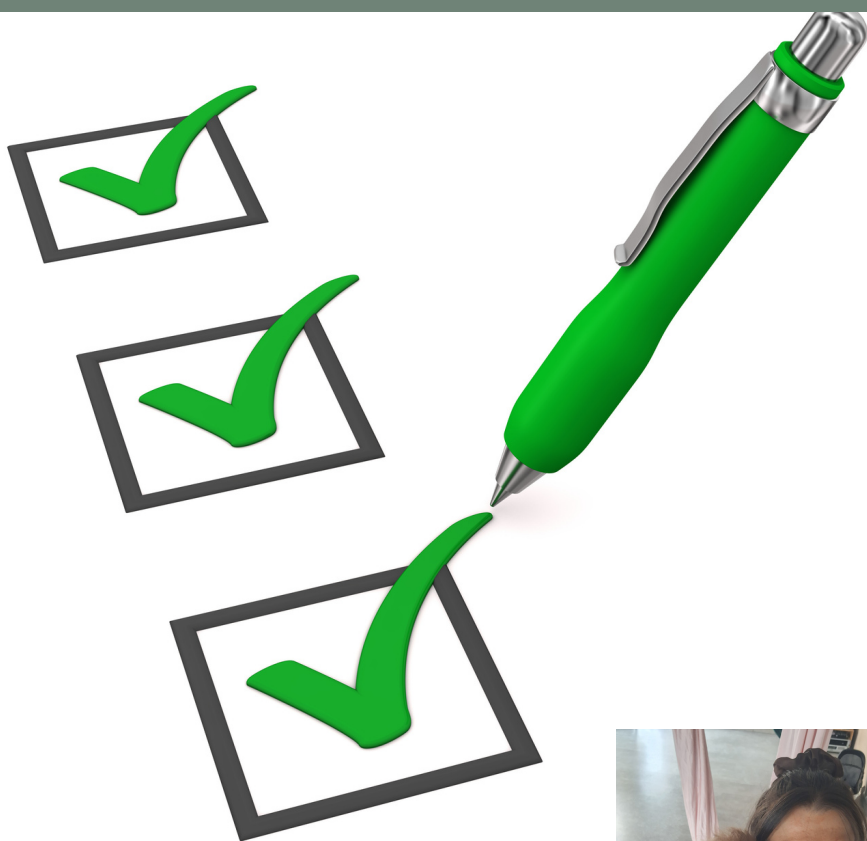


Μια απαλή, αληθινή αρχή για τη μέρα μου.
Με φροντίδα, απλότητα και σύνδεση

Η Δική μου Ιερή Ρουτίνα Ευεξίας!



Υρώ Ακριβίδη



Περιεχόμενο

Εισαγωγή

Ξύπνημα χωρίς οθόνες – με αναπνοή & επιστροφή στο σώμα

Ένα ποτήρι νερό – απλή πράξη φροντίδας

Το πρωινό μου είναι αυτοφροντίδα

Λίγα λεπτά σιωπής ή αναπνοής

Ήπια κίνηση ή διατάσεις

Μια λέξη ή πρόθεση για τη μέρα

Αν έχω λίγο χρόνο, περπατάω μόνη μου

Μπάνιο με πρόθεση

Το κλείσιμο της μέρας – σιωπή & ανάγνωση

Σύντομη πρακτική χαλάρωσης στο κρεβάτι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γειά σας! Είμαι η Υρώ και θα μοιραστώ μαζί σας την δική μου ιερή ρουτίνα ευεξίας!

Δεν ξυπνάω κάθε μέρα τέλεια.
Είμαι άνθρωπος.
Είμαι μαμά.
Είμαι σε εγκυμοσύνη.

Αλλά αυτό που έχω μάθει, είναι ότι ο τρόπος που ξεκινώ τη μέρα μου γράφει μέσα μου.

Δεν χρειάζομαι μια μεγάλη «πρωινή ρουτίνα».
Χρειάζομαι κάτι δικό μου, που με φροντίζει



Αυτό είναι το μοίρασμά μου:
μια ήπια, ρεαλιστική και ιερή ρουτίνα, γεμάτη απλές πράξεις φροντίδας.
Κάποιες μέρες κρατάει 5 λεπτά, άλλες 30. Αλλά είναι ο δικός μου χώρος, πριν με καταπιεί ο ρυθμός της μέρας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 1

Ξύπνημα χωρίς οθόνες – με αναπνοή & επιστροφή στο σώμα

Το πρωί όταν ξυπνάω, μένω λίγο ξαπλωμένη. Δεν πετάγομαι κατευθείαν.

Κάνω μερικές απαλές αναπνοές πριν καν σηκωθώ. Παίρνω τον χρόνο μου.

Δεν ακουμπάω το κινητό. Δεν θέλω να έρθει το εξωτερικό μέσα μου πριν επιστρέψω πρώτα εγώ σε εμένα.

Το κινητό το ανοίγω τουλάχιστον μισή ώρα μετά, συνήθως αφού έχω φάει πρωινό!



Ένα ποτήρι νερό – απλή πράξη φροντίδας

Το πρώτο μου βήμα σηκώνοντας το σώμα μου είναι να πω
ένα ποτήρι νερό.

Αυτό το διάστημα στην εγκυμοσύνη, δεν βάζω λεμόνι – είναι
σκέτο, καθαρό, ήπιο.

Το βλέπω σαν μια τελετουργία ευγένειας προς το σώμα μου:

«ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΓΛΥΚΑ, ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΖΩ».



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 3

Το πρωινό μου είναι αυτοφροντίδα

Αφιερώνω συνειδητό χρόνο στο πρωινό μου – χωρίς βιασύνη, χωρίς κινητό.

Μπορεί να είναι κάτι απλό, αλλά το τρώω συνειδητά και με παρουσία στο παρόν.

Το πρωινό μου είναι σαν ένα εσωτερικό μήνυμα:

«ΑΞΙΖΕΙΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΘΡΕΨΗ.»

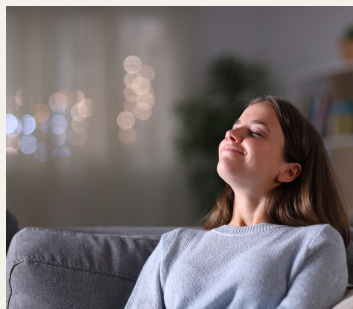


Λίγα λεπτά σιωπής ή αναπνοής

Αν έχω έστω και 3 λεπτά, κάθομαι σε ένα ήσυχο σημείο.

Παρατηρώ την αναπνοή μου. Δεν κάνω κάτι συγκεκριμένο. Μερικές μέρες μετρώ. Άλλες απλά είμαι.

Αν το επιτρέψει η μέρα, αυτό γίνεται ο μικρός μου διαλογισμός



Ήπια κίνηση ή διατάσεις

Κάποιες μέρες κάνω λίγες διατάσεις στο στρώμα, ή απλά ξαπλώνω διπλά εκεί που παίζει ο μικρός και δίνω κινητικότητα στην σπονδυλική μου στήλη. Άλλες μια σύντομη yoga ροή, με επίκεντρο τον αυχένα, τη σπονδυλική στήλη ή τη λεκάνη. Δεν υπάρχει "πρέπει".

Το σημαντικό είναι να συνδεθώ με το σώμα μου, να το αφυπνίσω απαλά και να το ευχαριστήσω που με κουβαλά. Να διώξω τις εντάσεις, να το ανακουφίσω



Μια λέξη ή πρόθεση για τη μέρα

Όταν μπορώ, γράφω μία λέξη ή πρόθεση για τη μέρα μου.
Στο ημερολόγιο ευεξίας και αυτοβελτίωσης άλλες απλώς
μέσα μου.

Μπορεί να είναι κάτι όπως:

*ηρεμία – ροή – εμπιστοσύνη – φως – αναπνοή – αγκαλιά –
δύναμη*

Αν έχω λίγο χρόνο, περπατάω μόνη μου

Όταν έχω κάποιο διάστημα μόνη μου, πριν κλείσει η μέρα,
περπατάω για 15 λεπτά χωρίς μουσική ή podcast.

Δεν είναι «γυμναστική» – είναι άδειασμα νου. Είναι για μένα.

Τώρα με το μωρό, το περπάτημα γίνεται συχνά στη βόλτα του
στο πάρκο. Εκεί προσπαθώ να είμαι παρούσα, χωρίς να
σκέφτομαι λίστες, υποχρεώσεις ούτε να μιλάω στο τηλέφωνο.



Μπάνιο με πρόθεση

Με το που αρχίζει να πέφτει το φως, ένα ζεστό (ή χλιαρό) μπάνιο γίνεται πράξη αποφόρτισης.

Φαντάσου ότι το νερό παίρνει μαζί του όλη την ένταση, τα νεύρα, τις ανησυχίες της μέρας.

Αν θέλεις, πρόσθεσε άλατα ή αιθέριο έλαιο λεβάντας για περισσότερη χαλάρωση!



Το κλείσιμο της μέρας – σιωπή & ανάγνωση

Η δική μου ιερή ρουτίνα δεν σταματάει το πρωί.
Το βράδυ περίπου στις 10, βάζω το κινητό σε λειτουργία
πτήσης. **Δεν ανοίγω τηλεόραση. Δεν χαζεύω οθόνες.**

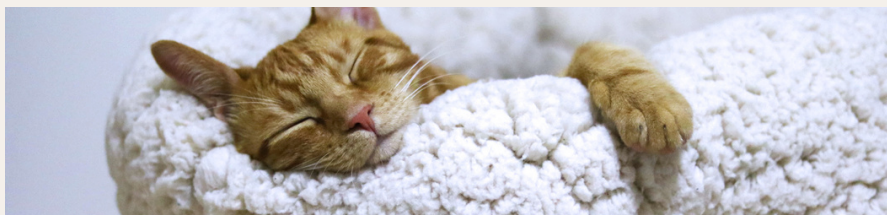
Διαβάζω ένα βιβλίο. Τουλάχιστον 5 σελίδες.
Μπορεί να είναι μυθιστόρημα, κάτι μαμαδίστικο ή κάτι που με
εμπνέει.
Αδειάζει το μυαλό και χαλαρώνω.

Η σιωπή με βοηθά να αφήσω τη μέρα να σβήσει γλυκά

Σύντομη πρακτική χαλάρωσης στο κρεβάτι

Πριν κοιμηθώ παίρνω 2-3 βαθιές αναπνοές, μια σύντομη
σωματική σάρωση ή λίγη ευγνωμοσύνη:

Πού ένιωσα χαρά σήμερα;
Τι άφησα πίσω μου;
Ένα «ευχαριστώ» πριν τον ύπνο αλλάζει όλη την ενέργεια



ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ...

Δεν είναι τέλεια η κάθε μέρα.

Αλλά μέσα από αυτή τη ρουτίνα, έχω μάθει να κρατάω χώρο για μένα.

Η ευεξία για μένα δεν είναι «πρωινή ρουτίνα των 10 βημάτων».

Είναι να μην ξεχνάω ότι είμαι σημαντική.

Ότι το σώμα μου αξίζει προσοχή.

Ότι η ψυχή μου χρειάζεται χώρο.

Αν αυτό το μοίρασμα σου φέρει έμπνευση, κράτα ό,τι σου ταιριάζει και φτιάξε το δικό σου τελετουργικό.

Με αγάπη,

Υρώ