

ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΗ

Με Ενέργεια Αγάπης



The SOUL  TEAM

ΜΑΪΟΣ 2021

Τεύχος ¹ 1

ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΗ

Με Ενέργεια Αγάπης

Η αλήθεια είναι ότι η φράση “Με Ενέργεια Θετική” μου πρωτοέλαμψε στον νου τον Σεπτέμβριο του 2020, όταν ένιωσα μέσα μου την αναγκαιότητα να ακούγεται και να προβάλλεται η θετικότητα πιο έντονα μέσα στη ζωή μας.

Τότε, η αίσθηση αυτή παρουσιάστηκε ως μια ραδιοφωνική εκπομπή ώστε κάθε Δευτέρα να φορτίζεται ο ακροατής με θετικότητα τόση, ώστε να μπορεί να διατηρεί μια αισιοδοξία, σκοπό και θετικότητα μέσα στη βδομάδα.

Μέσα στους μήνες που πέρασαν μέχρι τον Μάρτιο του 2021, η ιδέα μεταμορφώθηκε και εμφανίζεται τώρα ως ένα δωρεάν, ηλεκτρονικό περιοδικό το οποίο όλοι μπορούν να διαβάσουν. Κι όχι μόνο! Θα συνοδεύεται με εβδομαδιαία εκπομπή μέσα από τον λογαριασμό μου στο Instagram: andriani.loizou

Σκοπός αυτού του ηλεκτρονικού περιοδικού είναι να παρέχει μια εναλλακτική προσέγγιση στα πάντα, όσα γύρω μας εμφανίζονται ως απαισιόδοξα, αλλά πιο σημαντικό να αποτελέσει ένα εργαλείο για προσωπική και εσωτερική ανάπτυξη, εξέλιξη και ανοδική πνευματική πορεία.

Κάλεσα λοιπόν μια παρέα από φίλους – ναι φίλους καρδιάς τους ονομάζω – με τους οποίους έχουμε κοινή πρόθεση αγάπης προς αυτό τον υπέροχο κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε, μια ακαταμάχητη αίσθηση να βάλουμε το λιθαράκι μας σε ένα καλύτερο αύριο και να δώσουμε μέσα από το παράδειγμα μας το πώς μπορείς Εσύ να γίνεσαι κάθε μέρα ο Ηγέτης που πάντα ήξερες ότι ζει μέσα σου.

Η μόνη θετική ενέργεια χωρίς ημερομηνία λήξης, με γνησιότητα προέλευσης και ουσίας, είναι η ενέργεια της Αγάπης.

Αυτό είσαι Φίλε! Μια Ύπαρξη Αγάπης και Θετικότητας και εναπόκειται σε σένα να βάλεις το δικό σου στίγμα και λιθαράκι σε αυτή τη Γη δηλώνοντας έτσι: “Ζω τη Ζωή και δημιουργώ την κάθε μέρα με Χαρά και Απόλαυση”.

Ανδριανή Λοΐζου



Όλοι οι παρακάτω αποτελούμε την ομάδα μας με το όνομα “The Soul Team”. Έχουμε δώσει αυτό το όνομα γιατί αυτό αληθινά είμαστε: μια ομάδα – μια Ψυχή!

Ανδριανή Λοΐζου

Άντρη Χαϊράλλα

Λάκης Αργυρού

Μαρία Λάμπρου

Μαίρη Παρλάτα

Μάικ Χρυσόχος

Παναγιώτα Μιχαήλ

Άντρια Χαραλάμπους

Πηνελόπη Χαραλάμπους

Τερέζα Αντωνίου

Ξάνθη Γεωργίου

* Guest Star σε αυτό το τεύχος είναι ο Νίκος Σαπουντζής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ethereal Reflection	5
Θετική Μεταδοτικότητα	7
F.L.Y. First Love Yourself!	9
Η Τέχνη είναι Θεραπευτική	11
Από Χαρά Λάμπεις!	13
Super Parents	15
Upgrade Yourself	17
The Box Breaker	19
Ακούω, μιλώ, επικοινωνώ	21
Χρώματα Αγάπης	23
Just Be You	25
Η στήλη της Yoga	27
Cartoon Animation	39
Random Sparkles	31
Ταξιδεύοντας με ένα βιβλίο	32
Μέσα από τη Ματιά ενός Φίλου	33

ETHEREAL REFLECTION

με την Ανδριανή Λοϊζου

Ethereal Reflection είναι η ονομασία που αποφάσισα να δώσω ως επωνυμία στην επαγγελματική μου ταυτότητα, όταν το 2006 ξεκίνησα την καριέρα μου ως Αρωματοθεραπεύτρια - Ρεφλεξολόγος. Το “Ethereal” από τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην Αρωματοθεραπεία και το “Reflection” από τα αντανakλαστικά σημεία της Ρεφλεξολογίας.



Μέσα στην πορεία μου ως θεραπεύτρια είχα πάντα μια ανικανοποίητη τάση να αναζητώ τα βαθύτερα αίτια και ταυτόχρονα τις αποτελεσματικότερες μεθόδους προκειμένου να διαχειριστώ αποτελεσματικότερα κάθε περίπτωση και άτομο που συναντούσα. Για το λόγο αυτό, ως βιβλιοφάγος “χανόμουν” ώρες και μέρες μελετώντας εγχειρίδια και άλλες μεθόδους. Παρατήρησα ότι πέραν από τους κοινούς λόγους για τους οποίους “κολλά” κάποιος μια γρίπη ή ασθένεια, πέραν από την έλλειψη άσκησης και τη λανθασμένη χρήση του σώματος ότι υπήρχαν κι άλλοι παράγοντες που επιβάρυναν την ολική υγεία του ατόμου. Ήμουν ακόμα “μικρή” στις ολιστικές θεραπευτικές, μα αχόρταγη στο να ερευνώ και να μαθαίνω.

Όλη αυτή η αναζήτηση με οδήγησε στο να σπουδάσω την Ομοιοπαθητική, ώστε να εστιαστώ στα βαθύτερα αίτια και λόγους που σωματοποιείτο η ψυχική, νοητική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Πορωνόμουν να αντιλαμβάνομαι το πώς κάθε ένα από τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα επιδρούσε στο νου και το συναίσθημα του ατόμου, και να μαθαίνω για διάφορα είδη ιδιοσυγκρασίας ατόμων.

Αυτό όμως που άλλαξε οριστικά την πορεία της ζωής μου, μεταμορφώνοντας κάθε πιστεύω φόβου και ανασφάλειας ήταν η αλλιώτικη πια εμπειρία της παρουσίας των αγγέλων στη ζωή μας. Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να διευκρινίσω ότι δεν αγγελολατρώνω· η δόξα και λατρεία κάθε φορά τόσο της πρόθεσης όσο και ολόκληρου του είναι μου απευθύνεται αποκλειστικά στον Ένα και μοναδικό, τον Θεό.

Ας μου επιτραπεί όμως, να δώσω λιγάκι έμφαση στους αγγέλους τόσο μέσα από αυτό το πρώτο άρθρο γνωριμίας με τον κάθε ένα από εσάς, όσο και σε κάποιο από τα επόμενα άρθρα μου κάτω από αυτή τη στήλη. Θεωρώ ιδιαίτερα σημαντικό το λόγο που όλοι έχουμε ένα Φύλακα Άγγελο δίπλα μας, από τη στιγμή της γέννησης μας. Θεωρώ επίσης σημαντικό την παρουσία των τεσσάρων Αρχαγγέλων που εκκλησία μας αναγνωρίζει, τους Αρχαγγέλους Μιχαήλ, Γαβριήλ, Ραφαήλ και Ουριήλ (ο τελευταίος εμφανίστηκε σε όραμα στον Επίσκοπο Κωνσταντίνης Νήφων). Επίσης αξιοσήμαντο, είναι το γεγονός ότι η εκκλησία μας γιορτάζει στις οκτώ Νοεμβρίου τη σύναξη των Αρχαγγέλων και των υπολοίπων Ασωμάτων και Ουρανίων Αγγελικών Ταγμάτων. Πέραν, λοιπόν από το Θεό, την Παναγία και τους Αγίους που έχουμε δίπλα μας κάθε στιγμή, έχουμε κι αυτές τις ουράνιες ασώματες υπάρξεις, τους Αγγέλους. Πάμε να μάθουμε λίγα για αυτούς.

Άγγελος σημαίνει “μηνυματοφόρος” και ως τέτοιος κάθε άγγελος λειτουργεί με μηνυματοφόρος του Θεού προς τον άνθρωπο. Είναι ακτίνες του Θεού Φωτός προς τον άνθρωπο που μεταφέρουν την Ανιδιοτελή Αγάπη του Θεού προς εμάς. Δεν έχουν δική τους βούληση, υπηρετούν τη Θεϊκή Βούληση

μεταφέροντας το θέλημα Του σε μας. Παρόλο ότι κάθε άνθρωπος έχει δίπλα του ένα Φύλακα Άγγελο και πλήθος άλλων αγγέλων να τον στηρίζουν, οι άγγελοι δε μπορούν να παρέμβουν στη ζωή μας παρά εάν το ζητήσουμε.

Σε αντίθεση με τους αγγέλους, ο άνθρωπος έχει δημιουργηθεί ως ελεύθερο ον με δική του βούληση κι αυτό το σέβονται οι Άγγελοι. Στέκονται δίπλα μας βλέποντας μας να κάνουμε το ένα παραστράτημα μετά το άλλο, επιλογές που δεν είναι για το ανώτερο καλό της ψυχής μας χωρίς να παρεμβαίνουν καθόλου, ακριβώς επειδή σέβονται το δικαίωμα μας να έχουμε βούληση δική μας. Παρόλα αυτά, μας στέλνουν συνεχώς σημάδια για την παρουσία τους καθώς και για την καθοδήγηση που μας μεταφέρουν. Μόνο σε τρεις περιπτώσεις οι Άγγελοι παρεμβαίνουν παρά την ελεύθερη βούληση μας, κάτω από Θεϊκή υπόδειξη: (α) σε περίπτωση που πρόκειται να μας συμβεί κάτι και δεν είναι μέσα “σχέδια-εκπαίδευση” της ψυχής μας, (β) σε περίπτωση που κινδυνεύουμε να πεθάνουμε και δεν είναι η στιγμή και (γ) σε περίπτωση που φωνάζουμε από απόγνωση για βοήθεια και καθοδήγηση. Ποιος είσαι εσύ άνθρωπε, που έχεις τόση βοήθεια δίπλα σου; Τόσους Αγίους και Αγγέλους να σε καθοδηγήσουν μόλις πάρεις την επιλογή να ακολουθήσεις τη Θεϊκή Βούληση ως πυξίδα στη ζωή σου;

Άνθρωπος σημαίνει “θρώσκω (βλέπω) προς τα πάνω” και μέσα από αυτή την έννοια σκοπός κάθε ατόμου είναι να επιλέξει με δική του βούληση την πορεία προς την εσωτερική ανέλιξη και εξέλιξη του. Αυτό άλλωστε είναι και ο Σκοπός Ζωής του: να ανεβαίνει και να εξελίσσεται πνευματικά βοηθώντας τους συνανθρώπους του τόσο με το δικό του παράδειγμα, όσο και έμπρακτα ώστε να γίνει Αγάπη Άνευ Όρων. Έτσι το 2011, ορόσημο στη ζωή μου για την συγκλονιστική καθοδήγηση του Αρχαγγέλου Γαβριήλ ήταν και η αφετηρία του να μελετήσω εκκλησιαστικά κείμενα αλλά και πολλά άλλα σχετικά με τους αγγέλους και τον σκοπό ύπαρξης του ανθρώπου στη Γη. Τότε συνειδητοποίησα ότι η φράση “Ethereal Reflection” ξεκίνησε να έχει άλλη μια σημασία στη ζωή μου.



Ethereal Reflection. Αιθεριακές Αντανakλάσεις. Στα αλήθεια, είμαστε όλοι αιθεριακές αντανakλάσεις του Θείου κάτω στη Γη. Είμαστε ΗΔΗ. Αυτό που οφείλουμε να γνωρίζουμε και να κατανοούμε είναι ότι είμαστε επίσης εμείς που μέσα από τις σκέψεις, τις λέξεις, τις πράξεις μας καθορίζουμε εάν επιλέγουμε να ζούμε ως άτομα φόβου, ανασφάλειας και ατομικισμού ή ως άτομα Αγάπης, δημιουργικότητας και ενότητας.



Ανδριανή Λοΐζου

- * Ολιστική Θεραπεύτρια (Θεραπευτικό Μασάζ, Βελονισμός, Ομοιοπαθητική, Αρωματοθεραπεία, Ρεφλεξολογία, Φυσικοπαθητική, Μεταμορφική Τεχνική κλπ)
- * Προπονήτρια Σκοπού Ζωής, Προπονήτρια Ζωής, Αγγελική Προπονήτρια Ζωής & Θεραπεύτρια, Διαισθητική Σύμβουλος Διαμεσότητα, Υπνοθεραπεύτρια
- * Δασκάλα Yoga & Aerial Yoga, Γιόγκα Εγκυμοσύνης, Τοκετού και Λοχείας, Γιόγκα για Παιδιά
- * Εκπαιδευτρια στο KES College στο Αθλητικό Μασάζ και Γιόγκα για Αθλητές,
- * Συγγραφέας.

www.andrianiiloizou.com

FB: Andriani Loizou

Instagram: andriani.loizou | 22_days_living_in_gratefulness

ΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ

με την Άντρη Χαϊράλλα

Θα μου επιτρέψεις να συστηθώ και να πω δυο λόγια για αυτό το όμορφο ταξίδι που ξεκινάμε παρέα. Είμαι η Άντρη, γνωστή ως Θεά, αλλά καθόλου να μην παραξενευτείς εάν ακούσεις κάποιον να με αποκαλεί και Μις Θετική Μεταδοτικότητα. Απαντάω και στα τρία μ' ένα τεράστιο χαμόγελο, που φτάνει ίσα με τα μάτια μου.

Σε αυτό το ταξίδι του μοιράσματος γνώσεων και εμπειριών με προσκάλεσε η αγαπημένη μου Ανδριανή Λοΐζου, η εμπνεύστρια του παρόντος εγχειρήματος και εγχειριδίου. Η απάντησή μου δεν θα μπορούσε να μην ήταν θετική. Τι σόι «θετική» θα ήμουν αν έλεγα «όχι»; Τι κάνουμε, λοιπόν, σ' αυτό το πρότζεκτ που **ονομάζεται «Με ενέργεια θετική – Με ενέργεια Αγάπης»**; Απλά κι αυθεντικά καταθέτουμε από καρδιάς τις γνώσεις που έχουμε αποκτήσει, που σε συνδυασμό με τις εμπειρίες και τα βιώματά μας είναι για μας φάροι φωτεινοί, οι οποίοι μας οδηγούν σε άλλα επίπεδα συνειδητότητας. Τέτοια, που ευελπιστούμε να οδηγήσουμε κι εσένα.

Στην στήλη την δικιά μου, θα μοιρά-ζομαι μαζί σου **tips και συμβουλές** που εφαρμόζοντάς τα θα αρχίσεις να αντιλαμβάνεσαι αλλιώς την ζωή, τόσο ώστε να είσαι πλέον σε θέση να την ζεις και όχι απλά να επιβιώνεις.

Είσαι έτοιμος να ξεκινήσουμε;

Φυσικά και είσαι! Αλλιώς θα είχες γυρίσει σελίδα προ πολλού. ;) Χαμογελάς, έτσι;

Μην απορείς. Δεν σε βλέπω. Δεν θα ήταν δυνατό άλλωστε αυτό. Όμως, σε νιώθω κι αυτό είναι ακόμη πιο σπουδαίο. Ναι, είναι σπουδαίο να νιώθω το χαμόγελό σου και το πόσο όμορφα αισθάνεσαι. Έλα, λοιπόν, συνέχισε να χαμογελάς. **Αφέσου στην μαγεία του χαμόγελου κι άσε το μέσα σου να λάμψει. Επίτρεψε στο χαμόγελό σου να σε φωτίσει ολόκληρο, από μέσα προς τα έξω. Έτσι φωτίζεται ο κόσμος σου. Εκ των έσω.**



Ακόμη κι αν δειλά-δειλά πάει να το σκάσει και να σοβαρέψει, εσύ κλείσε του το μάτι μέχρι να σχηματιστεί ξανά... τόσο πλατύ να φαίνονται τα δόντια σου. **Χαμογέλα! Κάνει καλό στην υγεία.** Σοβαρολογώ. Το ήξερες ότι όταν χαμογελάς εκκρίνονται στο σώμα σου ενδορφίνες; Οι ενδορφίνες είναι οι ορμόνες (κι άμα το προτιμάς με πιο επιστημονικούς όρους είναι αλυσίδες πρωτεϊνών μικρού μήκους – ενδογενή οπιούχα νεροπεπτίδια), οι οποίες παράγονται στην υπόφυση και τον υποθάλαμο του εγκεφάλου, απελευθερώνονται μέσω του νωτιαίου μυελού και διοχετεύονται στην κυκλοφορία του αίματος. Και όλη αυτή η διαδικασία συμβαίνει μέσα σου ακούσια, χωρίς να το συνειδητοποιείς, κάθε φορά νιώθεις όμορφα ή όταν ασχολείσαι με μια δραστηριότητα που σου είναι ευχάριστη ή ακόμη κι όταν σκεφτείς ή θυμηθείς μια ευχάριστη δραστηριότητα ή εμπειρία ή όταν φέρεις στην σκέψη σου ένα αγαπημένο πρόσωπό σου.

Τα ευχάριστα νέα δεν σταματούν εδώ, αλλά συνεχίζονται και γίνονται όλο και καλύτερα. Σωστά διαβάζεις. Οι ενδορφίνες έχουν την ιδιότητα να σε ηρεμούν και να δημιουργούν μέσα σου το αίσθημα

της ευδαιμονίας και αυτό με την σειρά του συμβάλλει στην καλή διάθεση και εξουδετερώνει τα υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης, η οποία ευθύνεται για την δημιουργία του στρες. Επίσης, οι ενδορφίνες λειτουργούν ως φυσικά παυσίπονα του οργανισμού, ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και... καθυστερούν την εξέλιξη της γήρανσης. Αν όλα αυτά δεν είναι ελκυστικά για τον καθένα μας, τότε τι;

Κι αν αναρωτιέσαι πώς θα μπορέσεις να διατηρήσεις το χαμόγελό σου εκείνες τις δύσκολες ή περίεργες μέρες που όλο και κάτι πάει στραβά, τότε ένα έχω να σου πω· χαμογέλα στραβά! Ακόμα και σ' αυτήν την περίπτωση **επίλεξε να χαμογελάσεις στον εαυτό σου δίνοντάς του την επιβεβαίωση που χρειάζεται ότι όλα θα πάνε καλά**. Και θα πάνε! Φτάνει να το θες, να το πιστεύεις και να ανταποκρίνεται με τον πιο αισιόδοξο τρόπο κάθε φορά, σε κάθε περίπτωση.

Ίσως να σου φανεί περίεργο, αλλά ακόμη και το προσποιητό χαμόγελο εκκρίνει ενδορφίνες. Ναι! Και αυτό συμβαίνει επειδή το μυαλό μας, το υποσυνείδητο μυαλό μας δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει την πραγματικότητα από την φαντασία. Έτσι, όταν χαμογελάς εσκεμμένα (ακόμη και χωρίς να το νιώθεις) αμέσως ενεργοποιούνται 30000 μύες του προσώπου σου μεταφέροντας το μήνυμα στον εγκέφαλό σου ότι είσαι χαρούμενος και αυτός με την σειρά του ξεκινά να εκκρίνει τις ενδορφίνες, που ενισχύουν τα όμορφα αισθήματα. Έτσι, αναπόφευκτα αρχίζεις να νιώθεις καλύτερα.

Χαμογέλα, λουπόν!

Σου πάει.

Σε τονώνει.

Σε κάνει να δείχνεις πιο όμορφος.

Σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα μέσα σου.

Μέσα σε όλη αυτή την ομορφιά, που πηγάζει από μέσα σου, σε αποχαιρετώ με τις πιο όμορφες ευχές για όλες τις επόμενες μέρες που έρχονται κι ανανεώνουμε το ραντεβού μας τον ερχόμενο μήνα.

Μέχρι τότε, να περνάς πανέμορφα και να χαμογελάς!

Αγαπώ κι Ευγνωμονώ

Άντρη



Άντρη Χαϊράλλα

Συγγραφέας, Εκδότρια,

Εναλλακτική Θεραπεύτρια (Κλινική Υπνοθεραπεία, Ψυχοθεραπεία),

Ενεργειακή Θεραπεύτρια (Reiki, Κρυσταλλοθεραπεία, Shamans Healing),

Σύμβουλος Προσωπικής & Επαγγελματικής Ανάπτυξης,

Εισηγήτρια Σεμιναρίων και Βιωματικών Εργασιρών.

www.thetiki-metadotikotita.com

FB: Άντρη Χαϊράλλα | Θετική Μεταδοτικότητα

Instagram: andry_chairalla | Ekdoseis_evgnomon

FLY: FIRST LOVE YOURSELF

με τον Λάκη Αργυρού

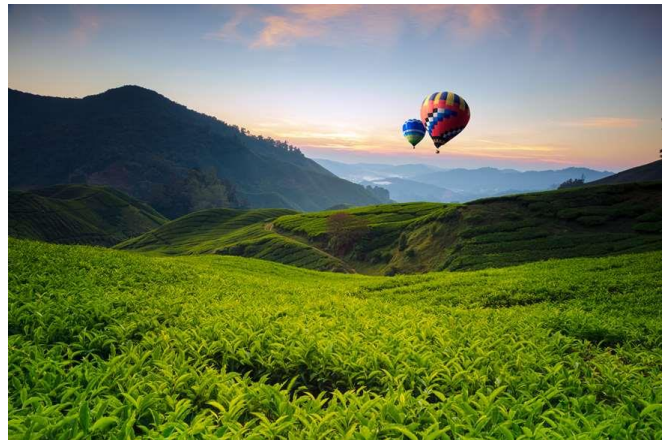
Είσαι έτοιμος για το μεγάλο βήμα. Το βήμα που θα σε βγάλει από τη σκιά στο φως. Νιώθεις κατάκοπος, εξαντλημένος, έχεις δώσει τόσα πολλά που νιώθεις ότι ξέμεινες από δυνάμεις. Έχεις περάσει από Συμπληγάδες, τη Σκύλλα και τη Χάρυβδη, προσπέρασες τις Σειρήνες και βγήκες νικητής. Απέμεινε το τελευταίο μεγάλο βήμα.

Σηκώνεις το βλέμμα και βλέπεις ανθρώπους που τους είχες δώσει το χέρι, όταν εκείνοι είχαν ανάγκη να κάνουν το βήμα. Βλέπεις ανθρώπους που σε έβλεπαν με δέος όταν είχαν απλώσει το χέρι για τη δική τους μετάβαση και εσύ ήσουν εκεί. Βλέπεις ανθρώπους που το δικό σου χέρι τους κράτησε στιβαρά όταν έπεφταν και δεν έπεσαν. Που το δικό σου χέρι τους τράβηξε ή τους έσπρωξε ή ακόμα τους χαστούκισε για να πάνε ένα βήμα μπροστά και να βγουν από το σκοτάδι.

Ένα χαμόγελο φωτίζει το πρόσωπο σου.

- "Δεν μπορεί" λες, "θα μου δώσουν το χέρι. Εξάλλου τι χρειάζομαι; Ένα χέρι να με τραβήξει από τη σκιά στο φως, τώρα που τα έχω δώσει όλα και οι δυνάμεις μου με εγκαταλείπουν. Δεν μπορεί!".

Μένει το χέρι σου απλωμένο και το βλέμμα καρφωμένο, εκλιπαρώντας σιωπηλά για τη βοήθεια τους.



Μάτια. Δεν έχουν χρόνο για σένα. Απολαμβάνουν το δικό τους φως και τα μάτια τους δεν μπορούν να προσαρμοστούν στο δικό σου σκοτάδι. Σαστίζεις!

- "Δεν είναι δυνατό!" είναι η πρώτη σκέψη. "Πως γίνεται οι άνθρωποι να έχουν τόσο κοντή μνήμη";

Όμως φίλε, δεν είναι κοντή η μνήμη. Επιλεκτική είναι. Επιλέγει τι θα θυμηθεί και εσύ δεν περιλαμβάνεσαι στις επιλογές τους. Τα όσα έδωσες τα θεώρησαν αυτονόητα και τη δική σου παρέμβαση στη ζωή τους, εκτός από δεδομένη, τη θεώρησαν υποχρέωση σου.

Μια βαθιά ανάσα. Δεν έχεις χρόνο για δάκρυα! Σου είναι απαραίτητο να βγεις από το σκοτάδι στο φως. Σου είναι τόσο αναγκαίο όσο η ανάσα σου, όσο η ζωή σου η ίδια. Κοντοστεκέσαι! Βαριανασαίνεις! Μέσα σου πονάς, αλλά η ανάγκη σου για τη μετάβαση είναι μεγαλύτερη από τον πόνο. Το χέρι "ξεράθηκε" απλωμένο. Το αποσύρεις. Κατεβάζεις το βλέμμα, εξάλλου δεν έχει νόημα να κοιτάς αυτούς που δεν σε κοιτάνε.

Σπατάλη βλέμματος είναι και ενέργειας.

Το ξανασκέφτεσαι!!! Το αποφασίζεις! Αφού τα χέρια δεν δίνουν τη λύση, αποφασίζεις να δώσεις μια ευκαιρία στα πόδια.

Κάνεις μερικά βήματα πίσω, πιο βαθιά μες στο σκοτάδι, πιο μακριά από το φως. Δεν βλέπεις κανένα πια και συνειδητοποιείς ότι είσαι μόνος. Στέκεσαι στα πόδια σου, βαθύ κάθισμα και χαμηλώνεις. Τα γόνατα λυγίζουν. Τώρα είσαι πιο κοντός από ποτέ! Ίσως αυτό χρειάζονται. Να ταπεινωθείς. Να κοντύνεις. Αναθαρρεύεις και ξανασκέφτεσαι: "Η τώρα ή ποτέ"!!! Ισιώνεις το κορμί και θυμίζεις στον εαυτό σου πως γεννήθηκες για να ζεις στο φως. Γεννήθηκες για να ζεις όρθιος! Τρία βήματα και άλμα με δύναμη ψυχής και έντονη επιθυμία!!

Τα κατάφερες αδελφέ μου! Είσαι εκεί που πάντα ήθελες να είσαι και το έκανες μόνος σου. Απλά έχασες χρόνο, αναμένοντας "ανταπόδοση", "στήριξη", "βοήθεια" από ανθρώπους που δεν ξέρουν να δίνουν, παρά μόνο να παίρνουν.

Τα κατάφερες αδελφέ μου!

Βγήκες το φως κερδισμένος γιατί πήρες, ίσως, το πιο καλό μάθημα της ζωής σου.

Τα κατάφερες αδελφέ μου!

Τώρα πια ξέρεις ποιος είναι ο τρόπος για να περάσεις στο επόμενο στάδιο!

Δεν αναζητάς "εξωτερική" βοήθεια. Ότι χρειάζεσαι το έχεις μέσα σου! Εκεί πρέπει να ψάξεις για το θησαυρό της μετάβασης.

Χρειάζεται μόνο να χαμηλώσεις, να ταπεινωθείς, να αναγνωρίσεις ποιες είναι οι αδυναμίες σου.

Χρειάζεται να πας πίσω, να απομακρυνθείς από αυτό που σε ελκύει πιο πολύ, να αναθεωρήσεις και να καθαρίσεις τη σκέψη σου.

Χρειάζεται να συνειδητοποιήσεις ότι το θες τόσο πολύ, όσο το οξυγόνο που σου δίνει ζωή. Τότε θα βρεις τη δύναμη να κάνεις το άλμα!

Στηριζόμενος μόνο στα δικά σου πόδια!

Εξάλλου σε αυτή τη ζωή, μόνοι μας ερχόμαστε και μόνοι μας φεύγουμε.

Μέσα σου είναι το φως, μέσα σου και το σκοτάδι.

Εκεί πρέπει να ψάξεις το δρόμο της μετάβασης!

Η δύναμη σου είσαι ΕΣΥ!



Λάκης Αργυρού

Επικοινωνιολόγος

Σύμβουλος Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης

Εκπαιδευτής – Εισηγητής Σεμιναρίων και Εργαστηρίων Επικοινωνίας,

Δημοσίων Σχέσεων, Αυτοβελτίωσης, Παρακίνησης, Ηγεσίας.

Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Επαγγελματικής Κατάρτισης από την Αρχή

Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού – ΑνΑΔ Κύπρου

Πιστοποιημένος Διαμεσολαβητής-Διαιτητής, για εναλλακτικές μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων.

FB: Lakis Argyrou **Instagram:** lakisargyrou **Youtube:** Lakis Argyrou **Linkedin:** Lakis Argyrou

Η ΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

με την Πηνελόπη Χαραλάμπους



Η θεραπευτική μορφή τέχνης γεννήθηκε μέσα από την ανάγκη του ανθρώπου να δημιουργήσει, όχι απλά οτιδήποτε, αλλά ένα έργο με χρώματα και μοτίβα, που θα αποκωδικοποιούσε μια μοναδική ιστορία. Μια ιστορία θλίψης, μια ιστορία χαράς, θυμού, απογοήτευσης, αγάπης και αναπάντητων ερωτημάτων της ψυχής.

Οι άνθρωποι είναι δημιουργοί και ποιητές της δικής τους ζωής και όμως κάποιες φορές πιάνουν τους εαυτούς τους ανήμπορους να εκφράσουν με λόγια αυτά που νιώθουν προς τους άλλους και προς τον εαυτό τους. Αυτό συμβαίνει γιατί από παιδιά δεν έχουν μάθει να αναγνωρίζουν, να αποδέχονται και να αγκαλιάζουν τα συναισθήματά τους χωρίς αναστολές και ανασφάλειες μην τυχόν κριθούν για αυτό από την κοινωνία, που τόσο πολύ και αναπόφευκτα επηρεάζει το μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων.

Το μυαλό έχει την τάση να μπαίνει αυτόματα σε μια πιο αργή ροή, όταν το σώμα αρχίζει να βαραίνει. Τα αποθέματα ενέργειας αρχίζουν να στερεύουν κι εκεί ακριβώς είναι το σημείο όπου η ψυχή και το σώμα αναζητούν ανανέωση ενέργειας και ανακούφιση από τους γρήγορους ρυθμούς ζωής. Το σώμα ζητά ξεκούραση και το μυαλό διαφυγή από σκέψεις και ανησυχίες. Η δε ψυχή, προσμένει να εκφραστεί μέσα από την δημιουργία.

Η ψυχική έκφραση ορίζεται ως η απελευθέρωση ή ενδυνάμωση συναισθημάτων. Απελευθέρωση από άγχος, ένταση, ανησυχίες, τραύματα του παρελθόντος, αδυναμίες και κακές συνήθειες, ενώ η ενδυνάμωση γίνεται στις δεξιότητες, στις αρετές, στα χαρίσματα και στην προπόνηση για αυτογνωσία και αυτο-αγάπη στη ζωή. Όλα αυτά μπορούν να αναγνωριστούν και να δουλεутούν μέσα από την δημιουργία. Η ψυχή έχει ανάγκη να δημιουργεί και όταν δεν μπορεί να το κάνει, μοιάζει με ποτάμι που στερεύει από νερό.

Οποιαδήποτε μορφή τέχνης, είναι δημιουργία. Το μόνο μέσο που είναι αναγκαίο για την έκφραση μέσα από την τέχνη, είναι το ίδιο το σώμα, είτε αυτό είναι τα χέρια, τα πόδια, η φωνή, τα αυτιά ή ακόμα και ολόκληρο το κορμί. Δημιουργείς όταν ζωγραφίζεις, όταν τραγουδάς, όταν φωτογραφίζεις, όταν χορεύεις,

όταν κατασκευάζεις. Το πώς ο καθένας επιλέγει να δημιουργήσει ως τεχνίτης και καλλιτέχνης, εναποτίθεται στην εσωτερική του καθοδήγηση και στο τι τον εκφράζει την δεδομένη στιγμή.

Εκφράζοντας τον εσωτερικό κόσμο τοποθετώντας τον σε ένα εξωτερικό περιβάλλον, δίνεται η ευκαιρία στον άνθρωπο να μπει στη θέση ενός παρατηρητή, ενός τρίτου ατόμου που έχει το πλεονέκτημα να κατανοήσει καλύτερα και με περισσότερη διαύγεια την ιδιά του την ψυχροσύνθεση. Βλέπει τα αίτια της συναισθηματικής αστάθειας του και ποιές δεξιότητες και χαρίσματα μπορεί να δουλέψει προς όφελός του ανάλογα με τους στόχους του. Με αυτό τον τρόπο το άτομο γίνεται ο θεραπευτής του εαυτού του.

Πίσω από μια δημιουργία, ξεκινά ένα ταξίδι θεραπείας που μόνο αναμενόμενο δεν είναι. Ανακαλύπτεται ένας ολόκληρος ψυχοσυναισθηματικός χάρτης που σιγά σιγά ξεκλειδώνει πόρτες με κάθε νέα δημιουργία. Κάθε ολοκλήρωση ενός έργου, ενώνει τα προηγούμενα με τρόπο μαγικό αλλά ταυτόχρονα και λογικό.

Μέσα από έρευνες που έχουν γίνει, τα θεραπευτικά ταξίδια μέσα από την τέχνη συμβάλλουν στην ανακούφιση από σωματικούς πόνους, εφιάλτες, πανικό , αλλά και στην σημαντική μείωση στρες και άγχους σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού, κατάθλιψη και άλλων μορφών σοβαρών ασθενειών. Όλοι μας συνειδητά ή ασυνειδητά, προστρέχουμε σε μια αναζήτηση γαλήνης και ηρεμίας, που το μόνο που χρειάζεται είναι να αδειάσει το μυαλό και η καρδιά από υπερβολικές σκέψεις και ανησυχίες που είναι μη συμβατά με το πνεύμα.

Αδειάζοντας, γεμίζεις. Πρώτα εξωτερικεύονται τα αχρείαστα και στη συνέχεια γεμίζουν τα κενά με ό,τι χρειάζεται το άτομο την δεδομένη στιγμή. Αφήνεται σε ένα κόσμο πολύχρωμο με όλων των ειδών τα σχήματα, υφές και ήχους, μαθαίνοντας κάθε φορά και περισσότερο τον εαυτό του. Γίνεται ο δικός του θεραπευτής.



Πηνελόπη Χαραλάμπους / Pinelopi Charalampous

Art Healer (Θεραπεύτρια Τεχνών)

Intuitive Artist (Διαισθητική Καλλιτέχνης)

Angelic Reiki Master Healer (Θεραπεύτρια & Δασκάλα Αγγελικού Ρέικι)

Interior Designer/Architect (Διακοσμήτρια/Αρχιτέκτονας Εσωτερικού Χώρου)

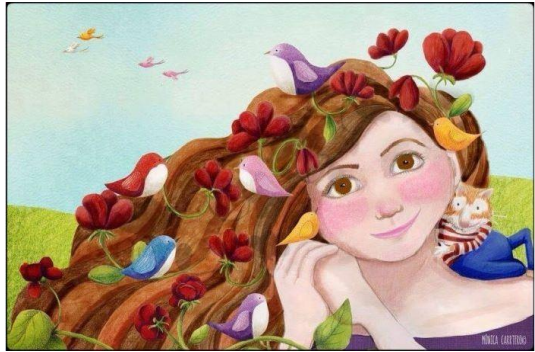
Aerial Yoga Instructor (Προπονήτρια Εναέριου Γιόγκα)

FB: [pinelopi.charalampous](#) | [angelicreikithrapy](#)

Instagram: [pinelopi.charalampous](#)

ΑΠΟ ΧΑΡΑ - ΛΑΜΠΕΙΣ με την Άντρια Χαλαλάμπους

Θα θέλατε να **λάμπετε από χαρά** αδιάκοπα και ανεπηρέαστα; Άραγε ποια να είναι η αξία του να είσαι χαρούμενος; Ανεξαρτήτως των εξωτερικών παραγόντων όπως η οικονομική κρίση, η πανδημία, ο εργασιακός χώρος, οι σχέσεις προσωπικές και επαγγελματικές, γονείς, φίλοι, παιδιά, σύζυγοι, η παρουσία ή η απουσία ενός συντρόφου. Οι άνθρωποι που λάμπουν από χαρά, έχει παρατηρηθεί, ότι διαθέτουν κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Αν σε ενδιαφέρει να μάθεις περισσότερα για αυτά τα χαρακτηριστικά τότε αυτή η στήλη έχει δημιουργηθεί για εσένα. Εδώ θα μάθεις **πώς να αποκωδικοποιείς τις μεθόδους που θα σε ωθήσουν να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου**. Μπορείς να σχεδιάσεις εδώ και τώρα τη ζωή μέσα στην οποία να λαχταράς να ζεις. «Έχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα, ζωγράφισε τον παράδεισο και μπες μέσα» όπως είπε ο Νίκος Καζαντζάκης πολύ σοφά.



Συχνά βάζουμε **προϋποθέσεις** στη χαρά μας.

«Για να είμαι χαρούμενη πρέπει να αποκτήσω ακριβό αυτοκίνητο. Μόνο αν πάρω την προαγωγή θα νιώσω ότι αξίζω. Όταν θα ζυγίζω 5 κιλά λιγότερο από τώρα τότε θα είμαι πολύ χαρούμενη. Για να αισθάνομαι ικανοποιημένη με μένα πρέπει να καταφέρω μέσα στην ημέρα να ολοκληρώσω και τους 15 στόχους που έχω θέσει. Όταν θα έχω σύντροφο στη ζωή μου που να με στηρίζει και να με καταλαβαίνει τότε θα είμαι πολύ ευτυχισμένη. Όταν αποκτήσω 10.000 followers στα social media θα είμαι επιτυχημένη. Ενθουσιάζομαι κάθε φορά που μου δίνεις σημασία. Μετά από κάποια χρόνια γάμου, ξαφνικά αισθάνομαι ότι δεν με γεμίζει πια αυτή η σχέση. Θα ήμουν πιο ευτυχισμένος αν ήμουν με άλλη κοπέλα.» **Αυτές είναι μερικές από τις προϋποθέσεις που ακούω πιο συχνά να βάζουν οι άνθρωποι στη ζωή τους.** Για παράδειγμα, η τελευταία δήλωση αφορά σε εκείνο τον τύπο ατόμου που θα χωρίσει, θα αλλάξει σύντροφο, **χωρίς να υπάρχει κάποιος ουσιαστικός λόγος** και μετά από μερικά χρόνια πάλι **τα ίδια** συναισθήματα **θα αναβιώσει** μέσα του, δήθεν ξαφνικά. Γνωρίζετε το γιατί;

Όλες οι πιο πάνω δηλώσεις προδίδουν τη συγκαλυμμένη **ανάγκη μας για να βιώσουμε συναισθήματα χαράς, ευτυχίας, ολοκλήρωσης, αυτοπεποίθησης**. Οι περισσότεροι από εμάς κάνουμε όμως ξανά και ξανά το ίδιο λάθος. Ποιο είναι αυτό; Ψάχνουμε την απάντηση των δικών μας βαθύτερα εσωτερικών αναγκών, σε εξωγενείς παράγοντες. Μην ψάχνεις έξωθεν. Αυτός είναι μονόδρομος δεν θα σε βγάλει στο ξέφωτο. Κάθε φορά που ψάχνεις αυτό που έχεις ανάγκη, να θυμάσαι πως δεν χρειάζεται να πας πουθενά γιατί **η απάντηση που ψάχνεις βρίσκεται ήδη μέσα σου!** Αν εσύ ο ίδιος **κάνεις την άσκηση*** που χρειάζεσαι για να βρεις τη χαρά και την αγάπη μέσα σου τότε θα πάψεις να την αναζητάς έξω από εσένα. **Θα μεταμορφωθείς από επαίτης σημασίας σε παραγωγό όλων των συναισθημάτων που συνθέτουν τη δική σου ολοκληρωμένη χαρά.**

Τα αποτελέσματα θα τα αισθανθείς άμεσα! Θα αισθάνεσαι ότι έχεις μεγάλη αξία ανεξαρτήτως από το αν οδηγείς ποδήλατο αντί για ακριβό αμάξι. Θα σταματήσεις να ψάχνεις στη ζωή το άλλο σου μισό. Δεν θα χρειάζεσαι το σύντροφο ή τα παιδιά σου για να αισθανθείς ολοκληρωμένος άνθρωπος. Όλα αυτά θα συμβαίνουν γιατί θα γνωρίζεις πολύ καλά ότι **εσύ είσαι ως άτομο ένα ολόκληρο** και προσελκύεις στη ζωή σου και άλλα ολοκληρωμένα άτομα. **Θα προσελκύεις υγιείς σχέσεις στη ζωή σου.** Θα πάψεις να

ερωτεύεσαι συναισθηματικά μη διαθέσιμα άτομα νομίζοντας πως με αυτό τον τρόπο θα τονώσεις την αυτοαξία σου, σε ένα ασυνείδητο επίπεδο. Για σκέψου. Μήπως εκείνα τα άτομα που εσύ έβαλες μέσα στον κύκλο της ζωής σου, έχουν αφήσει το συναισθηματικό κενό που ίσως βιώνεις αυτή τη στιγμή;

Αναλύοντας τα συστατικά που φέρνουν την πραγματική χαρά στη ζωή μας θα έχουμε την ευκαιρία να τα λέμε σε αυτή τη στήλη. Σε κάθε νέα κυκλοφορία του περιοδικού θα **αποκαλύπτουμε** και θα δίνουμε εισηγήσεις ακόμα και για το **πώς μπορούμε να τα εφαρμόσουμε**. Για του λόγου το αληθές ξεκινάμε με την πρώτη μας άσκηση.

Φίλοι μου, όπως συνηθίζω να λέω στις συνεδρίες και τα σεμινάρια μου: ό,τι συμβαίνει εξωτερικά στο κορμί έτσι ακριβώς και εσωτερικά. Δηλαδή, γνωρίζουμε ότι χρειάζεται συνεπής και τακτική εκγύμναση για να φτιάξεις ένα σμιλευμένο σώμα. Έτσι, χρειάζεται η άσκηση για να κτίσεις τη χαρά σου από μέσα προς τα έξω.

***Άσκηση του μήνα:** Καταγράψτε σε ένα τετράδιο (που θα έχετε αποκλειστικά για τις ασκήσεις προπόνησης με έπαθλο την αληθινή και ειλικρινή χαρά): **Αγαπώ και αποδέχομαι αυτό που είμαι. Γίνομαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου κάθε μέρα.** Επαναλάβετε όσο περισσότερες φορές μπορείτε.

Μείνετε συντονισμένοι στο περιοδικό και τη στήλη μας έτσι ώστε και εσύ:
Από Χαρά να Λάμπεις



Άντρια Χαραλάμπους

Ειδικός Επικοινωνίας

Theta Healing

Master NLP Practitioner (ABNLP)

Εισηγήτρια Σεμιναρίων & Βιωματικών Εργαστηρίων

FB: Andria Charalambous

Instagram: andria_chara_lambous

Μπορώ και θέλω να είμαι SUPER PARENT

με τη Μαίρη Παρλάτα

Σας χαιρετώ με αγάπη, ονομάζομαι Μαίρη και είμαι μαμά δύο έφηβων κοριτσιών! Πιστεύω ότι αυτός είναι και ο προορισμός μου σαν άνθρωπος σε αυτό το σύμπαν. Ναι, να είμαι μαμά! Να είμαι μαμά σε κάθε παιδί που το θέλει και το έχει ανάγκη! Να είμαι η συμβουλή, η φωνή, η συνέπεια, οι λέξεις, η δύναμη, η επικοινωνία, οι στόχοι, τα όνειρα, ο τροχός που κυλά στο πλάι τους σαν φύλακας άγγελος!

Το να είσαι γονιός είναι υπέροχο και μοναδικό προνόμιο είναι όμως παράλληλα και μια καταπληκτική ευκαιρία να αναπτύξεις **«νέα ταλέντα»** όπως η υπομονή, η υπευθυνότητα, η ανοχή, η οργάνωση, η ιατρική γνωμάτευση, η υγιεινή, η σωστή διάλεκτος, η αποτελεσματική επικοινωνία, η στιλιστική διάθεση, η διδακτική και τόσα άλλα. Ναι, το να είσαι συν δημιουργός σε αυτό το υπέροχο θαύμα κουβαλά μαζί του συνθήκες και εμπειρίες τις οποίες δεν σε προετοιμάζει καμία φιλική γνώμη, καμία σελίδα, καμία ξένη εμπειρία. Είναι μια διαδρομή που εσύ βιώνεις μέσα από τα δικά σου βιώματα και γράφεις με αυτό το τρόπο την δική σου αυτοβιογραφία!

Είμαι σίγουρη ότι όλοι θέλουμε να έχουμε μια φανταστική αυτοβιογραφία ως γονείς και πολύ πιθανόν αυτή τη στιγμή ο καθένας από εσάς άρχισε να κάνει ήδη αυτοκριτική. **Το μόνο σίγουρο είναι ότι ο καθένας έχει τη δική του «αλήθεια» στο πως να είναι γονιός.** Ο καθένας από εμάς βιώνει αυτή την πραγματικά μοναδική εμπειρία μέσα από τα δικά του βιώματα και εμπειρίες. Θα σας εξηγήσω αμέσως τι εννοώ!!



Το ψαράκι που μεγαλώνει μέσα σε μια γυάλα έχει κάποιες Α εμπειρίες. Το ψαράκι που μεγαλώνει στον ωκεανό έχει Β εμπειρίες. Το ψαράκι που ζει στο ενυδρείο έχει Γ εμπειρίες. Το ψαράκι που ζει σε ένα ήρεμο ποταμάκι έχει άλλες εμπειρίες. Το ψαράκι που ζει στην λίμνη έχει και αυτό διαφορετικές εμπειρίες. Το ψαράκι που ζει με παρέα ή μόνο του έχει αλλιώςτικές εμπειρίες. Το ψαράκι που καθημερινά παλεύει για την επιβίωση του σίγουρα έχει άλλες εμπειρίες. Έτσι είναι και η δική μας οπτική ως γονείς. Το κάθε παιδί μεγαλώνει στο δικό του **«νερό»**, στο οποίο η πλεύση του καθορίζεται από εσάς τους γονείς του. Το ίδιο και η δική σας πλεύση, πέρασε σε σας από τους δικούς σας γονείς και αυτοί έμαθαν από τους γονείς τους κ.ο.κ. Ποιος λοιπόν μπορεί να καθορίσει ποια πλεύση βοηθά να μεγαλώσουν «σωστά» τα παιδιά μας; Ποια κλίμακα θα μετρήσει το βαθμό επιτυχίας μας; Ποιος θα είναι ο «δικαστής» σε αυτή τη ενέργεια;

Η απάντηση είναι απλή! Η **χαρά** που θα αναβλύζει από το κάθε παιδί! Το **λαμπερό χαμόγελο** που θα είναι μόνιμα ζωγραφισμένο στο γλυκό προσωπάκι του! Η **ηρεμία** που θα το ακολουθεί στο παιγνίδι του! Η **συνεργασία** και η **αλληλοβοήθεια** που θα το οδηγούν σε κάθε του δραστηριότητα. Η **δημιουργική του φύση** που ολοένα και θα εξελίσσεται. Οι **όμορφες σκέψεις** και τα **καταπληκτικά συναισθήματα** που θα το καθοδηγούν στο δικό του μοναδικό μονοπάτι. Η **υπεράσπιση του δικού του κόσμου με διάλογο ηρεμία και υπομονή.** Ο **δυναμισμός** που θα βγαίνει με **ευγένεια** και **αποφασιστικότητα.** Η **αποτελεσματική επικοινωνία** και ο **αυτοέλεγχος** που θα έχει σε κάθε πρόκληση. Η **θετική ενέργεια** και η **ψυχή γεμάτη αγάπη** που θα είναι η πανοπλία του! Όλα αυτά είναι η μονάδα μέτρησης της επιτυχίας κάθε γονέα. Η **δυνατή πανοπλία** που θα **φοράει το παιδί του για την υπόλοιπη του ζωή και θα προσφέρει αργότερα στα δικά του παιδιά.**

Και κάπως έτσι γεννήθηκε και η ιδέα των «Super Parents= Super Kids». Η απέραντη ανάγκη μου, να έχω ισορροπία ψυχική, πνευματική και σωματική ως γονέας, για να μπορέσω να μεταδώσω στα κορίτσια μου το δικό μου υγιές ισορροπημένο καθρέφτισμα, ξύπνησε τον δημιουργικό μου εαυτό! Με γνώμονα και οδηγώ πάντα την αγάπη δημιουργήθηκε ένας κύκλος βιωματικών εργαστηρίων για γονείς και παιδιά. Μέσα από αυτή μας την μηνιαία επικοινωνία έχω στόχο να δώσω απλές βιωματικές γραμμές «πλεύσης» τις οποίες θα μπορεί να αξιοποιήσει όποιος το θελήσει.

Ξεκινούμε λοιπόν **το όμορφο αυτό ταξίδι αυτογνωσίας** ως γονείς μαζί με τα παιδιά μας για να δημιουργήσουμε ή να δυναμώσουμε τη σχέση μας. Θα πάρετε ένα τετράδιο το οποίο θα γίνει **ημερολόγιο** (στο μέγεθος που θέλετε). Σε οικογένειες με μικρά παιδιά εισηγούμαι να υπάρχουν και άσπρες σελίδες (χωρίς γραμμές). Στο εξώφυλλο το κάθε μέλος της οικογένειας να κολλήσει μια εικόνα που να δείχνει μια τεραταάστια του επιθυμία. Η εικόνα μπορεί να είναι ένας προορισμός, ένα αντικείμενο, ο εαυτός του... Με αυτό τον τρόπο γνωστοποιεί σε όλη την οικογένεια, ένα στόχο που θέλει να πετύχει, το κάθε μέλος της. Μέσα από αυτή την ευκαιρία μπορεί όλη η οικογένεια να συνεργαστεί, για να βοηθήσει στην πραγματοποίηση του κάθε στόχου, στον βαθμό που μπορεί!

Το εσωτερικό του ημερολογίου είναι όμως ακόμα πιο πολύτιμο! Κάθε μέρα, το κάθε μέλος θα **γράφει** ή θα **ζωγραφίζει** μέσα σε αυτό το τετράδιο κάτι όμορφο που έκανε με όλη την οικογένεια ή με ένα μέλος της μέσα στη μέρα. Μπορεί να περιγράψει τι έκαναν και να εκφράσει τα συναισθήματα και την ευγνωμοσύνη του για αυτή την **όμορφη εμπειρία**. Η πράξη, δραστηριότητα μπορεί να είναι μικρή ή μεγάλη. Χρειάζεται σίγουρα να γίνεται **καθημερινά**. Στο τέλος κάθε εβδομάδας θα αφιερώνει χρόνο όλη η οικογένεια μαζί, για να δουν μαζί αυτές τις 7 σελίδες. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούμε να εντοπίσουμε πιο μέλος δεν έχει τόσο ενεργό ρόλο στην καθημερινή ζωή της οικογένειας και να αναθεωρήσει τι μπορεί να κάνει. Επίσης μπορούμε έτσι να ανακαλύψουμε ποιες δραστηριότητες αγαπούν τα παιδιά ή οι γονείς και να τις επαναλάβουμε. Με αυτό τον τρόπο μπαίνουμε με συνειδητή πράξη να αλλάξουμε μια κατάσταση που χρειάζεται βελτίωση, γιατί το θέλουμε!

Αυτό το ημερολόγιο είναι ιδανικό για παιδιά και έφηβους που δυσκολεύονται να μοιραστούν λεκτικά τις σκέψεις τους, γιατί τους δίνετε η ευκαιρία να τις εκφράσουν χωρίς να νιώσουν πίεση. Είναι επίσης ένα μέσο επικοινωνίας και σύνδεσης μεταξύ των μελών μιας οικογένειας γιατί υπάρχει μια κοινή δραστηριότητα με ευχάριστα βιώματα. Επιπλέον είναι μια καινούρια συνήθεια που θα δημιουργήσει μια καινούργια νοητική σύνδεση. Το κάθε μέλος θα ψάχνει και θα δημιουργεί μια θετική εμπειρία για να μοιραστεί με την υπόλοιπη οικογένεια.

Ξεκινήστε Super Parents, ξεκινήστε σήμερα κιόλας να δημιουργείτε τις καλύτερες συνθήκες πλεύσης για τα μικρά σας ψαράκια που θα μεγαλώσουν και θα μπορούν να κολυπήσουν στον απέραντο ωκεανό με αυτοπεποίθηση, άνεση, δυναμισμό και πλημμυρισμένα με αγάπη και δόσιμο!! Θέλω να μεγαλώσω χαρούμενα παιδιά και Κάνω πράξεις γεμάτες αγάπη γιατί Μπορώ!

Θέλω -κάνω-Μπορώ!!



Μαίρη Παρλάτα

Ειδική παιδαγωγός

Master Practitioner in NLP, Life – Kids Coach

Εγκεκριμένη Εκπαιδεύτρια της ΑνΑΔ

mparlata@hotmail.gr

FB: The 'Merry' People Instagram: The 'Merry' People



UPGRADE YOURSELF με τη Μαρία Λάμπρου

Επαναπρογραμματισμός Εαυτού. Γίνεται

Σκεφτείτε πώς είναι όταν αγοράζετε ένα χρησιμοποιημένο υπολογιστή και ήδη υπάρχουν πάνω του προγράμματα που τρέχουν; Σκεφτείτε πως κάποια από αυτά τα προγράμματα δεν τα χρειάζεστε, είναι παλιά και θέλετε να τα ξεφορτωθείτε. Και να μην αναφέρω πως το ότι τρέχουν πολλά προγράμματα στον υπολογιστή σας, αυτό μειώνει την απόδοση και την ταχύτητά του.

Τι θα κάνετε λοιπόν;

Θα τα σβήσετε και θα βάλετε στη θέση τους κάποια προγράμματα πιο καινούρια, πιο χρήσιμα και πιο αποτελεσματικά για εσάς.



Ωραία! Για σκεφτείτε τώρα πως αυτός ο υπολογιστής είναι το μυαλό σας και πως κατά τα ευαίσθητα διαμορφωτικά χρόνια 0-7, οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας, αυτοί που σας μεγάλωσαν και περνούσαν αρκετό χρόνο μαζί σας, εγκατέστησαν σε εσάς τα προγράμματά τους. Διάφορα προγράμματα, ένα σωρό! Προγράμματα για το πώς να δράτε και να αντιδράτε σε διάφορες καταστάσεις. Π.χ. πώς να μιλάτε και να εκφράζετε την άποψή σας, πώς να στέκεστε και να κινείστε στο χώρο, πώς να εκφράζετε τη χαρά σας, τη λύπη σας, το θυμό σας, την αγάπη σας και άλλα συναισθήματα. Πώς να συμπεριφέρεστε σε φίλους, σε συγγενείς, σε μικρότερους και μεγαλύτερους. Πώς να επικοινωνείτε ή όχι με τη Θεία Δύναμη. Πώς να αντιμετωπίζετε το αναπάντεχο, τη δυσκολία, τη νίκη, την ήττα. Πώς να τρώτε το φαγητό σας, πώς να τακτοποιείτε το χώρο σας, πώς να κοινωνικοποιείστε, και πάρα πολλά άλλα που συνθέτουν τη στάση σας προς τη ζωή σας.

Όλα αυτά τα προγράμματα αντικατοπτρίζουν κάποια πιστεύω που υποσυνείδητα υιοθετούνται από τα άτομα που χρησιμοποιούν τα προγράμματα των άλλων. Αυτό που δεν αντιλαμβάνονται πολλοί άνθρωποι είναι πως στην ηλικία των 1-2-3-4-5-6-7 ετών, η κριτική μας ικανότητα είναι τόσο μειωμένη που απλά μιμούμαστε τα προγράμματα των άλλων και κατά συνέπεια τα κάνουμε δικά μας.

Αναρωτηθείτε απλά πως μάθατε εξαρχής να μιλάτε και να περπατάτε και θα καταλάβετε τι εννοώ γράφοντας όλα τα παραπάνω.

Πώς; Με τη μίμηση! Μιμούμενοι αυτά που απορροφούσατε από το περιβάλλον σας.

Και βρίσκεστε Τώρα, σε αυτή τη φάση της ζωής σας, με έναν υπολογιστή-μυαλό που έχει ένα σωρό προγράμματα που τρέχουν σε συνειδητό και υποσυνείδητο επίπεδο. Αν κάτι δεν σας αρέσει στον τρόπο που σκέφτεστε και συμπεριφέρεστε, υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε.

1. Εντοπίστε το πρόγραμμα και τα πιστεύω που προκαλούν αυτή τη συμπεριφορά
2. Συνειδητοποιήστε πως μπορείτε να απαλλαγείτε από αυτό το πρόγραμμα.
3. Σβήστε το πρόγραμμα και βάλτε στη θέση του ένα άλλο, πιο θετικό, λειτουργικό και αποτελεσματικό για εσάς.

Ο μόνος τρόπος για να απαλλαγούμε από ένα πρόγραμμα-συμπεριφορά-συνήθεια που δεν μας εξυπηρετεί και δεν μας αρέσει είναι η αντικατάσταση.

Π.χ. Έμαθα από τους γονείς μου να μιλάω γρήγορα και με ψιλή φωνή αλλά αυτό δεν μου αρέσει. Τι κάνω;

Ωραία εντόπισα το πρόγραμμα που θέλω να διώξω. Τώρα πρέπει να βρω ένα άλλο πρόγραμμα για την αντικατάσταση. Που θα το βρω; Παντού.

Φίλοι, γνωστοί, διάσημα πρόσωπα.

Εντοπίζω ένα άτομο που μιλάει όπως θα ήθελα και εγώ να μιλάω και αρχίζω να το μιμούμαι. Σε περίπου 28 μέρες καθημερινής εξάσκησης το πρόγραμμα αυτό γίνεται δικό μου και περνά σε υποσυνείδητο επίπεδο. Δηλαδή λειτουργεί από μόνο του, χωρίς να χρειάζεται να έχω επίγνωση του τι κάνω.

Μην ακούτε λοιπόν κανένα που σας λέει ποιος είστε , τι είστε και τι μπορείτε να κάνετε.

Ο άνθρωπος δεν είναι η συμπεριφορά του, ούτε τα προγράμματα που τρέχουν στο μυαλό του. Ο άνθρωπος είναι ένα εξελισσόμενο ον που έχει τη δύναμη της επιλογής.

Αυτό που σε κάνει να διαφέρεις από τους άλλους είναι οι επιλογές σου.

*Αν εσύ δεν έχεις φτάσει σε αυτό το σημείο της ζωής σου του να αμφισβητείς τα πάντα και να ξεκινάς από το μηδέν να επιλέγεις τα προγράμματά σου, τότε ίσως **ΤΩΡΑ** να είναι η κατάλληλη στιγμή.* Ήρθε η στιγμή να ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ , τα πιστεύω σου, τη συμπεριφορά σου, τα προγράμματά σου. Ήρθε η στιγμή να είσαι όλα όσα εσύ θέλεις να είσαι και όχι όλα όσα σε όρισαν οι άλλοι να είσαι.

Αυτό που πρέπει να θυμάσαι, είναι πως αυτή η διαδικασία είναι μια διαδικασία δίχως τέλος. Αυτό συμβαίνει γιατί μια συμπεριφορά, ένα πιστεύω μπορεί να είναι χρήσιμο και αποτελεσματικό για ένα διάστημα της ζωής μας και για ένα άλλο διάστημα όχι.

Να είσαι σε επαγρύπνηση. Να κάνεις τις δικές σου επιλογές.

Και να έχεις πάντα στο μυαλό σου πως... **Αν δεν κάνεις συνειδητά την επιλογή των δικών σου προγραμμάτων, τότε κάποιος άλλος θα την κάνει, ή μάλλον την έχει ήδη κάνει, για εσένα υποσυνείδητα.**



Μαρία Λάμπρου

*Life Coach, Κλινική Υπνοθεραπεύτρια, Συγγραφέας.
Founder of www.upgrade-your-self.com*

FB: M.Pluss.L | Life-Changing-Books-more-by-ML

Instagram: mariapluss_lifecoach



THE BOX BREAKER

Letter from Michael T. Chrysochos to you, dated today, this moment.

Dear fellow traveler,

I am writing this column with the belief that the universe will respond to the call of my fellow souls who are striving to awaken and actually struggling to live the life that the source of creation designed it to be for each and every one of us. We should all acknowledge that our birthright is to live a wealthy and healthy life full of abundance in every aspect. All you have to do to embed this truth is just stop and take a thorough look around you. Observe the things that humans did not touch and you will figure it out yourself. There is abundance everywhere. Nature spreads around with no limitations. There are no boundaries in the creation. Boundaries only exist in our minds.

You were designed to be a pure and innocent human being who cares for and nurses his fellow souls. You were designed to live in tranquility and in spiritual ascent. You were destined to live in abundance and vibrate in high frequencies throughout the limited time you have on this planet. The fruit of your soul should be expressed as a powerful energy which we universally call "Love". The question is, have you grown to be performing according to your design specifications or are you straggling to repair a faulty part after a faulty part?

From the moment the source of creation delivers us humans into this world we start accumulating experiences that finally sculpture our world of form. For most of us this sculpture has the shape of a Box and we are sitting right in it living the life that we have been trained to live. Your life should be how you want it to be and the law of creation states that you deserve to live it by breaking out of your Box and here is how!

You cannot escape the Box unless you know you are in it. Yes, acknowledge and admit that the system had you shaped and programed into a human being that has, no or little, human in it. Once you figure this out then open your mind to everything and attach to nothing. Let the light in and apply no resistance. What follows will shine the light to you but you and only you have to put the effort and follow your path.

In today's world most people, of the so-called civilized countries, are running around like loose chicken in a hen following the rules and programs set by the system thus running in different directions trying to reach a place that does not exist and not really knowing why. We are being programed to value the trophies that we collect along the way and sacrifice the real treasures of a meaningful life. We identify ourselves with possessions and social status obeying blind fully the rules imposed by our box masters who apparently do not also know why these rules existed in the first place. Go to school get good grades and find a good job to pay your debts and then die. This is the box sequence that we have been programed to follow and most of us do without knowing why. We just follow.

A perfect example for this is the monkey experiment. An experimenter puts 5 monkeys in a large cage. High up at the top of the cage, well beyond the reach of the monkeys, is a bunch of bananas. Underneath the bananas is a ladder. The monkeys immediately spot the bananas and one of them begins to climb the ladder. As he does, however, the experimenter sprays him with a stream of cold water. Then, he proceeds to spray each of the other monkeys. The monkey on the ladder scrambles off. And all 5 sit for a time on the floor, wet, cold, and bewildered. Soon, though, the temptation of the bananas is too great, and another monkey begins to climb the ladder. Again, the experimenter sprays the ambitious monkey with

cold water and all the other monkeys as well. When a third monkey tries to climb the ladder, the other monkeys, wanting to avoid the cold spray, pull him off the ladder and beat him. Now one monkey is removed and a new monkey is introduced to the cage. Spotting the bananas, he naively begins to climb the ladder. The other monkeys pull him off and beat him.

Here's where it gets interesting. The experimenter removes a second one of the original monkeys from the cage and replaces him with a new monkey. Again, the new monkey begins to climb the ladder and, again, the other monkeys pull him off and beat him - including the monkey who had never been sprayed. By the end of the experiment, none of the original monkeys were left and yet, despite none of them ever experiencing the cold, wet, spray, they had all learned never to try and go for the bananas.

We, intelligent humans, have managed to entrap ourselves in similar situations. One should only have to examine his life and immediately he will understand the lesson. Am I really living in a box? Are my life's values and beliefs being induced to me by societies other monkeys? Is this what I want my life's movie to be? Is this the master piece I want to create during my passage through this, insignificantly short in cosmic time but, very precious journey called "my life"? Once you acknowledge that this is in some degree your life's scenario then sit back and seriously consider rebooting. Here is how you begin your new extraordinary journey. I urge you to find the time to sit comfortably in your favorite arm chair, isolate your mind from the upsetting and disturbing noises produced by your rat race thoughts and put down the things that excite you beyond measure. Let yourself out of the box. It does not really exist; you have created it in your mind.

"It is the empty space between the bars that keeps a tiger in the cage."

You can have the life you desire if you just follow the simple flow of nature. Apple trees do not struggle to make apples and the grass in the fields does not need psychotherapy sessions so that it grows green!



Mike Chrysochos

Business Consultant, Trainer

Mental Coach, NLP practitioner

Author, BSE Engineering Design

mchrysochos@gmail.com

F.B: The "merry" people



ΑΚΟΥΩ – ΜΙΛΩ – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ με το Λάκη Αργυρού

Σε αυτή την πρώτη επικοινωνία μας και πριν καταθέσω ακόμα το κείμενο μου θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου. Είμαι ευγνώμων που με κάλεσε η Ανδριανή Λοΐζου να συμμετέχω σε αυτό το ταξίδι επικοινωνίας, γνώσης και μοιράσματος. Είμαι ευγνώμων που σε αυτό το ταξίδι θα έχω συνοδοιπόρους που μοιράζονται κοινά οράματα, κοινούς στόχους, κοινές αρχές και την κοινή μας ανάγκη να μοιραστούμε ότι έχει ο καθένας στη ψυχή και στο μυαλό του. Ανταποκρίθηκα χωρίς μεγάλη σκέψη στο κάλεσμα της Ανδριανής γιατί πιστεύω ότι η ομαδικότητα είναι μεγάλο εφόδιο στην υλοποίηση στόχων αλλά και στην εξυπηρέτηση του σκοπού της ζωής του καθενός από εμάς. Μέσα από τη στήλη μου θα επικοινωνώ μαζί σας θέματα σχετικά με την ανθρώπινη συμπεριφορά, τις σχέσεις, την προσωπική εξέλιξη μέσα από το φάσμα κυρίως της επικοινωνίας, αλλά και της ανάληψης της ατομικής ευθύνης. Καλό μας ταξίδι.

Οι υποθέσεις χαλούν τις σχέσεις

Ο Διευθυντής κάλεσε στο γραφείο του την ιδιαιτέρα του και την παρακάλεσε να του κρατήσει δύο θέσεις για την παράσταση του θεάτρου, που παιζόταν εκείνο το βράδυ. Αυτή, φυσικά, υπάκουσε και το απόγευμα τον ενημέρωσε ότι έγινε η κράτηση στο όνομα του και θα μπορούσε να πάρει τα εισιτήρια του από το ταμείο του θεάτρου.



Την άλλη μέρα το πρωί μια περίεργη ατμόσφαιρα επικρατούσε στο γραφείο. Ο Διευθυντής, ανεξήγητα για τους πολλούς, ήταν εκνευρισμένος και απόμακρος. Μέχρι που τελικά αποφάσισε να καλέσει την ιδιαιτέρα του στο γραφείο για να της μιλήσει.

- «Με εξέθεσες ανεπανόρθωτα χτες το βράδυ», της λέει.
- «Τι εννοείτε;» απάντησε αυτή σατισμένη.
- «Πήγα στο θέατρο και δεν είχαν ιδέα για την κράτηση μου. Έφυγα σαν βρεγμένη γάτα, άσε που τα άκουσα και από τη γυναίκα μου. Μας χάλασες τη βραδιά με την ανευθυνότητα σου. Δεν είχαν ιδέα!» Ξαναλέει αυτός, πιο θυμωμένα αυτή την φορά.
- «Αποκλείεται», αποκρίνεται η κοπέλα, υψώνοντας τον τόνο της φωνής της. «Με διαβεβαίωσαν ότι έκαναν την κράτηση στο όνομα σας. Κράτησα και το όνομα της κοπέλας που απάντησε το τηλέφωνο. Δεν γίνεται να μην είχαν την κράτηση.»
- «Μην επιμένεις» της λέει και πάλι θυμωμένα. «Επιβαρύνεις τη θέση σου».
- «Σε πιο θέατρο πήγατε» το ρωτάει, λες και μια αναλαμπή της ήρθε στο μυαλό.
- «Στο Κρατικό, στην πρώτη παράσταση». Απάντησε κοφτά.
- «Εγώ σας έκλεισα στο Εθνικό, στην δεύτερη παράσταση. Αφού θέλατε στο Κρατικό, γιατί δεν μου είπατε;» Είπε ανακουφισμένη νιώθοντας ότι άρχισε να ξετυλίγεται το νήμα της παρεξήγησης.
- «Δεν με ρώτησες!» της είπε ο Διευθυντής.

Η πιο πάνω είναι μια σκηνή που συμβαίνει καθημερινά στη ζωή όλων μας, ή σχεδόν όλων μας. Μπορεί οι ρόλοι να είναι διαφορετικοί. Μπορεί να μην έχει να κάνει με Διευθυντή και Γραμματέα, αλλά με συζύγους, γονείς και παιδιά, φίλους, συνεργάτες, απλά γνωστούς. Είναι, όμως, μια σκηνή που αν την προσέξουμε μπορεί να μας διδάξει πολλά.

Ποιος ήταν ο κυριότερος λόγος που ο Διευθυντής δεν είδε την παράσταση, ενώ η ιδιαίτερα ένιωθε ότι έκανε όλα όσα έπρεπε να κάνει;

Η υπόθεση! Αυτός υπέθεσε ότι η ιδιαίτερα του γνώριζε ποια παράσταση ήθελε να δει. Από την άλλη η ιδιαίτερα του υπέθεσε ότι ήθελε να δει τη δεύτερη παράσταση του Εθνικού Θεάτρου. Αποδείχτηκε πως και οι δύο υπέθεσαν λάθος. Η παρεξήγηση μπορούσε να είχε αποφευχθεί αν είχαν αποφευχθεί και οι υποθέσεις.

Στην καθημερινότητα μας πολλές φορές υποθέτουμε πως θα αντιδράσει ο απέναντι μας σε μια ερώτηση, παρατήρηση ή ακόμα και μια απλή πρόταση μας και ορίζουμε τη συμπεριφορά μας στη βάση της υπόθεσης.

Μας καλεί το αφεντικό στο γραφείο του και επειδή υποθέτουμε πως μας θέλει για να μας κάνει παρατήρηση, πάμε με αρνητική προδιάθεση. Αργεί ο σύντροφος μας να γυρίσει στο σπίτι και επειδή υποθέτουμε πως κάτι στραβό συμβαίνει, θυμώνουμε, κάνουμε μούτρα, του μιλάμε άσχημα, πριν καν προλάβει να μας εξηγήσει γιατί καθυστέρησε και τι του συνέβη. Θέλουμε να ζητήσουμε από μια κοπέλα να βγούμε, γιατί μας αρέσει και επειδή υποθέτουμε πως θα μας πει όχι, δεν κάνουμε ούτε ένα βήμα να την προσεγγίσουμε. Αυτό συμβαίνει και στις επαγγελματικές μας συναλλαγές. Θέλουμε να κάνουμε πρόταση συνεργασίας σε κάποιον και επειδή υποθέτουμε ότι η πρόταση μας δεν τον ενδιαφέρει δεν του κάνουμε ποτέ την πρόταση, χάνοντας την ευκαιρία να ακούσουμε από το στόμα του, τουλάχιστον, το όχι και να μην του το βάλουμε εμείς ετσιθελικά. Τι γίνεται όμως στις περιπτώσεις που η απάντηση είναι ΝΑΙ. Δεν θα το μάθουμε ποτέ! Ούτε στην περίπτωση της κοπέλας, ούτε στην περίπτωση του υποψήφιου συνεργάτη, γιατί εμείς εκ προοιμίου υποθέσαμε ότι δεν τους ενδιαφέρει η πρόταση μας.

Στις ανθρώπινες σχέσεις η «υπόθεση» είναι ένα από τα χειρότερα σύνδρομα και δυστυχώς είναι μια επικρατούσα κατάσταση η οποία χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να αλλάξει. Είναι καιρός να μάθουμε να ζούμε και να συμπεριφερόμαστε με βάση τα δεδομένα που έχουμε μπροστά μας. Είναι καιρός να μάθουμε κυρίως να αξιολογούμε τα δεδομένα που έχουμε μπροστά μας. Είναι καιρός να αφαιρέσουμε το δικαίωμα από τον εαυτό μας να κάνει τον «Μάντη Κάλχα» ή την «Πυθία» και να απλοποιήσουμε τη ζωή μας. Η ζωή μας μπορεί να γίνει πολύ πιο απλή αν πάψουμε να υποθέτουμε και ρωτάμε, αυτό που θέλουμε να μάθουμε, τον άνθρωπο που έχει να μας δώσει την απάντηση.

Δοκιμάστε το με τον πιο κοντινό σας άνθρωπο. Το σύντροφο, τα παιδιά σας, το αφεντικό ή τον υφιστάμενο σας, τους γονείς σας, τα αδέρφια σας. Στην αρχή θα σας φανεί δύσκολο γιατί θα σας αφαιρέσει το δικαίωμα να πλάθετε σενάρια με την φαντασία που τόσο πολύ σας βολεύουν. Όμως, πιστέψτε με, το αποτέλεσμα θα σας αρέσει, γιατί η απουσία «υπόθεσης» από την επικοινωνία μας, θα μας ελευθερώσει να σκεφτόμαστε και να εκφράζουμε καθαρά και ξάστερα αυτό που θέλουμε πραγματικά να πούμε και δεν θα μας περιορίζει στα πλαίσια μια υπόθεσης για την αντίδραση του άλλου προσώπου, που τις περισσότερες φορές είναι λανθασμένη και άδικη.

Στην επικοινωνία τίποτα δεν υπονοείται και τίποτα δεν εξυπακούεται και σαφώς στην επικοινωνία τα πάντα λέγονται.



Λάκης Αργυρού

Επικοινωνιολόγος / Σύμβουλος Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης Εκπαιδευτής – Εισηγητής Σεμιναρίων και Εργαστηρίων Επικοινωνίας, Δημοσίων Σχέσεων, Αυτοβελτίωσης, Παρακίνησης, Ηγεσίας. Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Επαγγελματικής Κατάρτισης από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού – ΑνΑΔ Κύπρου Πιστοποιημένος Διαμεσολαβητής-Διαιτητής, για εναλλακτικές μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων.

FB: Lakis Argyrou **Instagram:** lakisargyrou **Youtube:** Lakis Argyrou
Linkedin: Lakis Argyrou

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

με την Τερέζα Αντωνίου



ΓΥΝΑΙΚΑ: Δυνατή μέσα στις όμορφες “αδυναμίες” της!

Φοβάται μια γυναίκα; Αν φοβάται λέει...

Και νιώθει μικρή, ασήμαντη μια γυναίκα;

Ακόμα κι αν είναι επιτυχημένη στους τομείς εκείνους που την ενδιαφέρουν;

Αν νιώθει λέει...

Και τρομάζει μια γυναίκα; Μπροστά στην εγκατάλειψη; Μπροστά στον πόνο; Μπροστά στην αποξένωση;

Αν τρομάζει λέει...

Και τι κάνει για να το αντιμετωπίσει αυτό μια γυναίκα;

Πρώτα- πρώτα ξεχνά ότι είναι γυναίκα, όμορφη, άσχημη, ποθητή, ανεπιθύμητη, επιτυχημένη, αποτυχημένη, μάνα, σύζυγος, φίλη, κόρη... και ΘΥΜΑΤΑΙ ότι πάνω από όλα είναι ΑΝΘΡΩΠΟΣ!

Και ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ!

Επιτρέπεται να πέφτει, να φοβάται, να πονά, να τρομάζει!

Επιτρέπεται να κλείνεται... και να απομακρύνεται!

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ!

Κι ύστερα...

Παρατηρεί – Ακούει – Αφουγκράζεται – Υπάρχει.

Και αποφασίζει... πώς θα πορευθεί!

Αγκαλιά με τον πόνο και την ανησυχία;

Αγκαλιά με το φόβο και την απογοήτευση;

Ή παρέα με την ελπίδα, την πίστη, την χαρά, την αγάπη;

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ...

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΑΡΝΗΘΕΙ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΙ...

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΙ ΣΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΜΕΡΗ... ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΘΕΛΕΙ!!!!

Ναι, επιτρέπεται να θέλει το καλύτερο για εκείνη και να κάνει τα πάντα για να το έχει!

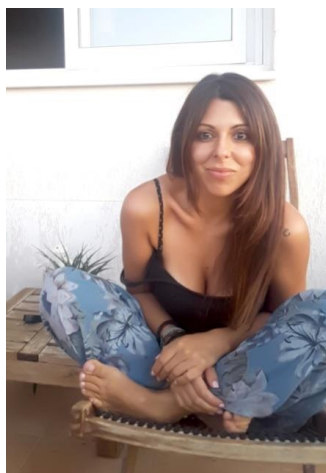
Πώς;

Με επιμονή... με υπομονή.. και μια ανεξάντλητη ... μαγική, εσωτερική δύναμη που δεν θα την αφήνει ποτέ να βυθίζεται στα σκοτεινά δωμάτια της θλίψης!

Ένα ΦΩΣ εσωτερικό που θα της δείχνει πάντα το δρόμο για το επόμενο βήμα... και το επόμενο, και το επόμενο!

Είσαι το φως... είσαι η δύναμη στον κόσμο σου... και μπορείς, και επιτρέπεται, και είναι εντάξει να φοβάσαι...

Το μόνο που δεν επιτρέπεται είναι να αφήνεις τη δική σου ευτυχία σε ξένα χέρια... ΑΥΤΟ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ!



Τερέζα Αντωνίου

Συγγραφέας

Σύμβουλος Ενεργειακής Ευθυγράμμισης

Δημιουργός Σεμιναρίων Αυτογνωσίας

FB: Tereza Antoniou

FB: Τα Χρώματα της Αγάπης

Instagram: ter_antoniou

Instagram: colorsoflove2021

Η ΣΤΗΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ με την Ανδριανή Λοϊζου

Το 2016 είχα αποφασίσει να παρακολουθήσω στο εξωτερικό ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο δύο εβδομάδων σχετικά με το ενεργειακό θεραπευτικό μασάζ. Διαβάζοντας το πρόγραμμα κάθε μέρας είχα παρατηρήσει ότι κάθε πρωί, μα κάθε πρωί, οκτώ με εννέα θα κάναμε γιόγκα. Ειλικρινά, αυτό που είπα ήταν “βαριέμαι αυτό το πράγμα”. Βλέπετε το είχα δοκιμάσει πίσω το 2010 και δεν μου είχε αρέσει καθόλου.

Ξεκίνησα λοιπόν κάθε πρωί να συμμετέχω στην τάξη των σαράντα ατόμων που παρακολουθούσαμε το σεμινάριο. Το είδος της Γιόγκα που κάναμε ήταν περισσότερο Yin Yoga. Αυτό σημαίνει ότι σε κάθε πόζα μέναμε αρκετές στιγμές, περισσότερο από ότι στην παραδοσιακή μορφή της Γιόγκα. Νύσταζα. Βαριόμουν. Ήθελα το κρεβάτι μου.

Με την πάροδο των ημερών, ξεκίνησα να προσέχω το τι συνέβαινε στο σώμα μου κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Ως Ολιστική Θεραπεύτρια, γνώριζα την ενεργειακή και σωματική ανατομία του ατόμου. Κατά τη διάρκεια της παρατεταμένης παραμονής σε μια πόζα, ξεκίνησα να προσέχω ποιες μυϊκές ομάδες συσφίγγονταν (τόσο επιφανειακά, όσο και βαθύτερα), αλλά και το ποιες μυϊκές ομάδες διατείνονταν.

Παρατήρησα πως κάθε πόζα είχε μια επίδραση βαθύτερη στο σώμα, με αποτέλεσμα τραύματα του παρελθόντος να απαλύνονταν και σταδιακά εξαφανίζονται και επίσης ότι το σώμα μου ανακουφιζόταν σε βαθύ επίπεδο από κούραση που ήταν βαθιά αποθηκευμένη στο σώμα μου και ήταν ασυνείδητα μέσα μου.

Θυμάμαι χαρακτηριστικά ότι τη μέρα που κατάφερα να κάνω headstand ξεκίνησε και η αγάπη μου για τη γιόγκα ως μέθοδος προσωπικής εξάσκησης.

Το ίδιο καλοκαίρι αποφάσισα να πάω μια βδομάδα σε θέρετρο όπου το αποκλειστικό θέμα ήταν η γιόγκα για να βιώσω εάν ήταν ένας ενθουσιασμός ή εάν ήταν η αρχή για κάτι καινούριο να μπει στη ζωή μου.

Εκεί ξεκίνησε η επεξήγηση για το πώς κάθε πόζα γιόγκα αντιστοιχεί, επηρεάζει τα ενεργειακά κέντρα και κανάλια του σώματος. Βάσει της εμπειρίας και της γνώσης μου στην Ολιστική Θεραπευτική αντιλήφθηκα πως ήταν ένα δυναμικό εργαλείο θεραπείας το οποίο όφειλα να εντάξω στις υπηρεσίες που προσέφερα. Θεώρησα ότι ήταν όμορφο να προσφέρω στους πελάτες μου πόζες γιόγκα ως ασκήσεις στο σπίτι για διάφορες παθήσεις και συμπτώματα που είχαν ώστε να διαμορφώσουν μια πιο υγιή αίσθηση και στάση σώματος.

Έτσι ακολούθησα τα εκπαιδευτικά σεμινάρια Hatha Yoga 200hs προκειμένου να γίνω δασκάλα σε αυτό. Να ομολογήσω ότι είχα την ευλογία να έχω ως εκπαιδευτές άτομα που από την αρχή διαχώρισαν την πρακτική της Γιόγκα από τις θρησκευτικές φιλοσοφίες της Ανατολής. Και σε αυτό θα ήθελα να σταθώ για λίγο κάνοντας μια σύντομη ιστορική αναδρομή.

Μέσα από τα αρχαιολογικά που υπάρχουν διαφαίνεται ότι η πρακτική της Γιόγκα υπήρχε 5000π.Χ στην Κρήτη και ακολούθως μετά από διωγμούς μεταφέρθηκε η πρακτική της στην ανατολή. Με την πάροδο των χρόνων ήταν που η γιόγκα ενσωματώθηκε ως πρακτική συγκεκριμένης θρησκείας. Στην αληθινότητα της η Γιόγκα είναι μια όμορφη πρακτική όπου συνδέεται ο νους με το σώμα, και ως συνέπεια της συγκέντρωσης αυτής του νου προς το σώμα παρατηρούνται τα εξής:

1. Το γεγονός ότι για να επιτύχει την πόζα ο νους αναγκάζεται να συγκεντρωθεί πιο εστιασμένα, φέρνει ως αποτέλεσμα να σταματούν τα κατώτερα κύματα του – οι περιττές σκέψεις που μας κουράζουν
2. Το άτομο είναι σε θέση να απελευθερώσει ένταση, στρες και κούραση πιο εύκολα, με διάρκεια σε βάθος χρόνου
3. Το σώμα δυναμώνει από μέσα (τις βαθύτερες συνδέσεις, στρώματα και μύες) προς τα έξω
4. Το άτομο ηρεμεί, αποκτά βαθύτερη επίγνωση και υπευθυνότητα του εαυτού του ώστε να το φροντίζει με περισσότερη σύνεση στη ζωή του.

Ας γνωρίσουμε λοιπόν τι ακριβώς είναι η Γιόγκα. Η λέξη Yoga προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη “Yug” και σημαίνει “συνδέω” (to join) ή “ζυγός” (to yoke). Σύμφωνα με τον ορισμό της Γιόγκα “Yogash Chitta Vritti Nirodhah” στόχος της είναι να κάνει τα κύματα του κατώτερου νου να σταματούν.

Υπάρχουν πολλές μορφές Γιόγκα η παραδοσιακή μορφή της έχει την ονομασία “Hatha Yoga”. “Ha” σημαίνει ήλιος και “tha” σημαίνει σελήνη, θέλοντας να δείξει πόσο σημαντικό είναι η σύνδεση των αντίθετων της ζωής. Το αρσενικό με το θηλυκό, τη μέρα με τη νύχτα, τη δύναμη με την τρυφερότητα κοκ. Η Γιόγκα είναι γνωστή για τις πόζες της. Παρόλα αυτά, οι πόζες είναι μόνο ένα από τα οκτώ στάδια της κι αυτός είναι κι ο λόγος που η Γιόγκα θεωρείται μια επιστήμη. Τα οκτώ στάδια της Γιόγκα περιλαμβάνουν:

1. Ηθικούς κανόνες προς τον εαυτό μας
2. Ηθικούς κανόνες προς τους γύρω μας
3. Πόζες Γιόγκα
4. Τεχνικές Αναπνοών
5. Τεχνικές ενδυνάμωσης του νου
6. μέθοδοι συγκέντρωσης του νου
7. Διαλογισμός
8. Νιρβάνα (από το συνειδητό στο υπερσυνειδητό)

Δεν θα ήθελα να εστιαστώ καθόλου σε ακαταλαβίστικες έννοιες και όρους. Μέχρι την επόμενη φορά το μόνο που θέλω να κρατήσουμε μέσα από εδώ είναι ότι η πρακτική της Γιόγκα, οφείλει και έτσι θα έπρεπε να είναι, διαχωρισμένη από οποιαδήποτε θρησκεία, τάση προσηλυτισμού ή πρακτικές αποπροσανατολισμού των ατόμων. Ζούμε σε ένα όμορφο κόσμο, με δικαίωμα να βιώνουμε με αγάπη το σώμα μας, το νου και την Ψυχή μας. Ζούμε σε ένα Συν-Παν (Universe= Uno + Verse, που σημαίνει “Μία Ψυχή”) όπου η Μεγάλη Ψυχή που μας περικλείει είναι ο Θεός μας.



Ανδριανή Λοΐζου

** Ολιστική Θεραπεύτρια (Θεραπευτικό Μασάζ, Βελονισμός, Ομοιοπαθητική, Αρωματοθεραπεία, Ρεφλεξολογία, Φυσικοπαθητική, Μεταμορφική Τεχνική κλπ)*

** Προπονήτρια Σκοπού Ζωής, Προπονήτρια Ζωής, Αγγελική Προπονήτρια Ζωής & Θεραπεύτρια, Διαισθητική Σύμβουλος Διαμεσότητα, Υπνοθεραπεύτρια*

** Δασκάλα Yoga & Aerial Yoga, Γιόγκα Εγκυμοσύνης, Τοκετού και Λοχείας, Γιόγκα για Παιδιά*

** Εκπαιδεύτρια στο KES College στο Αθλητικό Μασάζ και Γιόγκα για Αθλητές,*

** Συγγραφέας.*

www.andrianiIoizou.com

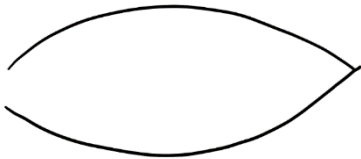
FB: Andriani Loizou

Instagram: andriani.loizou | 22_days_living_in_gratefulness

CARTOON – ANIMATION

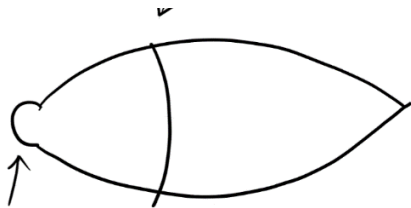
με την Παναγιώτα Μιχαήλ

Είναι σχεδόν καλοκαίρι και τα ψαράκια είναι έτοιμα να κολυπήσουν στις παιδικές ζωγραφιές. Πιο κάτω, θα βρείτε οδηγίες πως πολύ εύκολα μπορούν παιδιά και μεγάλοι να φτιάξουν εντυπωσιακά ψαράκια αλλά και χαριτωμένους κάβουρες.

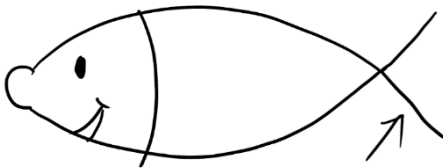


Σχέδιο 1: Ψαράκι

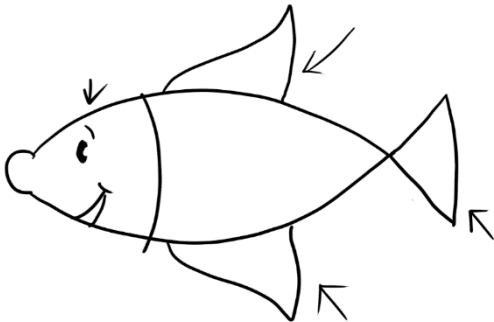
1. Ζωγραφίζουμε ένα «φυλλαράκι» χωρίς να κλείσουμε την μια (αριστερή) άκρη.



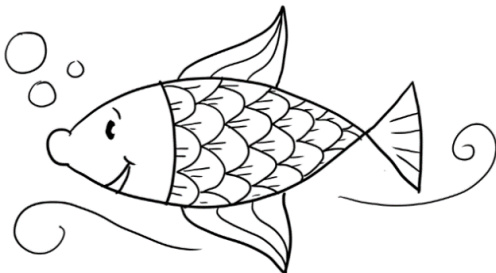
2. Προσθέτουμε στο κενό ένα μικρό «αυτί» και φέρνουμε μια καμπύλη, η οποία θα χωρίζει το «φυλλαράκι» μας στο 1/3 περίπου.



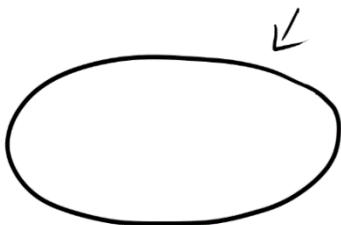
3. Προσθέτουμε το ματάκι και ένα πλατύ χαμόγελο. Ακολουθώντας, σχηματίζουμε την ουρά στο ψαράκι μας.



4. Προσθέτουμε τα πτερύγια στο κάτω και πάνω μέρος, ενώ κλείνουμε και το σχήμα της ουράς. Δεν ξεχνάμε να προσθέσουμε και το φρύδι στο ψαράκι μας.



5. Τελειοποιούμε το ψαράκι προσθέτοντας γραμμές στα πτερύγια και στην ουρά. Φτιάχνουμε τα λέπια του σαν κεραμίδια και προσθέτουμε μικρές γραμμούλες σε αυτά. Γύρω γύρω από το ψαράκι μας μπορούμε να προσθέσουμε φυσαλίδες αλλά και μικρά κυματάκια συμβολίζοντας έτσι το νερό.

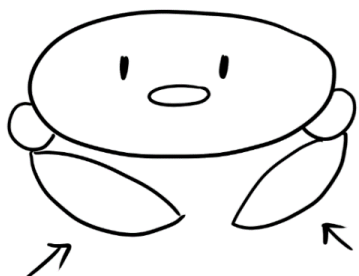


Σχέδιο 2: Κάβουρας

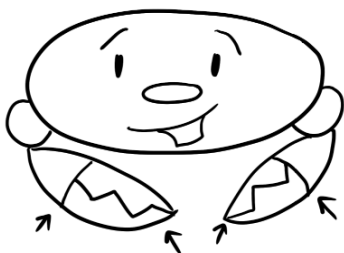
1. Φτιάχνουμε μια «πατατούλα».



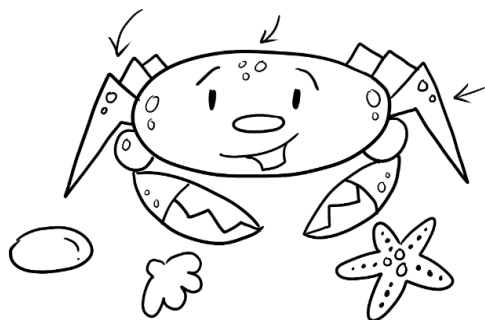
2. Στο κέντρο φτιάχνουμε ακόμη μια πολύ πιο μικρή «πατατούλα» και δύο ματάκια.



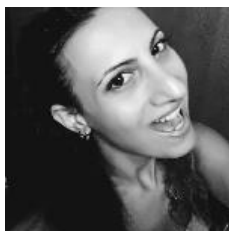
3. Αριστερά και δεξιά της «πατατούλας» μας, φτιάχνουμε δύο αυτάκια όπως παρουσιάζεται στο σχήμα. Στην συνέχεια προσθέτουμε ένα «φυλλαράκι» στο ένα αυτάκι και ένα άλλο στο άλλο αυτάκι.



4. Στην συνέχεια, θα προσθέσουμε στόμα και φρύδια στον κάβουρα μας, ενώ στις δαγκάνες θα φέρουμε Ζικ-Ζακ γραμμούλες και θα τις τελειοποιήσουμε όπως φαίνεται στο σχέδιο.



5. Θα προσθέσουμε τα ποδαράκια του κάβουρα σαν μικρά «Λ» και θα διακοσμήσουμε το σώμα του με μικρές κηλίδες. Μπορούμε επίσης να σχεδιάσουμε πετραδάκια, κοχύλια και αστερίες για να δείξουμε το περιβάλλον όπου βρίσκεται ο κάβουρας μας.



Παναγιώτα Μιχαήλ
Cartoon Artist

FB: PanMichael Soteri

JUST BE YOU

με τη Ξάνθη Γεωργίου

Ας γνωριστούμε λοιπόν. Είμαι αισθητικός και έχω το δικό μου χώρο ομορφιάς. Είμαι τελειομανής.. Και στη δουλειά μου απαιτείται να είμαι! Για μένα το να είμαι απλά αισθητικός δεν ήταν ποτέ επιλογή! Τελειώνοντας λοιπόν τις σπουδές μου στην αισθητική ένιωθα ότι δεν ήταν αρκετό. Ξεκίνησα να ψάχνω για εκπαιδεύσεις με τις οποίες θα μπορούσα να προσφέρω στους πελάτες μου όσες πιο πολλές υπηρεσίες μπορώ.

Ολοκλήρωσα την εκπαίδευση μου στα τεχνητά νύχια και θεραπείες προσώπου SPA. Στη συνέχεια εκπαιδεύτηκα στις τεχνικές Microblading tattoo, eyelash extensions, lash lift και τέλος semi-permanent make up styler. Το 2015 δέχτηκα την πρόταση ως τοπική εκπαιδεύτρια για τις πιο πάνω τεχνικές. Ολοκλήρωσα την εκπαίδευσή μου με επιτυχία αποκτώντας το δίπλωμα Official approved trainer και ξεκίνησα να εκπαιδεύω, παράλληλα με την δουλειά μου στο ινστιτούτο. Τον επόμενο χρόνο με κάλεσαν στο Βέλγιο για ακόμα μια εκπαίδευση για master class training σε ακόμα πέντε καινούργιες τεχνικές, όπου χρειάστηκε να θυσιάσω πολλά για να καταφέρω τελικά να αποκτήσω ακόμα ένα δίπλωμα Manual Permanent Make up styler, trainer και train to trainer. Κάπως έτσι λοιπόν κατάφερα να είμαι λίγο διαφορετική, να μην είμαι δηλαδή μία απλή αισθητικός, πετυχαίνοντας έτσι μία μεγάλη πρόκληση που βρέθηκε στο δρόμο μου.

Στη συνέχεια παρακολούθησα αρκετά σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης και ξεκίνησα να εφαρμόζω μία διαφορετική προσέγγιση στους γύρω μου, προσπαθώντας να βοηθήσω όσους πιο πολλούς μπορούσα είτε μέσω τις δουλειάς μου, είτε στην προσωπική μου ζωή. Κομβικό σημείο στη ζωή μου ήταν η γνωριμία μου με το υπέροχο πλάσμα, την Ανδριανή Λοϊζου. Ένα ραντεβού στο ινστιτούτο που σίγουρα δεν ήταν όπως όλα τα άλλα, αφού εκείνη την μέρα μιλώντας μαζί της, συνειδητοποίησα τι προσφέρω. Κατάλαβα τον λόγο για τον οποίο έγινα αυτό που έγινα και έκανα αυτά που έκανα. Αυτός είναι και ο λόγος που βρίσκομαι σε αυτή την ομάδα εξάλλου. Νιώθω τυχερή και ευλογημένη που την γνώρισα.

Μία αποστολή ξεκίνησε! Συνειδητοποίησα πως είμαι αυτή που είμαι και δεν χρειάζεται να αλλάξω για κανέναν και για τίποτα! Η ονομασία της στήλης μου, όπως και η επωνυμία του ινστιτούτου **JUST BE YOU**, ΝΑΙ απλά να είσαι εσύ. Μείνε αυθεντικός, μείνε ο εαυτός σου! Απλά βελτίωσε τον εαυτό σου εσωτερικά και εξωτερικά, φτάνει να είσαι ΕΣΥ καλά, με αυτό που είσαι, φτάνει να σου αρέσεις. Η εξωτερική ομορφιά είναι η εικόνα μας. Είναι αυτό που βλέπουν οι γύρω μας. Η εξωτερική ομορφιά πηγάζει από μέσα μας. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να είμαστε καλά μέσα μας, για να φαινόμαστε καλά στους γύρω μας. Όμως, και το αντίθετο. Αν η εικόνα που βλέπουμε στον καθρέφτη δεν μας αρέσει, τότε δεν νοιώθουμε καλά και αυτό φαίνεται στο πρόσωπό μας, στην έκφρασή μας.

Ζούμε δυστυχώς πρωτόγνωρες καταστάσεις τον τελευταίο καιρό και επηρεάζει καθημερινά λίγο πολύ όλους μας. Άλλους στη δουλειά τους, άλλους στην υγεία τους, άλλους στη ψυχολογία τους, άλλους στα οικονομικά τους και όλους στην καθημερινή μας ρουτίνα. Όλοι λοιπόν χρειάζεται να κάνουμε υπομονή και να προσπαθήσουμε με κάθε τρόπο να ανταπεξέλθουμε στη δύσκολη αυτή περίοδο που ζούμε. Σε αυτή την φάση καλούμαστε να βοηθήσουμε ο καθένας με τον τρόπο του τους γύρω μας, και εδώ είναι που συνδυάζεται η ομορφιά, ή καλύτερα το λειτούργημα της αισθητικού, με τον εσωτερικό μας κόσμο. Το να είσαι αισθητικός κατά την γνώμη μου δεν είναι μόνο να περιποιείσαι τα άκρα, το σώμα ή το δέρμα του πελάτη σου. Για μένα το να είσαι αισθητικός, είναι να μπορείς να είσαι πολύ καλός ακροατής. Να μπαίνεις στο χώρο σου το πρωί, να ξεχνάς τις δικές σου έγνοιες και προβλήματα, για να έχεις καθαρό

μυαλό, να μπορέσεις να ακούσεις και να συμβουλέψεις τον πελάτη σου με την δική σου κρίση και άποψη, πάντα για το τι θα έκανες εσύ αν ήσουν στην δική του θέση.

Σαν ειδικός ομορφιάς, μπορώ να σας πω την δική μου άποψη, για μικρά tips που μπορούν να βοηθήσουν την δική σας ψυχολογία. Ξυπνάς το πρωί. Βλέπεις στον καθρέφτη ένα πρόσωπο που δεν σου αρέσει, γιατί φαίνεται κουρασμένο, θαμπό ή ταλαιπωρημένο. Τι πρέπει να κάνεις? Άλλαξέ το.. Ναι μπορείς να το αλλάξεις. Μπορείς να το διορθώσεις. Συμβουλέψου την αισθητικό σου και προμηθεύσου με τα κατάλληλα για το δέρμα σου προϊόντα. Αν πάλι δεν μπορείς να αγοράσεις προϊόντα, φτιάξε μόνη σου ή ρώτησε για προσφορές. Περιποιήσου το δέρμα σου. Είναι ένας τρόπος να βλέπεις στον καθρέφτη κάτι που σου αρέσει. Θα σε κάνει να νιώσεις πιο ωραία, πιο θετικά. Αν δεν έχεις χρόνο το πρωί, κάνε το το βράδυ. Με το να ξεκινήσεις να περιποιείσαι τον εαυτό σου μία με δύο φορές την βδομάδα, θα σε κάνει να τον αγαπήσεις. Και αγαπώντας τον, θα προσπαθείς πλέον άθελά σου να τον βλέπεις καλά, θα το χαίρεσαι, θέλεις να τον βλέπεις καλά. Μπορείς να αλλάξεις την ψυχολογία σου το πρωί με το να βγάλεις τις πιτζάμες και να ντυθείς, να φορέσεις ρούχα που σου αρέσουν, να βαφτείς, δεν είναι ανάγκη να κάνεις επαγγελματικό μακιγιάζ, κάνε το ελαφρύ, κρύψε τις ατέλειες σου, φτάνει μόνο να σου αρέσεις.

Φόρα λοιπόν αυτή σου την εικόνα και κράτα αυτή την ψυχολογία καθόλη την διάρκεια της ημέρας. Μπορούν να συμβούν πολλά κατά την διάρκεια μιας μέρας, άλλα θα σε κάνουν να χαμογελάσεις και άλλα θα σε στεναχωρήσουν. Κράτα αυτή σου την ψυχολογία και το χαμόγελο, ότι κι αν εμφανιστεί μπροστά σου, εξάλλου αυτό σε συμφέρει να κάνεις για να είσαι καλά! Μέσω λοιπόν αυτής της στήλης θα προσπαθήσω να σας δίνω τις δικές μου συμβουλές ομορφιάς, από την δική μου διαφορετική οπτική. Μαζί και πάλι τον επόμενο μήνα!



Ξάνθη Γεωργίου

*Αισθητικός - Εκπαιδεύτρια - Spiritual Aesthetics
Manicure, SPA Manicure, Pedicure, SPA Pedicure, Nail
technician, Makeup, Waxing, Laser, Manual Permanent
Make up styler & trainer (facial tattoo), Lash technician &
trainer, Lash Lift technician & trainer, Facial treatments,
SPA Facial treatments, Cosmeceutical treatments, SPA
Body treatments (cellulite, slimming, firming), Massage*

FB: Xanthi Beauty Studio

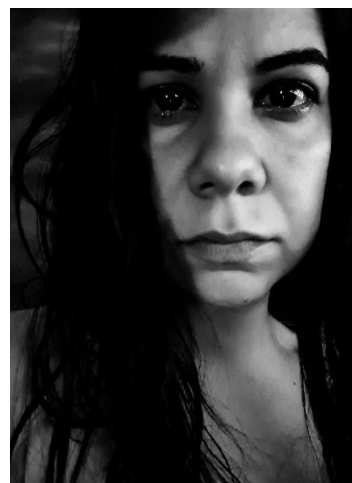
Instagram: justbeyoubyxanthi



RANDOM SPARKLES

with Pinelopi Charalampous

Conscious emotional release is one of the most beautiful acts of self-love. It brings you always back to your centre, heart and soul, and keeps you connected to the Divine. You consciously freeze time and permit yourself to carefully listen to your emotions. The conscious emotional release comes at the moment when you have recognised that the way to find yourself again, is to let out and express those emotions that led you to misalignment.



If you admit to yourself that you are holding onto something for too long, which doesn't resonate with your heartbeat, your passion, or doesn't serve your life's purpose, you permit your higher self to open the doorway towards your healing journey. Now at this moment, you are present. Present for yourself so you can release without hesitation. Present for your body to be held and not let go until you stand on your ground. Present for your inner child to guide and assure him/her that everything is going to be fine. Present for your heart to vibe more love and understanding about the reasons why this situation happened. Present for your mind to stay silent and only observe and re-write the story in a way to benefit your highest good.

Trust your rhythm, your pace and your tolerance. People can't walk your journey, so keep your eyes on your steps. Embrace and give credit to yourself for being consciously present.



Πηνελόπη Χαραλάμπους / Pinelopi Charalampous

Art Healer (Θεραπεύτρια Τεχνών)

Intuitive Artist (Διαισθητική Καλλιτέχνης)

Angelic Reiki Master Healer (Θεραπεύτρια & Δασκάλα Αγγελικού Ρέικι)

Interior Designer/Architect (Διακοσμήτρια/Αρχιτέκτονας Εσωτερικού Χώρου)

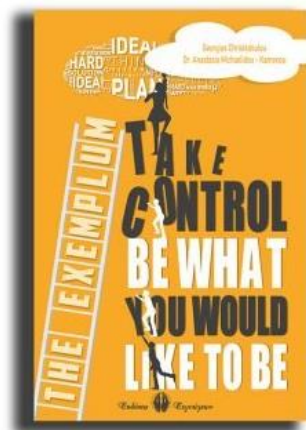
Aerial Yoga Instructor (Προπονήτρια Εναέριου Γιόγκα)

FB: [pinelopi.charalampous](https://www.facebook.com/pinelopi.charalampous) | [angelicreikitherapy](https://www.facebook.com/angelicreikitherapy)

Instagram: [pinelopi.charalampous](https://www.instagram.com/pinelopi.charalampous)

ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ

THE EXEMPLUM του Γιώργου Χριστοδούλου



THE EXEMPLUM - Λίγα λόγια για το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο δεν είναι για όλους. Είναι για όσους είναι έτοιμοι να βάλουν σε τάξη τις προσωπικές τους επιδιώξεις. Όχι για να γίνουν ένα φρικιό οργάνωσης, αλλά για να σχεδιάσουν, βήμα-βήμα τους προορισμούς που θέλουν να φτάσουν και να πετάξουν ότι άχρηστο σπαταλά τον χρόνο και την ενέργεια τους, εμποδίζοντας τους να πετύχουν αυτό που πραγματικά επιθυμούν. Δεν είναι μια έκδοση υποκίνησης και δημιουργίας ενθουσιασμού. Είναι ένας πρακτικός οδηγός, για όσους είναι έτοιμοι να κάνουν το αποφασιστικό βήμα της ανάληψης της ευθύνης για ότι τους συμβαίνει.

Οι δυο συγγραφείς αυτού του σύντομου και απλού οδηγού έχουν πέραν των είκοσι χρόνων εμπειρίας σε θέματα στρατηγικής, επιχειρηματικής αρίστευσης και ποιοτικής διεύθυνσης. Η σκέψη ήταν πώς αυτές οι δοκιμασμένες μέθοδοι σχεδιασμού μπορούν να μεταφερθούν από το επιχειρησιακό στο ατομικό επίπεδο. Αυτό ακριβώς περιγράφεται, με «αποβουτυρωμένο» τρόπο, χωρίς θεωρίες και περιττά λόγια, στο βιβλίο που κυκλοφορεί στα Αγγλικά από τις Εκδόσεις Ευγνώμων και αποτελεί το δίδυμο αδερφάκι της ελληνικής έκδοσης που ήδη κυκλοφορεί από το 2018.

Στο βιβλίο αυτό δεν μιλάμε για επιτυχία, αλλά για εκπλήρωση των επιδιώξεων του κάθε ενός ξεχωριστά. Η επιτυχία μπορεί να έχει πολλές ερμηνείες, διακατέχεται από άπειρη υποκειμενικότητα. Ωστόσο, το να πάρεις τον έλεγχο και να είσαι αυτό που θέλεις να είσαι, είναι αντικειμενικό και μοναδικό. Τόσο μοναδικό όσο ο καθένας μας!

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Γιώργος Χριστοδούλου ξεκίνησε να ταξιδεύει από την Πάφο, της Κύπρου πριν περίπου μισό αιώνα, σήμερα ζει στη Λάρνακα όπου εργάζεται ως προϊστάμενος εξυπηρέτησης πελατών στη Cyta. Ακαδημαϊκά έφτασε σε προορισμούς όπως η Ηλεκτρονική Μηχανική και η Ηλεκτρολογία (BEng), οι Δορυφορικές Επικοινωνίες (MSc) και παρακολούθησε δεκάδες σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης. Σημαντικότερος σταθμός στην επαγγελματική του καριέρα ήταν η ενεργός ενασχόληση με την επιχειρηματική αρίστευση και την ποιοτική διεύθυνση στην οποία απέκτησε ειδίκευση (MBA). Μεταξύ άλλων ασχολείται ερασιτεχνικά με τη μουσική, το σκίτσο, το θέατρο και ήταν για 20 χρόνια διαιτητής ποδοσφαίρου. Του αρέσει ο χορός, το διάβασμα και η καλή παρέα. Ενθουσιάζεται να γνωρίζει ανθρώπους και να εξερευνά συναρπαστικές ιστορίες και νέους προορισμούς. Έχει γράψει στα ελληνικά και αγγλικά το «Πάρε τον Έλεγχο, γίνε αυτό που θέλεις να είσαι» και την εύθυμη αστυνομική νουβέλα «Εγκλημα, σούβλα και φιλότιμο» (2014). Είναι περήφανος πατέρας τριών παιδιών. Συνεχίζει να πιστεύει πως με σκληρή δουλειά, μεράκι και φιλότιμο μπορείς να πετύχεις τα πάντα... φτάνει να το θέλεις.



Γιώργος Χριστοδούλου
Συγγραφέας

FB: Giorgos Christodoulou
Instagram: geochris.cy

ΝΑ ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ Ή ΝΑ ΣΤΟΧΕΥΕΙΣ; ΙΔΟΥ Η ΑΠΟΡΙΑ!

με τον Νίκο Σαπουντζή

Υπότιτλος: Μια δαιδαλώδη και συνάμα επικίνδυνη διαδρομή, που οδηγεί τον αναγνώστη από την άβυσσο των επιθυμιών του στο ιερό δισκοπότηρο της επίτευξης των στόχων του. Και για αυτούς που λειτουργούν με το αριστερό μέρος του εγκεφάλου τους και τα παραπάνω είναι επικίνδυνα ποιητικά και ρομαντικά, τους ενημερώνω ότι το συγκεκριμένο άρθρο παρέχει ένα μοντέλο καταγραφής στόχων, το οποίο στοχεύει απλά στην αυτοπραγμάτωση του ανώτερου εαυτού μας.

Την πρώτη φορά που μου ζήτησαν να καταγράψω κάποιους από τους στόχους μου, κοίταξα με νόημα και το μειδίαμα μου μαρτυρούσε την απόλυτη απαξίωση της ερώτησης. Ακριβώς την ίδια αντίδραση εισπράττω κάθε φορά που εγώ πλέον στο ρόλο του «σοφού» δασκάλου, κάνω ακριβώς την ίδια ερώτηση σε πελάτες, μαθητές, σπουδαστές, επαγγελματίες.

Αν θέλαμε να μεταφράσουμε τη γεμάτη συγκαταβατικότητα κίνηση του κεφαλιού των εκπαιδευομένων, θα μπορούσαμε να κινηθούμε σε ένα εύρος ερμηνειών από το « ...σιγά το δύσκολο που μας ζητά....», μέχρι το « που τον πετύχαμε αυτόν τον περίεργο....». Και επειδή ζούμε σε εποχή interactive (ελληνιστί, αλληλεπιδρούσα) σε προκαλώ προτού συνεχίσεις –έχοντας την κρυφή ελπίδα ότι σκοπεύεις να συνεχίσεις- την ανάγνωση , να καταγράψεις ένα στόχο σου σε ένα κομμάτι χαρτί. Γιατί σε ένα κομμάτι χαρτί ; Ας μου επιτραπεί να το απαντήσω σε λίγο.

Λοιπόν, δύο τινά. Η έγραψες το στόχο ή όχι. Οφείλω να δώσω συγχαρητήρια σε σένα περιπετειώδη αναγνώστη που μπήκες στο κόπο να ακολουθήσεις μια αμφίβολης χρησιμότητας παρότρυνση. Όσο για σένα αναγνώστη που συνεχίζεις ακάθεκτος το διάβασμα , δεν πρέπει να στεναχωριέσαι γιατί ανήκεις στο 99% του συνόλου των αναγνωστών που διψάν για τη συνέχεια αυτού του έως τώρα, λίγο παράξενου άρθρου.

Κάνοντας ένα κβαντικό άλμα επιστρέφω στο παρελθόν και καταγράφω με την άνεση του ειδήμονα έναν από τους αρχικούς στόχους της νεότητας μου. « Να γίνω πλούσιος...» Ας τον εξετάσουμε λίγο πιο καλά τον εν λόγω στόχο. Πρώτον είναι αρκετά λακωνικός , και όταν μιλάμε για την διαδικασία της στοχοθέτησης το λακωνίζει δεν εστί πάντα φιλοσοφείν. Έπειτα δεν φαίνεται αρκετά ικανός να κινητοποιήσει, δηλαδή να προτρέψει σε μια συγκεκριμένη και μετρήσιμη αλλαγή της συμπεριφοράς μας , η οποία θα έχει ως αποτέλεσμα την επίτευξη του ποθητού αποτελέσματος .Αυτό συμβαίνει για ένα πολύ απλό λόγο. Το « να γίνω πλούσιος...» δεν είναι στόχος.

Το « να γίνω πλούσιος...» είναι επιθυμία. Σ' αυτό το σημείο ας κάνουμε μια μικρή βόλτα στην αυλή της ψυχολογίας. Ο άνθρωπος έχει επιθυμίες , οι οποίες επιθυμίες δημιουργούν ανάγκες, οι οποίες ανάγκες είναι στην ουσία συγκρούσεις του ατόμου με το εξωτερικό του περιβάλλον. Σε κούρασα; Έχει και συνέχεια. Οι ανάγκες του ανθρώπου έχουν μια πολύ δύστροπη ιδιότητα. Έχουν την τάση να είναι αμέτρητες, δηλαδή άπειρες. Δυστυχώς η πραγματικότητα μας έχει διδάξει το πικρό μάθημα ότι δεν μπορούμε να ικανοποιήσουμε όλες μας τις ανάγκες. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τις ιεραρχήσουμε βάση ενός υποκειμενικού συστήματος κριτηρίων και να προσπαθήσουμε να ικανοποιήσουμε όσες περισσότερες μπορούμε, σε όσο το μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.

Κάπου εδώ κάνουν θριαμβευτικά την εμφάνιση τους οι στόχοι. Τους στόχους μας πρέπει να τους δούμε ως «εργαλεία» που θα μας βοηθήσουν να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας, άρα να ικανοποιήσουμε τις επιθυμίες μας .Τα συγκεκριμένα «εργαλεία» πρέπει να έχουν και συγκεκριμένες προδιαγραφές . Με

αλλά λόγια πρέπει να ακολουθήσουμε μια φόρμουλα κατασκευής στόχων η οποία θα τους μετατρέψει σε γεννήτριες παραγωγής επιτυχημένων, παραγωγικών, αποτελεσματικών και τελικά ευτυχισμένων ανθρώπων.

Και μια που μιλάμε για φόρμουλα , ο τύπος της είναι Με.Ρε.Σ

Όπου Με = μετρήσιμοι

Όπου Ρε = ρεαλιστικοί

Όπου Σ = συγκεκριμένοι

Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι. Αυτό σημαίνει ότι κατά την διατύπωση τους πρέπει να μπορούμε να ποσοτικοποιήσουμε ακόμη και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του κάθε στόχου, έτσι ώστε να είμαστε σε θέση να μπορούμε να μετράμε ανά πάσα στιγμή το ποσοστό επίτευξης του στόχου, αλλά και το αποτέλεσμα της κατάληξης του. Για να επιστρέψω στο ανεκδιήγητο « να γίνω πλούσιος...», θα πρέπει να ορίσω τι σημαίνει το «πλούσιος» για μένα. Υπάρχουν άνθρωποι που νοιώθουν πλούσιοι με το χάδι του ήλιου πάνω στο μάγουλο τους και άλλοι που παρά τις -πολλών μηδενικών- τραπεζικές τους καταθέσεις νοιώθουν φτωχοί και ευάλωτοι.

Οι στόχοι επίσης πρέπει να είναι ρεαλιστικοί. Το να περιμένω να γίνω πλούσιος από το Joker ή από την γνωριμία μου με την Αθηνά Ωνάση είναι ένας στόχος , αλλά κατά πόσο είναι ρεαλιστικός. Αν οι στόχοι δεν είναι πραγματοποιήσιμοι τότε όχι μόνο δεν κινητοποιούν αλλά μειώνουν και τα μέχρι πρότινος επίπεδα απόδοσης μας.

Τέλος οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι , δηλαδή οι καταγραφή τους να περιέχει και τον τρόπο επίτευξης τους. Όταν προσπαθούμε να καταγράψουμε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για την επίτευξη των στόχων , στην πραγματικότητα κάνουμε ένα νοητό ταξίδι κατά τη διάρκεια του οποίου αντιμετωπίζουμε πιθανά προβλήματα, δίνουμε εικονικές λύσεις, επιλέγουμε μέσα από διαφορετικές εναλλακτικές προτάσεις.

Τώρα είναι εκείνο το σημείο που παίρνω το σοβαρό ακαδημαϊκό μου ύφος και ζήτω από τους ελάχιστους που γράψανε τον στόχο τους να το ξαναδιαβάσουν και να προσπαθήσουν να εντοπίσουν την φόρμουλα Με.Ρε.Σ στην αρχική τους διατύπωση. Αν τα καταφέρετε ξοδέψατε πέντε λεπτά σε ένα άρθρο το οποίο δεν σας είπε κάτι που δεν γνωρίζατε. Αν όχι προσπαθήστε να τον ξαναγράψετε εντάσσοντας τα τρία απαραίτητα στοιχεία.

Κλείνοντας σου χρωστάω μια εξήγηση. Η μεγαλύτερη δυσκολία στην διαδικασία της στοχοθέτησης είναι η γραπτή διατύπωση της. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι άλλες περιοχές του εγκεφάλου δραστηριοποιούνται όταν γράφουμε, άλλες όταν μιλάμε και άλλες όταν σκεφτόμαστε αφηρημένες έννοιες. Η καταγραφή του στόχου σε μια σελίδα μας αναγκάζει να συγκεκριμενοποιήσουμε την δράση μας και να δραπετεύσουμε από το θόλο περιβάλλον στο οποίο γεννιούνται, ζουν την σύντομη ζωή τους και τελικά πεθαίνουν λαμπρές πλην ανεκπλήρωτες ιδέες.



Νίκος Σαπουντζής MBA-MSc

End Results Certified Life & Business Coach

www.love-school.gr | info@pcmi.gr

FB: Νίκος Σαπουντζής

Instagram: sapoutzis.nikos

ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΘΕΤΙΚΗ

Με Ενέργεια Αγάπης

