

THE RESTART COACHING METHOD

Η ελληνική μέθοδος επανεκκίνησης ζωής

Φτιαγμένη ειδικά για τη νοοτροπία των Ελλήνων

Η αφετηρία μιας μεθόδου

Οι άνθρωποι μπλοκάρουν όταν η ζωή αλλάζει απότομα. Απώλεια, ασθένεια, διαζύγιο, προδοσία, αποτυχία.

Το έχω ζήσει. Ξέρω πώς είναι να νιώθεις ότι το έδαφος φεύγει κάτω από τα πόδια σου.

Υπάρχει όμως μια εμπειρία που δεν συγκρίνεται: **να σου λένε ότι θα χάσεις την όρασή σου.**

Εκεί κατάλαβα κάτι βαθύτερο:

Δεν είμαστε αυτό που μας συμβαίνει — είμαστε αυτό που αποφασίζουμε να κάνουμε μετά.

Αυτή η απόφαση με οδήγησε να δημιουργήσω μια μέθοδο που δεν βασίζεται στη θετική σκέψη, ούτε σε γενικές συμβουλές. Βασίζεται στη δομή, στη λογική, στην αποκωδικοποίηση του ανθρώπινου νου και στη νοοτροπία των Ελλήνων.

Έτσι γεννήθηκε η **The Restart Coaching Method** — η πρώτη ελληνική μέθοδος επανεκκίνησης ζωής.

1. Η Ανατροπή — Τι πραγματικά συμβαίνει

Η ανατροπή δεν είναι μόνο τα δυσάρεστα. Είναι κάθε μεγάλη αλλαγή που μετακινεί τη ζωή από τη θέση της.

Στην Ελλάδα, οι άνθρωποι θεωρούν ανατροπή κυρίως τα αρνητικά:

- απώλεια
- χωρισμός

- αποτυχία
- ασθένεια
- προδοσία

Όμως ανατροπή προκαλούν και τα «θετικά»:

- γάμος
- συγκατοίκηση
- ένα παιδί
- μια επαγγελματική ευκαιρία
- μια μετακόμιση

Δεν είναι αρνητικά. Αλλάζουν όμως:

- ρόλους
- ταυτότητα
- καθημερινότητα
- προσδοκίες
- ισορροπίες

Και μέσα σε αυτή την αλλαγή, ο άνθρωπος χάνει — έστω προσωρινά:

- τον έλεγχο
- το αφήγημα της ζωής του
- την αίσθηση του ποιος είναι

Η ελληνική νοοτροπία ενισχύει την εσωτερική σύγκρουση

Στην Ελλάδα, κάθε αλλαγή συνοδεύεται από:

- κοινωνικά «πρέπει»
- οικογενειακές προσδοκίες
- φόβο κριτικής
- ενοχές
- ρόλους που θεωρούνται δεδομένοι

Δεν είναι αδυναμία. Είναι ανθρώπινη συνθήκη.

2. Τι ενεργοποιείται μέσα μας

Η ανατροπή δεν είναι το γεγονός. Είναι ό,τι ξυπνάει μέσα μας.

α. Το βάρος του λάθους

Ο Έλληνας έχει μάθει να κουβαλάει το λάθος σαν ταυτότητα. Η αποτυχία βιώνεται ως «δεν είμαι αρκετός».

β. Το αυτομαστίγωμα

«Φταίω εγώ.» «Αν ήμουν αλλιώς...»

Δεν είναι αδυναμία. Είναι μια προσπάθεια να ξαναπάρουμε τον έλεγχο.

γ. Η ενοχή του “αν γύριζα τον χρόνο πίσω”

Κρίνουμε τον παλιό μας εαυτό με τη γνώση που αποκτήσαμε μετά. Αυτό δεν είναι ρεαλιστικό. Είναι αναχρονιστικό.

3. Πένθος – Αποδοχή – Αυτοσεβασμός

Χωρίς πένθος:

- η ενοχή γίνεται ταυτότητα
- η επανεκκίνηση γίνεται φυγή

Πενθούμε:

- ζωές που δεν θα ζήσουμε
- εκδοχές του εαυτού μας
- σχέσεις, όνειρα, βεβαιότητες

Η αποδοχή δεν είναι δήλωση. Είναι διαδικασία.

Ο αυτοσεβασμός δεν είναι συναίσθημα. Είναι στάση:

«Δεν με εγκαταλείπω όταν αποτυγχάνω.»

4. Οι 4 Βασικοί Μηχανισμοί Πρόκλησης Μπλοκαρίσματος

Ο πυρήνας της μεθόδου

Η ζωή δεν αλλάζει επειδή το θέλουμε. Αλλάζει όταν καταλάβουμε τι μας σταματάει.

Οι τέσσερις βασικοί μηχανισμοί που ενεργοποιούνται σε κάθε ανατροπή:

1. Φόβος

Ο φόβος δεν είναι εχθρός. Είναι μηχανισμός προστασίας.

Μορφές φόβου:

- φόβος απώλειας
- φόβος ταυτότητας
- φόβος επανάληψης
- φόβος ευθύνης
- φόβος αλλαγής

Ο στόχος δεν είναι να τον εξαφανίσουμε. Ο στόχος είναι να τον αποκωδικοποιήσουμε.

2. Προσδοκία

Η προσδοκία είναι ο αόρατος κανόνας του μέλλοντος.

Δεν πονάει το γεγονός. Πονάει η απόσταση ανάμεσα σε αυτό που περιμέναμε και σε αυτό που συμβαίνει.

Η Restart Method βοηθά τον άνθρωπο να δει:

- τι περίμενε
- γιατί το περίμενε
- ποια ανάγκη κρύβεται πίσω από την προσδοκία
- πώς η προσδοκία δημιουργεί φόβο, ενοχή και σύγκρουση

3. Εσωτερικοί Κανόνες Ζωής

Κάθε άνθρωπος λειτουργεί με αόρατους κανόνες:

«Πρέπει να είμαι δυνατός.» «Δεν επιτρέπεται να αποτύχω.» «Οι άλλοι έχουν προτεραιότητα.»

Αυτοί οι κανόνες δεν είναι αλήθειες. Είναι μηχανισμοί επιβίωσης που κάποτε χρειάστηκαν.

Η μέθοδος βοηθά τον άνθρωπο να δει:

- ποιοι κανόνες τον οδήγησαν στην κατάρρευση
- ποιοι πρέπει να αλλάξουν
- ποιοι πρέπει να ξαναγραφτούν

4. Παλιά Patterns / Εμπειρίες

Τα μοτίβα είναι ο αυτόματος πιλότος της ζωής.

Αν δεν αλλάξουν:

- οι πεποιθήσεις
- οι κανόνες
- οι αντιδράσεις

η ανατροπή θα επαναληφθεί.

Δεν ξαναχτίζουμε ό,τι γκρεμίστηκε. Χτίζουμε κάτι νέο, συμβατό με τη νέα επίγνωση.

5. Η Επανεκκίνηση — Απόφαση, όχι Ηρωισμός

Κάποια στιγμή γεννιέται μια σιωπηλή συνειδητοποίηση:

«Πρέπει να σηκωθώ.»

Η επανεκκίνηση:

- δεν θέλει υπεράνθρωπη δύναμη
- θέλει απόφαση
- η δύναμη χτίζεται στην πορεία

Η Restart Method δεν υπόσχεται εύκολες λύσεις. Υπόσχεται δομή.

6. Σε ποιον απευθύνεται η Restart Method

Αν έχεις ζήσει:

- ανατροπή
- απώλεια
- κατάρρευση
- διάλυση ταυτότητας

και νιώθεις ότι «κάτι τελείωσε», αλλά δεν ξέρεις τι αρχίζει...

Αν δεν θέλεις απλώς να επιβιώσεις, αλλά να ζήσεις αλλιώς...

Αν είσαι έτοιμος να δεις βαθιά μέσα σου, χωρίς ψέματα...

Τότε αυτή η μέθοδος είναι για σένα.

Δεν είναι για σένα αν ψάχνεις:

- γρήγορα κόλπα
- ωραία λόγια
- εύκολες υποσχέσεις
- κάποιον να σου λέει τι να κάνεις

Η Restart Method δεν είναι θετική σκέψη. Είναι δομή.

7. Κλείνοντας

Η ανατροπή δεν ήρθε για να σε καταστρέψει. Ήρθε για να σου αφαιρέσει ό,τι δεν ήταν αληθινό.

Η επανεκκίνηση δεν είναι επιστροφή. Είναι μετάβαση.

Και κάθε μετάβαση ξεκινά από μια απόφαση:

να δεις τον εαυτό σου με αλήθεια, χωρίς φόβο, χωρίς προσδοκίες που δεν σου ανήκουν.

The Restart Coaching Method Μια ελληνική μέθοδος για μια νέα αρχή.

Ο δημιουργός
Χάρης Στεάνου