

# Τι κάνουμε τώρα;

Με όσα συμβαίνουν στη χώρα μας, το ερώτημα που απασχολεί τον περισσότερο κόσμο είναι το τι μπορεί ο καθένας να κάνει την συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Σίγουρα το να καθόμαστε με σταυρωμένα χέρια δεν είναι ενδεδιγμένη λύση. Είναι σαν να βουλιάζει το καράβι και να περιμένεις χωρίς να κάνεις τίποτα. Ναι, να μείνεις ψύχραιμος και θετικός αλλά αν κάθεσαι και περιμένεις όλα να αλλάξουν, μπορεί να περιμένεις για πάρα πολύ.



## **Τι μπορούμε να κάνουμε για να αλλάξει κάτι;**

Να βγούμε στους δρόμους και απλά να διαμαρτυρηθούμε ειρηνικά; Να επαναστατήσουμε και να τα σπάσουμε όλα; Να σταματήσουμε να πληρώνουμε τα χαράτσια; Να κάνουμε εμπάργκο στα εισαγόμενα προϊόντα; Να φύγουμε στο εξωτερικό; Να πάμε στα χωριά; Να αποδεχτούμε όσα συμβαίνουν σαν αναπόφευκτα;... Τι από όλα αυτά;

Πολλά λέγονται... πολλά ακούγονται... Δε θα πάρω θέση ούτε θα προτείνω κάτι τώρα σε αυτο το επίπεδο. Ομολογώ πως δεν ξέρω. Ξέρω όμως πως ο καθένας από εμάς είναι στην καλύτερη φυσική και ψυχολογική του κατάσταση, οι συλλογικές αποφάσεις που θα πάρουμε θα είναι οι σωστές. Αν νιώθουμε δυνατοί και αποφασισμένοι και μπορούμε να δράσουμε οδηγούμενοι απο τα ιδανικά μας και αυτά που ζητάμε, οι αποφάσεις μας θα είναι καλύτερες από το να αποφασίσουμε οδηγούμενοι από τον φόβο και όλα όσα θέλουμε να αποφύγουμε.

Πριν προχωρήσετε διαβάστε [αυτό](#).

Σκοπός μου δεν είναι να πω σε κανέναν τι να κάνει και τι να μην κάνει, αλλά να βοηθήσω να βρεθεί στην καλύτερη φυσική και συναισθηματική κατάσταση που θα τον βοηθήσει ελεύθερα να λάβει τις δικές του αποφάσεις.

Τα πάντα λοιπόν ξεκινάνε από τον καθένα μας σε προσωπικό επίπεδο. Για να κερδίσουμε έναν αγώνα, ο κάθε παίκτης πρέπει να δείξει τον καλύτερό του εαυτό. Για να κερδίσουμε μία μάχη πρέπει ο καθένας να μπορεί να ανταπεξέλθει στις δύσκολες συνθήκες τις μάχες. Ναι, και φυσικά ο ένας βοηθάει τον άλλο αλλά για να βοηθήσεις τους άλλους πρέπει πρώτα να είσαι εσύ δυνατός. Αν δεν βοηθήσεις εσένα δεν μπορείς να βοηθήσεις κανέναν. Η πιο σημαντική υποχρέωση που έχει ο καθένας μας απέναντι στους άλλους είναι να δείξει τον καλύτερό του εαυτό.

Τον κόσμο θα τον αλλάξουμε αλλάζοντας ο καθένας μας τον εαυτό του.

Υπάρχουν πολλά επίπεδα που μπορεί να συμβεί κάτι τέτοιο. Προσωπικά θεωρώ πως το πιο σημαντικό είναι το ζήτημα της προσωπικής Ενέργειας, σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Όταν φροντίζεις το σώμα σου κι εκπέμπεις θετική ενέργεια, κάνεις το πιο σημαντικό δώρο σε όλους τους συναθρώπους σου. Όταν έχεις θετική ενέργεια μπορείς να πάρεις καλύτερες αποφάσεις. Όταν έχεις θετική ενέργεια μπορείς να τα βγάλεις πέρα στις πιο δύσκολες καταστάσεις.

Για να έχεις θετική ενέργεια είναι σημαντικό να εστιάσεις σε πολλούς παράγοντες που την επηρεάζουν. Σε σωματικό επίπεδο η διατροφή, η γυμναστική και η ξεκούραση είναι τα 3 θεμέλια που παίζουν τον μεγαλύτερο ρόλο. Σε νοητικό επίπεδο, το περιβάλλον, η προσωπική οργάνωση και η διάθεσή σου είναι οι πιο καθοριστικοί παράγοντες. Υπάρχουν αμέτρητες μικρές πρακτικές που μπορείς να εφαρμόσεις για να αυξήσεις την ενέργεια σου. Είμαι σίγουρος πως πολύ εύκολα μπορείς να γράψεις 10 τέτοια απλά πράγματα που αν βάλεις από σήμερα στη ζωή σου θα έχεις περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση. Κάντο! Φτιάξε αυτή την λίστα και ξεκίνα να εφαρμόζεις άμεσα αυτά που έγραψες.. πχ να πίνεις αρκετό νερό, να γυμνάζεσαι καθημερινά, να τρως σαλάτα με κάθε γεύμα, να κοιμάσαι νωρίς, να βλέπεις λιγότερη ώρα τηλεόραση κλπ κλπ.

Αν θες πιο συγκεκριμένη βοήθεια, σου προτείνω να ρίξεις μία ματιά στο [βιβλίο της Θετικής Ενέργειας](#). Εκεί θα βρεις πολλές απλές συμβουλές για περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση. Μόνο και μόνο το να το διαβάσεις θα είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα επειδή θα έχεις βάλει σε εφαρμογή την συμβουλή στην ενότητα περιβάλλον που λέει ν διαβάζεις πράγματα που σε εξελίσουν και σε ανεβάζουν ψυχολογικά προσφέροντας σου χρήσιμες γνώσεις. Αν πάλι δε θες να διαβάσεις το συγκεκριμένο βιβλίο είμαι σίγουρος ότι μπορείς να βρεις άλλα χρήσιμα πράγματα για να μάθεις και να σε βοηθήσουν να αλλάξεις προς το καλύτερο.

Σου εύχομαι ολόψυχα καλή δύναμη.

Ευτύχης