

για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας διαφορετικά



Πολλές μελέτες έχουν καταλήξει κατά καιρούς στο ότι η χρήση της γλώσσας επηρεάζει σημαντικά το πώς αισθανόμαστε- για παράδειγμα τα αγαπημένα μας tips μπορούν να μας βελτιώσουν τη διάθεση και να μας βοηθήσουν να ξεκινήσουμε την ημέρα μας διαφορετικά.

Ωστόσο, ο καθηγητής του Stanford υποστηρίζει ότι η χρήση ορισμένων λέξεων μπορεί να μας κάνει ακόμη και πιο επιτυχημένους.

Ο Bernard Roth, καθηγητής στο τμήμα μηχανικών και ακαδημαϊκός διευθυντής του Hasso Plattner Institute of Design, αναφέρει στο βιβλίο του "The Achievement Habit" μερικά γλωσσολογικά tips που μπορούν να αλλάξουν την καθημερινότητά μας.

Δύο από τις πιο απλές αλλαγές, υπαγορεύουν να αντικαταστήσεις

το "αλλά" με το "και" &

το "πρέπει" με το "θέλω".

Για την καλύτερη κατανόηση της θέσης του, ο Roth δίνει δύο αντίστοιχα παραδείγματα.

Με το να πεις "Θέλω να πάω σινεμά αλλά έχω δουλειές να κάνω", δημιουργείς εμπόδια που συχνά δεν υφίστανται- ή δεν είναι τόσο σημαντικά.

Αντίθετα, αν το εκφράσεις ως

"Θέλω να πάω σινεμά και έχω δουλειές να κάνω", δείχνεις στον εαυτό σου ότι μπορείς να καταφέρεις και τα δύο και απλώς πρέπει να βρεις τον τρόπο.

Αντίστοιχα, αν αντικαταστήσεις τη φράση "Πρέπει να πάω στη δουλειά" με τη φράση "Θέλω να πάω στη δουλειά", μπορείς να αποκτήσεις μια πιο θετική προσέγγιση απέναντι στην καθημερινή σου ενασχόληση.

Αυτή η άσκηση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στο να κάνει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τι κάνουν στη ζωή τους.

Ακόμη και τα πράγματα που βρίσκουν δυσάρεστα, τα έχουν στην ουσία επιλέξει", υποστηρίζει ο Roth.

Η θεωρία του είναι βασισμένη σε μια στρατηγική επίλυσης προβλημάτων που ονομάζεται Design Thinking, στην οποία προσπαθείς να επέμβεις στους αυτοματισμούς του εγκεφάλου σου, προκειμένου να αντιμετωπίζεις τα πράγματα από το πρίσμα που επιλέγεις.