27th March 2020

When we stop for a while and take time to look into our own selves, our thoughts, our feelings and actions, we may discover a whole new world, part of which may have been lying in the dark. From time to time, it is necessary to do that, just to catch up with our own self, our own life, in the journey towards self-discovery. It is a life-long journey, too.

Therefore, I am sending you the following:

1. Three (3) questions below, which I found on an internet programme:

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMPgkSbKwksShvfwxmhKPwvbX>

* Perhaps, you would like to take a look at them and answer them as honestly as you can. They have to do with your inner self.
* They are **not** mandatory. You can answer them or not, when you feel like answering them.
* ***Please, do not send your answers to me, as they are personal*!!!**

That is:

They are solely for you, to see what *your* truth and purpose in life are. They may help you to see how you feel *now*, but you can always go back and review your answers any time.

* Also, you might find it useful, to keep notes or a journal (in the language of your preference) – if you don’t do so already!

**Answer the following:**

***1. How connected do you feel with yourself, your truth and your purpose?***

1 = Not connected at all

10 = Supremely connected

***2. How optimistic, enthusiastic and excited do you feel about your life and your future?***

1 = Not excited at all

10 = Supremely excited

***3. How much do you love, accept, respect and appreciate yourself the way you are today?***

1 = Not at all

10 = Supremely

**B. The following is a story I found on the Internet (in Greek), which connects to the above questions.**

<https://www.awakengr.com/dose-chrono-stin-psychi-sou-na-se-ftasi-mia-omorfi-afrikaniki-istoria/>

[Διδακτικές Ιστορίες](https://www.awakengr.com/filosofia/didaktikes-istories/)

**Δώσε χρόνο στην ψυχή σου να σε φτάσει: Μια όμορφη αφρικανική ιστορία**

By [awakengr](https://www.awakengr.com/author/admin/)

Posted on 30/12/2017



**Κάποιες φορές μια ιστορία αγγίζει την ψυχή μας όσο τίποτα άλλο. Θέλουμε να σας παρουσιάσουμε μία αρχαία αφρικανική ιστορία για ένα τρόπο ζωής, στον οποίο οι πράξεις πηγαίνουν προς μια κατεύθυνση και η καρδιά προς άλλη, επειδή δεν υπάρχει χρόνος για να συναντηθούν. Η ιστορία έχει ως εξής:**

Λέγεται πως ένας άντρας εισχώρησε στα αφιλόξενα εδάφη της Αφρικής. Μόνο οι αχθοφόροι του τον συνόδευαν. Ο καθένας είχε ένα μεγάλο μαχαίρι στα χέρια του και καθάριζε τον δρόμο μέσα στη μεγάλη βλάστηση. Ο σκοπός τους ήταν να συνεχίσουν να προχωρούν με κάθε κόστος.

***«Ένα από τα μεγαλύτερα μειονεκτήματα της βιασύνης είναι ότι παίρνει πολύ χρόνο».***  – *Gilbert Keith Chesterton*

Αν συναντούσαν ένα ποτάμι, το διέσχιζαν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Αν υπήρχε κάποιος λόφος, επιτάχυναν τον ρυθμό τους, για να μην χάσουν ούτε λεπτό. Αλλά ξαφνικά, οι αχθοφόροι σταμάτησαν. Ο εξερευνητής ήταν έκπληκτος. Περπατούσαν μόνο για λίγες ώρες. Οπότε τούς ρώτησε: «Γιατί σταματήσατε; Κουραστήκατε ήδη μετά από λίγες ώρες περπατήματος;»

Τότε, ένας από τους αχθοφόρους τον κοίταξε και είπε: «Όχι κύριε, δεν κουραστήκαμε. Απλώς κινούμαστε πολύ γρήγορα και αφήσαμε πίσω την ψυχή μας. Τώρα την περιμένουμε να μάς φτάσει.»

**Μια ιστορία που σάς προσκαλεί να συνδεθείτε με τον εαυτό σας**

Όλοι έχουμε νιώσει αποσυνδεδεμένοι από τον εαυτό μας κάποια στιγμή. Σαν το άτομο που σηκώθηκε από το κρεβάτι, που πήγε στη δουλειά, που μίλησε, να μην ήμασταν εμείς, αλλά κάποιος άλλος. Είναι κάτι που αισθανόμαστε πολλές φορές όταν νιώθουμε βυθισμένοι στην πολυάσχολη ζωή μας και δεν μπορούμε να βρούμε ένα τρόπο διαφυγής.

[](http://awakengr.com/)

Όλα σχετίζονται με το να βρούμε πάλι το κέντρο μας. Όπως λέει η ιστορία, να επιτρέψουμε στην ψυχή μας να επιστρέψει. Κάποιες φορές το μόνο που χρειαζόμαστε είναι η σωστή διαχείριση της κατάστασης, αλλά άλλες φορές χρειαζόμαστε κάτι περισσότερο από αυτό.

Αν δεν νιώσουμε αυτή τη σύνδεση και τον σχετικό έλεγχο της ζωής μας ίσως αρχίσουμε να χάνουμε το κίνητρο. Αυτό το αίσθημα μπορεί να μετατραπεί σε λύπη ή άγχος. Σε αυτό το σημείο όλα ξεκινούν να γίνονται περίπλοκα. Αλλά υπάρχουν καλά νέα: υπάρχει ένας απλός τρόπος να το διορθώσετε αυτό και χρειάζεται μόνο λίγα λεπτά την ημέρα. Να πώς να το κάνετε:

**Καθίστε για μια στιγμή στην άκρη του δρόμου**

Όπως οι αχθοφόροι στην αφρικανική ιστορία, αν νιώσετε αποσυνδεδεμένοι από το κέντρο σας, αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να σταματήσετε. Το πιο πιθανό είναι ότι βιάζεστε πολύ. Αυτό σας έχει κρατήσει από το να χαλαρώσετε και, σημαντικότερα, από το να ενώσετε την ψυχή με το δρόμο σας.

Το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να βρείτε μια ήσυχη στιγμή, ιδανικά προς το τέλος της ημέρας. Είναι η στιγμή οικειότητας με τον εαυτό σας και το αξίζετε. Χαλαρώστε και απλώς αναρωτηθείτε: πώς ήταν η μέρα σας; Τότε αναθεωρήστε τα πράγματα που σας συνέβησαν κατά την διάρκειά της.



Μην αναρωτηθείτε απλώς τι κάνετε, αλλά επίσης και τις σκέψεις και τα συναισθήματα που σάς προκλήθηκαν. Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα που σάς ήρθε στο μυαλό μόλις ξυπνήσατε; Πώς νιώθατε όταν αντιμετωπίζατε ανθρώπους, καταστάσεις και τον εαυτό σας; Αφιερώστε τουλάχιστον πέντε λεπτά σε αυτήν την ψυχική αναθεώρηση της ημέρας.

**Προχωρήστε προς τον προβληματισμό και αφήστε την ψυχή σας να επιστρέψει**

Αρχικά, πιθανώς μόνο να δείτε μια διαδοχή μηχανικών δραστηριοτήτων και συναισθημάτων. Ωστόσο, σιγά-σιγά, όπως λέει και η αφρικανική ιστορία, η ψυχή πρέπει να συμβαδίσει μαζί σας. Το να καταγράφετε όσα κάνετε είναι ένας βασικός τρόπος για να έρθετε πιο κοντά με τον εαυτό σας, αλλά είναι μόνο η αρχή, τα πρώτα βήματα. Δεν χρειάζεται να κάνετε λεπτομερή λίστα από όλα όσα κάνατε. Απλώς αφήστε το μυαλό σας να κυλήσει ακόμα και όταν είναι μπερδεμένο. Πριν το καταλάβετε, θα παρατηρήσετε θορύβους διαφορετικών εμπειριών που δε γνωρίζατε. Την ηχώ από συναισθήματα που αγνοήσατε και τα άβολα αισθήματα που απορρίψατε.



Sunset Flower

Κάντε αυτό και η ψυχή θα συμβαδίσει μαζί σας. Σταδιακά, θα μπορέσετε να βρείτε την ισορροπία. Η ανταμοιβή από αυτήν τη μικρή καθημερινή προσπάθεια είναι περισσότερη γαλήνη. Επίσης, θα έχετε περισσότερα οφέλη από αυτά που κάνετε και θα γνωρίσετε τον εαυτό σας καλύτερα. Το πιο σημαντικό είναι πως θα έχετε ένα εργαλείο, για να κοιτάξετε τη ζωή σας με μια καλύτερη οπτική και να ανακαλύψετε τι πραγματικά θέλετε.

Μετάφραση: [awakengr.com](http://awakengr.com) via [exploringyourmind](https://exploringyourmind.com)