1)Σε ποιά ηλικία ανακαλύψατε το ενδιαφέρον σας για τον αθλητισμό και τι σας οδηγησε στο να ασχοληθείτε με αυτό;
Ξεκίνησα τον πρωταθλητισμό στα 25 μου χρόνια,με οδήγησε να τον ξενικήσω το ότι βαριόμουν το γυμναστήριο που πήγα μια φορά για 2 μήνες,ήρθα στο Ολυμπιακό Στάδιο να τρέξω και είδα που έκαναν Άλμα επί κοντό οι γυναίκες.Δεν υπήρχε μέχρι τότε το αγώνισμα αυτό στις γυναίκες,το 2000 ουσιαστικά μπήκε σε Ολυμπιάδα.Το ερωτεύτικα παράφορα,έβλεπα μέρα-νύχτα όνειρα μ’αυτό,εγκατέλειψα ό,τι άλλο έκανα και ασχολείθηκα με το Άλμα επί κοντό στα 25 μου.
2)Ποιές στιγμές ξεχωρίζετε από την μέχρι τώρα πορεία σας στον αθλητισμό;
Νομίζω ότι ο αθλητισμός για ‘μενα ήταν ένα μάθημα αυτογνωσίας,με την έννοια ότι επειδή στον πρωταθλητισμό πρέπει να’σαι όλη μέρα στο <<κόκκινο>> και να είσαι σε επαφή με τον εαυτό σου και να τον ξεπερνάς,δεν μπορείς να του πεις και ψέματα.Κάθε φορά προσπαθείς να ξεπεράσεις τον εαυτό σου και να γίνεις καλύτερος.Οι καλύτερες στιγμές είναι εννοείται οι νίκες που έκανα κι όταν κατάφερα να πάρω το χρυσό μετάλλιο στους Αγώνες και το γεγονός ότι κατάφερα να πιάσω το όριο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες παρότι ήτανε λίγος ο χρόνος που έκανα Άλμα επί κοντό.Αυτές νομίζω ήταν οι πιο ξεχωριστές στιγμές για ‘μενα.
3)‘‘Πρωταθλητής είναι αυτός που σηκώνεται όταν δεν μπορεί’’Στην καριέρα σας,στον πρωταθλητισμό υπήρξαν στιγμές που πέσατε και πως ξανασηκωθήκατε;
Ναι,θεωρώ πως το πιο μεγάλο μάθημα για ΄μενα όταν έκανα πρωταθλητισμό ήταν λίγο πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην προειτοιμασία μου στη Γερμανία όταν έσπασα το πόδι μου,όπου ήμουνα σε κατάθληψη και παρόλα αυτά μέσα από αυτό κατάφερα να συνειδητοποιήσω πάρα πολλά πράγματα.Έτσι ξεκίνησε και η έρευνά μου για το Replayce που είναι ολόπλευρη ανάπτυξη και προπονώ παράλληλα και το συναίσθημά μου θετικά και τη σκέψη μου και το πνεύμα μου και το σώμα μου.Το 2007 επανήλθα,κερδίζοντας και Πανελλήνιο πρωτάθλημα και Βαλκανικουύς Αγώνες μην τα έχοντας παρατήσει.
4)Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά του πρωταθλητισμού για μια γυναίκα,όπως το βιώσατε εσείς;
Νομίζω πως όταν αγαπάς κάτι πολύ δεν βλέπεις πολλά κατά.Σίγουρα ο πρωταθλητισμός,όπως και κάθε εξειδίκευση απετούν πάρα πολύ χρόνο και κάποιο το θεωρούν πως είναι μια θυσία,με την έννοια ότι δεν έχεις πολύ προσωπικό χρόνο,είσαι πολλές ώρες αφοσιωμένος σε κάτι.Εγώ δεν το αισθάνθηκα έτσι βέβαια,πέρασα καταπληκτικά,τα καλύτερά μου χρόνια στον πρωταθλητισμό.
5)Ποια είναι η γνώμη σας για τα πρότυπα γυναικείου σώματος που προβάλλονται σήμερα;Μπορείτε να μας δώσετε 5 tips για μια σωστή διατροφή;
Εγώ θεωρώ ότι τα πρότυπα που έχουν περάσει στον κόσμο γενικώς είναι λίγο εγκλωβιστικά γιατί βάζουν τους ανθρώπους συνέχεια να είναι σε έναν αγώνα δρόμου κι όχι να’ναι απλά χαρούμενοι κι ευχαριστημένοι με την μοναδικότητά τους,Πρέπει πρώτα να ακολουθήσουμε και να γίνουμε κάτι συγκεκριμένο ενώ ο καθένας από εμάς είναι τελείως μοναδικός και ξεχωριστός,οπότε πρέπει να έχουμε τη δική μας μοναδικότητα και να μην ασχολούμαστε με τέτοιες ανοησίες.Να βρούμε και να ανακαλύψουμε ότι καλύτερο μπορούμε.Και 5 tips είναι:το 1ο να χαμογελάμε γιατί όταν είμαστε χαρούμενοι,αυτό δημιουργεί μεγαλύτερη υγεία.Έχει αποδιχτεί επιστημονικά ότι οι άνθρωποι οι οποίοι είναι πιο θετικοί στην ψυχολογική τους διάθεση,έχουν και λιγότερες πιθανότητες να πάθουν κάποιο πρόβλημα υγείας.Το 2ο είναι να είμαστε με ανθρώπους που είναι θετικοί και όχι με αρνητικούς.
Θετική ψυχολογία,θετικές σκέψεις.Ο κάθε άνθρωπος κάνει καθημερινά 50.000 σκέψεις,απ’τις οποίες οι 35.000 είναι αρνητικές.Προσπαθήστε τουλάχιστον οι μισές να είναι θετικές.
6)Τι είναι για εσάς ο αθλητισμός;
Ο αθλητισμός είναι ένα μάθημα αυτογνωσίας.Είναι ένα ταξίδι.Θεωρώ ότι όλοι οι άνθρωποι που περνάνε μέσα από τον αθλητισμό πραγματικά έρχονται σε μεγαλύτερη συνειδητότητα,οριμάζουν πιο γρήγορα.Ο αθλητισμός είναι μία φανταστική διαδικασία και θεωρώ ότι όλα τα παιδιά θα πρέπει να μπουν μέσα σε αυτή τη διαδικασία.Είναι εξαιρετικό να κάνεις αθλητισμό,οποιοδήποτε τύπο αθλητισμού,ακόμα και με τα πατήνια...και χορό και όλα.Ό,τι έχει να κάνει με την κίνηση και το σώμα πιστεύω πως είναι πολύ θετικό.
7)Το πάθος σας για τον αθλητισμό φαίνεται από την δημιουργία του Replayce.Πείτε μας δυο λόγια γι’αυτό.
Το Replayce,λοιπόν,ξεκίνησε μετά το σοκ που έπαθα με τον τραυματισμό μου και κατάλαβα ότι το σώμα έχει μια τάση να ακολουθεί το συναίσθημα.Για σκεφτείτε το λίγο...όταν φοβόμαστε,παγώνει το σώμα.Όταν ενθουσιαζόμαστε,<<πετάει>> το σώμα,είμαστε ερωτευμένοι <<πετάει>>το σώμα,είμαστε δυσκολεμένοι,μπλοκάρει το σώμα.Το σώμα πάντα ακολουθεί το συναίσθημα,άπα αυτή η μελέτη που έχουμε κάνει εδώ απέδειξε ότι ένας άνθρωπος που νιώθει, σκέφτεται και υπάρχει θετικά το σώμα του μπορεί να κάνει σε 17 μέρες,όγκο προπόνησης που θα έκανε σε 30 μέρες εάν θα πήγαινε σε ένα συμβατό γυμναστήριο. Υπάρχουν 3.000 διαφορετικές δράσεις,κάθε μάθημα είναι εντελώς διαφορετικό,τα παιδιά μαθαίνουν 12 Ολυμπιακά αγωνίσματα κάθε χρόνο και το εξελίσουν μέσα στα χρόνια(παιδιά 3-12).Η ηλικία έχει να κάνει πολύ με το ψυχικό μας κομμάτι,με την ψυχολογία μας δηλαδή,γιατί όλα αλληλεπιδρούν με τη σκέψη μας.
8)Ποια είναι τα μυστικά της επιτυχίας σας;
Νομίζω πως δεν υπάρχει ένα μυστικό επιτυχίας.Θεωρώ ότι ο καθένας μας κρύβει φοβερές δυνάμεις και φοβερές δυνατότητες.Είναι σημαντικό ο καθένας να ανακαλύπτει τις δικές του μοναδικές.Το σίγουρο είναι ότι δεν πρέπει να φοβόμαστε την αλλαγή,να ρισκάρουμε και να κάνουμε αυτά που αγαπάμε και νομίζω πως όταν κάνεις αυτό που αγαπάς,είναι σίγουρο ότι αυτό κάπου θα σε οδηγήσει.Οπότε αν ρισκάρεις και πεις’’Εγώ θέλω να κάνω αυτό’’και το κάνεις,θα έχεις φτάσει στην ευτυχία,η οποία είναι όταν ακολουθώ πραγματικά και εμπιστεύομαι αυτό που κάνω.Αυτό που ακολουθώ εγώ και πιστεύω είναι ακολουθήστε την καρδιά σας γιατί αυτή ξέρει τι πραγματικά θέλετε,είναι μικρή η ζωή για να μην είναι ευτυχισμένη.Κάντε πράγματα που αγαπάτε και δώστε τους όλο σας το είναι,δώστε τους ενέργεια και μην ακούτε κανέναν.

9)Ποιοι είναι οι στόχοι σας για το μέλλον;
Οι στόχοι μου για το μέλλον είναι ότι θα ήθελα πάρα πολύ το Replayce,το οποίο,στην πραγματικότητα τι σημαίνει;Σημαίνει αντικαθηστώ τη ζωή μου μέσα από το παιχνίδι,μέσα από τη χαρά άρα μέσα από τα συναισθήματα και αυτή την αλληλεπίδραση που έχουν οι θετικές σκέψεις,η ύπαρξη μας,η πνευματικότητά μας,τα θετικά συναισθήματα και το σώμα να μπορέσει να ταξιδέψει σε εκπαιδευτικό κομμάτι σε πάρα πολλά σχολεία και πάρα πολλές χώρες,Από πέρυσι ξεκινήσαμε και το περάσαμε σε θέματα υγείας και κάναμε ένα πρόγραμμα Parkinson,με ανθρώπους που έχουν Parkinson,και είχε θεαματικά αποτελέσματα.Μας έδειξαν ότι ένας άνθρωπος που αποδεδειγμένα από το γιατρό είναι καταθληπτικός ή έχει κινητικά προβλήματα,μπορεί πραγματικά να βελτιωθεί όταν έχει μια πιο θετική στάση ζωής στα πράγματα.Ελπίζω αυτό το πράγμα να εξαπλωθεί σε όλες τις χώρες του κόσμου,δηλαδή αυτός είναι ο στόχος.
10)Ποιες συμβουλές θα δίνατε σε έναν έφηβο που θέλει να ασχολήθεί με τον πρωταθλητισμό;
Παρότι έχω κάνει πρωταθλητισμό θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικό να ασχοληθεί ένας έφηβος με τον αθλητισμό κι αν πραγματικά είναι και προορίζεται,που θα του το δείξει ο δρόμος,να ασχοληθεί.Ο πρωταθλητισμός είναι μια πολύ ωραία διαδικασία,αρκεί να μην φτάσεις ποτέ να γίνεις πειραματόζωο του είδους.Αυτό είναι η μόνη συμβουλή που έχω να δώσω.Είναι φανταστική διαδικασία ο πρωταθλητισμός,να ξεπερνάς τον εαυτό σου αλλά να μην γίνεις πειραματόζωο των άλλων.