



Island Diaries

by a girl on caffeine



Love your life or change it

• [INSPIRATION](#)

Είσαι ό,τι καλύτερο σου έχει συμβεί

For English please go [here](#)

Με αφορμή ένα [βιβλίο](#) και μια κουβέντα με μια φίλη μου για τους περιορισμούς και τις προσδοκίες που μας επιβάλλουν οι άλλοι διάβασα πολλά τελευταία σχετικά με τις προτεραιότητες και τη φροντίδα του εαυτού μας.



Όπως στο αεροπλάνο που πρώτα φοράμε τις δικές μας μάσκες και μετά βοηθάμε συνεπιβάτες και μικρά παιδιά έτσι και στην πραγματικότητα πρέπει **να γεμίσουμε πρώτα εμείς τις μπαταρίες μας για να μπορέσουμε να φορτίσουμε (και να φροντίσουμε) και τους γύρω μας.**

Παρόλα αυτά σε έναν κόσμο που μας έχει μάθει ότι το να βάζουμε πρώτα τον εαυτό μας είναι μια πράξη **εγωισμού** πρέπει να προσπαθήσουμε πολύ για να αλλάξουμε σκεπτικό και να καταλάβουμε ότι το να φροντίζουμε για τις δικές μας ανάγκες είναι **πρωτίστως μια πράξη αγάπης**: προς εμάς τους ίδιους και έπειτα προς τους άλλους.

“Το να επενδύεις στον εαυτό σου είναι η καλύτερη επένδυση που μπορείς να κάνεις”

Καθώς η ζωή μας εξαντλεί σωματικά και ψυχολογικά είναι φυσικά πολύ δύσκολο να κάνουμε μια παύση και να αξιολογήσουμε τις προτεραιότητές μας. Όμως είναι απαραίτητο γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουμε να ισορροπήσουμε και [να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.](#)

Μικρά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε άμεσα για την προσωπική μας ευεξία



Υγιεινή ζωή – διατροφή, άσκηση, διαλογισμός: ξέρω, το λένε όλοι, μήπως όμως επειδή ισχύει; Τι πιο όμορφο από ένα υγιές σώμα και ένα ήρεμο μυαλό; Η υγεία μας δεν είναι το παν; Γιατί λοιπόν να μη φροντίσουμε γι' αυτή; Δε λέω να γίνουμε όλοι raw eaters αλλά η φροντίδα της διατροφής και της φυσικής μας κατάστασης είναι μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας που θα εκτιμήσουμε σίγουρα μεγαλώνοντας.

Σχεδιάστε τα όνειρά σας – αποταμιεύστε για ένα ταξίδι, γραφτείτε σε μια σχολή, διαβάστε περισσότερο για το θέμα που σας ενδιαφέρει, ένα μικρό βήμα σας φέρνει ήδη πιο κοντά σε αυτό που επιθυμείτε από ό,τι ήσασταν χθες.

Καλλιεργήστε ένα ταλέντο – είτε πρόκειται να σας βοηθήσει στη δουλειά είτε απλώς να σας χαλαρώσει, οτιδήποτε νέο μπαίνει στην καθημερινότητά μας έχει απίστευτη ικανότητα να μας μεταμορφώνει.

Εμπιστευθείτε το ένστικτό σας. Υπάρχει κάτι που λέγεται έκτη αίσθηση και μπορεί να μην ξέρω να το εξηγήσω επιστημονικά αλλά πιστεύω πολύ σ'

αυτό.



Detox – από το άγχος, το κακό φαγητό και τις τοξικές σχέσεις. Η ζωή είναι πολύ μικρή για να είναι θλιβερή

Να έχετε περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Δώστε σημασία στα καλά και δουλέψτε όσα θεωρείτε λιγότερο καλά. Κάθε στιγμή είναι μια υπέροχη ευκαιρία (μου κόλλησαν οι Τρύπες τώρα).

DOUBT KILLS
MORE DREAMS
THAN FAILURE
EVER WILL.

- SUZY KASSEM -

Κάντε ένα πράγμα που έχετε στο **bucket list** σας – ακόμα και αν είναι για την (απίστευτη ομολογουμένως) ευχαρίστηση του να σβήνετε ένα task από μια λίστα (μερικές φορές κάνω λίστες μόνο και μόνο γι' αυτό!) αλλά και το υπέροχο συναίσθημα της ολοκλήρωσης ενός στόχου. Και αν δεν έχετε...

Φτιάξτε ένα **bucket list** – δείτε παραπάνω 2 (σχετικά καλούς) λόγους. Και επίσης, νομίζω πως οι περισσότεροι αποδίδουμε καλύτερα όταν έχουμε έναν ξεκάθαρο στόχο.

Και φυσικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για χαλάρωση. Οι μέρες μας έχουν πια 124 ώρες τόσα πράγματα που κάνουμε και χρειαζόμαστε έστω 10 λεπτάκια την ημέρα για κάτι που μας

χαλαρώνει απόλυτα. Καφές; Βιβλίο; Κοίταγμα ταβανιού; You choose



Επενδύοντας στον εαυτό μας γινόμαστε κάθε μέρα και καλύτεροι, γινόμαστε πρώτα εμείς οι ίδιοι οι φίλοι, οι συγγενείς, οι σύντροφοι που θα θέλαμε να είμαστε και όπως έλεγε η αγαπημένη Ωντρεϊ Χέπμπορν:

People, even more than things, have to be restored, renewed, revived, reclaimed, and redeemed

Audrey Hepburn



image by Beige Renegade

gratitudeinspirationlifeloveyourselfmotivationself-improvementselflovesuper