

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Θέμα: Αυτορρύθμιση, Ενέργεια & Καθαρή Λειτουργία στην Καθημερινότητα

1. Τι εκπαιδεύομαι εδώ

Η εκπαίδευση αυτή δεν αφορά χαλάρωση, θετική σκέψη ή αλλαγή διάθεσης.

Αφορά:

- το να παραμένω παρών μέσα στη ζωή
- το να αναγνωρίζω έγκαιρα πότε χάνω το κέντρο μου
- το να επαναφέρω επιλογή πριν αντιδράσω αυτόματα

Δεν προσπαθώ να γίνω κάτι άλλο. Εκπαιδεύομαι να λειτουργώ καθαρά.

2. Δύο διαφορετικές πρακτικές (μην τις μπερδεύεις)

Υπάρχουν δύο διαφορετικά είδη πρακτικής που μπορεί να κάνω μέσα στη μέρα. Έχουν διαφορετικό ρόλο και δεν γίνονται ταυτόχρονα.

Η πρακτική της εκπαίδευσης (αυτορρύθμιση)

- γίνεται με ανοιχτά μάτια
- είναι σύντομη (3-5 λεπτά)
- γίνεται κάθε πρωί και κάθε βράδυ
- σκοπός: να σταθεροποιούμαι και να παραμένω παρούσα

Αυτή είναι η πρακτική που δουλεύουμε εδώ. Την κάνω όπως είναι, χωρίς να προσθέτω ή να αλλάζω κάτι.

Άλλες προσωπικές πρακτικές

Μπορεί να έχω και άλλες προσωπικές πρακτικές (π.χ. οραματισμούς, δηλώσεις ή οτιδήποτε άλλο). Αυτές δεν είναι μέρος της εκπαίδευσης.

- γίνονται με κλειστά μάτια
- μπορώ να τις κάνω αν το θέλω
- δεν τις μπλέκω με την πρακτική της εκπαίδευσης

Σημαντικός κανόνας

Πρώτα η πρακτική της εκπαίδευσης, μετά οτιδήποτε άλλο.

- Πρώτα: πρακτική αυτορρύθμισης με ανοιχτά μάτια
 - Μετά: αν θέλω, κλείνω τα μάτια και κάνω τις δικές μου πρακτικές
- Αν τα μπλέξω, το σώμα μπερδεύεται και δημιουργείται ένταση.
- Όταν μπαίνουν σε σειρά, η πρακτική δουλεύει καθαρά.

3. Η καμπύλη ενέργειας

Η ενέργεια δεν είναι σταθερή. Κινείται σε φάσεις:

- Ξεκίνημα
- Καλή απόδοση
- Υπερένταση (πολλή προσπάθεια, μικρό αποτέλεσμα)
- Κόπωση / πτώση

Ερώτηση-κλειδί: Σε ποια φάση βρίσκομαι αυτή την περίοδο;

4. Τρία είδη φροντίδας

Δεν κάνω το ίδιο πράγμα σε κάθε φάση.

- Διακοπή διαρροής → όταν πιάνω έγκαιρα την υπερένταση
- Ανάκαμψη → όταν έχω ήδη πέσει
- Διατήρηση → όταν είμαι καλά και θέλω να το κρατήσω

Λάθος εργαλείο στη λάθος φάση = περισσότερη κούραση.

5. Mini check-in (πυρήνας της εκπαίδευσης)

Σύντομη πρακτική 30-60'' μέσα στη μέρα.

- Σταματώ για λίγο
- Χέρι στην καρδιά + μία ανάσα
- Ρωτώ: Τι συμβαίνει στο σώμα; Τι λέει ο νους; Τι συναίσθημα υπάρχει;

Δεν διορθώνω. Παρατηρώ.

6. Οι 4 τομείς ανθεκτικότητας

Η λειτουργία μου βασίζεται σε τέσσερις τομείς:

- Σώμα
- Συναίσθημα
- Νους
- Αξίες / νόημα

Όταν πιεστεί ένας, επηρεάζονται όλοι.

7. Πάνω και κάτω από τη γραμμή

- Πάνω από τη γραμμή: έχω επιλογή, καθαρότητα, παρουσία
- Κάτω από τη γραμμή: αντιδρώ αυτόματα

Στόχος δεν είναι να μην πέφτω ποτέ, αλλά να επιστρέφω πιο γρήγορα.

8. Ο εσωτερικός κριτής

Υπάρχει ένας εσωτερικός μηχανισμός που πιέζει, κρίνει και βάζει απαιτήσεις.

Συχνά πιστεύει: «Αν δεν πιέσω, δεν θα εξελιχθείς».

Αυτό είναι πεποίθηση, όχι αλήθεια.

9. Υπο-ρόλοι

Μερικοί ρόλοι που μπορεί να εμφανιστούν:

- Ελεγκτικός
- Τέλειος
- Καλός / αρεστός
- Αποφεύγων
- Υπερ-λογικός
- Ακούραστος

Δεν τους πολεμάω. Τους παρατηρώ.

10. Το βασικό παιχνίδι επίγνωσης

Στην καθημερινότητα παρατηρώ:

- Τι συνέβη
- Πότε άλλαξα εσωτερικά
- Τι ενεργοποιήθηκε μέσα μου
- Ποιο εργαλείο μπορώ να χρησιμοποιήσω

Αυτό αρκεί.

11. Τι κάνω μέσα στην εβδομάδα

- Πρωί και βράδυ: πρακτική αυτορρύθμισης
- Μέσα στη μέρα: μικρά check-in
- Σύντομη καταγραφή εμπειρίας (όχι ανάλυση)

Να θυμάμαι: Δεν εκπαιδεύομαι για να γίνω τέλειος. Εκπαιδεύομαι για να παραμένω παρών και λειτουργικός.