

**δοκιμάστε τες!**



**Είναι σημαντικό να λέμε αυτές τις φράσεις φωναχτά για να τις ακούμε και έτσι να πιστεύουμε σε αυτές και να αποκτούμε μεγαλύτερη επίγνωση της σημασίας τους.**

**Λέγεται ότι το 50% της δύναμης των λέξεων προέρχεται από το άτομο που τις λέει και το άλλο μισό από το άτομο που τις ακούει. Ωστόσο, στο παρόν άρθρο δεν θέλουμε να σας μιλήσουμε για την επικοινωνία σας με τους άλλους. Όχι!**

**Στο σημερινό άρθρο θέλουμε να σας παρουσιάσουμε μερικές φράσεις που θεραπεύουν, πέντε εκφράσεις που μπορείτε να λέτε στον εαυτό σας για να βρίσκετε δύναμη κάθε μέρα, για να αισθάνεστε κινητοποιημένοι και ικανοί να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που αρκετά συχνά μάς κλέβουν την ευτυχία, ακόμα και την υγεία.**

**Τι λέτε, θα αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτή την τεχνική;**

**Είναι τόσο εύκολο να θυμάστε αυτές τις φράσεις!**

## **1. Είμαι καλά**

**Είναι πιθανό αυτό να μοιάζει αντιφατικό. Πώς μπορώ να πω στον εαυτό μου ότι «είμαι καλά» αν αυτό δεν είναι αλήθεια; Πώς μπορώ να εκφράσω κάτι θετικό όταν στην πραγματικότητα αισθάνομαι απογοήτευση, άγχος ή πόνο; Είναι απαραίτητο να συμπληρώσουμε τη φράση «είμαι καλά» λέγοντας «και μπορώ να το αντιμετωπίσω αυτό».**

**Οι θετικές σκέψεις είναι κάτι βασικό και απαραίτητο στην καθημερινότητά μας. Θετική σκέψη δεν σημαίνει άρνηση των προβλημάτων μας ή παράβλεψη των δυσκολιών μας. Πρόκειται απλώς για έναν τρόπο να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα με κινητοποίηση και ενέργεια.**

**Αν βλέπω τα πράγματα με αρνητικό τρόπο και το επιβεβαιώνω αυτό με φράσεις του τύπου «δεν αξίζω», «κάνω τη ζωή μου πολύ δύσκολη» ή με παρόμοιες σκέψεις, το μόνο πράγμα που καταφέρνω είναι να παγιδέψω τον εαυτό μου σε περισσότερο πόνο λόγω των προβλημάτων που αντιμετωπίζω. Επομένως είναι πάντα καλύτερο να παίρνετε μια βαθιά ανάσα και να λέτε στον εαυτό σας «είμαι καλά και θα το αντιμετωπίσω αυτό».**

**Δοκιμάστε το. Πείτε φωναχτά και δυνατά «είμαι καλά». Πείτε το με πίστη και ενέργεια. Αμέσως θα προσέξετε μια εσωτερική δύναμη που θα σας δώσει την απαραίτητη ώθηση να λύσετε τα προβλήματα. Ίσως τα πράγματα γύρω σας να μην πηγαίνουν καλά, όμως είστε έτοιμοι να τα αντιμετωπίσετε. Γιατί δεν δοκιμάζετε;**

## 2. Μπορώ να το κάνω

Μην ξεχνάτε ποτέ να μιλάτε σε πρώτο πρόσωπο. Υπεύθυνοι για τη ζωή σας είστε εσείς και πρέπει να αναλάβετε τα προβλήματά σας για να μπορέσετε να αντιμετωπίσετε τον κόσμο. Αν δεν βρείτε την κινητοποίηση μέσα σας, κανένας δεν μπορεί να σας βοηθήσει, κανένας δεν μπορεί να σας βοηθήσει τόσο όσο εσείς τον εαυτό σας.

Μην εστιάζετε στους περιορισμούς και μην ψάχνετε για δικαιολογίες του τύπου: «δεν θα το καταφέρω αυτό επειδή είναι ήδη πολύ αργά για να αλλάξουν τα πράγματα», «υπάρχουν άλλοι πιο ικανοί από μένα, γιατί να το διακινδυνεύσω;»...

Μην ενδίδετε σε αυτές τις σκέψεις ηττοπάθειας. Κοιταχτείτε στον καθρέφτη και πείστε τον εαυτό σας ότι έχετε μέσα σας τη δύναμη για να αντιμετωπίσετε το συγκεκριμένο πρόβλημα και οτιδήποτε άλλο προκύψει. Η νοητική στάση «μπορώ» περιλαμβάνει μία από τις φράσεις που θεραπεύουν και είναι κάτι που θα πρέπει να λέτε κάθε μέρα.

## 3. Το αξίζω

Και γιατί όχι; Γιατί δεν αξίζετε μερικές ώρες κάθε μέρα για τον εαυτό σας, για να απολαύσετε αυτά που αγαπάτε, τα χόμπι σας και λίγο προσωπικό χρόνο; Πιθανότατα ανήκετε σε εκείνους τους ανθρώπους που πάντοτε κάνουν τα πάντα για όλους τους άλλους, που βάζουν τις ανάγκες των άλλων πριν τις δικές τους. Προσοχή, στο τέλος μπορεί να ανακαλύψετε ότι έχετε εξαντλήσει όλη σας την ενέργεια και τότε ξαφνικά θα συνειδητοποιήσετε ότι οι άλλοι δεν θυμούνται καν όλα όσα έχετε κάνει για εκείνους.

Διατηρείτε τις ισορροπίες στη ζωή σας. Ασχοληθείτε με τους άλλους, φροντίστε τους, όμως αφήστε και εκείνους να σας φροντίσουν, να αναγνωρίσουν τις προσπάθειές σας και να σας δίνουν προτεραιότητα πότε-πότε. Και γιατί όχι; Το αξίζετε!

#### 4. Θα περάσει

Ίσως αυτή τη στιγμή να αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα που δεν σας επιτρέπει να ζήσετε τη ζωή στο έπακρο, που σας έχει γίνει έμμονη ιδέα, σας προκαλεί πολύ άγχος και έχει ήδη αρχίσει να σας αρρωσταίνει. Έχετε προσέξει ότι κουράζεστε περισσότερο και ότι οι αρνητικές σκέψεις δεν αφήνουν το νου σας ούτε στιγμή... Έχετε αρχίσει ακόμα και να έχετε πάλι ημικρανίες!

Σταματήστε μια στιγμή και σκεφτείτε, αναπνεύστε, καθίστε για λίγο. Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη σας το γεγονός ότι όλα περνούν, ότι η ζωή είναι ρευστή και ότι τίποτα δεν είναι μόνιμο. Όσο μένετε προσκολλημένοι στα πράγματα, τόσο πιο πολύ υποφέρετε. Αν κάτι στη σχέση με το/τη σύντροφό σας σας ενοχλεί, μιλήστε του/της. Αν υπάρχει κάτι που δεν πηγαίνει καλά στην εργασία σας, προσπαθήστε να το αντιμετωπίσετε, έτσι ώστε να μη χρειάζεται να συσσωρεύετε έγνοιες. Μην κρατάτε τα πάντα μέσα σας.

Η ζωή τρέχει και το σημαντικότερο είναι να έχετε επίγνωση του εδώ και του τώρα, να συνειδητοποιείτε ότι τίποτα δεν διαρκεί για πάντα. Επομένως όλα είναι σχετικά -να χαλαρώσετε λίγο περισσότερο και να επαναλαμβάνετε στον εαυτό σας τις παρακάτω φράσεις που θεραπεύουν: «θα περάσει, όλα θα περάσουν».

#### 5. Αγάπη!

Η αγάπη θεραπεύει, περιβάλλει, προστατεύει και, ταυτόχρονα, απελευθερώνει. Ωστόσο, όταν χρησιμοποιείτε τη λέξη «αγάπη» ως μέσο θεραπείας, δεν πρόκειται μόνο για την αγάπη που αφιερώσετε στους ανθρώπους γύρω σας και που αποτελούν μέρος της ζωής σας.

Μιλάμε και για την αγάπη προς τον εαυτό σας, την αγάπη που θα ενισχύσει την αυτοεκτίμησή σας, που σας ωθεί καθημερινά να αναζητάτε την ευτυχία, που σας κάνει να αισθάνεστε καλά για τον εαυτό σας και την οποία αναμφίβολα αξίζετε. Αγαπήστε το σώμα σας, αγαπήστε αυτό που είστε, το χαρακτήρα σας, την

**προσωπικότητά σας. Όταν έχετε κάποιο πρόβλημα, συνειδητοποιήστε ότι είστε το ικανότερο και καταλληλότερο άτομο για να βρει τη λύση. Να έχετε αυτοπεποίθηση, επειδή αγαπάτε τον εαυτό σας, επειδή γνωρίζετε τον εαυτό σας και ξέρετε ότι έχετε προτερήματα.**

**Αν κάποιος δεν αγαπάει τον εαυτό του, είναι πολύ δύσκολο να προσφέρει αγάπη στους άλλους. Επομένως μην ξεχνάτε ποτέ αυτή τη σημαντική λέξη.**