

Βήματα Προσωπικής Ανακάλυψης

1. Τι πραγματικά θέλω;

Αυτή η ερώτηση δεν αφορά στόχους.

Αφορά **κατεύθυνση ύπαρξης**.

Τι θέλεις περισσότερο στη ζωή σου *ως ποιότητα* — γαλήνη, σύνδεση, νόημα, καθαρότητα;

Όταν ζεις από αυτό που είναι αληθινό για σένα, η ενέργειά σου αυξάνεται και η παρουσία σου γίνεται σταθερή.

2. Τι με τραβάει έξω από το Κέντρο μου;

Δεν είναι μόνο τα στρεσογόνα γεγονότα.

Είναι η εσωτερική αντίδραση — οι «πειρατές», οι φόβοι, τα μοτίβα που σε ξεριζώνουν από τον άξονα.

Το πρώτο βήμα δεν είναι να τα αλλάξεις, αλλά να τα δεις.

Η παρατήρηση *χωρίς ταύτιση* μειώνει αμέσως τη διαρροή ενέργειας.

3. Ποια είναι η επόμενη εσωτερική μου κίνηση;

Οι τεχνικές συνοχής δεν είναι “εργαλεία”.

Είναι **τελετουργίες επαναφοράς**.

Σου επιτρέπουν να:

- εξουδετερώσεις την αντίδραση,
- επαναφέρεις τη ρυθμικότητα της καρδιάς,
- και να επιλέγεις την απόκριση από τον Εαυτό, όχι από το αντανακλαστικό.

Η πρακτική αυτή μεταμορφώνει την επικοινωνία, τις σχέσεις και τη σωματική ισορροπία.

4. Πώς χτίζω έναν νέο εσωτερικό ρυθμό;

Η συνέπεια αλλάζει το baseline.

Με τον χρόνο:

- βιώνεις λιγότερο στρες,
- ανακάμπτεις γρηγορότερα,
- η καρδιά σου μένει περισσότερο σε συνοχή,

- και η ενέργειά σου δεν χάνεται σε μικρές τριβές.

Τότε αρχίζει να εμφανίζεται **ο αληθινός Εαυτός** — όχι ως στόχος, αλλά ως φυσική κατάσταση.