ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ vo. 3

Καλωσόρισες στη σειρά «η πραγματική ελευθερία».
Η Ομάδα Ενθάρρυνσης και Στήριξης πληροφορεί απλώς εφήβους και γονείς για πιο σύγχρονες, εξελιγμένες και αποτελεσματικές αντιλήψεις της ζωής. Εκδίδει τη σειρά
Η Πραγματική Ελευθερία για τους εφήβους και
Ο Σύγχρονος Γονιός για τους γονείς.
Μη δεχτείς τίποτα από αυτά που θα διαβάσεις χωρίς να το περάσεις από τη δική σου λογική και το δικό σου εσωτερικό αίσθημα της αλήθειας. Την απόλυτη ευθύνη για τη ζωή σου την έχεις πάντα εσύ.
Αν χρειάζεσαι καθοδήγηση, ρώτα τον γονιό, τον γιατρό, τον ψυχολόγο ή τον πνευματικό σου.

Προτείνουμε να δεις τα προηγούμενα άρθρα της σειράς.

Αυτοπεριοριζόμενοι ελέφαντες.

Οι ελέφαντες που έχουν γεννηθεί σε αιχμαλωσία περιορίζονται από μια αλυσίδα, η οποία δένει το ένα τους πόδι σε ένα μεταλλικό πάσσαλο μπηγμένο στο χώμα. Αυτό τους εμποδίζει να περιφέρονται. Συνηθίζουν στο γεγονός ότι, όσο η αλυσίδα και ο πάσσαλος βρίσκονται δίπλα τους, είναι ανίκανοι να κινηθούν.
Καθώς μεγαλώνουν, ο νους τους προγραμματίζεται. Όταν βλέπουν τον πάσσαλο και την αλυσίδα, «πιστεύουν» και αποδέχονται ότι δεν θα μπορούν να κινηθούν.
Περιορίζονται τόσο, ώστε, όταν οι ιδιοκτήτες τους τοποθετούν ένα σχοινί και μια ξύλινη σφήνα δίπλα τους, δεν κάνουν καμία προσπάθεια να απομακρυνθούν απ' αυτά, επειδή «πιστεύουν» ότι δεν μπορούν.

Στην πραγματικότητα, όταν είναι ενήλικες, η δύναμή τους είναι τόσο μεγάλη που θα μπορούσαν εύκολα να τραβήξουν μια αλυσίδα κι έναν πάσσαλο οποιουδήποτε μεγέθους. Όμως, ο προγραμματισμός ή η «πεποίθησή» τους δεν τους επιτρέπουν να ξεπεράσουν τα όρια τους.
Είμαστε όλοι μας σαν αυτούς τους ελέφαντες.
Επιτρέπουμε στην αδυναμία, στους φόβους και στην απόρριψη που βιώσαμε σαν παιδιά να μας προγραμματίσουν σε μια ζωή όπου επικρατούν η έλλειψη δύναμης, γαλήνης, αγάπης και ευτυχίας. Ελεγχόμαστε από τα λανθασμένα παιδικά συμπεράσματα που βγάλαμε για την ικανότητα, τη δύναμη και την αξία μας.

Δημιουργούμε την πραγματικότητα μας εσωτερικά.
Τα συναισθήματα μας δημιουργούν την πραγματικότητα μας. Η πραγματικότητα μας δεν είναι αυτό που συμβαίνει έξω από μας. Δεν είναι οι λέξεις ή οι συμπεριφορές των άλλων ή τα γεγονότα, οι καταστάσεις ή τα αποτελέσματα των προσπαθειών μας. Η πραγματικότητα μας είναι αυτή που βιώνουμε μέσα στο νου και στην καρδιά μας με τα συναισθήματα που δημιουργούμε, με τον τρόπο που ερμηνεύουμε αυτό που συμβαίνει. Έχουμε την δυνατότητα να ερμηνεύσουμε τα πράγματα αρνητικά και να υποφέρουμε ή θετικά και να διατηρούμε την ηρεμία και την ευτυχία μας. Όλα εξαρτιούνται από τον τρόπο σκέψης του καθενός. Μπορείς να είσαι ένας από αυτούς που νιώθει σαν αδύναμο θύμα ή ότι δεν αξίζει ή ότι δεν είναι ικανός ή ότι μπορεί να πάρει τη ζωή του στα χέρια του και να δημιουργήσει αυτά που θέλει. Επίλεξε.

Ο νους, οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι προσδοκίες και οι συμπεριφορές μας δημιουργούν την πραγματικότητά μας. Όταν τα αλλάζουμε, η πραγματικότητά μας αλλάζει. Οι θετικές σκέψεις και τα θετικά συναισθήματα έλκουν και δημιουργούν θετικές πραγματικότητες.

Οι άλλοι καθρεφτίζουν τα συναισθήματά μας.
Εκπέμπουμε τα συναισθήματά μας, σαν ενέργειες, είτε τα εκφράζουμε είτε όχι. Αυτές οι ενέργειες κάνουν τους άλλους να αντιδρούν και να συμπεριφέρονται με τρόπους που αντανακλούν τα συναισθήματά μας.

Όταν φοβόμαστε την απόρριψη, προδιαθέτουμε τους άλλους σε μια τέτοια συμπεριφορά. Όταν νιώθουμε ότι αξίζουμε και ότι είναι φυσικό να μας θέλουν οι άλλοι και νιώθουμε εμείς άνετοι μαζί τους, οι άλλοι φυσικά θα νιώθουν και αυτοί άνετοι και καλά μαζί μας.

Η δύναμη της Ευγνωμοσύνης.
Ένας τρόπος να δημιουργήσεις θετικά συναισθήματα είναι να εστιάζεσαι σε όλα όσα έχεις, για τα οποία μπορείς να νιώθεις ευγνωμοσύνη. Ακόμη κι όταν δεν έχουμε όλα όσα θέλουμε ή πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να έχουμε για να είμαστε ευτυχισμένοι, μπορούμε πάντοτε να εστιαζόμαστε σ' αυτά που έχουμε.

Όταν συγκεντρωνόμαστε μόνο σ' αυτό που δεν έχουμε, χάνουμε όλα αυτά που πραγματικά έχουμε, επειδή τα αγνοούμε και δεν τους επιτρέπουμε να μας παρέχουν απόλαυση, ασφάλεια ή ευτυχία. Μπορεί να μην έχουμε όσα χρήματα θα θέλαμε να έχουμε, αλλά μπορεί να έχουμε υγεία, τροφή, στέγη, ρεύμα, φως, νερό, θέρμανση, βιβλία, μουσική, φίλους, τηλεόραση, κομπιούτερ και κινητό. Αν τα έχουμε αυτά, τότε υλικά είμαστε μέσα στο 6% των ανθρώπων του πλανήτη.

Σκέψου θετικά.
Σκέψου τον εαυτό σου ικανό, δυνατό, έξυπνο, ευτυχισμένο και αγαπητό και σταδιακά αυτό θα είσαι.
Αντί να έχεις άγχος ή φόβο για τα διαγωνίσματα, σκέψου ότι είσαι έξυπνος και ικανός. Μελέτησε όσο περισσότερο μπορείς και νιώσε σίγουρος ότι θα πετύχεις. Αντί ν' ανησυχείς για το αν οι φίλοι σου θα σε αποδε χτούν ή όχι, σκέψου ότι είσαι αγαπητός και αποδεκτός και πλησίασε τους φίλους σου χωρίς αμφιβολίες. Όταν δεν είσαι σίγουρος για το τι θα γίνει, τότε σκέψου την πιο θετική δυνατότητα.

Μπορείς να μάθεις να προβάλεις καθημερινά θετικές σκέψεις και εικόνες. Οι θετικές σου σκέψεις έχουν ακόμη μεγαλύτερη δύναμη, όταν προβάλλονται σε μια κατάσταση χαλάρωσης. Χαλάρωσε το νου σου και μετά άρχισε να δημιουργείς διάφορες θετικές σκέψεις και εικόνες για τον εαυτό σου, την οικογένειά σου και τους φίλους σου, ακόμα και για όλους τους ανθρώπους του κόσμου. Φαντάσου τα πράγματα, όπως θα ήθελες να είναι. Ποτέ να μη φανταστείς κάτι αρνητικό για κάποιον άλλον. Αν κάποιος δεν είναι καλά, οραματίσου τον μέσα σε ένα θεραπευτικό φως και φαντάσου τον καλά.

Θετικές Σκέψεις που μπορεί να θέλεις να δυναμώσεις. Σημάδεψε πιο κάτω τις πεποιθήσεις που σου φαίνονται λογικές και που συμφωνούν με την εσωτερική σου αίσθηση της αλήθειας. Πρόσθεσε και άλλες δικές σου πεποιθήσεις που δεν αναφέρονται εδώ.

1. Είμαι καλός άνθρωπος και αξίζω αγάπη και σεβασμό, όπως είμαι.

2. Είμαι ικανός να αντιμετωπίζω ότιδήποτε συμβεί στη ζωή μου.

3. Νιώθω ασφαλής και άνετος με τους άλλους. Είναι φυσικό να με δέχονται και να με θέλουν.

4. Νιώθω την αγάπη και την αποδοχή της οικογένειας μου (ακόμα κι όταν δεν μπορούν να μου συμπεριφέρονται καλά λόγω των φοβιών τους).

5. Κατανοώ, αποδέχομαι και αγαπώ τους άλλους, όπως είναι. (Επειδή νιώθω ασφάλεια και αξία μέσα μου.)

6. Μπορώ με επιμονή και υπομονή να κάνω αλλαγές σε αυτή την κοινωνία.

7. Είμαι ικανός να δημιουργήσω την ευημερία που χρειάζομαι.

8. Νιώθω ασφάλεια και αυτοπεποίθηση σχετικά με τη ζωή μου.

9. Είμαι ένα αξιόλογο, μοναδικό και σημαντικό μέρος του συνόλου, όπως είναι ο καθένας.

10. Μου αρέσει να μάθω και να βελτιώσω τον εαυτό μου και τον χαρακτήρα μου.

11. Είμαι εδώ να προσφέρω και να κάνω το κόσμο ένα καλύτερο μέρος.

12. Αξίζω και πάντα άξιζα την αποδοχή, το σεβασμό και την αγάπη όλων, ακόμη κι όταν δεν μπορούσαν να αναγνωρίσουν την εσωτερική αξία μου.

13. Όταν οι άλλοι μου συμπεριφέρονταν αρνητικά, είναι απλά επειδή εκείνοι υπέφεραν και ήταν δυστυχισμένοι εκείνες τις στιγμές.

14. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, επιθετικός, με κατηγορεί ή ακόμη και με πληγώνει, είναι επειδή αυτός φοβάται και υποφέρει μέσα του.

15. Αξίζω την αγάπη και την αποδοχή, ακόμη κι όταν κάνω λάθη, τα οποία είναι μέρος της εξελικτικής μου πορείας.

16. Είμαι και πάντοτε ήμουν ασφαλής και αξιαγάπητος/η, ακόμη κι όταν ήμουν διαφορετικός/η από τους άλλους ή δεν μπορούσα να ανταποκριθώ στις ανάγκες ή τις απαιτήσεις τους.

17. Γίνομαι ένας ώριμος ενήλικας και σταδιακά αναλαμβάνω την ευθύνη για την πραγματικότητα μου και τις συνέπειες των επιλογών μου.

18. Η αντίδραση δεν είναι ελευθερία. Η ελευθερία είναι να κάνω αυτό που είναι πραγματικά καλύτερο για την υγεία, την εξέλιξη, την ευτυχία και το μέλλον μου.

19. Επιλέγω να ζω στο παρόν, χωρίς παράπονα για το παρελθόν και ούτε άγχος για το μέλλον.

20. Ο Θεός με αγαπάει, όπως είμαι.

Τρόποι να δυναμώσεις τις πεποιθήσεις που θέλεις.

Κάνε ταμπέλες με αυτές που σου αρέσουν, βάλε τις εκεί που θα τις βλέπεις.
Γράψε τις σε ένα τετράδιο σου.
Πες τις στον εαυτό σου, όταν χαλαρώνεις.
Πες τις καθώς αρχίζεις να κοιμάσαι και καθώς ξυπνάς.
Πες τις στον καθρέφτη ή σε μια φωτογραφία του εαυτού σου.
Συζήτησε τις με φίλους και οικογένεια.
Ανέβασέ τις στο facebook με εικόνες που ταιριάζουν.
Σκέψου και άλλους τρόπους.

Πώς να χαλαρώσεις για να εμπεδώσεις τις πεποιθήσεις αυτές πιο βαθιά μέσα σου.
1. Ξάπλωσε ή κάθισε άνετα με την σπονδυλική στήλη ίσια και τα χέρια και ποδιά λίγο ανοικτά και χαλαρά.
2. Πάρε λίγες βαθιές αναπνοές.
3. Χαλάρωσε όλο το σώμα από τα πέλματα έως και το μέτωπο και ειδικά τα μάτια.
4. Μέτρησε από 10 έως 1 και χαλάρωσε πιο βαθιά με κάθε αριθμό.
5. Τώρα μπορείς να επαναλαμβάνεις και να κάνεις περισυλλογή πάνω στις θετικές πεποιθήσεις και εικόνες που θέλεις να γίνουν πραγματικότητα στην ζωή σου.
Αυτό μπορεί να διαρκεί 10 έως 20 λεπτά. Αν για κάποιο λόγο δεν πρέπει να χαλαρώσεις πολύ, ρώτα το γιατρό σου.

Προτείνουμε να προχωρήσεις
στα επόμενα άρθρα της σειράς.
www.beyourself-gr.com/

Να είσαι καλά

Προσφορά από: