

Μείνε στην Πορεία

8 ψυχολογικές υπενθυμίσεις για να μη βγεις από την πορεία σου!



Ένας μικρός οδηγός θάρρους για τις στιγμές που το μυαλό σου λέει «τέλος»
ενώ η πορεία σου απλώς χρειάζεται επαναφορά.

Kim Karamaneas

Πριν ξεκινήσεις

Αυτός ο οδηγός δεν είναι άλλο ένα πρόγραμμα διατροφής.

Δεν είναι λίστα κανόνων, ούτε ένα ακόμα φυλλάδιο που σου λέει τι να φας και τι να αποφύγεις.

Είναι κάτι πιο απλό και, σε δύσκολες στιγμές, πολύ πιο χρήσιμο: **ένας μικρός οδηγός επαναφοράς!**

Τον ανοίγεις όταν νιώθεις ότι έχασες τον ρυθμό σου.

Όταν ένα λάθος πάει να γίνει ολόκληρη ιστορία αποτυχίας.

Όταν η ζυγαριά δεν κινείται όπως θα ήθελες.

Όταν κουράζεσαι, απογοητεύεσαι ή αρχίζεις πάλι να λες μέσα σου: «Εγώ δεν μπορώ».

Εκεί ακριβώς χρειάζεται να θυμηθείς κάτι σημαντικό: η αλλαγή δεν χάνεται επειδή έπεσες. Χάνεται όταν σταματήσεις να επιστρέφεις.

Κράτα αυτόν τον οδηγό κοντά σου. Όχι για να τον διαβάσεις μια φορά και να τον ξεχάσεις.

Αλλά για να γυρίζεις σε αυτόν κάθε φορά που χρειάζεσαι μια καθαρή, ήρεμη και δυνατή υπενθύμιση.

Δεν χρειάζεσαι πάντα περισσότερη πίεση.

Μερικές φορές χρειάζεσαι μια καλύτερη υπενθύμιση!

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτόν τον οδηγό

Δεν χρειάζεται να τον διαβάζεις με σειρά.

Δεν χρειάζεται να τον μελετάς σαν βιβλίο.

Χρησιμοποίησέ τον σαν σημείο επιστροφής.

Όταν νιώσεις ότι βγαίνεις από την πορεία σου, πήγαινε κατευθείαν στην ενότητα που ταιριάζει στη στιγμή σου.

- Αν αγχώνεσαι για το πόσο αργά προχωράς, πήγαινε στο **«Μείνε στο σήμερα»**.
- Αν απογοητεύεσαι επειδή έχεις αγωνία για γρήγορο αποτέλεσμα, πήγαινε στον **«Γεωργό»**.
- Αν έφαγες κάτι εκτός προγράμματος και σκέφτεσαι να τα παρατήσεις, πήγαινε στο **«GPS»**.
- Αν κυνηγάς την τελειότητα, πήγαινε στον **«Τραπεζικό Λογαριασμό των Πράξεων»**.
- Αν νιώθεις ότι πάντα γυρίζεις πίσω, πήγαινε στον **«Θερμοστάτη της Ταυτότητας»**.
- Αν νιώθεις εξάντληση και λες ότι δεν έχεις πειθαρχία, πήγαινε στην **«Άδεια Μπαταρία»**.
- Αν ένα λάθος πήγε να γκρεμίσει όλη σου την προσπάθεια, πήγαινε στον **«Τοίχο με τα Τούβλα»**.
- Αν σκόνταψες σε εμπόδιο και σκέφτεσαι να γυρίσεις πίσω, πήγαινε στην **«Πέτρα στον Δρόμο»**.

Δεν είναι οδηγός τελειότητας... Είναι οδηγός επιστροφής!

Περιεχόμενα

1	Μείνε στο σήμερα
2	Ο Γεωργός
3	Το GPS του Αδυνατίσματος
4	Ο Τραπεζικός Λογαριασμός των Πράξεων
5	Ο Θερμοστάτης της Ταυτότητας
6	Μην ζητάς πειθαρχία από άδεια μπαταρία
7	Ο Τοίχος με τα Τούβλα
8	Η Πέτρα στον Δρόμο

Μείνε στο σήμερα



***Δεν χρειάζεται να νικήσεις όλη τη διαδρομή.
Χρειάζεται να νικήσεις τη σημερινή μέρα.***

Μείνε στο σήμερα

Ένα από τα μεγαλύτερα ψυχολογικά λάθη στο αδυνάτισμα είναι ότι ο άνθρωπος δεν κουράζεται μόνο από αυτά που κάνει. **Κουράζεται και από αυτά που φαντάζεται ότι έχει μπροστά του.**

Σκέφτεται πόσα κιλά έχει να χάσει. Πόσος χρόνος θα χρειαστεί. Αν θα τα καταφέρει αυτή τη φορά. Αν θα ξαναπέσει. Αν θα απογοητευτεί. Αν θα αντέξει μέχρι το τέλος.

Και πριν καν ξεκινήσει πραγματικά, έχει ήδη φορτωθεί όλη τη διαδρομή στην πλάτη του.

Γι' αυτό εδώ χρειάζεται ένα καθαρό ψυχολογικό κόψιμο: δεν κοιτάς όλη τη διαδρομή. Δεν κοιτάς καν την εβδομάδα. Κοιτάς μόνο τη σημερινή μέρα.

Σήμερα τι χρειάζεται να κάνεις; Σήμερα ποιο είναι το επόμενο σωστό γεύμα; Σήμερα ποια είναι η μία πράξη που σε κρατά μέσα στην πορεία;

Αν το μυαλό σου πάει στο «**πότε θα φανεί;**», γύρισέ το στο «**τι μπορώ να κάνω τώρα;**». Αν πάει στο «**κι αν δεν τα καταφέρω;**», γύρισέ το στο «**σήμερα μόνο, θα κάνω αυτό που χρειάζεται.**».

Η πίεση γεννιέται όταν προσπαθείς να ζήσεις όλο το μέλλον από τώρα.

Η ηρεμία επιστρέφει όταν φέρνεις τον εαυτό σου στο μόνο σημείο όπου μπορείς πραγματικά να δράσεις: **στο σήμερα.**

Μην προσπαθήσεις να αδυνατίσεις για πάντα. Κάνε μόνο τη σημερινή μέρα σωστά. Και αν ακόμα αυτό σου φαίνεται μεγάλο, κάνε μόνο το **τωρινό** γεύμα σωστά.

Η πορεία χτίζεται έτσι: όχι με τεράστιες υποσχέσεις, αλλά με μικρές νίκες που επαναλαμβάνονται!

Να το διαβάζεις όταν: σε πιάνει άγχος για το πόσος δρόμος μένει, για το πότε θα φανεί το αποτέλεσμα ή για το αν θα αντέξεις μέχρι το τέλος.

Φράση επαναφοράς: Δεν χρειάζεται να νικήσω όλη τη διαδρομή.

Σήμερα θα νικήσω το επόμενο βήμα.

Ο Γεωργός



***Μη σκάβεις κάθε μέρα το χώμα για να δεις αν φύτρωσε.
Κάνε τη δουλειά σου και άσε τον χρόνο να απαντήσει!***

Ο Γεωργός

Ο γεωργός δεν φυτεύει σήμερα και δεν πηγαίνει αύριο το πρωί να φωνάζει στο χωράφι επειδή δεν βγήκε καρπός.

Δεν ξεθάβει κάθε μέρα τον σπόρο για να δει αν δουλεύει. Δεν πατάει το χώμα από αγωνία. Δεν ακυρώνει τη σπορά επειδή δεν βλέπει αμέσως αποτέλεσμα.

Ξέρει κάτι που πολλές φορές ξεχνάμε στο αδυνάτισμα: άλλο η πράξη και άλλο ο χρόνος που χρειάζεται το σώμα για να απαντήσει.

Εσύ μπορεί να έκανες τρεις καλές μέρες και να περιμένεις από τη ζυγαριά να σου δώσει χειροκρότημα.

Αν δεν στο δώσει, απογοητεύεσαι. Σαν να λες: «Αφού έκανα προσπάθεια, γιατί δεν άλλαξαν όλα;»

Όμως το σώμα δεν είναι κουμπί. Είναι χωράφι. Θέλει επανάληψη, ρυθμό, φροντίδα και χρόνο.

Το καθήκον σου δεν είναι να αγχώνεσαι κάθε μέρα για το αποτέλεσμα.

Το καθήκον σου είναι να φυτεύεις σωστά. Να ποτίζεις. Να προστατεύεις τη διαδικασία. Να κάνεις τη σημερινή δουλειά.

Όταν κοιτάς συνέχεια αν φύτρωσε, χάνεις την ενέργεια που χρειάζεται για να συνεχίσεις να καλλιεργείς.

Ο γεωργός δεν εμπιστεύεται την ανυπομονησία του. Εμπιστεύεται τη διαδικασία.

Αυτό ακριβώς χρειάζεται και το αδυνάτισμα. Όχι καθημερινό πανικό. Καθημερινή φροντίδα.

Να το διαβάζεις όταν: κάνεις προσπάθεια λίγες μέρες, δεν βλέπεις άμεσα αποτέλεσμα και αρχίζεις να πιστεύεις ότι δεν δουλεύει.

Φράση επαναφοράς: Δεν σκάβω τον σπόρο. Συνεχίζω να ποτίζω.

Το GPS του Αδυνατίσματος



Δεν απέτυχες. Απλώς χρειάζεται επαναυπολογισμός.

Το GPS του Αδυνατίσματος

Όταν οδηγείς και χάσεις μία έξοδο, το GPS δεν σου λέει:
«Κατέστρεψες το ταξίδι. Δεν είσαι ικανός. Γύρνα σπίτι.»

Σου λέει απλώς: «Επαναυπολογισμός διαδρομής».

Αυτό είναι ένα από τα πιο σημαντικά μαθήματα για το αδυνατίσμα!

Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν χάνονται από ένα λάθος. Χάνονται από την ιστορία που λένε στον εαυτό τους μετά το λάθος.

Έφαγες κάτι παραπάνω. Βγήκες εκτός προγράμματος. Ξέχασες ένα γεύμα. Έφαγες γλυκό. Και αμέσως το μυαλό σου πάει στο: «Τα χάλασα όλα».

Όχι. Δεν τα χάλασες όλα. Άλλαξε λίγο η διαδρομή.

Το λάθος δεν είναι το τέλος. Είναι σημείο επαναυπολογισμού.

Το πραγματικό πρόβλημα δεν είναι ότι ξέφυγες. Το πρόβλημα είναι ότι επειδή ξέφυγες, αποφασίζεις να συνεχίσεις να ξεφεύγεις. Εκεί η μικρή παρέκκλιση γίνεται εγκατάλειψη.

Σκέψου το απλά: αν έχανες έναν δρόμο πηγαίνοντας κάπου, θα σταματούσες στη μέση και θα έλεγες «δεν πάω πουθενά»; Όχι. Θα έβρισκες νέα διαδρομή.

Κάνε το ίδιο και με το πρόγραμμα σου. Μη ζητάς από τον εαυτό σου να μην κάνει ποτέ λάθος. Ζήτα του να επιστρέφει γρήγορα.

Η επαναφορά είναι δεξιότητα. Και όσο πιο γρήγορα την κάνεις, τόσο λιγότερη δύναμη έχει το λάθος πάνω σου.

Να το διαβάζεις όταν: έφαγες κάτι εκτός προγράμματος και σκέφτεσαι να τα παρατήσεις ή να συνεχίσεις το χάος μέχρι αύριο.

Φράση επαναφοράς: Δεν γυρίζω πίσω. Ξαναυπολογίζω και συνεχίζω.

Ο Τραπεζικός Λογαριασμός των Πράξεων



Δεν χρειάζεται τέλεια μέρα. Χρειάζεται θετικό ισοζύγιο!

Ο Τραπεζικός Λογαριασμός των Πράξεων

Σκέψου την προσπάθειά σου σαν έναν **τραπεζικό λογαριασμό**.

Κάθε σωστή πράξη είναι **κατάθεση**. Ένα καλό γεύμα. Ένας περίπατος. Ένα ποτήρι νερό αντί για άλλη μία αναβολή. Ένα βράδυ που δεν ξέφυγες ενώ μπορούσες. Μία μικρή απόφαση που σε κρατά μέσα στην πορεία.

Κάθε λάθος είναι **ανάληψη**. Όχι καταστροφή. Όχι χρεοκοπία. **Απλώς ανάληψη**.

Το πρόβλημα δεν είναι να κάνεις μία ανάληψη.

Το πρόβλημα είναι να κάνεις αναλήψεις όλη μέρα και μετά να απορείς γιατί νιώθεις ότι δεν προχωράς.

Εδώ κρύβεται ένα πολύ απελευθερωτικό πράγμα: δεν χρειάζεται να είναι η μέρα σου τέλεια για να είναι κερδισμένη.

Αν έκανες τέσσερις σωστές κινήσεις και μία λάθος, αυτή δεν είναι αποτυχημένη μέρα. Είναι μέρα με θετικό ισοζύγιο.

Η τελειομανία λέει: «Αφού δεν το έκανα 100%, απέτυχα».

Η πραγματική πρόοδος λέει: «Έκανα περισσότερες καταθέσεις από αναλήψεις. Συνεχίζω».

Αυτό είναι που χτίζει αποτέλεσμα. Όχι οι τέλειες μέρες. Οι επαναλαμβανόμενες κερδισμένες μέρες.

Αν κάθε βράδυ μπορείς να πεις «σήμερα έκανα λίγο περισσότερο καλό απ' ό,τι ζημιά», είσαι μέσα στο παιχνίδι.

Μην κυνηγάς την άψογη εκτέλεση. Κυνήγα το θετικό ισοζύγιο!

Να το διαβάζεις όταν: νιώθεις ότι επειδή δεν ήταν όλα τέλεια, η μέρα χάθηκε.

Φράση επαναφοράς: Δεν χρειάζομαι τέλεια μέρα. Χρειάζομαι περισσότερες καταθέσεις από αναλήψεις.

Ο Θερμοστάτης της Ταυτότητας



Αν δεν αλλάξεις την εσωτερική ρύθμιση, θα γυρίζεις πάντα στη γνωστή θερμοκρασία!

Ο Θερμοστάτης της Ταυτότητας

Ένας θερμοστάτης κρατάει έναν χώρο σε μια συγκεκριμένη θερμοκρασία.

Αν η θερμοκρασία πέσει ή ανέβει, το σύστημα ενεργοποιείται για να την ξαναφέρει **εκεί που έχει ρυθμιστεί.**

Κάπως έτσι λειτουργεί και η **ταυτότητα σου.**

Αν μέσα σου πιστεύεις «εγώ πάντα τα παρατάω», «εγώ δεν έχω πειθαρχία», «εγώ είμαι δύσκολη περίπτωση», τότε κάθε αλλαγή μοιάζει προσωρινή.

Σαν να ανεβάζεις λίγο τη θερμοκρασία, αλλά ο εσωτερικός θερμοστάτης **σε τραβάει πάλι πίσω.**

Δεν είναι επειδή έχεις αδυναμία. Είναι επειδή ο εγκέφαλος αγαπά το γνώριμο, ακόμα κι όταν το γνώριμο σε κρατάει πίσω.

Γι' αυτό το αδυνάτισμα δεν είναι μόνο θέμα φαγητού. **Είναι και θέμα ταυτότητας.**

Δεν αρκεί να λες «προσπαθώ να κάνω δίαιτα». Αυτό ακούγεται προσωρινό. Σαν κάτι που κάνεις μέχρι να κουραστείς.

Χρειάζεται να αρχίσεις να λες: «Είμαι άνθρωπος που φροντίζει το σώμα του, ακόμα κι όταν δεν είναι τέλειος».

Αυτό αλλάζει το κέντρο βάρους. Δεν προσπαθείς απλώς να ακολουθήσεις κανόνες. **Μαθαίνεις να συμπεριφέρεσαι σαν ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις.**

Και κάθε μικρή πράξη φροντίδας είναι απόδειξη.

Ο εγκέφαλος δεν πείθεται μόνο με λόγια. Πείθεται με επαναλαμβανόμενες πράξεις.

Άλλαξε τη ρύθμιση μέσα σου. Όχι απότομα. Όχι θεατρικά. Με καθημερινές **μικρές αποδείξεις.**

Να το διαβάζεις όταν: νιώθεις ότι όσο κι αν προσπαθείς, κάποια στιγμή γυρίζεις πάντα στο παλιό μοτίβο.

Φράση επαναφοράς: Δεν κάνω απλώς δίαιτα. Γίνομαι άνθρωπος που επιστρέφει στη φροντίδα του.

Μην ζητάς πειθαρχία από άδεια μπαταρία



***Μερικές φορές δεν σου λείπει πειθαρχία.
Σου λείπει φόρτιση!***

Μην ζητάς πειθαρχία από άδεια μπαταρία

Όταν το κινητό σου πάει στο 3%, δεν το βρίζεις. Δεν το κατηγορείς. Δεν του λες «πάλι τα ίδια, δεν έχεις χαρακτήρα».

Το βάζεις να φορτίσει.

Με τον εαυτό σου όμως πολλές φορές κάνεις το αντίθετο. Πιέζεσαι όλη μέρα. Κοιμάσαι λίγο. Τρέχεις για όλους. Κουβαλάς άγχος, υποχρεώσεις, ενοχές, δουλειά, σπίτι, ανθρώπους.

Και μετά, στο τέλος της ημέρας, όταν έχεις μείνει με 3% ψυχική μπαταρία, απαιτείς από τον εαυτό σου να δείξει τέλεια πειθαρχία.

Δεν είναι δίκαιο. Και δεν είναι έξυπνο.

Μερικές φορές το βραδινό ξέσπασμα δεν είναι απόδειξη ότι δεν έχεις θέληση. Είναι σημάδι ότι έχεις αδειάσει.

Αυτό δεν σημαίνει ότι όλα δικαιολογούνται. **Σημαίνει όμως ότι χρειάζεται να σταματήσεις να βλέπεις κάθε δυσκολία σαν ηθική αποτυχία.**

Αν έχεις χαμηλή ενέργεια, χρειάζεσαι πιο απλό πλάνο. Λιγότερες αποφάσεις. Έτοιμες λύσεις. Ύπνο όπου γίνεται. Μικρές στιγμές αποφόρτισης. Ένα περιβάλλον που δεν σε σπρώχνει συνέχεια στην υπερφαγία.

Η πειθαρχία δεν είναι μαγική δύναμη. Είναι ενέργεια που κατευθύνεται σωστά.

Πριν πεις «δεν έχω πειθαρχία», ρώτα: «έχω μπαταρία για να την υποστηρίξω;»

Να το διαβάζεις όταν: νιώθεις εξαντλημένος, τρως από κούραση και μετά κατηγορείς τον εαυτό σου ότι δεν έχει θέληση.

Φράση επαναφοράς: Δεν θα μαστιγώσω την άδεια μπαταρία μου. Θα τη φορτίσω και θα συνεχίσω.

Ο Τοίχος με τα Τούβλα



Μην γκρεμίζεις ολόκληρο τον τοίχο επειδή έπεσαν τρία τούβλα.

Ο Τοίχος με τα Τούβλα

Φαντάσου ότι χτίζεις έναν τοίχο.

Βάζεις τούβλο το τούβλο. Μέρα με τη μέρα. Κάθε σωστό γεύμα, κάθε επιστροφή, κάθε μικρή απόφαση είναι ένα ακόμα τούβλο στη θέση του.

Κάποια στιγμή πέφτουν τρία τούβλα.

Τι κάνεις; Σταματάς το χτίσιμο; Παίρνεις βαριοπούλα και γκρεμίζεις όλο τον τοίχο; Λες «αφού έπεσαν τρία, δεν έχει νόημα τίποτα»;

Όχι. Τα βάζεις πάλι στη θέση τους και συνεχίζεις!

Αυτό ακριβώς χρειάζεται να κάνεις και όταν χαλάσει μια μέρα, ένα γεύμα ή ένα Σαββατοκύριακο.

Το λάθος δεν σημαίνει ότι γκρεμίστηκε όλη η προσπάθεια. Σημαίνει ότι μερικά τούβλα χρειάζονται **επανατοποθέτηση**.

Πόσοι άνθρωποι καταστρέφουν εβδομάδες προσπάθειας επειδή μία στιγμή δεν πήγε καλά;

Όχι επειδή το λάθος ήταν τόσο μεγάλο, αλλά επειδή μετά το λάθος αποφάσισαν να γκρεμίσουν μόνοι τους τον τοίχο.

Μάθε να ξεχωρίζεις τη ζημιά από την υπερβολή του μυαλού σου.

Τρία τούβλα δεν είναι ολόκληρος ο τοίχος. Ένα γεύμα δεν είναι ολόκληρη η πορεία. Μία πτώση δεν είναι η ταυτότητα σου.

Βάλε τα τούβλα στη θέση τους. Και συνέχισε το χτίσιμο.

Να το διαβάζεις όταν: ένα μικρό λάθος πάει να σε κάνει να πιστέψεις ότι χάλασες όλη την προσπάθεια.

Φράση επαναφοράς: Δεν γκρεμίζω τον τοίχο. Βάζω τα τούβλα πίσω και συνεχίζω.

Η Πέτρα στον Δρόμο



*Η πέτρα δεν ήταν εντολή να σταματήσεις.
Ήταν απλώς κάτι που συνάντησες στον δρόμο.*

Η Πέτρα στον Δρόμο

Φαντάσου ότι βγαίνεις από το σπίτι για να πας στον φούρνο.

Έχεις έναν προορισμό. Ξέρεις πού πηγαίνεις. Και στη μέση της διαδρομής σκοντάφτεις σε μια πέτρα.

Τι κάνεις;

Κάθεσαι κάτω για πάντα; Λες «αφού σκόνταψα, δεν πάω στον φούρνο»; Γυρνάς πίσω στο σπίτι και ακυρώνεις όλη τη διαδρομή;

Όχι. Σηκώνεσαι, τινάζεσαι λίγο, ίσως προσέχεις περισσότερο, και συνεχίζεις.

Στο αδυνάτισμα όμως, πολλοί άνθρωποι κάνουν ακριβώς το αντίθετο. Σκοντάφτουν σε μια πέτρα και αποφασίζουν ότι η διαδρομή τελείωσε.

Η πέτρα μπορεί να είναι ένα γεύμα εκτός προγράμματος. Ένα δύσκολο βράδυ. Μια έξοδος. Ένα σχόλιο που σε πείραξε. Μια μέρα χωρίς οργάνωση. Ένα συναίσθημα που δεν διαχειρίστηκες όπως ήθελες.

Αλλά τίποτα από αυτά δεν είναι απόδειξη ότι πρέπει να γυρίσεις πίσω.

Είναι απλώς πέτρα στον δρόμο.

Ο στόχος σου δεν ακυρώθηκε επειδή σκόνταψες. Ο δρόμος δεν εξαφανίστηκε επειδή έπεσες για λίγο. Και ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις δεν χάνεται από ένα εμπόδιο.

Σήκω. Δες την πέτρα. Μάθε από αυτή. Και συνέχισε προς τον φούρνο σου, δηλαδή προς τον στόχο που εσύ επέλεξες.

Να το διαβάξεις όταν: ένα εμπόδιο σε έκανε να σκεφτείς ότι δεν έχει νόημα να συνεχίσεις.

Φράση επαναφοράς: Σκόνταψα. Δεν σταμάτησα. Συνεχίζω προς τον στόχο μου.

Κλείνοντας

Δεν θα υπάρχουν πάντα εύκολες μέρες. Δεν θα υπάρχει πάντα διάθεση. Δεν θα υπάρχει πάντα τέλεια οργάνωση.

Αυτό που χρειάζεσαι δεν είναι μια ζωή χωρίς πτώσεις. Χρειάζεσαι έναν τρόπο να επιστρέφεις.

Να επιστρέφεις στη σημερινή μέρα. Στην επόμενη σωστή πράξη. Στο επόμενο γεύμα. Στην επόμενη απόφαση που σε κρατάει μέσα στην πορεία.

Το αδυνάτισμα δεν χάνεται από ένα λάθος. Χάνεται όταν το λάθος γίνεται δικαιολογία να εγκαταλείψεις.

Και εσύ δεν είσαι εδώ για να τα κάνεις όλα τέλεια. Είσαι εδώ για να μάθεις να συνεχίζεις.

Δεν τελείωσε επειδή έπεσες.

Τελειώνει μόνο όταν σταματήσεις να επιστρέφεις!

Το Μικρό Βιβλίο της Επαναφοράς

Ένα μικρό εργαλείο για να θυμάσαι ότι η πορεία συνεχίζεται.

