

## Όλοι μας είμαστε αυτοδημιούργητοι, αλλά μόνο οι επιτυχημένοι το παραδεχονται ~ Αγνώστος

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

## Κρύα Σούπα με Αβοκάντο

Λατρεύω το αβοκάντο και το θεωρώ ένα από τα θρεπτικότερα superfoods. Μία από τις συνταγές που φτιάχνω συχνά είναι η κρύα σούπα με αβοκάντο. Δε θέλει μαγείρεμα και μπορεί να φαγωθεί οποιαδήποτε στιγμή, είτε σαν σνακ είτε σαν κυρίως γεύμα μαζί με ψωμί. Μπορείς να τη συνδυάσεις με ψωμί Εσσαιών για ένα 100% ωμοφαγικό γεύμα. Θα βρεις τη συνταγή στο [soupa.gr](http://soupa.gr)



<http://soupa.gr/?p=150>

---

## Οι ευθύνες αρχίζουν από τα όνειρα. ~ Αουντεν Γ.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

```
<script src="http://www.getresponse.com/view_webform.js?wid=2212" type="text/javascript"></script>
```

---

# Η γνώση από μόνη της δεν είναι αρκετή

Αν η γνώση από μόνη της ήταν αρκετή, θα ήταν εύκολο να είχαμε όλοι περισσότερη ενέργεια, καλύτερη υγεία, το ιδανικό μας βάρος, άψογη φυσική, δύναμη και καλή διάθεση.



Είμαι σίγουρος ότι έχετε δει τη λίστα εκατοντάδες φορές σε βιβλία, περιοδικά, εκπομπές, εφημερίδες και ιστοσελίδες.

Ξέρω ότι ήδη ξέρεις τι χρειάζεται να κάνεις:

- Να πίνεις περισσότερο νερό
- Να τρως περισσότερα φρούτα και λαχανικά
- Να πίνεις λιγότερο καφέ και αλκοόλ
- Να τρως λιγότερη ζάχαρη, κρέας και επεξεργασμένα τρόφιμα
- Να κινείσαι πιο τακτικά
- Να ελέγχεις το στρες
- Να ξεκουράζεσαι αρκετά
- Να σκέφτεσαι θετικά

Η γνώση όμως από μόνη της σου έχει δώσει τα αποτελέσματα που ζητάς;

Για τους περισσότερους από εμάς, η απάντηση είναι «Όχι»

Η γνώση από μόνη της δεν είναι αρκετή.

Η γνώση από μόνη της δεν είναι δύναμη.

Πως λοιπόν παίρνεις αυτά που ήδη ξέρεις και τα κάνεις πράξη στη ζωή σου;

Εκείνα απαντώντας τις παρακάτω ερωτήσεις

## **Γιατί;**

Γιατί θες να νιώθεις καλά; Ποιο είναι το δικό σου προσωπικό όφελος; Τι διαφορά θα κάνει στη ζωή σου το να έχεις περισσότερη ενέργεια και ευεξία; Ψάξε λίγο περισσότερο από απλά το θέμα της εξωτερικής εμφάνισης.

Θες να έχεις περισσότερη ενέργεια για να παίζεις με τα παιδιά σου;

Θες να έχεις περισσότερη ενέργεια για να έχεις καλύτερη απόδοση στη δουλειά σου;

Θες να είσαι το καλό παράδειγμα για τους γύρω σου;

Θες να έχεις περισσότερο χρόνο και όρεξη για να κάνεις όσα θέλεις να κάνεις στη ζωή σου;

Θες να έχεις καλύτερη διάθεση για να περνάς όμορφα με αυτούς που αγαπάς;

Θες να έχεις περισσότερη δύναμη και ζωντάνια στην καθημερινή σου ζωή;

Όσο περισσότερους και δυνατότερους λόγους έχεις, τόσο καλύτερα. Αν έχεις κίνητρα είναι πιο εύκολο να κάνεις όσα ξέρεις ότι πρέπει να κάνεις για να έχεις περισσότερη ενέργεια και καλύτερη υγεία.

## **Ποιος;**

Προσπαθείς να βάλεις όλες αυτές τις καλές συνήθειες χωρίς βοήθεια; Λειτουργεί; Οι περισσότεροι από εμάς τα καταφέρνουμε πολύ καλύτερα όταν έχουμε κάποιον πλάι μας να μας εμπυχώνει, να μας υποστηρίζει, να τσεκάρει την πρόοδό μας και να μας δείχνει το δρόμο για την επίτευξη των στόχων μας. Όλοι μας τα καταφέρνουμε καλύτερα όταν έχουμε κάποιον προπονητή.

Έχεις κάποιον που σε υποστηρίζει 100% στην αναζήτηση της ευεξίας και τη καλής σου διάθεσης;

Μήπως υπάρχει κάποιος που στέκεται εμπόδιο στην επίτευξη των στόχων σου;

Έχεις την υποστήριξη που χρειάζεσαι για να κάνεις τα απαραίτητα βήματα στη ζωή σου;

## **Πώς;**

Ποιο είναι το σχέδιό δράσης σου; Έχεις κάποιο πλάνο; Τι πρόγραμμα θα ακολουθήσεις; Ποια είναι τα συγκεκριμένα βήματα που θα κάνεις; Πως θα πραγματοποιήσεις τους στόχους σου;

Ποια είναι η στρατηγική σου;

Πως θα καταφέρεις να μείνεις πιστός ή πιστή σε αυτό το πλάνο;

Είναι το σχέδιο ενέργειας και ευεξίας συγκεκριμένο για τις προσωπικές σου ανάγκες;

Απαντώντας αυτές τις ερωτήσεις και γνωρίζοντας το Γιατί, το ποιός και το πώς θα σε βοηθήσει να βάλεις στην πράξη όσα ήδη ξέρεις.

Αν η γνώση για σένα δεν είναι αρκετή, μπορώ να σου δώσω υποστήριξη, ένα προσωποποιημένο πρόγραμμα, και την παρακολούθηση που χρειάζεσαι για να βάλεις στην πράξη όλα όσα ξέρεις πως πρέπει να κάνεις.

Έχω αποφασίσει να αφιερώσω τη ζωή μου βοηθώντας ανθρώπους να κάνουν κάποιες αλλαγές που θα έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή τους και τη ζωή των γύρω τους. Εχω καταλάβει οτι ο κόσμος θα είναι πιο όμορφος αν όλοι μας προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο να ζούμε καλύτερα.

Την Κυριακή 20 Φεβρουαρίου θα πραγματοποιήσω ένα Σεμινάριο Θετικής Ενέργειας και καλής Διάθεσης στην Θεσσαλονίκη. Στις 27 Φεβρουαρίου το Σεμινάριο θα επαναληφθεί στην Αθήνα.

<http://nrg.foodiq.gr/go/>

Και αν δεν μπορείς να περιμένεις μέχρι τότε ή μένεις αλλού και δε μπορείς να έρθεις, θα κάνω ένα δωρεάν διαδικυακό σεμινάριο (webinar) την **Πέμπτη 17 Φεβρουαρίου** στις 7 το απόγευμα. Το

Webinar είναι δωρεάν και θα σας δώσει την ευκαιρία να μάθετε πολλά χρήσιμα πράγματα που αυξάνουν την ενέργεια και φτιάχνουν τη διάθεση! Επίσης, θα απαντήσω τις ερωτήσεις σας σχετικά με το live σεμινάριο της Κυριακής!

Για να γραφτείς στο Διαδικτυακό Σεμινάριο, πήγαινε τώρα στην διαδικτυακή τάξη όπου θα γίνει και κανε register. <http://nrg.foodiq.gr/class/>

Θα πρέπει να έρθεις στην παραπάνω διαυθυνση την Πέμπτη στις 7.

Τα λεμε εκεί.

Φιλια πολλά

Ευτύχης

---

**Σοφός είναι εκείνος που ξέρει, αλλά  
κάνει πως δεν ξέρει. Ανοήτος είναι  
εκείνος που δεν ξέρει, αλλά κάνει πως  
ξέρει ~Λαο-Τζι**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

**Δωρεάν Webinar Θετικής Ενέργειας**

[Μπορείτε να το ακούσετε εδώ.](#)

# Webinar Θετικής Ενέργειας

Δωρεάν διαδικτυακό σεμινάριο (webinar) την Πέμπτη 17 Φεβρουαρίου στις 7 το απόγευμα.

Θα πούμε τους βασικούς νόμους της φυσικής μας ενέργειας

Θα καταρίψουμε τους μύθους της ευεξίας και της ενέργειας και

Θα αναλύσουμε τους βασικούς λόγους που δεν έχει κάποιος όση ενέργεια θα θελε να έχει.

Θα απαντήσω επίσης ερωτήσεις σχετικά με το live σεμινάριο της Κυριακής!

Ο διαδικτυακός χώρος διεξαγωγής του Webinar είναι εδώ: <http://nrg.foodiq.gr/class/>

Για να γραφτείς και να κρατήσεις θέση, [κάνε register εδώ](#).

[Εδώ θα βρείς](#) και ένα δωρεάν report με δέκα απλές συμβουλές για περισσότερη Ενέργεια. [Γράψου για να το κατεβάσεις!](#)

Τα λεμε εκεί την Πέμπτη στις 7! φιλιά πολλά...

---

**Action may not always bring happiness;  
but there is no happiness without action. ~  
Benjamin Disraeli**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

# Νηστίσιμες Μπάρες Δημητριακών

Μία θρεπτική, υγιεινή και νηστίσιμη συνταγή για μπάρες δημητριακών. Έχει βρώμη και δημητριακά ολικής που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Έχει καρύδια και ταχίνι που είναι υγιεινά λιπαρά. Έχει μέλι και σταφίδες που είναι αγνές, φυσικές πηγές απλών υδατανθράκων. Έχει μήλο που εκτός από υγιεινό συμβολίζει και όλες τις καλές πράξεις που μπορούμε να κάνουμε καθημερινά για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας!



- 150 γρ. μέλι
- 100 γρ. ταχίνι ταχίνι
- 50γρ. φυστικοβούτυρο
- 1 μήλο
- 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 100 γρ. δημητριακά ολικής
- 100 γρ. Νιφάδες καλαμποκιού
- 300 γρ. Νιφάδες Βρώμης
- 75 γρ. καρύδια
- 100 γρ. σταφίδες ή cranberries
- Λίγη μαργαρίνη για το ταψάκι
- Κανέλλα, τζίντζερ (σκόνη), λίγο αλάτι
- 2 μικρές παραλληλόγραμμες (μακρόστενες) φόρμες για κεικ

## **Εκτέλεση:**

Ανακατεύεις μέλι και ταχίνι σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ. Προσθέτεις λίγο ζεστό νερό. Προσθέτεις κανέλα, τζίντζερ και αλάτι.

Ρίχνεις σταδιακά βρώμη και θρεμματισμένα τα δημητριακά. Προσθέτεις και καρύδια (αφού τα σπάσεις) και σταφίδες. Ανακατεύεις και συμπληρώνεις βρώμη και δημητριακά μέχρι να γίνει σφιχτό και σχεδόν στεγνό.

Καθαρίζεις το μήλο και το τρίβεις στο χοντρό τρίφτη. Το βάζεις και αυτό μέσα στο μείγμα.

Βάζεις λίγη μαργαρίνη σε ένα ταψάκι και απλώνεις το μείγμα. Πατάς με ένα κουτάλι να γίνει συμπαγές. Μπορείς να το βάλεις για 20 λεπτά στο ψυγείο για να σφίξει και να κόβεται. Μπορείς να το βάλεις για 20 λεπτά στο φούρνο στους 200 βαθμούς για να γίνει σαν μπισκότο. Αν το βάλεις στο φούρνο το χαράζεις από πριν για να κόβεται σε ωραία κομμάτια μετά.

Ευτύχης Μπλέτσας

---

## Αληθινή Αγάπη και Ιδανική Σχέση

Μέρα σήμερα που είναι με έπιασε η φιλοσοφία μου περί αγάπης και ιδανικής σχέσης. Εγγραψα διάφορα που σκέφτηκα να μοιραστώ μαζί σας... σαν ενδειξη της αγάπης μου προς εσάς! ☐



*“Τι είναι αγάπη;*

*Δεν είναι συμπόνοια... μήτε καλοσύνη.*

*Στη συμπόνοια είναι δύο... αυτός που πονά κι αυτός που συμπονάει.*

*Στην καλοσύνη είναι δύο... αυτός που δίνει κι αυτός που δέχεται. Μα στην αγάπη είναι ένα.*

*...Σμίγουν οι δύο και γίνονται ένα. Δεν ξεχωρίζουν.*

*Το εγώ και εσύ αφανίζονται.*

*Αγαπώ θα πει ΧΑΝΟΜΑΙ.”*

**N. Καζαντζάκης**

Για να υπάρχει αληθινή αγάπη πρέπει να ξέρεις τον άλλο αληθινά και να σε ξέρει και ο άλλος αληθινά. Σημασία έχει να ξέρεις ποιος πραγματικά είμαι και να με αγαπάς για αυτό που είμαι. Όχι για αυτό που προσποιούμαι τον πρώτο καιρό που είμαστε μαζί.

Είναι πανεύκολο να είσαι «κάποιος άλλος» για λίγο καιρό αλλά είναι υπερβολικά χαζό. Αν σε παντρευτώ θα πρέπει για πάντα να προσποιούμε κάτι που δεν είμαι. Αυτό δεν είναι εφικτό και αργά η γρήγορα όταν ανακαλύψεις ποιος πραγματικά είμαι θα απογοητευτείς.

Πες ότι είμαι ποδοσφαιρόφιλος και σε πάω στο γήπεδο για πρώτο ραντεβού. Εσύ προσποιείσαι ότι σου αρέσει το ποδόσφαιρο για να με κάνεις να σε θέλω και να σε αποδεχτώ. Θα γίνει μία, δύο? κάποια στιγμή θα αρχίσουμε να έχουμε προβλήματα. Γιατί να μην το ξέρουμε από την αρχή; Η ειλικρίνεια είναι το παν.

Θα με ρωτήσεις? Και αν σου δείξω από την αρχή ποια είμαι πραγματικά και δε με θέλεις; Αλληλουσία! Πότε είναι καλύτερο να καταλάβεις ότι δε θέλεις κάποιον πραγματικά. Μετά από 30 λεπτά στο πρώτο ραντεβού ή μετά από 5 χρόνια γάμου και 3 παιδιά; Η ειλικρίνεια είναι το παν και η σωστή επιλογή είναι το 95% της επιτυχίας.

Στην ιδανική σχέση οι ανάγκες της συντρόφου μου είναι δικές μου ανάγκες και αντίστοιχα. Αυτή

είναι η μία και καλύτερη από τις 3 διαστάσεις που μπορεί να έχει μία σχέση. Η πρώτη διάσταση είναι εγωκεντρική και ο καθένας νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του. Η δεύτερη είναι η ισοροπία, ένα πάρε-δώσε, αν μου δώσει αυτό θα σου δώσω το άλλο, αν με αγαπάς σε αγαπώ κλπ. Στην τρίτη διάσταση η ευτυχία σου είναι δική μου ευτυχία.

Αυτό δε σημαίνει ότι στην ιδανική σχέση ο ένας «φροντίζει» τον άλλο. Αυτό που λένε θα φροντίσω εγώ για σένα αν φροντίσεις εσύ για μένα δεν είναι σωστό. Το σωστό είναι θα φροντίσω εγώ εμένα για εσένα και θα φροντίσεις εσύ εσένα για εμένα. Εσύ έχεις ανάγκη τον καλύτερο μου εαυτό και για να σου το δώσω αυτό πρέπει να φροντίζω τον εαυτό μου. Ξεπερνά τα προβλήματα μου για να είμαι καλύτερος και δεν περιμένω από τη σύντροφό μου να τα λύσει για μένα.

Η αγάπη είναι το πιο σημαντικό πράγμα στον κόσμο. Δεν υπάρχει όριο στην αγάπη. Όσο περισσότερη τόσο καλύτερη. Και για να πάρεις αγάπη πρέπει να δώσεις αγάπη. Αλλά για να δώσεις αγάπη πρέπει να έχεις μέσα σου αγάπη. Να έχεις δηλαδή πάρει αγάπη από άλλους αλλά να αγαπάς και τον εαυτό σου χωρίς περιορισμούς. Αληθινή αυτό-αγάπη!

Δεν ξέρω εσείς έχετε ή όχι την ιδανική σχέση, αλλά το πιο σημαντικό είναι να ξέρετε τι σημαίνει για εσάς “ιδανική σχέση”. Αν ξέρεις τι θέλεις αργά ή γρήγορα θα το βρεις! Νομίζω ότι όταν θέλεις κάτι πραγματικά το έλκεις και σε βρίσκει αυτό! Αν πάντως θέλετε περισσότερη βοήθεια στο να βρείτε την ιδανική σχέση ή να κάνετε τη σχέση που ήδη έχετε ιδανική, μη διαστάσετε να απευθυνθείτε σε μία ειδική!

Πριν λίγο καιρό γνώρισα τη **Marea Laoutari**, η οποία είναι Relationship Coach. Η Marea είναι κορυφαία και πρωτοπόρος στην Ελλάδα σε αυτό που κάνει. Ασπάζομαι πλήρως τη φιλοσοφία της και είμαι έχω ενθουσιαστεί με τον επαγγελματισμό της! Τον Μάιο θα κάνει ένα ανοιχτό σεμινάριο στην Αθήνα. Τα Σαββατοκύριακα έχει εκπομπή στον [aquaradio.gr](http://aquaradio.gr). Στο site της μπορείτε να διαβάσετε πολλά χρήσιμα πράγματα!... [www.marealaoutari.com](http://www.marealaoutari.com)

Σας στέλνω όλη μου την αγάπη και πολλές πολλές ευχές!

Να γιορτάζετε την αγάπη και τον έρωτα κάθε μέρα του χρόνου!

Ευτύχης

ΥΓ: Πριν φύγεις, κάνε Like και γράψου στο Newsletter! Τα λεμεεε

---

**Η αγάπη εμπνέει την αφοσίωση και όσο τρομερός κι αν είναι ο θάνατος, μας εμπνέει το θάρρος να τον αψηφούμε και**



# να πεθαίνουμε για 'κεινο που αγαπούμε. ~Ανρί Λακοντέρ

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---