

LIFE COACHING

Αφιέρωμα από το philosophyreturns.gr

Πίνακας περιεχομένων

Πώς να διώξεις το άγχος σε 4 βήματα.....	1
Αντιμέτωπος τους φόβους σου... και άλλοι 4 τρόποι να σταματήσεις να αναβάλλεις.....	2
Δες το ποτήρι μισογεμάτο. Πώς να γίνεις αισιόδοξος μέσα σε μία εβδομάδα.....	5
Πειρασμός; Πολέμησέ τον με σχέδιο και προγραμματισμό.....	8
Αγάπη: Τα τρία λάθη που κάνουμε στην αγάπη (Εριχ Φρομ).....	10
4+1 Πρακτικές συμβουλές για την ανάπτυξη της θετικής σκέψης.....	12
4 τρόποι να σταματήστε να φοβάστε την κριτική των άλλων.....	14
4 προκαταλήψεις που μας κρατούν μακριά από την ευτυχία.....	18

Πώς να διώξεις το άγχος σε 4 βήματα



Βήμα 1: Αναγνώρισε τι αισθάνεσαι.

Δώσε του όνομα. Είναι πιο εύκολο να νικήσεις κάποιον, όταν ξέρεις ποιος είναι. Είναι κάποια σκέψη αυτό που σου προξενεί άγχος; Μήπως είναι κάποιο συναίσθημα

που δεν έχει την πηγή του σε μια συγκεκριμένη αιτία; Είναι μια κατάσταση; Τι είναι αυτό που σε αγχώνει στη συγκεκριμένη κατάσταση;

Βήμα 2: Αποδέξου τον εαυτό σου.

Δεν είναι ωραίο ούτε βολικό να αγχώνεσαι. Αλλά δε θα καταφέρεις τίποτα αν ταπεινώνεις τον εαυτό σου για τα όσα νιώθεις. Δεν αξίζουμε λιγότερο όταν νιώθουμε άσχημα.

Βήμα 3: Προσπάθησε να καταλάβεις τη βαθύτερη αιτία του άγχους σου.

Είναι κάποια πεποίθηση αυτό που σε βασανίζει; Κάποια σκέψη που σου λέει ότι δεν είσαι το ύψος των περιστάσεων; Ότι δεν αξίζεις; Ότι θα έρθει το τέλος του κόσμου; Ότι δε θα τα καταφέρεις;

Βήμα 4: Πείσε τον εαυτό σου ότι θα τα καταφέρεις.

Είναι απίστευτη η δύναμη που έχει η αυθυποβολή. Αφού αναγνωρίσεις την αιτία του προβλήματος, προσποιήσου ότι την έχεις λύσει. Κάποια στιγμή θα πείσεις μέχρι και τον εαυτό σου, και οι κρίσεις άγχους θα είναι υπό έλεγχο. Περισσότερα μπορείτε να δείτε [εδώ](#)

Αντιμετώπισε τους φόβους σου...και άλλοι 4 τρόποι να σταματήσεις να αναβάλλεις



Βρες την αιτία

Ο Clare Evans, προπονητής παραγωγικότητας λέει ότι οι βασικοί λόγοι για την αναβλητικότητα είναι ο **φόβος**, η τελειομανία και η άγνοια από πού να ξεκινήσουμε, ή η αίσθηση ότι έχω υπερβολικά πράγματα να κάνω και καθόλου κίνητρο. Αν είναι φόβος, πρέπει να αντιμετωπίσουμε το χειρότερο σενάριο: «Μπορεί να μην είναι τόσο κακό όσο νομίζουμε». Αν παραλύουμε από την ανάγκη να το κάνουμε τέλειο, προτείνει να αντιμετωπίσουμε με ειλικρίνεια εάν το «τέλειο» είναι πραγματικά αυτό που χρειάζεται»- ή αν

είναι πιο σημαντικό απλώς να γίνει η δουλειά. «Μερικές φορές αναβάλλουμε καθήκοντα που δεν είναι πραγματικά τόσο σημαντικά».

Ξεκίνα με ένα μικρό βήμα

Ο Tim Pynchl, ιδρυτής της ερευνητικής ομάδας Αναβλητικότητας και αναπληρωτής καθηγητής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο Carleton της Οτάβας, λέει ότι η **αναβλητικότητα** προκύπτει από «αδυναμία αντιμετώπισης των συναισθημάτων»: αναβάλλοντας αυτό που έχουμε να κάνουμε, διώχνουμε το κακό συναίσθημα. Ξεκινήστε αναγνωρίζοντας απλώς το πρώτο βήμα:

“Ρωτήστε τον εαυτό σας:” Ποιο θα ήταν το αμέσως επόμενο βήμα, εάν επρόκειτο να το κάνω;” Και το κάνετε πολύ μικρό. Η ιδέα είναι να απομακρύνεται την εστίαση από το πώς αισθάνεστε και από αυτό που ο Pynchl αποκαλεί “χαμηλό όριο εισόδου στη δράση”: “Δεν μπορούμε να αρνηθούμε τα συναισθήματά μας, αλλά μπορούμε να τους δώσουμε λιγότερη προσοχή ... η έρευνα έχει δείξει ότι το ξεκίνημα είναι το κλειδί.” Ο Evans προτείνει να δουλεύεις για το έργο για 10-15 λεπτά και όχι περισσότερο, αλλά για να ξεκινήσεις.

Φαντάσου τον εαυτό σου στο μέλλον

“Να κατηγορείτε τον εαυτό σας κάνει μόνο χειρότερα τα πράγματα,” λέει ο εμπειρογνώμονας παραγωγικότητας Moyra Scott. *“Για να νικήσουμε την αναβλητικότητα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι είναι πολύ κοινό. Είμαστε άνθρωποι. Αναβάλλουμε.”* Μπορεί να βοηθήσει να ορίσετε πώς θα είναι το έργο όταν έχει ολοκληρωθεί, λέει: *“Ποια είναι η γραμμή τερματισμού που στοχεύετε;”*

Ο Hal E Hershfield, αναπληρωτής καθηγητής μάρκετινγκ, φαντάζεται ότι ο ίδιος πρέπει να κάνει ένα καθήκον σήμερα που ολοκλήρωσε χθες. *“Αυτό είναι πολύ πιθανόν πώς θα νιώσω αύριο αν αποφύγω κάτι που πρέπει να κάνω*

σήμερα. Η ιδέα είναι να προσπαθήσω να συνδεθώ με το πρόσωπο που θα είμαι στο μέλλον και τα συναισθήματα που τελικά θα αισθανθώ ».

Σπάσε τον κύκλο

Έρευνες στο Πανεπιστήμιο Brown, λένε ότι η αναβλητικότητα έχει τις ρίζες της στη μάθηση που βασίζεται στην ανταμοιβή: σκέψη που πυροδοτεί το συναίσθημα (μια προθεσμία), μια συμπεριφορά (scrolling στα social media) και στη συνέχεια μια ανταμοιβή (αποσπά την προσοχή από τη δυσάρεστη σκέψη). Η θέληση μόνη της συχνά δεν είναι αρκετή για να ξεπεράσει μια τόσο ισχυρή ώθηση, εφόσον εξελίχθηκε για να μας βοηθήσει να θυμηθούμε πού να βρούμε τροφή. Αλλά γνωρίζοντας τις συνήθειες μας δίνουμε την ευκαιρία στον εαυτό μας να τις σπάσουμε.

“Η περιέργεια είναι σαν μια υπερδύναμη που μπορεί να μας βοηθήσει να παρατηρήσουμε αυτές τις ωθήσεις απλώς ως σκέψεις, συναισθήματα και αισθήσεις του σώματος και στη συνέχεια να προχωρήσουμε σε αυτό που έχουμε να κάνουμε”. Η ανταμοιβή μπορεί να αναδιαμορφωθεί ως το αίσθημα της ολοκλήρωσης, αντί για την ανακούφιση (ενισχύεται από την ενοχή και το συσσωρευόμενο άγχος) μιας στιγμιαίας απόσπασης της προσοχής.

«Σκεπτόμενοι τις θετικές ιδιότητες του μη να μη χρονοτριβούμε, χτίζουμε υγιείς συνήθειες που γίνονται ισχυρότερες από την ίδια την αναβλητικότητα – χακάρουμε τον εγκέφαλό μας στη διαδικασία αυτή».

Σταμάτα να προσπαθείς να πολεμήσεις τη μαϊμού

Ο προπονητής της παραγωγικότητας, Grace Marshall, λέει ότι μια κοινή παρανόηση σχετικά με την παραγωγικότητα είναι ότι το μόνο που χρειάζεται *“είναι να καρφώσετε τον εαυτό σας στην καρέκλα και να ολοκληρώσετε αυτό που έχετε να κάνετε”*. Αν και αυτό είναι μερικές φορές αποτελεσματικό (και αν υπάρχει προθεσμία, είναι απαραίτητο), μπορεί να

είναι μια αγχώδης προσέγγιση, λέει – και «καθώς η δύναμη της θέλησης είναι ένας πόρος που μπορεί να εξαντληθεί, κάτι τέτοιο δεν είναι βιώσιμο». Η πρότασή της είναι να σταματήσουμε να προσπαθούμε να υπερνικήσουμε ή να αγνοήσουμε το πρωτόγονο μέρος του εγκεφάλου που οδηγεί στην αναβλητικότητα και, αντί 'αυτού, να προσπαθήσουμε να το ξεγελάσουμε.

Πείτε στον εαυτό σας: *«Δεν πρόκειται πραγματικά να δουλέψω αυτό το θέμα τώρα, απλά θα ανοίξω το αρχείο και θα κάνω κάποιες σημειώσεις».*

Μετατρέποντας την εργασία σε παιχνίδι ή σε ένα πείραμα – μπορεί επίσης να είναι ένας αποτελεσματικός αντιπερισπασμός. Όπως γράφει ο Marshall: «Η καταπολέμηση της μαϊμούς είναι εξαντλητική και δεν λειτουργεί πολύ καλά».

(Πηγή: theguardian.com, Μετάφραση-Απόδοση: philosophyreturns.gr)

Δες το ποτήρι μισογεμάτο. Πώς να γίνεις αισιόδοξος μέσα σε μία εβδομάδα



Τα οφέλη της αισιοδοξίας στην υγεία είναι πάμπολλα. Οι αισιόδοξοι άνθρωποι παθαίνουν λιγότερα καρδιακά επεισόδια, κοιμούνται πιο καλά, γενικά ζουν καλύτερα από τους απαισιόδοξους.

Μοιάζει σαν η αισιοδοξία να είναι ένα προτέρημα που επεκτείνει το προβλέψιμο ζωής κάποιων ανθρώπων. Αλλά πώς μπορείς να αλλάξεις την οπτική σου στα πράγματα και να τα βλέπεις πιο αισιόδοξα;

Η ερευνητική ψυχολόγος Lewina Lee πιστεύει ότι η αισιοδοξία είναι κάτι που μαθαίνεται, μέσα από απλές τεχνικές και θεραπείες. Παρακάτω θα βρείτε

πρακτικές συμβουλές για να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας κατάλληλα μέσα σε μία εβδομάδα!

Μέρα 1η

Πρώτα απ' όλα, επιβεβαιώστε ότι είστε όντως απαισιόδοξος. Πολλοί άνθρωποι βλέπουν τον εαυτό τους ρεαλιστή. Σαν το ποτήρι να μην είναι ούτε μισοάδειο, ούτε μισογεμάτο: είναι απλά κατά 50% γεμάτο νερό. Σε αυτή την περίπτωση βοηθά μια **στωική αντιμετώπιση** των πραγμάτων, για να αντιμετωπίσετε την αποτυχία. Αν κοιτάτε το χαντάκι αντί για το δρόμο, θα καταλήξετε στο χαντάκι.

Μήπως είστε διαρκώς αισιόδοξος; Αυτό μπορεί να είναι τόσο προβληματικό όσο το ακριβώς αντίθετο. Και τα δύο δείχνουν ότι δεν κατανοείται το πώς λειτουργούν οι πιθανότητες. Γενικά, είναι λάθος να θεωρούμε σωστό κάτι μόνο επειδή το έχουμε συνηθίσει.

Μέρα 2η

Αφού κάνετε ενδοσκόπηση, σκεφτείτε όλους τους προσωπικούς, επαγγελματικούς και διαπροσωπικούς σας **στόχους**. Φανταστείτε ένα μέλλον στο οποίο αυτοί έχουν πραγματοποιηθεί. Σαν όλα να έχουν γίνει ακριβώς όπως ονειρεύεστε. Μπορείτε να αφιερώνετε 5 λεπτά την ημέρα, για δύο εβδομάδες, οραματιζόμενοι αυτό το ιδανικό μέλλον. Είναι σημαντικό να σταθεροποιηθεί η εικόνα αυτή στο νου σας. Όσο συχνότερα την επαναλαμβάνετε, τόσο πιο σταθερή θα γίνεται μέσα σας.

Μέρα 3η

Πολύ σημαντικό βήμα στην εκπαίδευσή σας είναι να αποφεύγετε την παρέα απαισιόδοξων ανθρώπων. Αν τους το επιτρέψετε, μπορούν να καταστρέψουν όλη σας την αισιόδοξη δουλειά.

Επίσης, δεν είναι άσχημη ιδέα να κρατάτε ένα **ημερολόγιο ευγνωμοσύνης**. Εκεί μπορείτε να γράφετε κάθε μέρα τρία καλά πράγματα που σας

συνέβησαν. Μπορεί να είναι απλά μία ευγενική καλημέρα που είπατε ή σας είπαν. Αυτό θα εκπαιδεύσει τον εγκέφαλο να εντοπίζει τη φωτεινή πλευρά των πραγμάτων.

Μέρα 4η

Αφιερώστε πέντε λεπτά για να στοχαστείτε τον καλύτερο **ιδανικό εαυτό** σας και γράψετε στο Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης. Μπορείτε επίσης να υιοθετήσετε μία φράση που να σας συγκινεί, την οποία θα επαναλαμβάνετε στον εαυτό σας σαν μάντρα. Η φράση αυτή θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τον αρνητισμό στις σκέψεις σας. Παράδειγμα: «Μπορεί να μην είναι κάθε μέρα καλή, αλλά υπάρχει κάτι καλό μέσα σε κάθε μέρα».

Μέρα 5η

Αυτή την ημέρα στοχαστείτε πάλι την εικόνα του ιδεατού σας εαυτού. Αυτή τη φορά, όμως, σκεφτείτε εμπόδια να μπαίνουν ανάμεσά σας. Τι θα μπορούσε να πάει λάθος; Σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό να βλέπετε από τα πριν κάθε αναποδιά ως **δοκιμασία**. Όχι ως δυσκολία. Φανταστείτε κάθε δοκιμασία ως το βήμα- κλειδί που θα σας οδηγήσει στο στόχο σας. Κάθε φορά που η απαισιοδοξία απειλεί, να σκέφτεστε ότι σας δίνεται μια μοναδική ευκαιρία την οποία πρέπει να εκμεταλλευτείτε.

Μέρα 6η

Αυτή είναι η μέρα της **αποδοχής**. Είναι πολύ πιθανό να σκεφτείτε ότι μία εβδομάδα δεν είναι καθόλου αρκετή για να αλλάξει η νοοτροπία μίας ζωής. Και δεν είναι. Αλλά αυτή είναι η δοκιμασία: το να μην παραιτηθείτε. Αυτή η μία εβδομάδα θα είναι για εσάς περίοδος έντονης προσπάθειας για μια πιο αισιόδοξη στάση ζωής. Γι αυτό το λόγο είναι πιθανό να δυσκολευτείτε και να θέλετε να εγκαταλείψετε την προσπάθεια. Αλλά σκεφτείτε το σαν ένα γυμναστήριο. Για ένα γραμμωμένο σώμα χρειάζονται πολλές επισκέψεις. Αν παραιτηθείτε από την αρχή, ωστόσο, δε θα το αποκτήσετε ποτέ.

Μέρα 7η

Ολοκληρώνοντας την «εντατική θεραπεία αισιοδοξίας», είναι σημαντικό να κάνετε ξανά **ενδοσκόπηση**. Παρατηρήσατε κάποια αλλαγή αυτές τις μέρες στη στάση σας; Παρατηρήσατε περισσότερο τον εαυτό σας; Εντοπίσατε κάποια ωφέλιμη συνήθειά σας; Κάποια βλαβερή συνήθεια μήπως; Σας βοήθησε κάποια συγκεκριμένη τεχνική; Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να την υιοθετήσετε για μεγαλύτερο διάστημα;

Το πιο σημαντικό μέρος είναι να αποδεχθείτε τον εαυτό σας. Να αναγνωρίσετε τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του, και να αποδεχθείτε και τις απαισιόδοξες σκέψεις. Η αλλαγή νοοτροπίας δε μπορεί παρά να βασίζεται στην αποδοχή (Πηγή: theguardian.com) Μετάφραση-

Απόδοση: philosophyreturns.gr

Πειρασμός; Πολέμησέ τον με σχέδιο και προγραμματισμό



Πειρασμός: Κάποιοι άνθρωποι κάνουν σχέδια για να αποφεύγουν ή να διαχειρίζονται τους πειρασμούς. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, αυτοί οι

άνθρωποι μπορούν να γίνουν περισσότερο αποτελεσματικοί από αυτούς που απλά ανταποκρίνονται στον πειρασμό κάθε φορά που τους παρουσιάζεται. Για να δούμε την έρευνα που δείχνει αυτή τη διαφορετική **φιλοσοφία** στάσης απέναντι στον πειρασμό.

«Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν μια διάφορες **στρατηγικές αυτοελέγχου**», αναφέρουν ερευνητές του Πανεπιστημίου του Wyoming. «Η χρήση αυτών των στρατηγικών προγραμματίζεται από τα πριν, πριν εμφανιστεί ο πειρασμός. Και όταν **προγραμματίζεις από πριν** το να αντισταθείς στον πειρασμό αυξάνουν οι πιθανότητες να επιτύχεις στο στόχο σου.

Πειρασμός και αντιμετώπισή του

Η έρευνα διεξήχθη σε προπτυχιακούς φοιτητές. Στόχευε στο να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αυτοελέγχου στην αναζήτηση μακροπρόθεσμων στόχων:

1.Επιλογή της κατάστασης: Αποφεύγουμε τις καταστάσεις που μας βάζουν σε πειρασμό. Για παράδειγμα, αν κάνουμε δίαιτα και ξέρουμε ότι έχει κουλουράκια στην κουζίνα, μένουμε σε άλλο δωμάτιο.

2.Προσαρμογή της κατάστασης: Τροποποιούμε την κατάσταση για να ελαχιστοποιήσουμε την επίδραση του πειρασμού. Για παράδειγμα, αν κάνουμε δίαιτα αλλά πρέπει οπωσδήποτε να μείνουμε στην κουζίνα για να βοηθήσουμε με το μαγείρεμα, μπορούμε να μετακινήσουμε τα κουλουράκια σε άλλο δωμάτιο.

3.Απόσπαση: Αποσπούμε την προσοχή μας από τον πειρασμό. Για παράδειγμα, στη δίαιτα αποφεύγουμε να κοιτάμε τα κουλουράκια, ακόμη κι αν αυτά βρίσκονται μπροστά μας.

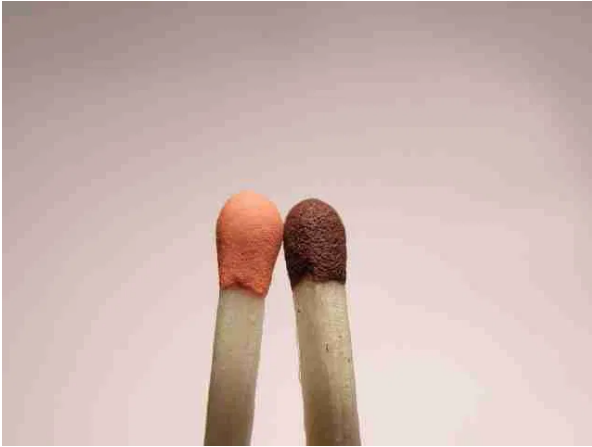
4.Επανεκτίμηση: Αλλάζοντας τον τρόπο που σκεφτόμαστε για τον πειρασμό τον κάνουμε να φαίνεται λιγότερο ελκυστικός. Για παράδειγμα, κάποιος που κάνει δίαιτα μπορεί να σκεφτεί ότι τα κουλουράκια είναι αηδιαστικά και θα του αναστατώσουν το στομάχι.

5.Προβάλλοντας αντίσταση: Κάνουμε προσπάθεια να αντισταθούμε στον πειρασμό όταν τον αντιμετωπίζουμε.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι τέσσερις πρώτες στρατηγικές, οι οποίες είναι ευκολότερο να προγραμματιστούν από τα πριν, είναι γενικά πιο

αποτελεσματικές από την τελευταία, βοηθώντας στο να επιτευχθούν βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι.

Αγάπη: Τα τρία λάθη που κάνουμε στην αγάπη (Έριχ Φρομ)



Όχι πως οι άνθρωποι πιστεύουν ότι η αγάπη δεν είναι κάτι σημαντικό. Διψούν για αυτήν. Παρακολουθούν αμέτρητες ταινίες με θέμα ευτυχισμένες ή ατυχείς ιστορίες αγάπης. Ακούν εκατοντάδες ανόητα τραγούδια που μιλούν για αγάπη. Κι όμως ελάχιστοι είναι αυτοί που υποψιάζονται ότι ίσως υπάρχει κάτι το

οποίο θα πρέπει να μάθουν σχετικά με την αγάπη. Αυτή η παράξενη στάση απέναντι στο ζήτημα, βασίζεται σε κάποιες υποθέσεις οι οποίες, είτε καθεμία ξεχωριστά είτε σε συνδυασμό μεταξύ τους, τείνουν να την στηρίζουν.

Να αγαπήσω ή να αγαπηθώ;

Πρώτον, οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουν το ζήτημα της αγάπης κυρίως ως πρόβλημα τού πώς να αγαπηθούν. Κι όχι τού πώς να αγαπήσουν και αν είναι ικανοί να αγαπήσουν. Κι έτσι, το πρόβλημα τους είναι πώς να κάνουν τους άλλους να τους αγαπήσουν, πώς να γίνουν αξιαγάπητοι. Για την επιδίωξη αυτού του σκοπού, ακολουθούν πολλά και διάφορα μονοπάτια.

*ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΜΙΑ ΑΛΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΔΡΑΣΗ,
ΚΑΝΕΝΑ ΑΛΛΟ ΤΟΛΜΗΜΑ, ΠΟΥ ΝΑ ΑΡΧΙΖΕΙ ΜΕ ΤΟΣΟ
ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ ΕΛΠΙΔΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΚΙ ΟΜΩΣ ΝΑ
ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΕΙ ΤΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΟΣΟ Ο ΕΡΩΤΑΣ.*

Αγάπη: Αντικείμενο ή ικανότητα;

(...) Μια δευτέρα υπόθεση, που κρύβεται πίσω από την άποψη πως δεν

υπάρχει τίποτα το οποίο θα πρέπει να μάθουμε σχετικά με την αγάπη, είναι

ότι το ζήτημα της αγάπης έχει να κάνει με ένα αντικείμενο και όχι με μία

ικανότητα. Οι άνθρωποι πιστεύουν πως το να αγαπάς είναι απλό. Ότι το δύσκολο είναι να βρεις το σωστό άτομο για να αγαπήσεις – ή για να αγαπηθείς από αυτό. Αυτή η αντίληψη, έχει πολλές από τις αιτίες της ριζωμένες στην εξέλιξη της σύγχρονης κοινωνίας μας.

Έρωτας ή αγάπη;

(...) Το τρίτο σφάλμα, το οποίο οδηγεί στην υπόθεση ότι δεν υπάρχει τίποτα που να πρέπει να μάθουμε σχετικά με την αγάπη, έγκειται στο ότι συγχέουμε την πρωταρχική εμπειρία του «ερωτεύομαι» με τη μόνιμη κατάσταση του «είμαι ερωτευμένος», ή όπως θα λέγαμε με μεγαλύτερη ακρίβεια, του «παραμένω ερωτευμένος»...

Στην πραγματικότητα, εκλαμβάνουμε την ένταση του ερωτικού μας ξεμυαλισματος, αυτή την «τρέλα» που νιώθει ο ένας για τον άλλο, ως απόδειξη της δύναμης της αγάπης μας. Στην πραγματικότητα όλα αυτά ίσως δεν αποδεικνύουν παρά το βάθος της μοναξιάς που νιώθαμε προηγουμένως και τίποτα περισσότερο.

(...) Αυτή η αντίληψη – ότι δηλαδή τίποτα δεν είναι πιο εύκολο από το να αγαπάς – εξακολουθεί να είναι κυρίαρχη. Κι αυτό παρά τις συντριπτικές αποδείξεις που υπάρχουν για το αντίθετο.

Δεν υπάρχει σχεδόν καμία άλλη ανθρώπινη δράση, κανένα άλλο τόλμημα, που να αρχίζει με τόσο τεράστιες ελπίδες και προσδοκίες κι όμως να αποτυγχάνει τόσο συχνά όσο ο έρωτας.

Απόσπασμα από το βιβλίο του Έριχ Φρόμ «Η τέχνη της αγάπης», Εκδόσεις Διόπτρα (Πηγή: psychografimata.com)

4+1 Πρακτικές συμβουλές για την ανάπτυξη της θετικής σκέψης



1. Προσπαθήστε: Σ' αυτή τη ζωή ο καθένας παίρνει ό,τι του αξίζει, μόνο οι πραγματικά όμως επιτυχημένοι άνθρωποι το παραδέχονται. Καθένας μας πρέπει να δουλέψει για να δρέψει την προσωπική ευτυχία και επιτυχία του.
2. Διδαχθείτε και αντιμετωπίστε: Η ζωή είναι μια μεγάλη δασκάλα, που μας βοηθά να θέσουμε σε λειτουργία τις καλύτερες δυνατότητες μας και όχι ένας εχθρός. Ας μάθουμε λοιπόν από τις δυσκολίες και ας τις χρησιμοποιήσουμε στην διαμόρφωση και την εξέλιξή μας.
3. Ενεργοποιείστε τη δική σας Βούληση: Γενικά η στάση μας απέναντι στα προβλήματα είναι να αναζητάμε εύκολες και γρήγορες λύσεις, απευθυνόμενοι στους άλλους, κάτι που συχνά καταλήγει σε αδιέξοδο. Να ξέρουμε ότι το

πρόβλημα είναι δικό μας, σε εμάς απευθύνεται, για να μάθουμε εμείς κάτι και έτσι εμείς είμαστε οι μόνοι που πρέπει να βρούμε τις λύσεις και να δράσουμε.

4. Βρείτε έξυπνες λύσεις: Οι λύσεις, για να έχουν συνέπεια και λογική, πρέπει να έρθουν από πάνω. Είναι ανάγκη να ανυψωθούμε πάνω από το πρόβλημα, για να βρούμε μια απάντηση.

Καθημερινές συμβουλές

- Πάψτε να παίρνετε το ρόλο του θύματος: να λυπάστε δηλαδή τον εαυτό σας και να προκαλείτε χίλια δεινά και δυσκολίες χωρίς να υπάρχουν.
- Αλλάξτε την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας. Αναπτύξτε την αυτοπεποίθηση και το θετικό πνεύμα.
- Να αποφεύγετε τις αρνητικές φράσεις. Σκεφτείτε τι θέλετε και όχι τι δεν θέλετε. Για παράδειγμα μην πείτε: «δεν θα ήθελα να αποτύχω», αλλά πείτε: «θέλω να πετύχω».
- Να χρησιμοποιείτε ενεστώτα χρόνο, αποφεύγοντας τον παρελθοντικό και μελλοντικό χρόνο. Πείτε: «θα κάνω αυτό» και όχι: «δεν το έκανα» ή «θα το κάνω...».
- Να αρχίσετε από σήμερα: Κάθε αναβολή δυσχεραίνει τη θέση σας και την αποτελεσματικότητά σας και αυξάνει την πιθανότητα να πάρουν τον έλεγχο οι αρνητικές σκέψεις.
- Μη φοβάστε τις αλλαγές: Αλλαγή σημαίνει ευκαιρία για νέα και καλύτερα πράγματα.
- Αντικαταστήστε την αγωνιώδη σκέψη (πώς θα το κάνω, αποκλείεται να τα καταφέρω κλπ) με έξυπνη δράση («ξεκινάω και βλέπω»).

Συνθήματα για θετική σκέψη:

- Μπορείτε, επειδή πιστεύετε ότι μπορείτε.
- Το εξωτερικό είναι αντανάκλαση του εσωτερικού.
- Επειδή δεν μπορείτε να βρείτε διέξοδο, δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει.
- Μην πιστεύετε στα θαύματα. Κάντε τα!
- Κάτι που μπορείτε να κάνετε μια φορά, μπορείτε να το κάνετε ξανά.
- Πρέπει να παίξετε για να κερδίσετε.
- Καθένας μας έχει δικαιώματα, αλλά και υποχρεώσεις.
- Δεν έχει σημασία το πού φυσάει ο άνεμος. Αυτό που έχει σημασία είναι το πώς θα σηκώσετε τα πανιά σας.
- Η καλύτερη στιγμή να ξεκινήσετε την εφαρμογή όλων των παραπάνω είναι **ΤΩΡΑ!**

4 τρόποι να σταματήσετε να φοβάστε την κριτική των άλλων



Αντί να αποφεύγετε να μιλάτε για τις προτιμήσεις σας και να προσπαθείτε υπερβολικά να διαμορφώσετε μία εικόνα προς τους άλλους έτσι ώστε να μην σας κρίνουν, μπορείτε αντί αυτού να προσπαθήσετε να αποδεχτείτε αυτή τη

διαδικασία.

Αντί να προσπαθούμε να είμαστε αρεστοί σε όλους, κάτι που δεν γίνεται, μπορούμε να κατανοήσουμε τι σημαίνει η κρίση των άλλων για εμάς.

Οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως ηλικίας, καταβάλουν αυτοκαταστροφικές προσπάθειες για να ξεφύγουν από τις αρνητικές κρίσεις των άλλων: αποφεύγουν να λένε αυτό που θέλουν να πουν, δεν εκφράζουν τη γνώμη τους σε μία σχολική τάξη ή σε μία εργασιακή συνάντηση, αποφεύγουν να λένε στο σύντροφό τους τις αληθινές επιθυμίες τους, δεν ζητούν αύξηση κ.α. Αυτός ο φόβος της κρίσης από τους άλλους, συνδέεται με την επιθυμία μας να είμαστε αρεστοί σε όλους, ανά πάσα στιγμή. Όμως επειδή αυτό είναι αδύνατο, παίζουμε ένα χαμένο παιχνίδι που μας κρατά μακριά από το να βιώσουμε και να εκφράσουμε ανεπιφύλακτα τον αληθινό εαυτό μας.

Ας κάνουμε ένα βήμα πίσω και ας το παραδεχτούμε: οι άνθρωποι πάντα θα κρίνουν τους άλλους με καλές, κακές, συμπαθητικές, αντιπαθητικές ή ενδιάμεσες εντυπώσεις και καθώς νέες πληροφορίες έρχονται συνέχεια στο φως, το ανθρώπινο μυαλό τις επανεκτιμά: Είναι μια συνεχής διαδικασία. Αντί να αποφεύγετε να μιλάτε για τις προτιμήσεις σας και να προσπαθείτε υπερβολικά να διαμορφώσετε μία εικόνα προς τους άλλους έτσι ώστε να μην σας κρίνουν, μπορείτε αντί αυτού να προσπαθήσετε να αποδεχτείτε αυτή τη διαδικασία.

Παρακάτω θα βρείτε τέσσερις κατευθύνσεις για να σταματήσετε να ζείτε με το φόβο της κρίσης:

1. Τίποτα δεν διαρκεί για πάντα

Η πραγματικότητα είναι ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει περιορισμένα αποθεματικά δεδομένα. Παρ' όλο που μπορεί να κάνει κρίσεις, αυτές δεν είναι αρκετά σημαντικές για να κερδίσουν μια θέση στις τράπεζες της μνήμης

μας για πάντα. Έτσι, όταν κάποιος σας κρίνει, οι πιθανότητες είναι ότι λίγες ώρες ή ημέρες αργότερα, η εν λόγω κρίση θα έχει απομακρυνθεί από τη συνειδητή επίγνωση του. Κατανοούμε τους ανθρώπους όχι για τα μικρά λάθη ή τις αποτυχίες που παρατηρούμε, αλλά δημιουργώντας ένα νοητικό σχήμα βασισμένο στα σημαντικά πράγματα που κάνουν και λένε, στους τρόπους αλληλεπίδρασης με εμάς και στο πώς μας κάνουν να νιώθουμε με την πάροδο του χρόνου.

2. Η κρίση είναι αναπόφευκτη

Σταματήστε να προσπαθείτε να ελέγξετε τις κρίσεις των άλλων. Έχει γίνει συνήθεια των καιρών να απαιτούμε από τους άλλους να μην μας κρίνουν. Σκεφτείτε διάφορους τίτλους που διαβάζετε ή φράσεις που ακούτε όπως: «Μην Κρίνετε» και «Εδώ που είμαστε, δεν κρίνουμε τους άλλους». Τίποτα από αυτά δεν βοηθά πραγματικά: Δεν μπορείτε να ελέγξετε τι σκέφτονται οι άλλοι. Ίσως να μην εκφράσουν την κρίση τους, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορούν να σταματήσουν μια φυσιολογική διαδικασία του εγκεφάλου. Αντιθέτως, προσπαθείστε να εξηγήσετε τι αισθάνεστε έτσι ώστε εκείνοι στους οποίους ανοίγεστε, να σας κατανοήσουν και να έρθουν στη θέση σας. Η συμπόνια διαλύει το άγχος της επίκρισης. Όταν είναι παρούσα, οι κρίσεις χάνουν τη σημασία τους, επειδή οι άνθρωποι μπορούν να αισθανθούν τι νιώθουν οι άλλοι απέναντί τους.

3. Αφήστε τους να κρίνουν

Μπορεί να είναι απελευθερωτικό σε μια οικεία σχέση να επιτρέπετε τις κρίσεις. Αντί να εμποδίζετε τον εαυτό σας από το να είναι ανοικτός ή ευάλωτος ή να μοιράζεται κάτι αρνητικό αλλά σημαντικό, κάντε το έτσι κι αλλιώς. Αν παρατηρήσετε τον εαυτό σας να κρύβεται πίσω από το φόβο της

κρίσης, αναρωτηθείτε αρχικά: «Τι φοβάμαι στην κρίση των άλλων όταν φανερώσω τα συναισθήματά μου;» και «Τι είναι αυτό φοβάμαι ότι θα συμβεί αν κάνουν αυτή τη συγκεκριμένη κρίση για μένα;».

Μόλις εντοπίσετε το φόβο, προσπαθήστε να καθησυχάσετε τον εαυτό σας ή να βρείτε έναν τρόπο που θα μπορούσατε να διαχειριστείτε το φόβο, αν εμφανιστεί. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι οι στενές και φιλικές σχέσεις εμβαθύνονται όταν οι άνθρωποι ρισκάρουν και κριτικάρουν. Αν αυτό το άνοιγμα δεν συμβεί, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχετε κάνει κάτι λάθος, αλλά αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το πρόσωπο με το οποίο προσπαθείτε να συνδεθείτε δεν έχει τη δυνατότητα για μια συναισθηματικά οικεία σχέση.

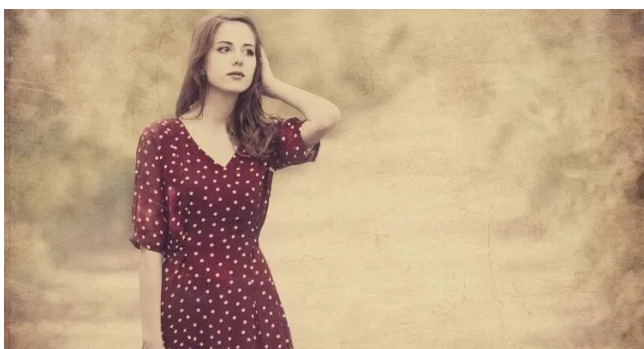
4. Παρατηρήστε τις δικές σας κρίσεις

Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να νοιάζεστε λιγότερο για τις κρίσεις των άλλων από το να κρίνετε λιγότερο τον εαυτό σας και τους άλλους. Φυσικά η κρίση είναι αναπόφευκτη, αλλά προσπαθήστε να παρατηρήσετε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε στο μυαλό σας για τους ανθρώπους και τα γεγονότα στη ζωή σας. Αλλάξτε την εστίαση των αποφάσεών σας: Αντί να πείτε «αυτή είναι χάλια» ή «αυτός είναι ένας χαμένος», ρωτήστε τον εαυτό σας τι συναισθήματα σας προκαλεί αυτός ο άνθρωπος και θέλετε να αποφύγετε ή να γνωρίσετε στο μέλλον. Για παράδειγμα, «Ποτέ δεν εκπληρώνει τις δεσμεύσεις της απέναντί μου» ή «Εκείνος μου λέει ότι προσπαθεί, αλλά πάντα καταλήγω απογοητευμένος». Απομακρυνθείτε από τους απλούς χαρακτηρισμούς (π.χ. καλός/κακός) των άλλων στη ζωή σας και αντικαταστήστε τους με εκείνους που είναι υγιείς ή όχι για εσάς. Πηγή: antikleidi.com

4 προκαταλήψεις που μας κρατούν μακριά από την ευτυχία

Όλοι επιζητούν την ευτυχία, αλλά η επίτευξή της μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολη. Ακόμα κι όταν πάρετε ακριβώς αυτό που θέλετε, συχνά καταλήγετε να είστε λιγότερο ευτυχισμένοι από όσο πιστεύατε ότι θα ήσασταν. Η ευτυχία μας ξεγλιστρά μέσα από τα χέρια. Γιατί όμως; καθηγητής ψυχολογίας του Yale, Laurie Santos, εξηγεί τις ενοχλητικές προκαταλήψεις που όλοι έχουμε και εμποδίζουμε την ίδια την ευτυχία μας. Στη συνέχεια, εξηγεί πώς να τις ξεπεράσουμε.

4 προκαταλήψεις που εμποδίζουν την ευτυχία μας



1. Η διαίσθηση μας απογοητεύει

Έχετε ορισμένα πράγματα τα οποία

θέλετε στη ζωή σας και είναι λογικό να

υποθέτετε ότι όταν τα αποκτήσετε, θα

γίνετε ευτυχισμένοι. Κι όμως, εδώ

πέφτουμε έξω. Το 2000, οι ερευνητές

Tim Wilson και Dan Gilbert εφηύραν και μια λέξη γι' αυτό: *miswanting*. Όλοι το έχουμε νιώσει αυτό• μπορεί να νομίζουμε ότι μια γιορτή θα μας κάνει χαρούμενους, αλλά τελικά μας κάνει να βαριόμαστε. Μπορεί να νομίζουμε ότι ένα πτυχίο ή μια αλλαγή καριέρας θα μας ικανοποιήσει, αλλά δεν το κάνει.

Πολλές φορές συμβαίνει το αντίθετο: το πάρτι που αποφεύγαμε, μας διασκεδάζει, ένας χωρισμός που προσπαθούσαμε να αποφύγουμε, μας ανακουφίζει τελικά. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αποτυγχάνουν να προβλέψουν πώς θα τους επηρεάσουν τα γεγονότα και καταλήγουν έκπληκτοι όταν η πραγματικότητα δεν ταιριάζει με τις προσδοκίες τους.

2. Σκεφτόμαστε με σχετικούς όρους

Αν κερδίζατε ένα μετάλλιο στους Ολυμπιακούς, μάλλον θα σκέφτεστε ότι αν κερδίζατε το χρυσό θα ήσασταν περισσότερο ευτυχισμένοι από το να

κερδίζατε το ασημένιο ή το αργυρό. Αλλά οι έρευνες υποστηρίζουν ότι τα πράγματα δεν συμβαίνουν έτσι.

Ο εγκέφαλός μας ζυγίζει την αξία των εμπειριών μας σε σχέση με άλλα πράγματα, είτε είναι άλλοι άνθρωποι, είτε απλά ο παρελθοντικός μας εαυτός. Οι μισοί συμμετέχοντες σε μια έρευνα είπαν ότι θα δέχονταν πρόθυμα \$50,000 λιγότερο το χρόνο, αν αυτό σήμαινε ότι θα έπαιρναν περισσότερα από τους συνομηλικούς τους, και μια άλλη μελέτη βρήκε ότι οι άνεργοι ένιωθαν πιο ευτυχισμένοι σε περιοχές με υψηλά ποσοστά ανεργίας. Όμως, αυτό διαστρεβλώνει πλήρως το τι θέλουμε πραγματικά εμείς, καθώς βρισκόμαστε συνεχώς να συγκρινόμαστε με άλλους.

3. Συνηθίζουμε καταστάσεις και πράγματα

Σκεφτείτε την τελευταία φορά που ήσασταν πραγματικά ευτυχισμένοι. Ίσως όταν ξεκινούσατε μια νέα εργασία, όταν αγοράσατε το τελευταίο κινητό σας, όταν βγήκατε τα πρώτα ραντεβού με τον άνθρωπο των ονείρων σας. Ακόμα κι αν νιώσατε ευτυχία εκείνες τις φορές, το πιθανότερο είναι ότι δεν διήρκεσαν πολύ, σωστά;

Αυτό οφείλεται σε ένα φαινόμενο που ονομάζεται ηδονική προσαρμογή. Βασικά, ο εγκέφαλός σας δεν παραμένει σε απόλυτη ευτυχία για πάντα – σταδιακά μειώνει τα επίπεδα και τα συναισθήματα επαναφέρονται στο συνηθισμένο. Αυτό συμβαίνει με πολλά πράγματα: με τις σπουδές, με τα αντικείμενα, με τις σχέσεις, με όλες τις χαρές της ζωής. Είναι λίγο θλιβερό, αν σκεφτεί κανείς πόσο θέλουμε να διατηρήσουμε το συναίσθημα εκείνων των στιγμών.

4. Δεν συνειδητοποιούμε ότι συνηθίζουμε

Είναι θλιβερό το ότι τα καλά πράγματα γρήγορα μετατρέπονται σε ουδέτερα και βαρετά. Αλλά αυτό που είναι ακόμα θλιβερότερο είναι το γεγονός ότι

εκπλησσόμαστε γι' αυτό. Οι περισσότερες αλλαγές στη ζωή μας έχουν γίνει το «νέο φυσιολογικό», κι όμως εμείς πιστεύουμε ότι την επόμενη φορά θα είναι διαφορετικά. Αυτό ονομάζεται προκατάληψη επίδρασης και συμβαίνει όταν υπερεκτιμάμε την επίδραση των μελλοντικών εμπειριών με δύο τρόπους: το πόσο έντονα σκεφτόμαστε γι' αυτό και πόσο πολύ θα διαρκέσει το συναίσθημα. Πηγή: enallaktikidrasi.com