



**ΓΙΑ ΝΑ
ΞΑΝΑΒΡΕΙΣ
ΕΣΕΝΑ**

*Καθημερινή σοφία για να συνδεθείς
με τον εαυτό που είχες ξεχάσει*

NEDRA GLOVER TAWWAB

Μετάφραση
Χριστιάννα Σακελλαροπούλου

διόπτρα

*Για τις κόρες μου.
Είθε οι λέξεις αυτού του βιβλίου
να χρησιμεύουν σαν αραξοβόλι.*

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια σηματοδότησαν για πολλούς από εμάς μια περίοδο μεγάλων αλλαγών. Στις συνεχόμενες προσπάθειές μου να χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να μοιραστώ τη γνώση για τον καλύτερο τρόπο να αντεπεξερχόμαστε στη ζωή, πέρασα πρόσφατα έναν χρόνο ανεβάζοντας καθημερινές ιστορίες στο Instagram - αυτές που ονόμασα #daily nuggets. Καθεμία ήταν ένα σύντομο κείμενο που αποσκοπούσε να μας «ανεβάσει», να μας στηρίξει και να μας καθοδηγήσει σε βαθιά ενδοσκόπηση. Έκανα κάθε μέρα μια παύση και αναλογιζόμουν τι έπρεπε να ειπωθεί ή ποιος είχε ανάγκη να ακούσει κάτι που ίσως άλλαζε τη θεώρησή του. Δεν υπήρχε τίποτα εξαναγκαστικό. Όλες οι λέξεις έρεαν, επειδή τα περισσότερα απ' όσα έγραφα ήταν αυτά που ήταν χρήσιμο να θυμάμαι ή να εξασκώ εγώ η ίδια. Και πριν το καταλάβω, είχα γράψει αρκετά απ' αυτά τα καθημερινά ψήγματα για να γεμίσω ένα βιβλίο!

Όπως εκείνες οι καθημερινές αναρτήσεις, αυτό το βιβλίο είναι ένα εργαλείο για σκέψη. Οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να επεκτείνουμε την προσοχή μας, αντί να εμβαθύνουμε. Εστιάζουμε περισσότερο σε αυτά που θα έπρεπε να κάνουν οι άλλοι ή σε όποιον μας περιορίζει. Αλλά δεν

μπορούμε να ελέγξουμε τους άλλους. Και η προσπάθειά μας να ελέγξουμε έξωθεν επιρροές συνήθως έγκειται σε μια απόπειρα να αποφύγουμε να αντιμετωπίσουμε τις δικές μας εσωτερικές συγκρούσεις. Η αλήθεια είναι ότι έχουμε μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στον εσωτερικό κόσμο μας, παρά σε εκείνον που μας περιβάλλει. Και είναι σημαντικό το πώς εισπράττουμε εσωτερικά καθετί που μας συμβαίνει. Και βέβαια, η σκέψη και η εσωτερική μας εστίαση προϋποθέτουν να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα, καθώς και τη δυσφορία μας γι' αυτά που ανακαλύπτουμε.

Δεν αρέσει σε όλους να γράφουν καθημερινά ημερολόγιο, και αυτού του τύπου ο στοχασμός μπορεί να γίνει με ή χωρίς αυτό. Όπως κι αν είναι, ελπίζω οι λέξεις σε αυτές τις σελίδες να σας ωθήσουν να επεξεργαστείτε τα συναισθήματά σας θεληματικά, να σκεφτείτε σε βάθος και, το κυριότερο, να κάνετε μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά σας καθώς πορεύεστε στον κόσμο.

Εστιάζοντας βαθύτερα στην εσωτερική οπτική σας, μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που βιώνετε τη ζωή. Καθώς διαβάζετε αυτά τα καθημερινά ψήγματα, κάποια μπορεί να συντονίζονται βαθιά μαζί σας, ενώ άλλα ίσως προορίζονται για άλλη μέρα ή ώρα. Αυτό που διαβάζετε σήμερα μπορεί να σας ταιριάζει διαφορετικά αύριο ή σε έναν χρόνο από σήμερα. Αυτές οι σελίδες διαβάζονται ξανά και ξανά μέσα στον χρόνο. Γευτείτε τις λέξεις διαβάζοντας αργά αυτό το βιβλίο, εξασκηθείτε καθημερινά σε αυτό ή καταβροχθίστε το λαίμαργα, επειδή ανυπομονείτε να πάτε παρακάτω. Εσείς γνωρίζετε τι χρειάζεστε.

Όταν η οικογένειά μου γυρίζει από το Ντιτρόιτ (τη γενέτειρά μου), οργανώνουμε μια συγκέντρωση, στην οποία καλούμε πολλούς συγγενείς και φίλους. Είναι κάτι που με βοηθά να διατηρώ την ενεργητικότητά μου.

Σε μια τέτοια συγκέντρωση πριν από λίγα χρόνια, η θεία και ο θείος μου (που δεν είναι παντρεμένοι μεταξύ τους) φλυαρούσαν για πάνω από μία ώρα, ενώ εγώ τους παρατηρούσα από την άλλη πλευρά του κήπου. Εκείνος φαινόταν παγιδευμένος, ανίκανος να αρθρώσει λέξη ή να αλλάξει το θέμα συζήτησης. Όταν κατάφερε τελικά να ξεφύγει, ήρθε αμέσως να με αποχαιρετήσει. Υπέθεσα ότι είχε εξουθενωθεί ακούγοντας την γκρίνια της τόση ώρα.

Η ενέργεια είναι μεταδοτική· μερικές φορές εξουδετερώνεται κατά την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα εν αγνοία μας. Εξωστρεφείς και εσωστρεφείς άνθρωποι μπορεί να υποφέρουν από εξάντληση ενέργειας. Έχει να κάνει περισσότερο με το κοινωνικό στίλ σου, παρά με το άτομο με το οποίο συναναστρέφεσαι.

Εστίασε στο πώς αισθάνεσαι μετά τις συζητήσεις σου με συγκεκριμένα άτομα:

- Νιώθεις αναζωογονημένος ή εξαντλημένος;
- Είσαι αγχωμένος ή χαλαρός;
- Έμαθες κάτι καινούριο για τον εαυτό σου ή για το άλλο άτομο;
- Ένιωθες άνετα με το θέμα συζήτησης;
- Σε προκάλεσε κάτι που είπε;
- Απόλαυσες τη συζήτηση;
- Τι θα σου άρεσε να έκανες διαφορετικά, αν έπρεπε να κoubεντιάσεις ξανά με το συγκεκριμένο άτομο;





υμάμαι όταν κυκλοφόρησε το «No New Friends». Μου άρεσε. Το τραγούδι ήταν πιασάρικο και καταλάβαινα τι έλεγε ο Ντρέικ, αλλά δεν συμφωνούσα μαζί του. Έκανα πλάκα λέγοντας ότι πίστευα πως έπρεπε να αποκτώ έναν καινούριο φίλο κάθε χρόνο μόνο και μόνο για το ενδεχόμενο να μην πάει καλά κάποια από τις ήδη υπάρχουσες φιλίες μου. Όμως, σοβαρά τώρα, είναι σημαντικό να χτίζουμε διαρκώς καινούριες φιλίες.

Να κάποιες ιδέες για να το πετύχεις αυτό:

- **Δημιούργησε διαγενεακές φιλίες.** Πολλοί από τους φίλους που αποκτάμε είναι από το σχολείο, άρα πάνω κάτω είναι πάντα στην ηλικία μας. Ως ενήλικες πλέον, μπορούμε να εξερευνήσουμε την πιθανότητα να αποκτήσουμε φίλους διαφόρων ηλικιών, είτε στον χώρο εργασίας μας είτε από το γυμναστήριο, για παράδειγμα.
- **Μην αποθαρρύνεσαι από διαφορές στον τρόπο ζωής.** Μερικές φορές αφήνουμε καταστάσεις όπως το αν έχουμε ή όχι παιδιά να μας αποτρέπουν από μια καινούρια φίλια, και μάλιστα πριν καν δοκιμάσουμε. Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα που έχουμε δυνάμει κοινά με τους ανθρώπους γύρω μας. Μην αφήνουμε μια διαφορά στον τρόπο ζωής να σταθεί εμπόδιο στο χτίσιμο μιας φιλίας.
- **Μη διστάζεις να αποκτήσεις φίλους με διάφορους τρόπους.** Οπουδήποτε μπορεί να γνωρίσει κανείς έναν καινούριο φίλο: στη δουλειά, σε μια αίθουσα διδασκαλίας ή ακόμα και στο σούπερ μάρκετ. Ίσως ένας φίλος μας θέλει να μας συστήσει κάποιον με τον οποίο θεωρεί ότι ταιριάζουμε πολύ. Μπορεί να πέφτει έξω, αλλά

υπάρχει η πιθανότητα αυτή η κίνηση να μας χαρίσει μια παραδεισένια φίλια. Μην περιορίζουμε τον εαυτό μας.

- **Βγάλε τις διαδικτυακές επαφές σου εκτός διαδικτύου.**
Αν ανταλλάσσεις διαρκώς μηνύματα με κάποιον στα κοινωνικά μέσα, προσπάθησε να οικοδομήσεις αυτή τη σχέση. Ανταλλάξτε τηλέφωνα και δείτε πώς εξελίσσεται στον πραγματικό κόσμο.



Mαθήτρια δημοτικού ακόμα, παρατήρησα ότι οι εργασίες μου προκαλούσαν ένα τικ στο μάτι. Αρχιζε από την ώρα που μας ανέθεταν κάποια και δεν σταματούσε παρά την επόμενη ή τη μεθεπόμενη από τη μέρα που την παρέδιδα. Τότε ήταν που έμαθα ότι δεν με έπαιρνε να περιμένω την τελευταία στιγμή για να τηρήσω μια προθεσμία. Κάποιοι άνθρωποι αποδίδουν καλύτερα υπό πίεση, αλλά εγώ δεν τα πάω καθόλου καλά με τις ολονυχτίες μελέτης.

Οι νευρικές συσπάσεις και οι πονοκέφαλοι είναι οι τρόποι με τους οποίους το σώμα μου μου δηλώνει ότι είμαι στρεσαρισμένη. Από καιρό σε καιρό, όταν επιστρέφει αυτός ο δείκτης άγχους, εξετάζω τι συμβαίνει στη ζωή μου και προσδιορίζω πώς πρέπει να το αλλάξω.

Άκου το σώμα σου, λοιπόν.

Επικοινωνεί το πώς αισθάνεσαι και τι έχεις ανάγκη.

Αν έχεις πονοκέφαλο, αναρωτήσου τι τον προκάλεσε.

Αν έχεις κάποιο εξάνθημα, εξέτασε τι μπορεί να το προκάλεσε. Δες έναν γιατρό.

Αν αγχώνεσαι παρουσία κάποιου άλλου, αναρωτήσου για ποιον λόγο.

Στομαχόπονοι, κρίσεις πανικού, ναυτία, εφιδρώσεις, πονοκέφαλοι, τραύλισμα και διάφορα τικ αποτελούν προειδοποιητικά σημάδια από το σώμα σου. Άκου με προσοχή και αποκωδικοποίησε το μήνυμα.

Το άγχος εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα. Καλό είναι να μην τα παραβλέπεις.



Mερικές φορές, το να μοιραζόμαστε και μόνο μια εμπειρία μας φαντάζει σαν κομπορρημοσύνη, όταν οι άνθρωποι με τους οποίους το κάνουμε δεν βιώνουν κάτι ανάλογο στη δική τους ζωή. Μπορεί να μην ξέρεις τι ζει κάποιος, αλλά στις περιπτώσεις που το γνωρίζεις, λάβε το υπόψη.

Το να μοιράζεσαι τα επιτεύγματά σου με άλλους δεν αποτελεί κομπασμό, εκτός αν το κάνεις για να κερδίσεις ένα πλεονέκτημα έναντι των υπολοίπων. Παίζει ρόλο τόσο το σε ποιους απευθύνεσαι όσο και η στιγμή που το κάνεις.

ΣΚΕΨΟΥ ΑΥΤΟ:

- Είναι αυτή η κατάλληλη στιγμή να μοιραστώ το συγκεκριμένο γεγονός;
- Γνωρίζοντας το άτομο και τη θέση στην οποία βρίσκεται, είναι σκόπιμο να του μιλήσω για την καλή μου τύχη;

Όταν πρόκειται για μια λεπτή κατάσταση, όπως το να μοιραστείς το νέο της εγκυμοσύνης σου με μια φίλη που δυσκολεύεται να συλλάβει, θα χρειαστεί να αντιμετωπίσεις την αμηχανία που ενδέχεται να ακολουθήσει την εκμυστήρευσή σου. Ακόμα κι αν δεν περηφανεύεσαι, κάποια θέματα περιπλέκονται όσον αφορά τον τρόπο που τα εισπράττει ο άλλος.



Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που μου λείπουν, ωστόσο είμαι πιο ήσυχη τώρα που δεν έχω πλέον σχέση μαζί τους.

Αν μέμφεσαι τον εαυτό σου επειδή δεν σου αρέσει να διατηρείς κάθε σχέση που έχεις, μπορεί να κρατάς στη ζωή σου κάποια άτομα για περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε. Μερικές φορές είναι καλύτερα να απομακρύνεσαι από κάποιους ανθρώπους, επειδή όσο είναι κομμάτι της ζωής σου δεν μπορείς να είσαι μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Ίσως δεν έχει να κάνει αποκλειστικά με εκείνους, αλλά μάλλον με τον τρόπο που λειτουργείς εσύ μαζί τους. Και πάλι όμως, κάποιες σχέσεις απλώς δεν είναι ταιριαστές, δεν είναι αυτό που χρειάζεσαι και δεν προορίζονται να διαρκέσουν.

Οι σχέσεις μάς διδάσκουν ποιοι είμαστε. Ενέχουν πολλές πολύτιμες πληροφορίες, οπότε αξιοποίησέ τις για να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου.

Παρατήρησε τι σου αρέσει και τι όχι.

Παρατήρησε πώς αισθάνεσαι με την παρουσία συγκεκριμένων ατόμων.

Παρατήρησε την εξέλιξή σου.

Παρατήρησε πότε χρειάζεται να προκαλέσεις τον εαυτό σου να κάνει μια αλλαγή.

Αν δεν παρατηρείς αυτό που «επιβάλλεται» να μάθεις για τον εαυτό σου, θα σε οδηγήσει σε παρόμοιες δυναμικές σχέσεων στο μέλλον. Που σημαίνει ότι θα είσαι στο ίδιο έργο θεατής ξανά και ξανά.



Η διαφορά ανάμεσα στο να κακιώνεις με κάποιον ή να τηρείς ένα όριο έγκειται στο εξής: Προσπαθείς να του δώσεις ένα μάθημα ή κοιτάζεις να αισθάνεσαι άνεση και ασφάλεια στη μεταξύ σας σχέση;

Τα όρια δεν είναι όπλα ούτε εργαλεία για να ελέγχουμε τους άλλους.



Πριν από κάποια χρόνια, κάλεσα μια φίλη στο σπίτι μου για μια βραδιά παιχνιδιού. Έφερε μαζί κι έναν φίλο της, που δεν φάνηκε να με συμπαθεί. Ήταν ομιλητικότερος με τους άλλους, αλλά λακωνικός μαζί μου. Παρέμεινα φιλική, αλλά ήξερα ότι δεν θα «δένουμε» ποτέ. Ο φίλος του φίλου μου μπορεί κάλλιστα να μη γίνει και δικός μου φίλος.

Χώνεψε το γεγονός ότι δεν θα σε συμπαθούν οι πάντες.

Μόλις αποδεχτείς την ιδέα ότι «δεν κάνω σε όλους», θα θίγεται λιγότερο όταν ανακαλύπτεις ότι δεν ταιριάζεις με κάποιον.

Είναι δύσκολο να το δεχτείς (το ξέρω), αλλά είναι πιο δύσκολο να κάνεις τους πάντες να σε συμπαθήσουν. Ο αγώνας να γίνεις συμπαθής είναι εξαντλητικός και ατελέσφορος. Η γνώμη που έχουν οι άλλοι για σένα εξαρτάται αποκλειστικά από εκείνους, κι αυτό που τους απωθεί σε εσένα έχει να κάνει με τους ίδιους.



Κοίτα με». Αυτό φωνάζουν συνήθως τα παιδιά αποζητώντας την προσοχή και την τρυφερότητα των φροντιστών τους.

Μάλλον το φώναζες κι εσύ ως παιδί, και πιθανότατα εξακολουθείς να λαχταράς να συμβεί.

Όλοι επιθυμούν να τους βλέπουν.

Όλοι επιθυμούν να γιορτάζονται οι επιτυχίες τους.

Η δίψα μας για φιλοφρονήσεις είναι μία έκφραση της επιθυμίας μας να μας βλέπουν.

Η επιθυμία να μας βλέπουν και να μας ακούν οι άλλοι είναι ανθρώπινη.



Η κριτική σκέψη είναι θεμελιώδης δεξιότητα της καθημερινής ζωής.

Η ψυχική μας υγεία πλήττεται όταν ακολουθούμε αφηρημένα αυτό που βλέπουμε, χωρίς βαθύτερη σκέψη.

Αν βλέπεις κάτι στα κοινωνικά μέσα ή στο διαδίκτυο ή ακούς μια πρόταση που δεν συνάδει με τη δική σου συνθήκη, μην τη βάζεις σε εφαρμογή.

Οι περισσότερες συμβουλές είναι γενικόλογες, κι όλα όσα λέγονται δεν θα ταιριάζουν με τις προσωπικές ανάγκες σου.



Το άγχος μπορεί να θολώσει την κρίση σου με μη ρεαλιστικές, απίθανες ανησυχίες. Όταν διακατέχεσαι από άγχος, είναι εύκολο να πιστέψεις ότι όλα μπορούν να συμβούν. Για παράδειγμα, μπορεί να σκεφτείς: «Αν πάω αεροπορικώς, θα πέσει το αεροπλάνο». Κι ενώ αυτό είναι δυνατόν να συμβεί, στατιστικά είναι απίθανο.

Η διάκριση ανάμεσα στο δυνατό και το πιθανό μπορεί να σε βοηθήσει να περιορίσεις το άγχος σου.

Αν και είναι δύσκολο όταν διακατέχεσαι από άγχος, δοκίμασε να αφουγκραστείς τις σκέψεις και τα λόγια σου κάθε φορά που αμφιταλαντεύεσαι, είσαι καχύποπτος ή σε σύγχυση. Μπορεί να νιώθεις απροθυμία, αλλά η αλήθεια είναι ότι πράγματα που θα μας ωφελήσουν φαντάζουν μάλλον αρνητικά όταν είμαστε αγχωμένοι.

Ρώτα τον εαυτό σου:

- **Είναι επικίνδυνο αυτό ή μήπως εγώ φοβάμαι ή αγχώνομαι;**

Το άγχος κάνει τα πράγματα να φαίνονται απειλητικά. Όταν συμβαίνει αυτό, πρέπει να προσδιορίσεις τη διαφορά ανάμεσα στον αβάσιμο φόβο, που έχει τη ρίζα του στο άγχος, και τον φόβο που έχει βάση στην πραγματικότητα.



Συναισθηματική παραμέληση είναι όταν δεν λαμβάνουμε τη συναισθηματική υποστήριξη που έχουμε ανάγκη από τα άτομα από τα οποία τη χρειαζόμαστε. Όταν συμβαίνει αυτό, μια συνέπεια είναι ότι συχνά αποτυγχάνουμε να ζητήσουμε αυτό που χρειαζόμαστε. Κι όταν το κάνουμε, αισθανόμαστε ότι γινόμαστε βάρος στο άλλο άτομο.

Αν έχεις μεγαλώσει σε καθεστώς συναισθηματικής παραμέλησης, μάλλον θα νιώθεις ενοχή μιλώντας ανοιχτά για τις ανάγκες και τα θέλω σου. Αλλά αυτή η ενοχή δεν σημαίνει ότι κάνεις κάτι λάθος. Σημαίνει απλώς ότι το να εκφράζεις τις ανάγκες σου είναι κάτι καινούριο για σένα, κάτι που σου δημιουργεί αμηχανία.

Αξίζεις να έχεις γύρω σου ανθρώπους που ανταποκρίνονται στις ανάγκες σου.

Μπορείς να ξεπεράσεις το γεγονός ότι δεν καλύπτονταν οι ανάγκες σου στο παρελθόν.

Μπορείς να βρεις αξιόπιστες πηγές συναισθηματικής στήριξης.

Αν κάποιοι σε έκαναν να νιώθεις ενοχή που έχεις ανάγκες, αυτό σημαίνει ότι δεν ήταν εκείνοι ικανοί να καλύψουν τις ανάγκες σου, όχι ότι δεν μπορεί κανείς να τις καλύψει.



Η ζωή μου άλλαξε όταν άρχισα να αποζητώ την ηρεμία.

Δεν θέλω πλέον να είμαι μέσα σε περίπλοκες ή χαοτικές σχέσεις.

Δώστε μου την ησυχία μου, παρακαλώ.

Μερικές φορές, συνηθίζουμε σε καταστάσεις που δεν είναι καλές για εμάς, όπως ένα μόνιμο χάος. Απομακρύνσου από ό,τι έχει γίνει ίσως μια επιβλαβής νόρμα και κινήσου προς την ηρεμία.



Σταμάτα να είσαι τόσο αυστηρός με τον εαυτό σου επειδή άργησες να εκφράσεις τις ανάγκες του.

Όσο περίμενες, μάζευες κουράγιο και ανασυγκροτούσες τις δυνάμεις σου για την απόκρουση.

Κάποια πράγματα λέγονται δύσκολα επειδή δεν μπορούν να αποσιωπηθούν, οπότε μπορεί ενίοτε να αλλάξουν μια σχέση. Ως εκ τούτου, είναι λογικό να προσέχεις τι λες.

Όταν δεν αισθάνεσαι συναισθηματικά ασφαλής για να κάνεις μια δήλωση, είναι ιδιαίτερα δύσκολο να εκφράσεις αυτό που έχεις ανάγκη να εξωτερικεύσεις.

Δυσκολεύεσαι να εκφραστείς όταν το έχεις κάνει στο παρελθόν, αλλά δεν ακούστηκες.

Δυσκολεύεσαι να εκφραστείς όταν το να μιλήσεις ανοιχτά επιφέρει συνέπειες.

Δείξε επιείκεια στον εαυτό σου όταν αγωνίζεσαι να εκφραστείς.



Κ αλόπιασε τον εαυτό σου, όπως θα έκανες με ένα παιδάκι.

Η μικρή εκδοχή σου έχει ακόμα ανάγκη από πολλά πράγματα που πιστεύεις πως έχεις πάψει να χρειάζεσαι.

Να είσαι ήπιος.

Να είσαι υπομονετικός.

Να είσαι παρών.

Να είσαι εγκάρδιος.

Μίλα στον εαυτό σου με τρυφερότητα, σαν να είσαι ανεκτίμητος... γιατί *είσαι* εύθραυστος.

Δεν μεγαλώνεις ποτέ τόσο ώστε να μην έχεις ανάγκη από λίγη στοργή, αλλά ίσως έπαψες να την εισπράττεεις. Δώσε την εσύ στον εαυτό σου, τώρα.

Είσαι ευαίσθητος και αξίζεις το κανάκεμα.



Η πεποίθηση ότι ξέρεις τα πάντα είναι περιοριστική.

Τα δεδομένα αλλάζουν με τον χρόνο, τα συστήματα ενημερώνονται ή απλώς δεν έχεις όλες τις λεπτομέρειες.

Φρόντισε να είσαι ανοιχτός, για να μαθαίνεις από οποιονδήποτε και οπουδήποτε.

Όταν δεν είσαι πρόθυμος να μάθεις, δεν αναπτύσσεσαι πια. Μένεις στάσιμος.

Το κλειδί για την ανάπτυξη είναι η ισόβια μάθηση.

- **Αναλόγισου κάτι για το οποίο άλλαξες πρόσφατα γνώμη.**
- **Ποια καινούρια συνήθεια ή πεποίθηση δοκίμασες να δεις αν ίσως σου ταίριαζε;**



Όταν ξεστομίζεις τις λέξεις «καλά θα έκανες να», ετοιμάζεσαι να δώσεις συμβουλές.

Παρατήρησε πόσο συχνά δίνεις συμβουλές όταν σου αναφέρει κάποιος ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Προσπάθησε να εστιάζεις λιγότερο στη λύση και περισσότερο στην προσοχή με την οποία τον ακούς. Αυτό μπορεί να μειώσει την πίεση που αισθάνεσαι να του δώσεις τη «σωστή» απάντηση.

ΣΚΕΨΟΥ ΑΥΤΟ:

- Εξασκήσου στο να περιμένεις να σου ζητήσει κάποιος τη γνώμη σου πριν προβείς σε συστάσεις.
- Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να ξεσπούν και κάποιες φορές θέλουν μόνο κάποιον να τους ακούει.

Ρώτα τον εαυτό σου:

- Γιατί νιώθεις την ανάγκη να λύσεις εσύ τα προβλήματά τους;
- Ποιος θέλει να ακούσει την άποψή σου και ποιος θέλει να τον ακούσεις;



Υπήρξα φανατική θαυμάστρια κάποιων λίγων ανθρώπων που έπεσαν σε δυσμένεια. Αυτοί οι άνθρωποι με δίδαξαν τα εξής:

Θαύμαζε τους ανθρώπους, αλλά μην τους ειδωλοποιείς.

Οι άνθρωποι δεν είναι τέλειοι και, όταν τους ειδωλοποιούμε, ξεχνάμε το γεγονός ότι είναι κι αυτοί άνθρωποι. Όταν τοποθετούμε κάποιον σε ένα βάθρο, αυτό συνεπάγεται ότι είναι πιο ικανός για την τελειότητα απ' ό,τι εμείς οι υπόλοιποι. Αλλά δεν είναι αλήθεια.

Όταν απολαμβάνεις ή θαυμάζεις το έργο κάποιου, διαχώριζε το ποιος είναι από την προοπτική του στην τελειότητα.



Στην προσπάθειά μας να βγάλουμε νόημα από τα πράγματα, κάποιες φορές λέμε: «Όλα συμβαίνουν για κάποιον λόγο».

Δεν συμβαίνουν όλα για κάποιον λόγο.

Κάποια πράγματα συμβαίνουν για κάποιον λόγο.

Κάποια πράγματα είναι παράλογα.

Είναι δύσκολο να χωνέψουμε ότι κάτι μπορεί να συμβεί για έναν λόγο που δεν θα καταφέρουμε να κατανοήσουμε.

Όταν λέμε: «Όλα συμβαίνουν για κάποιον λόγο», μπορεί να απορρίπτουμε τα δικά μας συναισθήματα ή άλλων.

Είναι δεκτό να πούμε: «Δεν ξέρω γιατί συνέβη αυτό, και είναι οδυνηρό».

Νιώσε τα συναισθήματά σου χωρίς να προσπαθείς αμέσως να βγάλεις νόημα από κάποιο βίωμα.



Κάποιες φορές, οι άνθρωποι μαθαίνουν να προστατεύουν τον εαυτό τους παριστάνοντας τους σκληρούς, τους κακεντρεχείς ή τους απόμακρους.

Η επιφυλακτικότητα είναι σημάδι τραύματος.

Κι ενώ το να μάθεις να εμπιστεύεσαι τους άλλους είναι τρομακτικό, το να μην εμπιστεύεσαι είναι αβάσταχτα μοναχικό.

Αν και η κακεντρέχεια είναι μέθοδος προστασίας, κρατά τους πάντες μακριά, ακόμα και τους καλοπροαίρετους. Όταν λαχταράς την οικειότητα, πρέπει να εφαρμόσεις τις ήπιες, τις κοινωνικές δεξιότητες και να αφήσεις τις τραχιές (αμυντικές) πίσω.





εν θα διαπρέψεις ούτε θα μάθεις τα πάντα πριν ξεκινήσεις.

Οι ευκαιρίες θα παρουσιαστούν πριν αισθανθείς 100 τοις εκατό έτοιμος.

Τα περισσότερα πράγματα στη ζωή απαιτούν πρακτική εξάσκηση, είτε μιλάμε για προσωπικές, επαγγελματικές ή ακόμα και για σχέσεις γονιών-παιδιών.

Φρόντισε να διδάσκεισαι στην πορεία. Δεν πειράζει να κάνεις λάθη στη διαδρομή. Είναι κομμάτι της μαθησιακής διαδικασίας.



Το ξεκάθαρο είναι καλό.

- Μπρενέ Μπράουν

Το «δεν τα πάω καλά με την ευθύτητα» σημαίνει «φοβάμαι την αντίδραση των άλλων» ή «θέλω να καταλαβαίνουν οι άλλοι χωρίς να υποχρεωθώ να κάνω οτιδήποτε με κάνει να νιώσω άβολα».

Όταν δεν είμαστε ευθείς, δεν δίνουμε στους άλλους τα περιθώρια να αντιδράσουν. Είναι άδικο να προεξοφλούμε ότι η αντίδραση θα είναι αρνητική χωρίς να λάβουμε υπόψη ότι υπάρχουν ίσες πιθανότητες να εκτιμήσει κάποιος την ευθύτητά μας.

Δεν έχεις το χάρισμα να διαβάζεις τη σκέψη των άλλων, άρα συνήθως είναι ανακριβές να θεωρείς ότι ξέρεις πώς θα αντιδράσει κάποιος.

Διάλεξε να είσαι ευθύς, με στόχο την ξεκάθαρη επικοινωνία. Άσε καλύτερα την αντίληψη ότι οι άλλοι οφείλουν και θα βρουν τρόπο να βγάλουν άκρη από μόνοι τους.



Kάθε σχέση είναι μοναδική. Οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι.

Αν εφαρμόζεις μια πάγια προσέγγιση σε όλες τις σχέσεις σου, κάποιος δεν εισπράττει αυτό που έχει ανάγκη.

Κάποιες φορές, με ορισμένους ανθρώπους μπορείς να είσαι πιο ευέλικτος με τα όριά σου.

Σε άλλες περιπτώσεις, θα χρειαστεί να δηλώσεις ευθαρσώς τα όριά σου.

Αντιμέτωπισε τους άλλους ανάλογα με το ποιοι είναι, όχι με το πώς «θα έπρεπε» να είναι ο καθένας τους.





« ΕΝ ΤΟ ΕΚΑΝΑ ΕΓΩ».

Μπορεί να το πούμε ακόμα κι αν δεν είναι αλήθεια.

Το ψέμα μπορεί να προστατεύει τον τρόπο που μας βλέπουν οι άλλοι, αλλά ταυτόχρονα μας παρουσιάζει αναξιόπιστους.

Μερικές φορές, όταν κάνουμε κάτι που δεν το αντέχει η συνείδησή μας, αρνούμαστε να αναλάβουμε την ευθύνη των πράξεών μας. Είναι μία προσπάθεια να προστατεύσουμε το εγώ μας.

Όταν δεν μπορούμε να δεχτούμε τους κακεντρεχείς, μοχθηρούς ή καταστροφικούς τρόπους με τους οποίους βλάπτουμε τους άλλους, μπορεί να προστατεύουμε τον εαυτό μας κατηγορώντας κάποιον άλλον ή απορρίπτοντας την ευθύνη.

Η επίγνωση, η αποδοχή και η υπευθυνότητα συχνά μας ωθούν να είμαστε πιο ειλικρινείς.



Σε αυτή τη ζωή, έχω υπάρξει πολλές εκδοχές του εαυτού μου. Όλες οι προσεγγίσεις ήταν επίκαιρες. Η προσκόλληση σε αυτό που ήμασταν κάποτε μπορεί να μας εμποδίζει να γίνουμε αυτοί που προοριζόμασταν να γίνουμε.

Ο Παλιός Εαυτός μου:

- Λάτρευε τα τοκ σόου.
- Βοηθούσε τους ανθρώπους πριν του το ζητήσουν.
- Άκουγε μουσική στη διαπασών.
- Επέλεγε το ροζ ως το αγαπημένο του χρώμα.
- Ήθελε να γίνει ντετέκτιβ, αφού παρακολούθησε δεκάδες επεισόδια του *Νόμος και Τάξη*, και μάλιστα επέλεξε την εγκληματολογία ως βασικό πεδίο σπουδών.

Ο Καινούριος Εαυτός μου:

- Δεν εννοεί να δεσμευτεί να παρακολουθεί καμία καθημερινή σειρά στην τηλεόραση.
- Επιλέγει τους ανθρώπους που θα βοηθήσει, αλλά και το πότε θα το κάνει.
- Ακούει podcast, audiobooks και μουσική (με αυτή τη σειρά).
- Του αρέσουν πάρα πολλά χρώματα και του είναι αδύνατον να ξεχωρίσει ένα.
- Παρακολουθεί σπάνια το *Νόμος και Τάξη*.



Aγκάλιασε τις αλλαγές όσον αφορά το ποιος είσαι.

Επίτρεψε στον εαυτό σου να απομακρυνθεί με αξιοπρέπεια από την παλιά σου εκδοχή.

Δεν χρειάζεται να είσαι ο ίδιος που ήσουν την προηγούμενη χρονιά, την περασμένη εβδομάδα ή και χτες.

Όταν προβάλλεις αντίσταση στις αλλαγές που συμβαίνουν φυσικά, καθυστερείς την πρόοδο.

Πρώτα τον εαυτό σου από καιρό σε καιρό:

- Ποιος ήμουν;
- Ποιος γίνομαι;



Aφού δώσεις τέλος σε μια επιβλαβή σχέση, το μυαλό σου θα ανατρέχει αναπόφευκτα στις στιγμές που ένιωσες να πληγώνεσαι.

Μπορεί το να τις ξεχάσεις να φαντάζει πιο ανώδυνο, αλλά το να θυμάσαι θα σε κάνει να μην ανεχτείς παρόμοιες συμπεριφορές στο μέλλον.

Οι αναμνήσεις αποτελούν δώρο στο παρόν και σε κάνουν να εστιάζεις στη διαύγεια.



Η αποτελεσματικότητα και η διαχείριση του χρόνου είναι εξαιρετικές δεξιότητες, αλλά, όταν έχεις πάρα πολλά να κάνεις, δεν θα σε βοηθήσουν. Μερικές φορές, πρέπει να περιορίσεις τις υποχρεώσεις σου, αντί να τις διεκπεραιώσεις όλες.

Μάθε να διακρίνεις την απαραίτητη επιλογή (πρέπει να) από την προαιρετική επιλογή (θα έπρεπε να). Η διαχείριση υπερβολικά πολλών πραγμάτων χωρίς να κάνεις τη διάκριση θα σε αιχμαλωτίσει σε μια αίσθηση υπερφόρτωσης.

Η απόλυτη δεξιότητα όσον αφορά τη διαχείριση χρόνου και την αποτελεσματικότητα είναι το να κάνεις λιγότερα.



Πάντα χρειαζόσουν τους άλλους. Μπορεί να βελτιώνεσαι στο να κάνεις τα πράγματα χωρίς βοήθεια, όταν δεν είναι κανείς διαθέσιμος, αλλά στρεφόσουν σε άλλους για φροντίδα από τη στιγμή που γεννήθηκες.

Αν δεν καλύφθηκαν οι ανάγκες σου στο παρελθόν, μπορεί να νιώθεις άβολα εκφράζοντάς τες σε κάποιον άλλον τώρα.

Οπότε, αν έχασες το κουράγιο να ζητάς αυτό που χρειάζεσαι, ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΟ:

- Υπάρχουν καινούριοι άνθρωποι στη ζωή σου που είναι διαφορετικοί από εκείνους στις παλιές σχέσεις σου.
- Όταν είσαι πιο υγιής στις επαφές σου, συναντάς ανθρώπους που μπορούν να σε φροντίσουν με καινούριους τρόπους.

Ανάκτησε τη φωνή σου και ζήτα αυτό που χρειάζεσαι.

