

Άσκηση Διαρροής Ενέργειας (Energy-Draining Exercise)

Εδώ η άσκηση αλλάζει κατηγορία:

Από «εντοπισμό στρεσογόνων παραγόντων» → σε **χαρτογράφηση των ενεργειακών διαρροών** που απομακρύνουν τον άνθρωπο από τον Εαυτό.

1

HeartWorks – Η ουσία της άσκησης

Δεν κοιτάμε τα γεγονότα.

Κοιτάμε:

- *πού αδειάζει η ενέργεια,*
- *τι ενεργοποιεί τους Πειρατές,*
- *σε ποια σημεία χάνεται η συνοχή,*
- *και ποιο μοτίβο αντίδρασης εμφανίζεται ξανά και ξανά.*

Η άσκηση δεν είναι καταγραφή.

Είναι **διάγνωση του τρόπου που καταρρέει ο εσωτερικός άξονας.**

Οδηγίες Άσκησης

1. Χαρτογράφησε τις Διαρροές

Στην πρώτη στήλη δεν γράφεις «στρες».

Γράφεις **πού ακριβώς χάνεται η ενέργεια.**

Στιγμές όπου ένιωσες:

- πίεση,
- σύγκρουση,
- υπερφόρτωση,
- ενοχή,
- φόβο,
- μικρο-εντάσεις που συσσωρεύονται.

Αυτές είναι οι **ρωγμές** της εσωτερικής μπαταρίας.

2. Αναγνώρισε τη Συναισθηματική Κίνηση που Αδειάζει την Ενέργεια

Στη δεύτερη στήλη γράψε τις **συναισθηματικές αντιδράσεις** — όχι απλώς το συναίσθημα αλλά και τον τόνο του:



- σφίξιμο,
- εσωτερική αντίσταση,
- υπερένταση,
- ανάγκη ελέγχου,
- κλείσιμο,
- υπερανάλυση.

2

Αυτά είναι τα μοτίβα που σου κλέβουν ενέργεια.

3. Δες τις συνέπειες στην παρουσία σου

Εδώ δεν γράφουμε «επίδραση» γενικά.
Γράφουμε **ποια ικανότητα χάνεται**:

- Χάνω καθαρότητα.
- Χάνω την ηρεμία μου.
- Χάνω την ικανότητα επιλογής.
- Μιλώ από ένταση, όχι από σύνδεση.
- Κλείνει το σώμα μου.
- Χάνω την πρόσβαση στον Εαυτό.

Αυτή η στήλη είναι η πιο σημαντική: δείχνει **πού υποχωρεί η συνοχή**.

4. Τι κάνω τώρα; Είναι αποτελεσματικό ή μηχανισμός;

Η τέταρτη στήλη αποκαλύπτει:

- αντισταθμισμούς,
- αποφυγές,
- προσπάθειες ελέγχου,
- συνήθειες που δεν βοηθούν,
- αυτοματισμούς.

Στρεσογόνος Παράγοντας	Συναισθηματική και Νοητική Αντίδραση	Επίδραση	Τι Κάνω Τώρα
Αργώ στη δουλειά	ΕκνευρισμόςΑυτοκριτική	Χάνω τη συγκέντρωσή μουΞεκινώ τη μέρα αγχωμένος	Βιάζομαι περισσότεροΖητώ συνεχώς συγγνώμη
Σύγκρουση με τον/την σύντροφο	ΠληγωμένοςΘυμωμένος	Ξαναζώ τη συζήτηση στο μυαλό μουΝιώθω αποσύνδεση	ΑποσύρομαιΑποφεύγω να το συζητήσω
Πολύς φόρτος εργασίας	ΥπερφόρτωσηΆγχος	Σωματική έντασηΚάνω λάθη	Δουλεύω περισσότερες ώρεςΔεν κάνω πραγματικό διάλειμμα
Απρόσμενος λογαριασμός	ΑνησυχίαΕκνευρισμός	Σκορπίζει το μυαλό μουΝιώθω πίεση	Υπεραναλύω λύσειςΑναβάλλω άλλα καθήκοντα
Κοινωνική υποχρέωση ενώ είμαι κουρασμένος	ΕνόχλησηΔυσαρέσκεια	Χαμηλή ενέργειαΔυσκολία να είμαι παρών	Πηγαίνω με το ζόριΠαραπονιέμαι εσωτερικά

Όταν τα συναισθήματα και οι στάσεις μας **δεν ρυθμίζονται**, η συμπεριφορά που προκύπτει συνήθως δεν είναι αυτή που θέλουμε.

Το HeartMath επισημαίνει ότι αυτές οι ανεπίγνωστες αντιδράσεις:

- δημιουργούν περισσότερο στρες,
- μας απομακρύνουν από την καθαρότητα σκέψης,
- και σπάνια οδηγούν σε λύση.

Η φιλοσοφική διάσταση εδώ είναι απλή και θεμελιώδης:

Ό,τι μένει χωρίς ρύθμιση, λειτουργεί με αδράνεια.

Ό,τι λειτουργεί με αδράνεια, δεν λειτουργεί με επίγνωση.

Έτσι, η καθημερινή μας συμπεριφορά δεν καθορίζεται από το «τι θέλουμε», αλλά από το **πόσο ρυθμισμένη είναι η εσωτερική μας κατάσταση**.

Το HeartMath εδώ μας καλεί να κάνουμε μια κρίσιμη ερώτηση:

«Είναι οι τωρινές μου λύσεις πραγματικά αποτελεσματικές και ευθυγραμμισμένες με αυτό που θέλω περισσότερο στη ζωή μου;»

4

Αυτή η ερώτηση δεν αφορά μόνο την αποτελεσματικότητα.

Αφορά την **ευθυγράμμιση**:

αν ο τρόπος που αντιδρούμε καθημερινά στηρίζεται σε αυτό που θέλουμε περισσότερο ή αν, χωρίς να το καταλάβουμε, τροφοδοτεί το αντίθετο.

Εδώ φωτίζουμε μια κρίσιμη αρχή:

Οι λύσεις που εφαρμόζουμε μέσα στο στρες συχνά δεν υπηρετούν τις βαθύτερες αξίες μας.

Μπορεί να «ανακουφίζουν» προσωρινά,

αλλά εξαντλούν ενέργεια

ή κρατούν το σώμα και τον νου σε έναν φαύλο κύκλο αντίδρασης.

Η ερώτηση αυτή μάς καλεί να δούμε:

- Μου δίνει αυτή η αντίδραση τον εσωτερικό ρυθμό που θέλω;
- Με φέρνει πιο κοντά στη ζωή που θέλω να χτίσω;
- Στηρίζει τη στάση που επιθυμώ να καλλιεργώ;
- Αυξάνει ή μειώνει την ενέργεια και τη διαύγειά μου;

Αυτή είναι η ουσία του σημείου στο οποίο βρίσκεται το HeartMath αυτή τη στιγμή:

Η αυτορρύθμιση αρχίζει από την ειλικρινή παρατήρηση του κατά πόσο οι τωρινές μας αντιδράσεις μάς υπηρετούν πραγματικά.

Τίποτα περισσότερο.

Τίποτα λιγότερο.

Δεν χρειάζεται να «διορθώσουμε» τα συναισθήματα.

Χρειάζεται να μάθουμε **να τα ρυθμίζουμε.**

Στρεσογόνος Παράγοντας	Συναισθηματική και Νοητική Αντίδραση	Επίδραση	Τι Κάνω Τώρα