

Τι κάνεις όταν ζορίσουν τα πράγματα;

Δε θέλω ούτε να το παίξω προφήτης ούτε να φανώ απαισιόδοξος αλλά από ότι φαίνεται τη χρονιά αυτή θα ζήσουμε κάποιες “περίεργες” καταστάσεις. Δεν μιλάω μόνο για την Ελλάδα αλλά για ολόκληρο τον κόσμο. Δε θα αναλύσω περισσότερο το πώς φτάνω σε αυτό το συμπέρασμα αλλά πιστεύω πως οποιοσδήποτε νοήμων άνθρωπος που μπορεί να δει τη συνολική εικόνα της κατάστασης και να ενημερωθεί σφαιρικά για όσα συμβαίνουν παγκόσμια μπορεί να βγάλει τα δικά του συμπεράσματα.



Ζούμε σε έναν χειμώνα. Οι μέρες είναι σκοτεινές και κάνει κρύο. Το σίγουρο είναι ότι κάποια στιγμή ο χειμώνας θα περάσει επειδή έτσι είναι ο νόμος της φύσης. Από ότι φαίνεται όμως, ο χειμώνας δεν έχει καν μπει ακόμα για τα καλά. Τα πράγματα κάποια στιγμή θα γίνουν καλύτερα. Αλλά πρώτα θα χρειαστεί να γίνουν χειρότερα.

Αρκετά μιζεριάσαμε. Ας αντιστρέψω το κλίμα... Ζούμε στην πιο ενδιαφέρουσα, την πιο εκπληκτική, την πιο ανατρεπτική εποχή της ανθρωπότητας. Η εποχή που ζούμε είναι μία πρόκληση. Είναι η ευκαιρία μας να γίνουμε αληθινοί, να επαναπροσδιορίσουμε τις αξίες μας και να βρούμε τον αληθινό μας εαυτό. Να νιώσουμε «πλούσιου» όχι επειδή θα έχουμε γκάτζετ, αυτοκίνητα και ακριβά ρούχα αλλά επειδή θα έχουμε εκτιμήσει τους πραγματικούς θησαυρούς της ζωής μας: τους ανθρώπους που αγαπάμε, την υγεία μας, τη δημιουργικότητά μας και τον πλούτο που κρύβουμε μέσα μας.

Το ερώτημα είναι «**τι κάνεις;**». Ποιο είναι το πιο έξυπνο πράγμα που μπορείς να κάνεις; Η απάντησή είναι να προετοιμαστείς. Όταν ξέρεις ότι θα βρέξει παίρνεις μαζί σου ομπρέλα. Όταν ξέρεις ότι θα έχει χιονοθύελλα, βάζεις δεύτερο πουλόβερ ή απλά μένεις σπίτι. Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που μπορείς να κάνεις

Αύξησε τη συναισθηματική σου ευφυΐα. Η ικανότητα να ελέγχεις τα συναισθήματα σου και να παραμένεις ήρεμος και αισιόδοξος όταν επικρατεί φόβος, θα αποδειχθούν καθοριστικά. Οι περισσότεροι είμαστε συναισθηματικά «αγύμναστοι» επειδή μεγαλώσαμε πιστεύοντας ότι τα συναισθήματα απλά μας συμβαίνουν και δεν έχουμε κανέναν τρόπο να τα ελέγξουμε. Το κλειδί είναι να μπορείς να μετατρέψεις τα αρνητικά συναισθήματα σε κίνητρα για θετική πράξη και να μην τα αφήσεις να σε καθηλώσουν. Μάθε να φτιάχνεις τη διάθεσή σου και να βλέπεις τη θετική πλευρά των πραγμάτων που πάντοτε υπάρχει.

Φρόντισε σώμα σου. Μάθε να διατηρείς σε υψηλά επίπεδα την ενέργειά σου με σωστή διατροφή, τακτική κίνηση και αρκετή ξεκούραση. Μάθε όσο πιο πολλά μπορείς για την καλή υγεία και τη φυσιολογία σου. Μπες στη δράση. Γυμνάσου, βγες έξω το πρωί και τρέχα. Αντί να κάτσεις μπροστά στην τηλεόραση βγες να περπατήσεις ακούγοντας την αγαπημένη σου μουσική ή ένα εμπνευστικό ακουστικό βιβλίο. Διάβασε βιβλία διατροφής, μάθε να μαγειρεύεις υγιεινά, φάε έξυπνα και βάλε στη ζωή σου τη Μαγειρική Οικονομία.

Σκέψου πως μπορείς να βοηθήσεις. Όταν τα πράγματα είναι ζόρικα όλο και περισσότερος κόσμος χρειάζεται βοήθεια. Εκεί κρύβονται και όλες οι ευκαιρίες σε περιόδους κρίσεων. Δες πως μπορείς να φανείς χρήσιμος στους γύρω σου. Όταν εστιάζεις στο πως μπορείς να βοηθήσεις τους γύρω σου, πρώτα-πρώτα βοηθάς εσένα επειδή γεμίζεις χαρά και ικανοποίηση. Το πιο απλό που μπορείς να κάνεις είναι να μοιραστείς αυτές τις πληροφορίες μαζί τους. Γίνε expert στα δύο παραπάνω θέματα (ψυχολογία & φυσιολογία) ή σε οτιδήποτε άλλο πιστεύεις ότι χρειάζεται να γνωρίζει ο κόσμος και μετέδωσε τις γνώσεις σου σε άλλους.

Αν θες τη γνώμη μου σχετικά με το που να ξεκινήσεις, η απάντηση είναι με την ενέργειά σου. Το πιο σημαντικό είναι να έχεις μέγιστη φυσική ενέργεια και θετική διάθεση. Το θεωρώ προτεραιότητα και για αυτό ξεκινάω την ακαδημία θετικής ενέργειας με σκοπό να βοηθήσω τον κόσμο να καταλάβει πως μπορεί να αποκτήσει περισσότερη ενέργεια και θετική νοοτροπία. Αν θες να κατεβάσεις ένα εγχειρίδιο θετικής ενέργειας και να μάθεις περισσότερες πληροφορίες [πάτα εδώ](#).