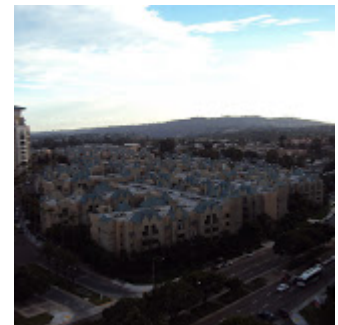
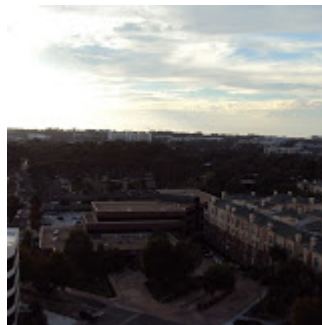


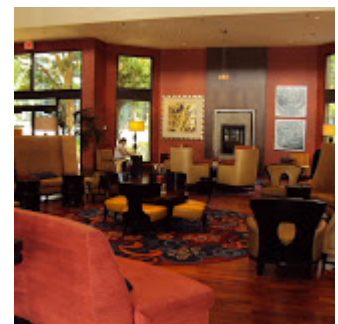
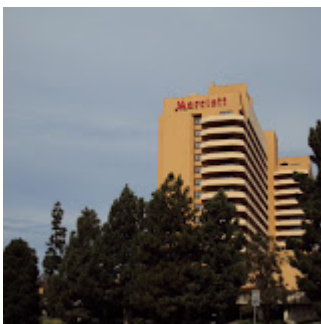
# San Diego, USA

Έγραψα πριν λίγο ένα τεράστιο email σε μία καλή μου φίλη σχετικά με την πρώτη μου μέρα στο ηλιόλουστο San Diego. Επειδή πολλοί ρωτάτε πως περνάω εδώ, είπα να δημοσιεύσω αυτό το κείμενο στο blog για όσους ενδιαφέρονται? Καλή ανάγνωση!

Η πρώτη μου μέρα στο San Diego ξεκίνησε πολύ πρωί! Το jet lag με έκανε να δυσκολεύομαι να συνεχίσω τον ύπνο μου μετά τις 5. Έμεινα όμως στο κρεβάτι και διαλογίστηκα για ένα 2ωρο. Στις 7 σηκώθηκα και μετά από τη μισάωρη γυμναστική, έκανα ένα ντους και κάθησα να δουλέψω λίγο στέλνοντας κάποια email.



Μένω στο [Marriott La Jolla](#) όπου γίνεται το σεμινάριο λίγο έξω από το San Diego. Μοιράζομαι το δωμάτιο με το Jens, Γερμανό που μένει στην Αυστραλία και ήρθε από εκεί για το event. Έχουν ειδική τιμή στα δωμάτια για όσος συμμετέχουν στο σεμινάριο και έχεις συγκάτοικο βγαίνει πολύ οικονομικά για πεντάστερο ξενοδοχείο. Με 50 ευρώ που μου έρχεται το βράδυ δύσκολα βρίσκεις στην Ελλάδα τέτοιο επίπεδο. Και το δωμάτιο είναι τεράστιο με 2 διπλά queen beds.

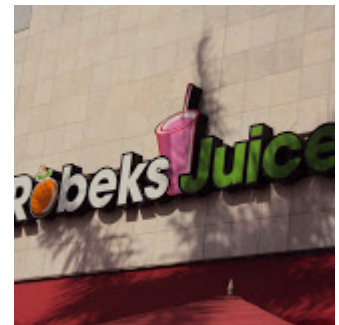


Κατά τις 10 βγήκα βόλτα! Ο καιρός είναι καλός. Έχει ήλιο και καλή θερμοκρασία 20-25. Περιπάτησα στην περιοχή και κατέληξα σε ένα κοντινό εμπορικό κέντρο με πολλά εστιατόρια και καταστήματα. Εστιατόρια είχε κάθε λογής, από Ιταλικό και Ιαπωνέζικο μέχρι Μεξικάνικο και Ελληνικό. Χάζεψα λίγη ώρα τα διάφορα μαγαζιά και μπήκα σε ένα βιβλιοπωλείο κόπου πέρασα κανά 40λεπτο χαζεύοντας βιβλία.



Κάθε φορά που έρχομαι Αμερική γυρνάω πίσω με μία βαλίτσα γεμάρη βιβλία. Χαρη στα ebooks του τελευταίο καιρό, δεν παίρνω όσα έπαιρνα παλιά. Βρήκα πολύ φθηνά ένα ωραίο βιβλίο με γρίφους και ασκήσεις «πλάγιας σκέψης». Πήρα και ένα σημειωματάριο, καθώς και ένα μικρό βιβλιαράκι που λέγεται «Now its time to?» και γράφει πολλά πράγματα που πρέπει να σταματήσουμε να αναβάλουμε και να κάνουμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε, πχ να βρούμε λίγο χρόνο για να ξεκουράσουμε το μυαλό μας ή να διαβάσουμε ένα βιβλίο που έχουμε υποσχεθεί στον εαυτό μας ότι κάποια μέρα θα διαβάσουμε.

Βγαίνοντας από το βιβλιοπωλείο είχα διψάσει και ήθελα και κάτι να με τονώσει. Μπήκα σε ένα κατάστημα ([Robeks](#)) που πουλάει κάθε λογής χυμό και μετά από μεγάλη δυσκολία κατέληξα σε ένα superfood smoothie με Acai και Curuacu. Αν θελετε να μάθετε περισσότερα για αυτά τα Βραζιλιάνικα φρούτα χρησιμοποιήστε το google. Εκτός από το γιγάντιο smoothie χτύπησα και ένα σφηνάκι φρέσκο σιταρόχορτο για να στασιάρω!... Έχουν εκεί φρέσκο το σιταρόχορτο και σου το στύβουν επί τόπου. Αλκαλικό, βιταμινούχο και υπερδυναμωτικό. Απορώ πόσο θα μας πάρει για να μπορείς να βρεις και στην Ελλάδα φρέσκο χυμό σιταρόχορτου.



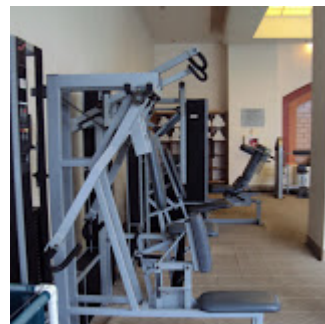
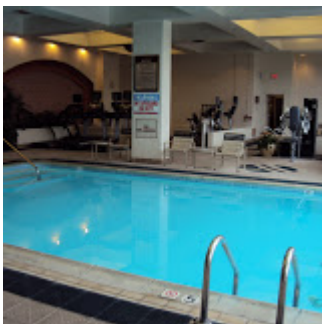
Αφού γέμισα τις μπαταρίες μου, συνέχισα τη βόλτα και μπήκα σε ένα εξαιρετο σούπερ μάρκετ με κάθε λογής τρόφιμα εξαιρετικής ποιότητας. Όπως κάθε φορά που βρίσκομαι σε ταξίδι, όταν μπαίνω σε κατάστημα τροφίμων, χάνομαι. Όπως κάποιος μπορεί να κάτσουν σε ένα κατάστημα ρούχων ή ηλεκτρονικών με τις ώρες χαζεύοντας, έτσι και εγώ όταν ταξιδεύω στο εξωτερικό περνάω ατέλειωτες ώρες σε καταστήματα τροφίμων χαζεύοντας προϊόντα, διαβάζοντας ετικέτες, κρατώντας σημειώσεις για ιδέες και βγάζοντας φωτογραφίες. Βρήκα διάφορα περίεργα πράγματα όπως κόκκινα αχλάδια, κάτασπρα κρεμμύδια, κίτρινες ντομάτες, γιαούρτι ΦΑΓΕ (πάει πολύ καλά εδώ) και πολλά άλλα.



Ψώνισα αρκετά πράγματα για τις επόμενες 6 μέρες επειδή λόγω του σεμιναρίου δε θα έχουμε πολύ χρόνο. Πήρα φρούτα, λαχανικά, σαλάτες, μερικά αβοκάντο, έτοιμο χούμους και πολύ νερό. Μαζί με μία καλή ποσότητα ξηρών καρπών και 2 ψωμάκια Εσσέων που έφερα από Ελλάδα, είμαι ok για τις επόμενες ημέρες.

Όταν παρακολουθώ τα event του Tony Robbins ακολουθώ μία πολύ αλκαλική διατροφή χωρίς ζωικές τροφές και πάνω από 90% ωμοφαγική. Αν δεν το κάνω αυτό δε μπορώ να αντέξω το εξαντλητικό πρόγραμμα των σεμιναρίων και να έχω καθαρό μυαλό και καλή διάθεση όλη την ώρα. Υποσχέθηκα στον εαυτό μου την τελευταία μέρα πριν αναχωρήσω, την άλλη Δευτέρα που θα είμαι free, θα φάω κάτι πιο «πλούσιο» σε κάποιο από τα πολύ καλά εστιατόρια που έχει εδώ. Εντόπισα ένα καλό Μεξικάνικο! Εξάλλου, τα σύνορα του Μεξικό είναι πολύ κοντά από εδώ. Μέχρι τότε σκοπός μου είναι να έχω όλη την ενέργεια και διάθεση που χρειάζομαι για να μάθω όσο μπορώ περισσότερα!

Αφού τελείωσα την εξερεύνηση μου στο σούπερ μάρκετ, επέστρεψα στο ξενοδοχείο. Τίγκαρα το ψυγείακι του δωματίου με τα ψώνια και κατεβήκαμε με το Jens για να κάνουμε την εγγραφή μας στο σεμινάριο που ξεκινάει αύριο. Πήραμε το καρτελάκι μας και το υπερχοντρό Workbook και συμπληρώσαμε τη φόρμα με τα στοιχεία μας.



Μετά την εγγραφή πήγα για ένα μισάωρο στο fitness center και έκανα μερικά βάρη για να φτιάξω τη διάθεση μου ακούγοντας λίγο Tony Robbins σε mp3 για ζέσταμα!... Μετά πήγα στο δωμάτιο, έκανα ένα 20 λεπτο power nap. Έφαγα μία σαλάτα και λαχανικά με χούμους και κάθησα να γράψω αυτό που γράφω τώρα.

Αργότερα θα κάτσω ένα δίωρο να «προδιαβάσω» το workbook. Αυτό βοηθάει πολύ σε κάθε διαδικασία μάθησης και το συνιστώ σε όλους. Αν για παράδειγμα σπουδάζεις, στην αρχή της χρονιάς είναι καλή ιδέα να διαβάζεις μία φορά τις σημειώσεις (αν έχεις) ή τα βιβλίο του μαθήματος για να δημιουργείς μία πρώτη εικόνα για την ύλη και το περιεχόμενο.

Αργά το απόγευμα θα κάνω μία βόλτα εδώ γύρω αλλά με βλέπω να κοιμάμαι νωρίς και για να είμαι

φρεσκότατος αύριο αλλά και επειδή ακόμα ψιλολειτουργώ σε ώρα Ελλάδος.

Αύριο λοιπόν ξεκινάει το 3ήμερο event για το οποίο ταξίδεψα ως εδώ. Πολλοί με ρωτάτε τι ακριβώς είναι. Προτιμώ να αφήσω τον ίδιο τον Tony Robbins να σας εξηγήσει τη φιλοσοφία των σεμιναρίων του. <http://training.tonyrobbins.com/918/the-time-for-decision-has-come/>

Το video περιγράφει το πρώτο event του Tony Robbins που πήγα το 2006 στο Λονδίνο. Από τότε πολλά έχουν αλλάξει στη ζωή μου και μπορώ να πω πως χρωστάω πολλά σε αυτά. Μπορώ να πω πως κάθε φορά γυρνάω άλλος άνθρωπος πίσω στην Ελλάδα. Αυτό που ήρθα τώρα είναι το Leadership Boot Camp όπου ουσιαστικά κάποιος μαθαίνει τις τεχνικές που χρησιμοποιεί ο ίδιος Tony. Θεωρείται ένα από τα πιο advanced προγράμματά του. <http://www.tonyrobbins.com/events/leadership-mastery/>

Αυτά για τώρα. Με βλέπω να χάνομαι το επόμενο 6ήμερο. Μην ανησυχείτε όμως! Θα περνάω τέλεια και θα μαθαίνω πολλά χρήσιμα πράγματα που ανυπομονώ να φέρω πίσω μαζί μου και να χρησιμοποιήσω σε ότι κάνω. Στο μεταξύ θα διαβάσετε διάφορα πραγματάκια που έχω σετάρει να δημοσιευθούν αυτόματα στο bletsas.gr.

Φιλιά πολλά σε όλους και καλή δύναμη!

Ευτύχης