

Η δύναμη είναι στη σκέψη μας!

Η ζωή σίγουρα έχει τις δυσκολίες της, αυτό που χρειάζεται είναι να βρούμε τρόπους να είμαστε καλά, ειδικότερα τώρα, μέσα σε αυτό το πιεστικό πλαίσιο που ζούμε. Χρειάζεται περισσότερο απ' ό,τι ποτέ να μάθουμε να εστιάζουμε στα θετικά και να απωθούμε ότι μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα!

Οι σκέψεις μας είναι αυτές που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό, τόσο την ερμηνεία των όσων συμβαίνουν γύρω μας όσο και τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας.

Όταν κάνουμε θετικές σκέψεις και ερμηνεύουμε τα γεγονότα εστιάζοντας στα κέρδη που αποκομίζουμε από την κάθε εμπειρία, η καθημερινή μας διάθεση και ψυχολογία θα είναι ασφαλώς θετικότερη.

Επιπλέον, αν κάνουμε θετικές σκέψεις για κάποιο συγκεκριμένο θέμα και εναποθέτουμε πίστη και δύναμη στην σκέψη μας, κάνοντας τη γνήσια, με την πάροδο του χρόνου, όχι μόνο θα πιστέψουμε στην θετική έκβαση των πραγμάτων αλλά θα δούμε και τις σκέψεις μας να παίρνουν μορφή.

Σκέφτομαι θετικά, ουσιαστικά σημαίνει ότι, προσεγγίζω τις προκλήσεις της ζωής με θετική ματιά. Δε σημαίνει απαραίτητα ότι, αποφεύγω ή αγνοώ αρνητικά/κακά πράγματα. Αντιθέτως, θετική σκέψη συνεπάγεται με την αξιοποίηση των αρνητικών καταστάσεων προσπαθώντας να ανακαλύψουμε την καλή πλευρά των ανθρώπων και να προβάσουμε τον εαυτό μας και τις ικανότητές μου με ένα θετικό φως. Αναζητώντας και βρίσκοντας τα στοιχεία που εμείς θεωρούμε θετικά σε μια αρνητική κατάσταση, μπορούμε στην συνέχεια να εστιαστούμε σε αυτά και να δράσουμε αναλόγως. Αν το πετύχουμε αυτό, βοηθάμε τον εαυτό μας να ξεπεράσει ευκολότερα την αρνητική κατάσταση, να ξεφύγει από το παρελθόν, να αισθανθεί καλύτερα και κατ' επέκταση να δράσει πιο αποτελεσματικά για ένα καλύτερο μέλλον.

Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι, η θετική σκέψη μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του στρες και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την καλή ζωή. Τολμήστε να σκεφτείτε θετικά και να δείτε την ζωή σας με αισιοδοξία. Δυσάρεστα πράγματα συμβαίνουν παντού και πάντα, το θέμα είναι να μάθουμε πώς να διαχειριζόμαστε τις αλλαγές και να ξεπερνάμε τα προβλήματα που εμφανίζονται, με χαμόγελο!

Η ζωή είναι όμορφη και οι θετικές σκέψεις θα σας βοηθήσουν να την απολαύσετε. Αρχίστε λοιπόν από τώρα!

Κρατήσετε υποστηρικτικές σκέψεις στην πρώτη γραμμή του μυαλού σας όπως:

- *Αναμένω καλά πράγματα.*
- *Μου αρέσει ο εαυτός μου.*
- *Τα λάθη είναι ευκαιρίες μάθησης.*
- *Μπορώ να τα καταφέρω.*
- *Είμαι αξιαγάπητος/η.*
- *Μπορώ να πάρω ορθές αποφάσεις.*
- *Κανείς δεν είναι τέλειος.*
- *Κάνω το καλύτερο που μπορώ.*
- *Μπορώ να αντιμετωπίσω τους φόβους μου.*
- *Είμαι συμπαθητικό άτομο.*
- *Έχω πολλά να προσφέρω.*
- *Νιώθω ωραία με τον εαυτό μου.*
- *Εμπιστεύομαι τις δυνατότητές μου.*
- *Δε χρειάζεται να είμαι τέλειος.*
- *Μπορώ να είμαι καλός φίλος.*
- *Σέβομαι τον εαυτό μου και τους άλλους.*
- *Η οικογένεια μου με αγαπά.*
- *Μπορώ και δημιουργώ τη δική μου θετική πραγματικότητα.*
- *Καθαρίζω το μυαλό και τον εαυτό μου, από όλα όσα δε χρειάζομαι.*
- *Έχω τεράστια εσωτερική δύναμη.*

Μπορείτε να επιλέξετε 3 από τις φράσεις που θεωρείτε ότι σας εκφράζουν καλύτερα, ή να σκεφτείτε άλλες και να τις γράψετε πάνω σε ένα μικρό χαρτί. Βάλτε το όπου προτιμάτε, στο πορτοφόλι σας, σε ένα καθρέφτη, στον υπολογιστή σας και διαβάστε όσες φορές την ημέρα επιθυμείτε, για να σας βοηθά να αισθάνεστε καλά.

Γεωργία Γεωργίου

Σχολική Ψυχολόγος ΒΑ/ΜΑ

Η Αλληγορία των Βατράχων

Κάποτε έγινε ένας αγώνας βατράχων

Στόχος: να ανέβουν στην ψηλότερη κορυφή ενός πύργου

Πολλοί άνθρωποι μαζεύτηκαν να τους υποστηρίξουν

Ο αγώνας άρχισε....

Στην πραγματικότητα, ο κόσμος δεν πίστευε ότι ήταν εφικτό

να ανέβουν οι βάτραχοι στην κορυφή του πύργου

και το μόνο που άκουγες ήταν:

«Τι κόπος! Ποτέ δεν θα τα καταφέρουν...»

Οι βάτραχοι άρχισαν να αμφιβάλλουν για τους εαυτούς τους

Ο κόσμος συνέχιζε....

«Τι κόπος! Ποτέ δεν θα τα καταφέρουν...»

Και οι βάτραχοι, ο ένας μετά τον άλλο, παραδέχονταν την ήττα τους,

εκτός από έναν, που συνέχισε να σκαρφαλώνει

Στο τέλος, μόνο αυτός, και μετά από τρομερή προσπάθεια, κατόρθωσε να φθάσει στην κορυφή!

Ένας από τους χαμένους βατράχους, πλησίασε να τον ρωτήσει

πώς τα κατάφερε να ανέβει στην κορυφή.

Τότε συνειδητοποίησε ότι.....ήταν κουφός!!!

Ποτέ μην ακούτε ανθρώπους που έχουν την κακή συνήθεια να είναι αρνητικοί, γιατί σας κλέβουν τις μεγαλύτερες λαχτάρες και πόθους της καρδιάς σας.

Πάντοτε να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου την δύναμη της φράσης: «Σκέψου θετικά!»

Συμπέρασμα: Πάντα να κάνεις τον κουφό /-ή απέναντι σε όσους σου λένε ότι δεν μπορείς να πετύχεις τους στόχους σου ή να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑΣ ΚΟΥΦΟΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ