



Αγαπητέ/-ή,

Καλώς ήρθες στην πρόκληση των 21 ημερών!

Αυτό το 21ήμερο πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο να σε τονώσει και να σε εμπνεύσει για το επόμενο βήμα στη ζωή σου. Να περάσεις υπέροχα! Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 21 προκλήσεις και 21 podcasts, τα οποία μπορείς να ακούσεις και να αντλήσεις έμπνευση.

Κάθε μέρα θα λαμβάνεις το ημερήσιο podcast και μια κάρτα με μια πρόκληση για να ολοκληρώσεις στις επόμενες 24 ώρες.

Σου δίνουμε τις οδηγίες και τον ελάχιστο χρόνο που θα χρειαστείς για την πρόκληση και εσύ αποφασίζεις πότε και πώς θα την ολοκληρώσεις.

# Ημέρα 1: Ανοίγω.

Σήμερα συγκεντρωνόμαστε για να ξεκινήσουμε μια διαδικασία 21 ημερών.

Ως φυσική έκφραση αυτής της πράξης, σε προσκαλούμε να πάρεις ένα νέο σημειωματάριο και να αφιερώσεις λίγα λεπτά για να το κάνεις #ΔΙΚΟ\_ΣΟΥ (γράψε, ζωγράφισε, ζωγράφισε... εξαρτάται από εσένα)

Αυτό το σημειωματάριο είναι ο προσωπικός σου χώρος για σκέψη, αναλογισμό και reflection, για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις διορατικότητές σου. Το γράψιμο σε αυτό το χώρο θα σε βοηθήσει να παρακολουθείς τη διαδικασία.

Για σήμερα σε καλούμε να αναλογιστείς τις ακόλουθες ερωτήσεις και να γράψεις την απάντησή σου στο σημειωματάριο:

- Τι σε έφερε εδώ, πραγματικά;
- Τι ανοίγει ΤΩΡΑ για σένα;

**Χρόνος: 20 λεπτά.**



## Μέρα 2: Αντανακλώ.

Ο κόσμος μέσα μου αντανακλάται στον κόσμο έξω από μένα.  
Και ο κόσμος έξω από μένα αντανακλάται στον κόσμο μέσα μου.

Επίλεξε μια μικρή καθημερινή δράση με φυσικό αντίκτυπο που θα κάνεις κάθε μέρα κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, ως τον άγκυρά σου.

Ακολουθήσε τα βήματα:

Βρες μια ενέργεια που σε φέρνει πιο κοντά στη δική σου βιωσιμότητα και μπορείς να την κάνεις κάθε μέρα. Κάνε μια μικρή αλλαγή στην καθημερινή σου ζωή, σχετικά με αυτό που τρως, τον τρόπο ζωής σου, το σπίτι σου ή ακόμα και τη γλώσσα σου.

Διατήρησε αυτή τη μικρή αλλαγή για τις επόμενες 20 μέρες και παρατήρησε πώς σε επηρεάζει αντίστροφα. Γράψε τις παρατηρήσεις σου στο σημειωματάριο.

Παραδείγματα: Θα στρώνω το κρεβάτι μου κάθε πρωί. Θα κάνω 7 λεπτά γιόγκα πριν πάω για ύπνο. Θα τρώω ένα μήλο κάθε μέρα για πρωινό. Θα πηγαίνω στο σχολείο με το ποδήλατό μου. Δεν θα χρησιμοποιώ πλαστικό όσο μπορώ. Θα κάνω μια βόλτα 15 λεπτών κάθε μέρα, κ.λπ.

**Χρόνος: 15 λεπτά.**



# Μέρα 3: Είμαι το τώρα

Είμαι ΤΩΡΑ. Το παρελθόν δεν θα επιστρέψει. Το μέλλον δεν μπορεί κανείς να το προβλέψει.

Δεν είμαι αυτό που ήμουν χθες, και αύριο δεν θα είμαι το ίδιο με τώρα. Άρα;

Σήμερα έχουμε ένα δώρο για εσένα. Ένα φανταστικό χρονόμετρο.

Φαντάσου ότι έχεις μόνο 24 ώρες ακόμη να ζήσεις σε αυτόν τον πλανήτη. Από αυτή τη στιγμή και μετά.

Σε προκαλούμε: Γράψε όλα τα πράγματα που θα έκανες αν αυτές ήταν οι τελευταίες σου 24 ώρες. Με τους πόρους που έχεις τώρα. Ολοκλήρωσε τη λίστα σου! Μοιράσου στην ομάδα πώς νιώθεις χωρίς καμία λογοκρισία.

Είμαστε ΖΩΝΤΑΝΑ! Σήμερα!



**Χρόνος: όσο χρειαστείς.**



## Μέρα 4: Λάμπω.

Λάμπω Σήμερα σε προκαλούμε να επενδύσεις τουλάχιστον 20 λεπτά από τη ζωή σου για να φροντίσεις το σώμα σου.

Αφιέρωσε χρόνο για να συνδεθείς με το σώμα σου, να το αγγίξεις και να το αγκαλιάσεις. Παρατήρησε ποια μέρη του σώματός σου φροντίζεις, και αν υπάρχουν μέρη που παραμελείς.

Από τα έξω προς τα μέσα, πώς θα αγαπήσεις τον εαυτό σου μέσα από μια πράξη;  
Υπάρχει κάποια πρωινή ρουτίνα ή εβδομαδιαία συνήθεια που θα μπορούσε να είναι η φυσική σου έκφραση αυτοαγάπης;

Παραδείγματα: μεγάλο ντους, μασάζ, φροντίδα των μαλλιών ή των νυχιών, κρέμα στο δέρμα, αγαπημένα μου ρούχα και αξεσουάρ, ακόμα και η αγορά από κάτι που μου αρέσει πολύ.

**Χρόνος: 20 λεπτά.**



# Ημέρα 5: Ξεδιπλώνομαι.

Σήμερα σε προκαλούμε να δεις τον εαυτό σου μέσα από τα μάτια των ανθρώπων γύρω σου.

Συνδέσου με τουλάχιστον 7 ανθρώπους που είναι μέρος της ζωής σου με τον έναν ή τον άλλον τρόπο (φίλοι, συνάδελφοι, γονείς κλπ.).

Ζήτησε από αυτούς να σου πουν:

- 3 πράγματα που εκτιμούν και βρίσκουν ξεχωριστά σε εσένα
- 3 πράγματα που θα σου συμβούλευαν να δουλέψεις.

Συλλέξε τα σχόλια και ευχαριστήσε τους όλους για τον χρόνο τους. Μοιράσου στην ομάδα πώς βλέπεις τον εαυτό σου τώρα που κοίταξες στους καθρέφτες μέσα από τα μάτια των ανθρώπων γύρω σου!

Μία σύσταση: επίλεξε ανθρώπους από διαφορετικούς κύκλους της ζωής σου. Ρώτησε τους καλύτερους φίλους σου, αλλά και τους γονείς σου. Ρώτησε ανθρώπους με τους οποίους δουλεύεις σε ένα συγκεκριμένο έργο, αλλά δεν σε γνωρίζουν καλά. Ρώτησε τους συναθλητές σου και ανθρώπους που σε γνωρίζουν από όταν ήσουν παιδί. Παίξε με αυτό και αν νιώθεις περίεργα ρωτώντας... απλά πες τους ότι είσαι μέρος μιας παράξενης πρόκλησης :)

**Χρόνος: 40 λεπτά.**



# Μέρα 6: Είμαι χρυσάφι!

Σήμερα σε προκαλούμε να συνδεθείς με την #Χρυσή σου Ενέργεια!

Αυτή είναι η κατάσταση όπου αισθάνεσαι την καλύτερη έκδοση του εαυτού σου! Όταν νιώσεις ότι φτάνεις στην κατάσταση του 100% Χρυσής Ενέργειας:

- Βάλε το αγαπημένο σου τραγούδι #ON και χόρεψε τον 100% χορό σου
- Τόλμησε να βγάλεις βίντεο τον εαυτό σου και να μοιραστείς τον χρυσό σου χορό στην ομάδα!

**Χρόνος: 10 λεπτά.**



# Μέρα 7: Είμαι ηδονή.

Ποια είναι η σχέση σου με την ηδονή;

Επιτρέπεις στον εαυτό σου να νιώσει ηδονή;

Σήμερα σε προκαλούμε να δώσεις στον εαυτό σου 15 λεπτά ηδονής και εσύ ορίζεις τι σημαίνει ηδονή για εσένα. Α

υτά τα 15 λεπτά είναι χωρίς το τηλέφωνό σου και τα Social media, χωρίς διασπάσεις προσοχής. Μόνο για εσένα.

**Χρόνος: 15 λεπτά.**





# Μέρα 8: Εκφράζομαι.

Σήμερα σε προκαλούμε να δημιουργήσεις μια ανάρτηση για ένα κοινωνικό δίκτυο της επιλογής σου.

Πάρε τον χρόνο σου και δημιούργησε μια ανάρτηση με ουσία.

Οι απαιτήσεις είναι οι εξής:

- Κάνε την ανάρτηση για κάτι που σε ενδιαφέρει βαθιά.
- Τόλμησε να μοιραστείς τα συναισθήματά σου για το θέμα σε αυτή την ανάρτηση.
- Κάνε έρευνα και επισήμανε οργανισμούς ή ομάδες που μοιράζονται την άποψή σου.

Αφού κάνεις κλικ στο κουμπί "δημοσίευση", διάβασε το επόμενο μέρος της πρόκλησης.

Τώρα που δημοσίευσες την ανάρτησή σου, σκέψου τα εξής ερωτήματα:

- Πώς εκφράζεσαι;
- Τι είδους οπτικά και γλώσσα χρησιμοποιείς;
- Σε ποιον μιλάς πραγματικά;
- Τι υπάρχει στην ανάρτησή σου που ΔΕΝ έχει ειπωθεί ακόμα;

**Time: 30 min.**



# Μέρα 9: Παίρνω και Δίνω

Σήμερα σε προκαλούμε...

- Επίλεξε ένα βιβλίο από τη βιβλιοθήκη σου που σου αρέσει πολύ.
- Αν δεν σου αρέσουν τα βιβλία, διάλεξε ένα περιοδικό ή ένα αντικείμενο.
- Βρες ένα άτομο στο οποίο θέλεις να χαρίσεις αυτό το αντικείμενο.
- Σε προκαλούμε να προκαλέσεις τον εαυτό σου και να επιλέξεις κάποιον που είναι λίγο έξω από τη ζώνη άνεσής σου.
- Ζήτησε από αυτό το άτομο να σου δώσει κάτι πίσω και να το κάνει την ίδια μέρα.
- Είναι σημαντικό την ίδια μέρα να δώσεις και να λάβεις.
- Αυτό που λαμβάνεις ταιριάζει με αυτό που δίνεις.
- Αν δώσεις ένα βιβλίο, ζήτησε ένα βιβλίο. Αν δώσεις ένα λουλούδι, ζήτησε ένα λουλούδι.

**Χρόνος: 20 λεπτά.**



# Μέρα 10: Είμαι στο παρόν.

Σήμερα σας προκαλούμε να ρίξετε μια ματιά σε έναν σημαντικό τομέα της ζωής σας... Τις διατροφικές σας συνήθειες.

Γράψτε στο σημειωματάριό σας μια σκέψη για τη σχέση σας με το φαγητό. Τι στις διατροφικές σας συνήθειες σας αρέσει και τι θα θέλατε να αλλάξετε ή να προσθέσετε;

Ελέγχετε από πού προέρχεται το φαγητό σας; Μαγειρεύετε μόνοι σας κάποιες φορές; Έχετε κάποια αγαπημένη συνταγή;

Η πρόκληση για σήμερα είναι να απολαύσετε 20 λεπτά συνειδητής διατροφής. Αυτό σημαίνει ότι αφιερώνετε τον χρόνο σας μόνο στο φαγητό (χωρίς τηλέφωνο, χωρίς συζητήσεις, χωρίς διασπάσεις προσοχής). Ανοίξτε τις αισθήσεις σας στη γεύση κάθε συστατικού, την υφή, τη μυρωδιά, τα χρώματα του γεύματός σας...

Ευαισθητοποιήστε το σώμα και το μυαλό σας κατά τη διάρκεια του φαγητού. Υπάρχουν κάποιες αισθήσεις στο σώμα σας; Πόσο χαλαρά αισθάνεστε; Τι είδους σκέψεις σας έρχονται; Μπορείτε να τις αφήσετε να έρθουν και να φύγουν, χωρίς να τις κρατάτε;

**Χρόνος: 30 λεπτά.**



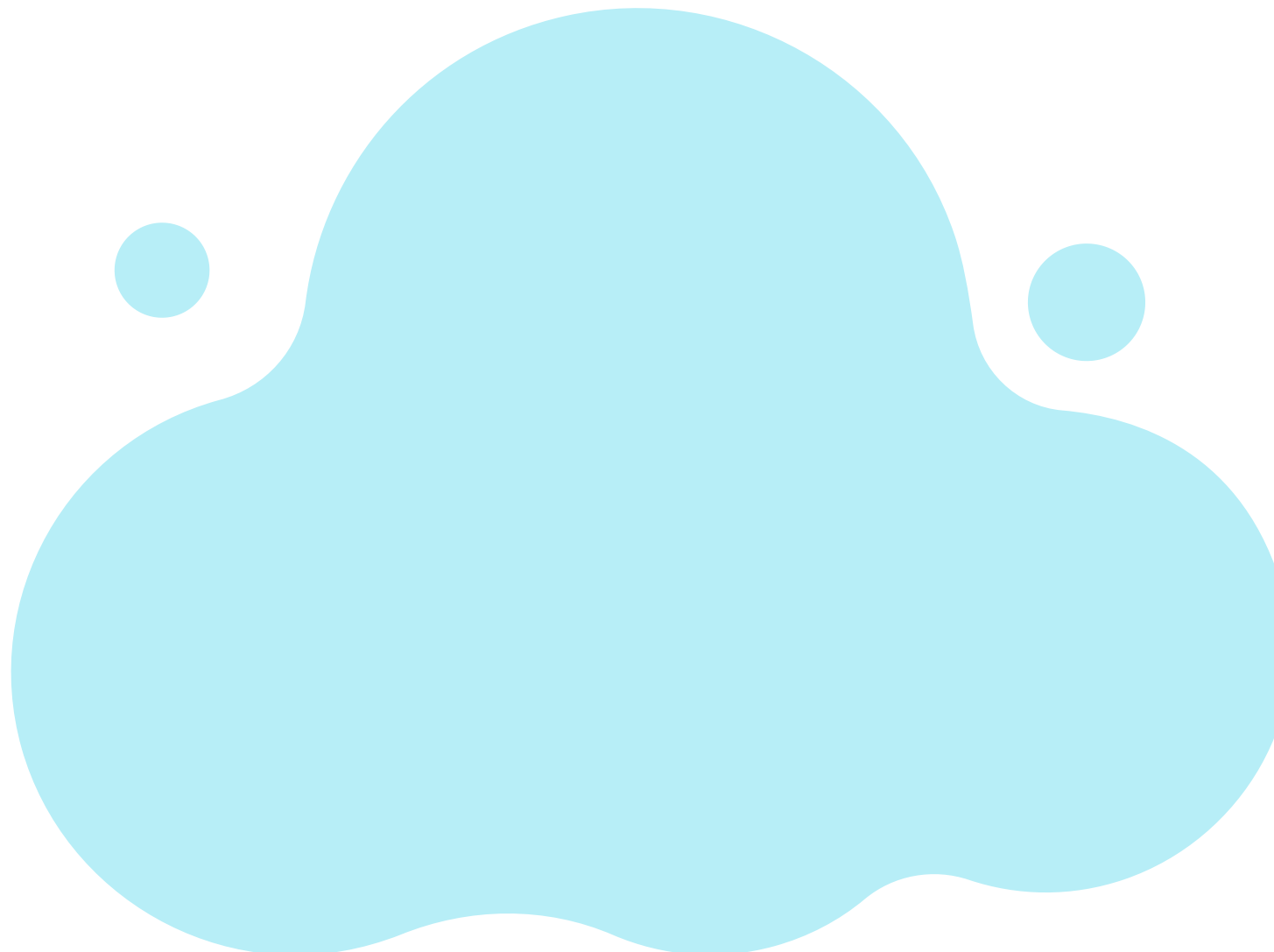
# Μέρα 11: Αναπνέω.

Σήμερα σας προκαλούμε να αφιερώσετε 10 λεπτά από τον χρόνο σας στη συνειδητή αναπνοή.

Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτό το βίντεο, ή να βρείτε το δικό σας τρόπο να συνδεθείτε με την ανάσα σας.

Η συνειδητή αναπνοή φέρνει πολλά θετικά στο μυαλό και στο σώμα. Και επίσης επιδρά θετικά στην υγεία μας - και την ψυχική. Είναι μια όμορφη στιγμή όπου μπορούμε να κάνουμε μια παύση, και να αδειάσουμε το μυαλό μας από σκέψεις.

**Χρόνος: 10 λεπτά.**



# Μέρα 12: Αγαπώ.

Σήμερα σας προκσαλούμε να βιώσετε την αγάπη.

Ένας αγαπημένος συγγραφέας μας λέει ότι η αγάπη είναι ρήμα. Δημιουργούμε με αυτό που είμαστε και αυτό που κάνουμε. Σας προκαλούμε να προωθήσετε τη μαγεία κάνοντας κάτι ξεχωριστό για κάποιον.

Δημιουργήστε μια έκπληξη ή ένα δώρο, κάντε μια δωρεά ή προσφέρετε εθελοντική εργασία σε μια οργάνωση. Αφιερώστε τουλάχιστον 30 λεπτά για να κάνετε την ημέρα ξεχωριστή για έναν άλλον άνθρωπο.

Προκαλέστε τον εαυτό σας, κάντε κάτι καινούργιο, δημιουργικό... κάτι που συνήθως δεν θα κάνατε.

Παραδείγματα: επίσκεψη στη γιαγιά σας, αγορά και προσφορά ενός ζεστού γεύματος για έναν άστεγο, δωρεά χρημάτων σε καλό σκοπό, βοήθεια στον φίλο σας με τα μαθήματά του.

**Χρόνος: 30 λεπτά.**



# Μέρα 13: Κάνω Προϋπολογισμό

Σήμερα σας προσκαλούμε να αναλογιστείτε τη σχέση σας με τα χρήματα.

Η πρόκληση είναι να έχετε μια συζήτηση με άλλο άτομο για τα χρήματα. Μπορεί να είναι ο φίλος σας, ο γονιός σας, ο δάσκαλός σας κ.λπ. Αφιερώστε λίγο χρόνο μετά από αυτό και αναλογιστείτε στο σημειωματάριό σας.

Ερωτήσεις για να σας υποστηρίξουν στη συζήτησή σας:

- Πώς κάνετε τον προϋπολογισμό σας;
- Πόσα χρήματα σας κάνουν να αισθάνεστε ασφαλείς;
- Πόσα χρήματα σας κάνουν να αισθάνεστε ελεύθεροι;
- Πόσα θα θέλατε να κερδίζετε στο μέλλον;
- Σε τι επενδύετε;
- Από ποιον ή από πού μάθατε για τα χρήματα;

**Χρόνος: 20 λεπτά.**



# Μέρα 14: Είμαι φύση.

Σήμερα σε προκαλούμε να συνδεθείς με τη φύση. Προκάλεσε τον εαυτό σου!

Μείνε ξυπόλυτος/-η για τουλάχιστον 15 λεπτά στο έδαφος ή το γρασίδι, κολύμπησε σε μια κοντινή λίμνη, πήγαινε για ποδηλασία, κάνε μια μεγάλη βόλτα στο πάρκο, πότισε τα φυτά σου, αγκάλιασε ένα δέντρο, ξάπλωσε στην παραλία.

Είναι δική σου επιλογή πώς θα το κάνεις, σε προσκαλούμε να συνδεθείς με τη φύση με τον δικό σου τρόπο. Αφέσου στη σκέψη! Κοίταξέ την όπως αποκαλύπτεται μπροστά σου!

Ποια είναι η μεταφορά που βλέπεις ανάμεσα στον εαυτό σου/τη ζωή σου και τη φύση;

Σε προσκαλούμε να κρατήσεις αυτόν τον χρόνο καθαρό από τα social media, τη δουλειά και τις σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον...

**Χρόνος: 20 λεπτά**



# Μέρα 15: Ξεσκάρτω.

Σήμερα σε προκαλούμε να βιώσεις την τέχνη της αποσυμφόρησης.

Όταν αποχωρίζεσαι ένα αντικείμενο, δημιουργείς ενέργεια που επιστρέφει σε εσένα.

Όταν αποχωρίζεσαι κάτι, δημιουργείς χώρο για κάτι νέο να εμφανιστεί.

Σε προκαλούμε να αποσυμφορήσεις τον χώρο σου. Χρησιμοποίησε τη διαίσθησή σου και αναγνώρισε ποια αντικείμενα, ρούχα, σημειωματάρια και αναμνήσεις μπορείς να αφήσεις πίσω, ενώ ίσως κρατήσεις τη μνήμη τους. Δημιούργησε νέο χώρο στη ζωή σου για νέες εμπειρίες που έρχονται!

Στη διαδικασία, βρες τον δικό σου τρόπο να αποχωριστείς πράγματα. Ίσως κάψεις κάποια παλιά ερωτικά γράμματα, δωρίσεις τα ρούχα σου, ή ανταλλάξεις παλιά βιβλία με καινούργια; Βρες το δικό σου τελετουργικό αποχωρισμού...

Κατά την αποσυμφόρηση, μερικές φορές εξασκούμε και τον αποχωρισμό από την ευτυχία, τις αγαπημένες στιγμές, τα αγαπημένα ρούχα... Αυτό είναι ένδειξη ότι μια περίοδος μεταμόρφωσης είναι εδώ. Αγκάλιασέ την!

**Χρόνος: 30 λεπτά.**





# Μέρα 16: Νιώθω Ευγνωμοσύνη.

Σήμερα σε προκαλούμε να γράψεις μια λίστα με τουλάχιστον 40 αντικείμενα για όλα όσα νιώθεις ευγνωμοσύνη!

Ίσως νιώθεις ευγνωμοσύνη που κάποιοι άνθρωποι είναι μέρος της ζωής σου, ή για κάποια γεγονότα που συνέβησαν, ή για την αγαπημένη σου μπάντα. Γράψε όλα όσα σε κάνουν να νιώθεις ευγνωμοσύνη!

Και βρες έναν τρόπο να γιορτάσεις! Ίσως θέλεις να καλέσεις κάποιον από τη λίστα και να εκφράσεις την ευγνωμοσύνη σου; Ίσως θέλεις να χορέψεις και να τραγουδήσεις στο δρόμο; Ίσως απλά να πιείς μια κούπα τσάι; Βρες έναν τρόπο να γιορτάσεις που να ξεπερνά λίγο τη ζώνη άνεσής σου, και να αφήνει μια αίσθηση ανατριχίλας στο δέρμα σου.

**Χρόνος: 20 λεπτά.**



# Μέρα 17: Είμαι στο στοιχείο μου!

Σήμερα σε προκαλούμε να βρεις έναν τρόπο να συνδεθείς με κάτι που πραγματικά αγαπάς να κάνεις!

Ίσως θέλεις να πας για πατινάζ ή για περπάτημα, ποδηλασία ή να φτιάξεις μια πίτα;

Ό,τι κι αν είναι αυτή η δράση που σε συνδέει με το στοιχείο σου, κάν'το!

Μπορείς να αφιερώσεις το 100% της προσοχής σου σε αυτό; Αφήσε στην άκρη τα τηλέφωνα, τις διασπάσεις προσοχής, τις σκέψεις για το παρελθόν ή το μέλλον, τα social media... Πώς αισθάνεσαι κάνοντας αυτό που αγαπάς; Αφέσου σε αυτό το συναίσθημα!

Θυμήσου το! Σε προσκαλούμε να μοιραστείς στην ομάδα τι έκανες εκείνη την ημέρα.

**Χρόνος: 40 λεπτά.**



# Μέρα 18: Ονειρεύομαι.

Σήμερα σε προσκαλούμε να περάσεις στη γη του #Daydreaming!

- Δες αυτό το [TED Talk](#) για την ονειροπόληση.
- Το μάντεψες, τώρα είναι η ώρα να ζωγραφίσεις το δικό σου όνειρο. Ακολούθησε τις οδηγίες στο βίντεο.

**Χρόνος: 40 λεπτά.**



# Μέρα 19: Εξαπλώνομαι.

Αυτή η πρόκληση είναι "εγκληματική" 😈. Σήμερα είναι η πρώτη μέρα που σε συμβουλεύουμε ενάντια σε ό,τι έλεγε η μητέρα σου: Πήγαινε να μιλήσεις σε ένα εντελώς άγνωστο άτομο!

- Βρες έναν νέο άνθρωπο - στο δρόμο, σε ένα κατάστημα ή σε άλλο μέρος.
- Ρώτησέ τον/την αν θα του/της άρεσε να ακούσει το όνειρό σου.
- Αν συμφωνήσει, μοιράσου μαζί του/της το όνειρο που σχεδίασες χθες.
- Ρώτησέ τον/την για το δικό του/της όνειρο.

**Χρόνος: 20 λεπτά.**



## Μέρα 20: Δρω.

Σήμερα σε προκαλούμε να κάνεις το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση που θες να πάρεις.

Ποιό είναι το πρώτο μικρό βήμα που μπορείς να κάνεις που να έχει από αντίκτυπο;

Daydreaming, προσχεδιασμός, όλα αυτά είναι τέλεια. Τώρα, κάνε ένα βήμα που θα έχει έναν αντίκτυπο στο φυσικό κόσμο που ζούμε.

Στείλε το μέιλ που ήθελες, κάνε το τηλεφώνημα, πάρε τα εισιτήρια για αυτό το μέρος που πάντα ήθελες να πας, στείλε την αίτηση για μια καινούρια δουλειά.

Η δράση με αντίκτυπο στο φυσικό κόσμο είναι κάθε δράση με επίδραση στην πραγματικότητα. Έχει απόηχο, και μεταμορφώνει την πραγματικότητα που ζούμε σήμερα.

Κάντο!

**Χρόνος: Όσο χρειαστείς.**



# Μέρα 21: Κινούμαι.

Σήμερα γιορτάζουμε μαζί σου. Έφτασες στην τελευταία μέρα αυτής της διαδικασίας!

Σε προσκαλούμε να κοιτάξεις πίσω στις εμπειρίες σου αυτές τις τελευταίες 20 μέρες. Τι μένει μαζί σου; Ποιά ήταν μια μαγική στιγμή που έζησες; Και πάνω από όλα...

Τι μέσα σου θέλει να κινηθεί;

Πού σε οδηγεί αυτή η κίνηση; Τι σε παρακινεί και σε εμπνέει;

Σε προκαλούμε να διαλέξεις ένα τραγούδι για να γιορτάσεις. Και όταν το βάλεις να παίξει, κουνήσου ελεύθερα! Εσύ! Δεν είσαι πια στο κεφάλι σου. Αυτή είναι η υπενθύμισή σου, και η άγκυρά σου.

Μοιράσου το ταξίδι σου στο γκρουπ.

Σου ευχόμαστε καλή συνέχεια στο ταξίδι σου. Να είσαι #weird, και να κάνεις ΜΕΓΑΛΑ όνειρα!

**Χρόνος: 15 λεπτά.**

