

Καλοκαίρι 2026

Επαναφόρτιση | Recharge

Τι μας επαναφορτίζει πραγματικά;

Το καλοκαίρι είναι συνήθως η περίοδος που αναζητούμε ξεκούραση, ανανέωση και περισσότερη ενέργεια. Μετά από μήνες γεμάτους επαγγελματικές και προσωπικές υποχρεώσεις, πολλοί από εμάς περιμένουμε αυτή την εποχή ως μια ευκαιρία να χαλαρώσουμε, να πάρουμε αποστάσεις από την καθημερινότητα και να φροντίσουμε περισσότερο τον εαυτό μας.

Ωστόσο, δεν μας γεμίζουν όλες οι δραστηριότητες με τον ίδιο τρόπο. Κάποιες μας προσφέρουν στιγμιαία ευχαρίστηση ή λειτουργούν ως μια προσωρινή απόδραση από την πίεση της καθημερινότητας. Άλλες, όμως, συμβάλλουν ουσιαστικά στην αποκατάσταση της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής μας ενέργειας, αφήνοντάς μας να νιώθουμε πιο ήρεμοι, πιο ισορροπημένοι και πιο ανανεωμένοι.

Η πραγματική επαναφόρτιση δεν είναι ίδια για όλους. Για κάποιους μπορεί να σημαίνει περισσότερο χρόνο στη φύση, για άλλους ποιοτικές στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα, ξεκούραση, δημιουργικές δραστηριότητες ή απλώς λίγες στιγμές ηρεμίας χωρίς απαιτήσεις και υποχρεώσεις.

Το φετινό καλοκαίρι ας αναρωτηθούμε:

«Τι είναι αυτό που πραγματικά με επαναφορτίζει και πώς μπορώ να του δώσω περισσότερο χώρο στη ζωή μου;»



Διασκέδαση ή πραγματική επαναφόρτιση;

Η διασκέδαση είναι σημαντική και απαραίτητη για την ευεξία μας. Ωστόσο, η πραγματική επαναφόρτιση είναι κάτι διαφορετικό.

Διασκέδαση | Μας προσφέρει ευχαρίστηση τη στιγμή που συμβαίνει.

Επαναφόρτιση | Μας επιτρέπει να νιώθουμε πιο ήρεμοι, πιο ξεκούραστοι και με περισσότερη ενέργεια αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

Παράδειγμα:

- Δύο ώρες στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης μπορεί να είναι ευχάριστες ή να μας αποσπούν προσωρινά από την καθημερινότητα και να μας βοηθούν να «ξεφεύγουμε». Ωστόσο, συχνά δεν συμβάλουν στο να αισθανόμαστε πιο ξεκούραστοι και με μεγαλύτερη ενέργεια.
- Αντίθετα, μια βόλτα στη φύση, μια αγαπημένη δραστηριότητα, μια στιγμή ηρεμίας ή μια ουσιαστική συζήτηση με αγαπημένους μας ανθρώπους μπορεί να έχει θετική επίδραση στη διάθεσή μας και στην ενέργειά μας για πολλές ώρες ή ακόμη και ημέρες.

Μικρή υπενθύμιση |

Δεν είναι όλες οι δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και αυτές που μας αναζωογονούν πραγματικά.



Οι 5 βασικές πηγές ενέργειας

Η ενέργειά μας δεν αναπληρώνεται από μία μόνο πηγή. Χρειαζόμαστε διαφορετικά στοιχεία στη ζωή μας για να νιώθουμε ισορροπημένοι και ψυχικά ανθεκτικοί.

Φύση

Η επαφή με το φυσικό περιβάλλον βοηθά στη «γείωσή» μας, στη μείωση του στρες και μας επιτρέπει να απομακρυνθούμε προσωρινά από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Ύπνος & Ξεκούραση

Η ποιοτική ξεκούραση και ο ποιοτικός ύπνος, είναι απαραίτητα για τη συγκέντρωση, τη διάθεση και τη συνολική ενεργητικότητα και λειτουργικότητά μας.

Σχέσεις

Οι θετικές σχέσεις και η σύνδεση με ανθρώπους που ήδη υπάρχουν στην ζωή μας και μας στηρίζουν ή που τώρα γνωρίσαμε και τους ανακαλύπτουμε, αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ενίσχυσης της ψυχικής μας ευεξίας.

Κίνηση

Η σωματική δραστηριότητα δεν ενισχύει μόνο το σώμα, αλλά και τη διάθεση, την ψυχική ανθεκτικότητα και ολιστικά τα συνολικά επίπεδα της υγείας και της ενέργειάς μας.

Νόημα

Οι δραστηριότητες που μας δίνουν αίσθηση σκοπού, δημιουργικότητας ή προσωπικής ικανοποίησης και προσδίδουν μεγαλύτερο νόημα στη ζωή και στην ψυχή μας, αποτελούν σημαντική πηγή εσωτερικής ενέργειας.



Mini Self-Check (αυτοαξιολόγηση)

Αφιερώστε ένα λεπτό και αναρωτηθείτε | **Τι μου έχει λείψει περισσότερο τους τελευταίους μήνες;**

- ☐ Περισσότερη ξεκούραση και ποιοτικός ύπνος
- ☐ Περισσότερος χρόνος στη φύση
- ☐ Περισσότερος ποιοτικός χρόνος με αγαπημένα πρόσωπα
- ☐ Περισσότερη κίνηση και φροντίδα του σώματός μου
- ☐ Περισσότερες στιγμές ηρεμίας χωρίς οθόνες και περισπασμούς
- ☐ Περισσότερος χρόνος για χόμπι ή δραστηριότητες που με ευχαριστούν
- ☐ Περισσότερος χρόνος μόνο με τον εαυτό μου
- ☐ Περισσότερο γέλιο και ανεμελιά
- ☐ Περισσότερος χρόνος για πράγματα που έχουν πραγματικό νόημα για εμένα
- ☐ Περισσότερες στιγμές παρουσίας στο «εδώ και τώρα»

Η απάντησή σας μπορεί να λειτουργήσει ως ένας μικρός οδηγός για το πού χρειάζεται να στρέψετε περισσότερο την προσοχή σας αυτό το καλοκαίρι. Πολλές φορές δεν χρειαζόμαστε περισσότερες δραστηριότητες ή να χωρέσουμε περισσότερα πράγματα στη μέρα μας. Χρειαζόμαστε περισσότερο από αυτό που πραγματικά μας λείπει.

Συχνά η ισορροπία ξεκινά από μια μικρή συνειδητή επιλογή.



Μικρές αλλαγές, μεγάλο όφελος

Η επαναφόρτιση δεν απαιτεί απαραίτητα μεγάλες διακοπές, ταξίδια ή δραστικές αλλαγές στην καθημερινότητά μας. Συχνά, μικρές και σταθερές συνήθειες μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση στην ευεξία μας:

- Ξεκινήστε τη μέρα σας με λίγα λεπτά φυσικού φωτός.
- Δημιουργήστε καθημερινά μικρά διαστήματα χωρίς οθόνες.
- Επιλέξτε μια σύντομη βόλτα στη φύση ή στη γειτονιά σας.
- Ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί και σας ξεκουράζει πραγματικά.
- Επενδύστε χρόνο σε ανθρώπους που σας κάνουν να νιώθετε σύνδεση, ασφάλεια και θετικά συναισθήματα.
- Παρακολουθήστε ένα ηλιοβασίλεμα χωρίς να το φωτογραφίσετε.
- Απολαύστε ένα γεύμα ή έναν καφέ χωρίς βιασύνη και χωρίς παράλληλες υποχρεώσεις.
- Δημιουργήστε μια «καλοκαιρινή playlist» με τραγούδια που σας φτιάχνουν τη διάθεση.
- Παρατηρήστε συνειδητά κάτι όμορφο στη φύση κάθε μέρα, ακόμη κι αν είναι μικρό.
- Αναζητήστε περισσότερες ευκαιρίες για γέλιο και ανεμελιά στην καθημερινότητά σας.
- Σημειώστε κάθε βράδυ μία μικρή στιγμή της ημέρας για την οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη.
- Δοκιμάστε να αφιερώσετε 15 λεπτά σε κάτι που κάνατε ως παιδί και σας έδινε χαρά.
- Επικοινωνήστε με έναν αγαπημένο άνθρωπο που έχετε καιρό να δείτε ή να μιλήσετε.
- Αφήστε για λίγο στην άκρη την ανάγκη να «αξιοποιήσετε» κάθε στιγμή των διακοπών και απλώς απολαύστε την.
- Χαρίστε στον εαυτό σας λίγα λεπτά όπου δεν χρειάζεται να πετύχει, να οργανώσει ή να προγραμματίσει τίποτα.

Καλό Καλοκαίρι!

Το καλοκαίρι δεν είναι μόνο μια περίοδος διακοπών.

Είναι μια ευκαιρία να ανακτήσουμε όσα η καθημερινότητα και οι υποχρεώσεις μας συχνά εξαντλούν. Την ενέργεια, την ηρεμία, τη συνειδητή παρουσία και τη σύνδεσή μας με όσα έχουν πραγματική αξία για εμάς, μας γεμίζουν και μας ευχαριστούν.

Πάντα δίπλα σας

24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής
Υποστήριξης

800 8481 734 (από σταθερό, χωρίς χρέωση)

211 3454 422 (από σταθερό ή κινητό, χρέωση
αναλόγως τιμολογιακής πολιτικής του παρόχου σας)

Ανώνυμα και Εμπιστευτικά

