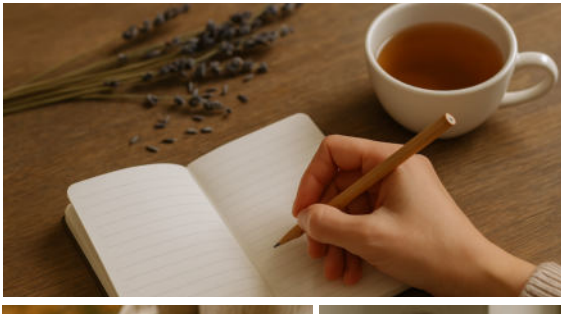


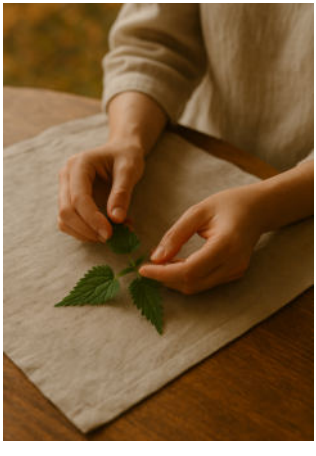
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Βλέπω Πιο Καθαρά

Παρατηρώ χωρίς να κρίνω.
Ξεχωρίζω το γεγονός από την ερμηνεία.
Ακούω τι προσπαθούν να μου πουν οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι φόβοι μου και επιλέγω να ανταποκρίνομαι με περισσότερη επίγνωση και αλήθεια.









Βλέπω Πιο Καθαρά

Ο Οκτώβριος φέρνει μια διαφορετική ποιότητα φωτός.
Οι ημέρες μικραίνουν.
Οι ρυθμοί σταθεροποιούνται.
Η φύση αρχίζει να αποσύρει σιγά σιγά την ενέργειά της προς τα μέσα.
Και ίσως αυτή να είναι και μια πρόσκληση για εσένα.
Να στραφείς λίγο πιο βαθιά στον εσωτερικό σου κόσμο.
Τον Σεπτέμβριο επέστρεψες στην καθημερινότητά σου με πρόθεση.
Παρατήρησες πού θέλεις να λες ένα αληθινό «ναι».
Πού χρειάζεται να προστατεύεις ένα καθαρό «όχι».
Πού θέλεις να δίνεις τον χρόνο, την ενέργεια και την παρουσία σου.
Τώρα ο Οκτώβριος σε καλεί να αναρωτηθείς:
Τι βρίσκεται πίσω από τις επιλογές μου;
Ποιες σκέψεις επαναλαμβάνονται μέσα μου;
Ποιες ερμηνείες δίνω σε όσα συμβαίνουν;
Τι φοβάμαι ότι σημαίνει ένα λάθος, μια καθυστέρηση, μια διαφωνία ή μια απόρριψη;
Ποιες παλιές πεποιθήσεις συνεχίζουν να επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπω τον εαυτό μου, τους άλλους και τη ζωή;
Δεν χρειάζεται να φοβηθείς όσα θα ανακαλύψεις.
Η επίγνωση δεν έρχεται για να σε κατηγορήσει.
Έρχεται για να φωτίσει.
Να σε βοηθήσει να ξεχωρίσεις τι συμβαίνει πραγματικά από την ιστορία που δημιούργησε ο φόβος σου.
Να αναγνωρίσεις ποιες σκέψεις είναι δικές σου και ποιες έμαθες να επαναλαμβάνεις.
Να δεις ποια πεποίθηση κάποτε σε προστάτευσε, αλλά σήμερα ίσως σε περιορίζει.
Δεν χρειάζεται να αλλάξεις κάθε σκέψη.
Δεν χρειάζεται να πείσεις τον εαυτό σου ότι όλα είναι εύκολα ή θετικά.
Χρειάζεται να μάθεις να σταματάς και να ρωτάς:
«Αυτό που σκέφτομαι είναι γεγονός ή ερμηνεία;»
«Τι φοβάμαι ότι σημαίνει;»
«Ποια ανάγκη μου ζητά να ακουστεί;»
«Υπάρχει ένας πιο αληθινός και υποστηρικτικός τρόπος να δω αυτό που συμβαίνει;»
Ο Οκτώβριος δεν σου ζητά να πολεμήσεις τον εσωτερικό σου κόσμο.
Σε προσκαλεί να τον γνωρίσεις.
Με περιέργεια.
Με ειλικρίνεια.
Με διάκριση.
Με τρυφερότητα.
Γιατί όταν βλέπεις πιο καθαρά, δεν χρειάζεται πλέον κάθε παλιά σκέψη να αποφασίζει για εσένα.

ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:
Παρατηρώ χωρίς να κρίνω
Αυτόν τον μήνα δεν θα προσπαθώ να διορθώνω αμέσως κάθε σκέψη ή συναίσθημα.
Θα δημιουργώ λίγο χώρο ανάμεσα σε αυτό που συμβαίνει και στον τρόπο με τον οποίο αντιδρώ.
Θα μαθαίνω να παρατηρώ:

- τι συνέβη, • τι σκέφτηκα, • τι ένιωσα,
- πώς αντέδρασα, • τι φοβήθηκα, • τι χρειάστηκα,
- τι πίστεψα εκείνη τη στιγμή για εμένα, τους άλλους ή τη ζωή.

Η επίγνωση δεν σημαίνει ότι έχω όλες τις απαντήσεις.
Σημαίνει ότι είμαι πρόθυμη να κοιτάξω με ειλικρίνεια.

Βήμα 1 – Επιλέγω τη στάση μου
Συμπλήρωσε:
Αυτόν τον Οκτώβριο θέλω να συναντώ τον εσωτερικό μου κόσμο με περισσότερη...
Μπορεί να είναι:

- περιέργεια, • κατανόηση, • ειλικρίνεια, • διάκριση,
- υπομονή, • αποδοχή, • τρυφερότητα, • διαύγεια,
- αυτοσυμπόνια, • εμπιστοσύνη, • θάρρος, • ηρεμία.

Η λέξη που επιλέγω είναι:

_____

Τι σημαίνει αυτή η λέξη για εμένα;

_____

Πώς θέλω να μου μιλάω όταν ανακαλύπτω κάτι δύσκολο μέσα μου;

_____

Βήμα 2 – Αναγνωρίζω χωρίς να ταυτίζομαι
Ολοκλήρωσε:
Παρατηρώ ότι συχνά σκέφτομαι:

_____

Όταν εμφανίζεται αυτή η σκέψη, συνήθως αισθάνομαι:

_____

Η αντίδρασή μου είναι συνήθως:

_____

Αυτό που ίσως χρειάζομαι εκείνη τη στιγμή είναι:

_____

Βήμα 3 – Δημιουργώ χώρο πριν αντιδράσω
Διάλεξε μία μικρή πρακτική που θα σε βοηθά να σταματάς πριν απαντήσεις ή αντιδράσεις.

Μπορεί να είναι:

- να παίρνω τρεις φυσικές αναπνοές,
- να γράφω πρώτα τη σκέψη μου,
- να ρωτώ «Τι γνωρίζω πραγματικά;»,
- να περιμένω λίγα λεπτά πριν απαντήσω,
- να παρατηρώ πού αισθάνομαι την ένταση στο σώμα,
- να ζητώ διευκρίνιση αντί να υποθέτω,
- να ονομάζω το συναίσθημά μου,
- να ρωτώ ποια ανάγκη μου έχει ενεργοποιηθεί.

Η μικρή μου πρακτική είναι:

_____

Καθημερινή ερώτηση
Το πρωί ρώτησε:
«Με ποια στάση θέλω να συναντήσω σήμερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου;»
Το βράδυ ρώτησε:
«Ποια στιγμή σήμερα με βοήθησε να δω κάτι πιο καθαρά;»

Υποστηρικτικός Ψίθυρος

Δεν χρειάζεται να πιστεύω κάθε σκέψη που περνά από το μυαλό μου.

Μπορώ να την παρατηρώ, να την εξετάζω και να επιλέγω πώς θα ανταποκριθώ.



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ

10 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
15 Οκτωβρίου – Διεθνής Ημέρα Αγρότισσας
24 Οκτωβρίου – Ημέρα Ηνωμένων Εθνών

Ερωτήσεις αυτογνωσίας

- Ποια σκέψη επιστρέφει περισσότερο αυτή την περίοδο;
- Πώς επηρεάζει το συναίσθημα και τη συμπεριφορά μου;
- Ποια κατάσταση με ενεργοποιεί πιο έντονα;
- Τι φοβάμαι ότι σημαίνει αυτή η κατάσταση για εμένα;
- Ποια ανάγκη μου ίσως χρειάζεται περισσότερη φροντίδα;
- Πώς μπορώ να παρατηρώ χωρίς να κατηγορώ τον εαυτό μου;

Η επίγνωση δημιουργεί έναν μικρό χώρο ανάμεσα σε αυτό που συμβαίνει και στον τρόπο με τον οποίο επιλέγω να ανταποκριθώ.

ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Σταματώ και παρατηρώ
Επίγνωση σημαίνει ότι σταματώ για λίγο και παρατηρώ:

- Τι συνέβη; • Τι σκέφτηκα; • Τι ένιωσα;
- Πού το ένιωσα στο σώμα μου; • Πώς αντέδρασα;
- Τι φοβήθηκα; • Τι χρειάστηκα;
- Τι νόημα έδωσα σε αυτό που συνέβη;

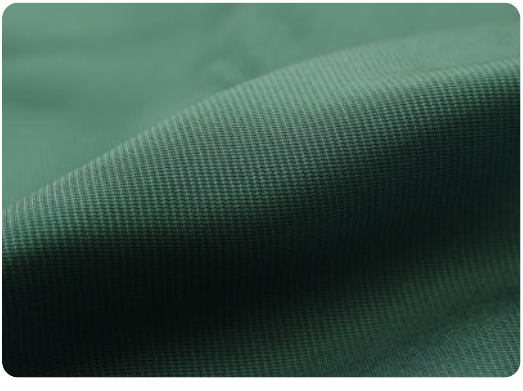
Η επίγνωση δεν είναι απλώς να θυμάμαι τι έγινε.
Είναι να αναγνωρίζω τον εσωτερικό δρόμο που ακολούθησα από το γεγονός μέχρι την αντίδρασή μου.
Μερικές φορές αυτός ο δρόμος είναι τόσο γρήγορος, ώστε δεν τον αντιλαμβάνομαι.
Κάτι συμβαίνει. Μια σκέψη εμφανίζεται.
Ένα συναίσθημα γεννιέται. Το σώμα αντιδρά.
Και πριν το καταλάβω, έχω ήδη απομακρυνθεί, επιτεθεί, σιωπήσει, απολογηθεί, ελέγξει ή εγκαταλείψει αυτό που πραγματικά χρειάζομαι.
Η επίγνωση δημιουργεί μια μικρή παύση.
Και μέσα σε αυτή την παύση μπορεί να εμφανιστεί μια νέα επιλογή.

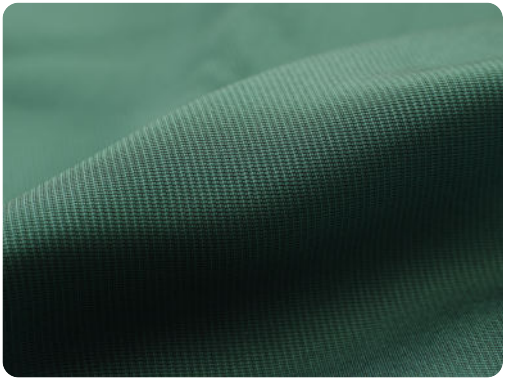
Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΜΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

Γεγονός → Σκέψη → Συναίσθημα → Αντίδραση → Ανάγκη → Πεποίθηση

Παράδειγμα
Γεγονός: Έστειλα ένα μήνυμα και δεν έχω λάβει απάντηση.
Αυτόματη σκέψη: «Δεν ενδιαφέρεται για εμένα.»
Συναίσθημα: Λύπη, ανασφάλεια, άγχος ή απόρριψη.
Αντίδραση: Στέλνω ξανά, απομακρύνομαι ή θυμώνω.
Ανάγκη: Σύνδεση, σαφήνεια, ασφάλεια ή επιβεβαίωση.
Πιθανή πεποίθηση: «Δεν είμαι αρκετά σημαντική για τους άλλους.»

Το γεγονός είναι ότι δεν έχω ακόμη λάβει απάντηση.
Η πεποίθηση είναι το νόημα που έδωσα σε αυτό το γεγονός.





Η δική μου διαδρομή

Τι συνέβη αντικειμενικά;

_____

Τι σκέφτηκα αμέσως;

_____

Τι ένιωσα;

_____

Πού το αισθάνθηκα στο σώμα μου;

_____

Πώς αντέδρασα;

_____

Τι φοβήθηκα ότι σημαίνει;

_____

Τι χρειάστηκα πραγματικά;

_____

Τι φαίνεται να πίστεψα εκείνη τη στιγμή;

_____

Μικρή υπενθύμιση
Το συναίσθημά μου είναι αληθινό.
Η ερμηνεία μου, όμως, δεν είναι πάντοτε ολόκληρη η αλήθεια.



ΓΕΓΟΝΟΣ Ή ΕΡΜΗΝΕΙΑ;

Το μυαλό προσπαθεί συνεχώς να δίνει νόημα σε όσα συμβαίνουν. Αυτό είναι ανθρώπινο.
Όμως πολλές φορές μπερδεύουμε το γεγονός με την ερμηνεία μας.
Γεγονός: Κάτι που θα μπορούσε να παρατηρήσει και να καταγράψει ένας ουδέτερος άνθρωπος.
Ερμηνεία: Το συμπέρασμα, η εξήγηση ή το νόημα που δίνω σε αυτό που συνέβη.

Παραδείγματα
Γεγονός: Κάποιος διαφώνησε μαζί μου.
Ερμηνεία: «Δεν με σέβεται.»

Γεγονός: Έκανα ένα λάθος στη δουλειά.
Ερμηνεία: «Δεν είμαι ικανή.»

Γεγονός: Δεν πέτυχα τον στόχο μου αυτή τη φορά.
Ερμηνεία: «Δεν θα τα καταφέρω ποτέ.»

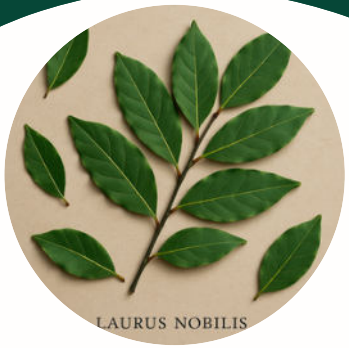
Γεγονός: Ένας άνθρωπος ζήτησε λίγο χρόνο μόνος του.
Ερμηνεία: «Με απορρίπτει.»



Η δική μου άσκηση
• Τι συνέβη πραγματικά; • Τι συμπέρασμα έβγαλα;
• Ποια άλλη εξήγηση μπορεί να υπάρχει;

Ερωτήσεις διάκρισης
- Τι γνωρίζω με βεβαιότητα; • Τι υποθέτω;
- Ποια ιστορία δημιούργησε το μυαλό μου;
- Υπάρχει κάποια άλλη πιθανή εξήγηση;
- Τι θα έλεγε ένας ουδέτερος παρατηρητής;
- Μήπως αντιδρώ και σε κάποια παλαιότερη εμπειρία;
- Τι χρειάζεται να ρωτήσω αντί να μαντέψω;

Φράση κλεισίματος
Μπορώ να τιμώ το συναίσθημά μου χωρίς να θεωρώ ότι κάθε ερμηνεία μου είναι γεγονός.



ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ

Για μία εβδομάδα, κατέγραψε μία στιγμή την ημέρα κατά την οποία ένιωσες έντονο συναίσθημα.

Κατάσταση	Αυτόματη σκέψη	Συναίσθημα	Αντίδραση	Ανάγκη

Στο τέλος της εβδομάδας αναρωτήσου:

- Ποια σκέψη επαναλήφθηκε περισσότερο;
- Ποιο συναίσθημα εμφανίστηκε συχνότερα;
- Ποια ανάγκη φαίνεται να ζητά περισσότερο χώρο;
- Ποια συμπεριφορά επαναλαμβάνω;
- Ποια κατάσταση με ενεργοποιεί πιο έντονα;
- Τι αρχίζω να βλέπω πιο καθαρά;

Δεν χρειάζεται να αλλάξω αμέσως όσα παρατηρώ.
Χρειάζεται πρώτα να τα δω με ειλικρίνεια.

ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΜΟΥ

Οι περιοριστικές πεποιθήσεις εμφανίζονται συχνά μέσα από λέξεις όπως:

- πρέπει, • πάντα, • ποτέ, • όλοι, • κανείς, • δεν μπορώ,
- δεν γίνεται, • δεν έχω επιλογή, • δεν μου επιτρέπεται,
- για να αξίζω πρέπει, • αν κάνω λάθος, τότε,
- δεν είμαι αρκετά, • οι άλλοι θα σκεφτούν,
- πρέπει να τα καταφέρνω μόνη μου.

Κάθε φορά που παρατηρείς μια τέτοια φράση, σταμάτησε και ρώτησε:

- Είναι γεγονός ή πεποίθηση;
- Ισχύει πραγματικά πάντοτε;
- Υπάρχει κάποια εξαίρεση;
- Από πού έμαθα να το πιστεύω;
- Ποιος μπορεί να μου το μετέδωσε;
- Με προστατεύει ή με περιορίζει σήμερα;
- Πώς μπορώ να το διατυπώσω με μεγαλύτερη ακρίβεια;

Παράδειγμα
Παλιά σκέψη: «Πάντα τα κάνω λάθος.»
Πιο ακριβής σκέψη: «Αυτή τη φορά κάτι δεν πήγε όπως ήθελα. Μπορώ να δω τι χρειάζεται να διορθώσω ή να μάθω.»

Οι δικές μου φράσεις

Μία φράση με τη λέξη “πρέπει” που χρησιμοποιώ συχνά είναι:

_____

Μία φράση με τη λέξη “πάντα” ή “ποτέ” είναι:

_____

Μία φράση που αρχίζει με “δεν μπορώ” είναι:

_____

Μία φράση που συνδέει την αξία μου με την επίδοσή μου είναι:

_____

Πώς θα μπορούσα να τις διατυπώσω με μεγαλύτερη ακρίβεια και κατανόηση;

_____



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;

Μερικές φορές μια κατάσταση μας επηρεάζει πολύ περισσότερο από όσο φαίνεται να δικαιολογεί το ίδιο το γεγονός.
Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή δεν αντιδρούμε μόνο σε αυτό που έγινε.
Αντιδρούμε και στο νόημα που του δώσαμε.
Επίλεξε μία κατάσταση που σε επηρέασε έντονα.

Η κατάσταση ήταν:

_____

Ρώτησε:
Τι σημαίνει αυτό για εμένα;

_____

Και αν αυτό ήταν αλήθεια, τι θα σήμαινε;

_____

Τι φοβάμαι ότι αποδεικνύει για εμένα;

_____

Τι φοβάμαι ότι θα σκεφτούν οι άλλοι;

_____

Τι πιστεύω βαθύτερα για τον εαυτό μου;

_____

Ποια βασική πεποίθηση ίσως κρύβεται από κάτω;

_____

Παράδειγμα

Κατάσταση: Έκανα ένα λάθος.
Τι σημαίνει αυτό; Ότι δεν τα κατάφερα καλά.
Και τι σημαίνει αυτό για εμένα; Ότι ίσως δεν είμαι αρκετά ικανή.
Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί; Ότι θα απογοητεύσω τους άλλους.
Πιθανή βασική πεποίθηση: «Η αξία μου εξαρτάται από το αν τα καταφέρνω.»

Υποστηρικτικός ψίθυρος
Μια σκέψη μπορεί να είναι βαθιά ριζωμένη χωρίς να είναι ολόκληρη η αλήθεια για εμένα.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ «ΓΙΑΤΙ»

Επίλεξε μια συμπεριφορά ή δυσκολία που επαναλαμβάνεται.
Μπορεί να είναι:

- δυσκολεύομαι να λέω «όχι», • αναλαμβάνω τα πάντα,
- φοβάμαι να ζητήσω βοήθεια, • αναβάλλω,
- επιδιώκω την τελειότητα, • αποφεύγω τη διαφωνία,
- χρειάζομαι συνεχή επιβεβαίωση, • φοβάμαι να δοκιμάσω κάτι νέο.

Η συμπεριφορά που θέλω να κατανοήσω είναι:

_____

1. Γιατί το κάνω ή γιατί δυσκολεύομαι να το αλλάξω;

_____

2. Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν συμπεριφερθώ διαφορετικά;

_____

3. Γιατί αυτό με φοβίζει τόσο;

_____

4. Αν συνέβαινε, τι θα σήμαινε για εμένα;

_____

5. Τι φαίνεται να πιστεύω βαθύτερα;

_____

Παράδειγμα

«Δεν μπορώ να αρνηθώ μια χάρη.»
Γιατί; Επειδή φοβάμαι ότι ο άλλος θα στενοχωρηθεί.
Και γιατί με φοβίζει αυτό; Επειδή μπορεί να θυμώσει.
Και αν θυμώσει; Μπορεί να απομακρυνθεί.
Και αν απομακρυνθεί; Θα νιώσω ότι δεν με αγαπά.

Βαθύτερη πεποίθηση:
«Για να με αγαπούν, πρέπει να τους ευχαριστώ.»





ΜΗΠΩΣ ΕΧΩ ΞΑΝΑΒΡΕΘΕΙ ΕΔΩ;
Το μοτίβο που επαναλαμβάνεται

Υπάρχουν καταστάσεις που επιστρέφουν στη ζωή μας με διαφορετικά πρόσωπα και διαφορετικές μορφές.
Μπορεί να επαναλαμβάνεται:

- η υπερβολική ανάληψη ευθυνών, • η τελειομανία,
- η αναβολή, • η ανάγκη αποδοχής, • η ανάγκη να ελέγχω,
- η αποφυγή σύγκρουσης, • η δυσκολία να ζητήσω,
- η παραμονή σε εξαντλητικές σχέσεις,
- η αίσθηση ότι δεν είμαι αρκετή.

Επίλεξε ένα μοτίβο.

Η κατάσταση που επαναλαμβάνεται είναι:

_____

Συνήθως αρχίζει όταν:

_____

Αισθάνομαι:

_____

Η αυτόματη σκέψη μου είναι:

_____

Αντιδρώ συνήθως με:

_____

Αυτό που φοβάμαι περισσότερο είναι:

_____

Αυτό που χρειάζομαι πραγματικά είναι:

_____

Η πεποίθηση που ίσως βρίσκεται από κάτω είναι:

_____

Το κόστος αυτού του μοτίβου είναι:

_____

Τι προσπαθεί να μου δείξει;

_____

Μικρή εμβάθυνση

- Πότε θυμάμαι να ένιωσα κάτι παρόμοιο πρώτη φορά;
- Τι συμπέρασμα μπορεί να έβγαλα τότε;
- Ήταν ένα παλαιότερο συμπέρασμα;
- Ισχύει σήμερα με τον ίδιο τρόπο;
- Τι γνωρίζω σήμερα που δεν μπορούσα να γνωρίζω τότε;
- Τι χρειάζεται το σημερινό μου κομμάτι από εμένα;

Η ΑΝΑΓΚΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ακόμη και μια περιοριστική πεποίθηση συνήθως δημιουργήθηκε για κάποιον λόγο. Μπορεί να προσπάθησε να μας προστατεύσει από:

- απόρριψη, • κριτική, • αποτυχία, • σύγκρουση, • εγκατάλειψη,
- αβεβαιότητα, • απώλεια ελέγχου, • ντροπή,
- συναισθηματικό πόνο.

Παράδειγμα 1
Πεποίθηση: «Πρέπει να ελέγχω τα πάντα.»
Ανάγκη: Ασφάλεια και βεβαιότητα.
Παράδειγμα 2
Πεποίθηση: «Πρέπει να είμαι τέλεια.»
Ανάγκη: Αποδοχή και προστασία από την κριτική.
Παράδειγμα 3
Πεποίθηση: «Πρέπει να είμαι χρήσιμη για να αξίζω.»
Ανάγκη: Αναγνώριση, σύνδεση και αίσθηση αξίας.

Η δική μου διερεύνηση

Η πεποίθησή μου είναι:

_____

Από τι προσπαθεί να με προστατεύσει;

_____

Ποια ανάγκη βρίσκεται από κάτω;

_____

Πώς μπορεί να με βοήθησε κάποτε;

_____

Πώς με περιορίζει σήμερα;

_____

Πώς μπορώ να φροντίσω αυτή την ανάγκη με πιο υγιή τρόπο;

_____

Φράση κλεισίματος

Δεν χρειάζεται να πολεμήσω το κομμάτι μου που φοβάται.
Μπορώ να ακούσω τι προσπαθεί να προστατεύσει και να του προσφέρω έναν πιο υγιή δρόμο.

Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας επηρεάζει:

- το πώς αισθανόμαστε, • το πώς αντιλαμβανόμαστε τα λάθη,
- το πόσο τολμάμε, • το πώς σχετιζόμαστε,
- το αν ζητούμε βοήθεια, • το αν συνεχίζουμε μετά από μια δυσκολία.

Για μία εβδομάδα κατέγραψε:

Κατάσταση	Τι είπα στον εαυτό μου	Τι ένιωσα	Τι θα έλεγα σε έναν άνθρωπο που αγαπώ	Τι επιλέγω να πω τώρα

Παράδειγμα

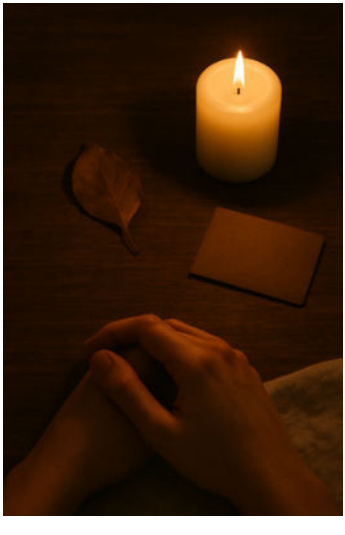
Κατάσταση: Έκανα ένα λάθος.

Τι είπα: «Πάλι απέτυχες.»

Τι ένιωσα: Ντροπή και απογοήτευση.

Τι θα έλεγα σε έναν άνθρωπο που αγαπώ: «Έκανες ένα λάθος. Μπορείς να δεις τι συνέβη και να το διορθώσεις.»

Τι επιλέγω να πω τώρα: «Το λάθος δεν ακυρώνει την προσπάθεια ή την ικανότητά μου. Μπορώ να αναλάβω την ευθύνη και να μάθω.»



Σημαντική υπενθύμιση

Στόχος δεν είναι να σκέφτομαι μόνο θετικά.

Στόχος είναι να μιλάω στον εαυτό μου με:

- αλήθεια,
- ακρίβεια,
- ευθύνη,
- σεβασμό,
- συμπόνια.

Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΚΑΙ Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Μέσα μας μπορεί να υπάρχουν διαφορετικές φωνές.
Η φωνή του φόβου συχνά λέει:

- «Πρόσεχε.» • «Μην κάνεις λάθος.» • «Μην εκτεθείς.»
- «Μην απογοητεύσεις κανέναν.» • «Κράτησε τον έλεγχο.»
- «Μην εμπιστευτείς.» • «Δεν θα τα καταφέρεις.»

Δεν χρειάζεται να τη χαρακτηρίσουμε κακή.
Ίσως προσπαθεί να μας προστατεύσει.
Όμως δεν χρειάζεται να είναι η μόνη φωνή που ακούμε.

Η φωνή της σοφίας μπορεί να λέει:

- «Μπορείς να προχωρήσεις προσεκτικά.»
- «Ένα λάθος δεν καθορίζει την αξία σου.»
- «Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια.»
- «Δεν χρειάζεται να ελέγξεις τα πάντα.»
- «Μπορείς να ακούσεις τον φόβο χωρίς να τον αφήσεις να αποφασίσει.»
- «Έχεις περισσότερες επιλογές από όσες βλέπεις αυτή τη στιγμή.»

Η φωνή του φόβου μου λέει:

_____

Τι προσπαθεί να προστατεύσει;

_____

Η ώριμη και σοφή πλευρά μου απαντά:

_____

Ποια φωνή θέλω να ενισχύσω μέσα από τις πράξεις μου;

_____





ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΛΙΑ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΕ ΜΙΑ ΠΙΟ ΑΛΗΘΙΝΗ ΣΚΕΨΗ

Δεν χρειάζεται να αντικαταστήσουμε μια περιοριστική πεποίθηση με μια φράση που δεν πιστεύουμε.
Η νέα πεποίθηση χρειάζεται να είναι:

- ρεαλιστική, • υποστηρικτική, • ευέλικτη,
- αληθινή για εμάς, • συνδεδεμένη με πράξεις.

Παραδείγματα

Παλιά πεποίθηση: «Πρέπει να είμαι τέλεια.»
Νέα πεποίθηση: «Μπορώ να είμαι υπεύθυνη και ικανή ακόμη κι όταν κάνω λάθη.»

Παλιά πεποίθηση: «Αν πω "όχι", θα με απορρίψουν.»
Νέα πεποίθηση: «Οι ώριμες σχέσεις μπορούν να χωρέσουν τα όριά μου, ακόμη κι αν ο άλλος δυσαρεστηθεί.»

Παλιά πεποίθηση: «Πρέπει να τα κάνω όλα μόνη μου.»
Νέα πεποίθηση: «Το να ζητώ βοήθεια είναι πράξη επίγνωσης, εμπιστοσύνης και συνεργασίας.»

Παλιά πεποίθηση: «Δεν είμαι αρκετή.»
Νέα πεποίθηση: «Η αξία μου δεν καθορίζεται από μία επίδοση, ένα λάθος ή τη γνώμη ενός ανθρώπου.»

Παλιά πεποίθηση: «Αν δεν ελέγχω τα πάντα, κάτι κακό θα συμβεί.»
Νέα πεποίθηση: «Μπορώ να προετοιμάζομαι υπεύθυνα χωρίς να απαιτώ από τον εαυτό μου να ελέγχει κάθε πιθανό αποτέλεσμα.»

Η δική μου μετατροπή
Η παλιά μου πεποίθηση είναι:

_____

Τι μου κοστίζει;

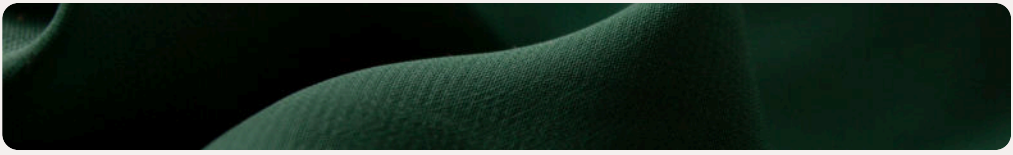
_____

Ποια στοιχεία δείχνουν ότι δεν είναι πάντοτε αληθινή;

_____

Μια πιο ακριβής και υποστηρικτική πεποίθηση είναι:

_____



Η ΓΕΦΥΡΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Μερικές φορές η νέα πεποίθηση μοιάζει πολύ μακριά από αυτό που έχουμε μάθει να πιστεύουμε. Τότε δεν χρειάζεται να πιέσουμε τον εαυτό μας να κάνει ένα μεγάλο άλμα. Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια γέφυρα.

Παράδειγμα
Παλιά πεποίθηση: «Δεν αξίζω.»
Πολύ μακρινή φράση: «Πιστεύω απόλυτα στην αξία μου και δεν αμφιβάλλω ποτέ.»
Γέφυρα:

- «Μαθαίνω να αναγνωρίζω την αξία μου.»
- «Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι έχω αξία.»
- «Η αξία μου δεν χρειάζεται να αποδεικνύεται συνεχώς.»
- «Μπορώ να αρχίσω να μου φέρομαι με περισσότερο σεβασμό.»

Η δική μου γέφυρα
Η παλιά πεποίθηση:

_____

Η νέα κατεύθυνση στην οποία θέλω να κινηθώ:

_____

Η ενδιάμεση φράση που μπορώ να πιστέψω σήμερα:

_____

Ποιο στοιχείο από τη ζωή μου την υποστηρίζει;

_____





ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΑ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΤΗ ΝΕΑ ΠΡΑΞΗ
Μια νέα πεποίθηση δεν δυναμώνει μόνο επειδή την επαναλαμβάνουμε. Δυναμώνει όταν αρχίζουμε να ζούμε σύμφωνα με αυτήν.
Η παλιά μου πεποίθηση είναι:

_____

Η νέα μου πεποίθηση είναι:

_____

Αν άρχιζα να την πιστεύω, θα σταματούσα να:

_____

Θα άρχιζα να:

_____

Θα ζητούσα:

_____

Θα επέτρεπα στον εαυτό μου να:

_____

Το πρώτο μικρό βήμα είναι:

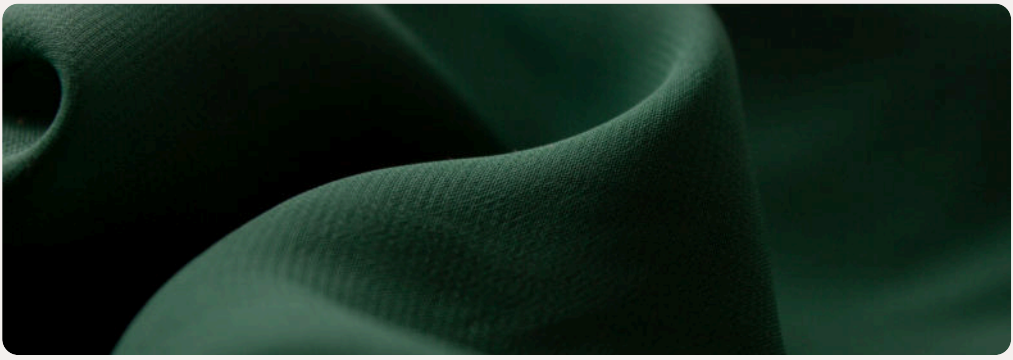
_____

Θα το κάνω μέχρι:

_____

Παράδειγμα
Νέα πεποίθηση: «Έχω δικαίωμα να προστατεύω τον χρόνο και την ενέργειά μου.»
Νέα πράξη: Αρνούμαι μία επιπλέον υποχρέωση που δεν μπορώ πραγματικά να αναλάβω.

Υποστηρικτικός ψίθυρος
Η νέα πεποίθηση δεν χρειάζεται να νιώθει απόλυτα φυσική από την πρώτη στιγμή.
Χρειάζεται να της δίνω μικρές αποδείξεις μέσα από τις πράξεις μου.



ΒΛΕΠΩ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΑ

Μερικές φορές δεν βλέπουμε μόνο αυτό που κάνει ο άλλος. Βλέπουμε τη συμπεριφορά του μέσα από παλαιότερους φόβους, εμπειρίες και πεποιθήσεις.

Ένας άνθρωπος καθυστερεί να απαντήσει και μπορεί να σκεφτούμε: «Δεν με υπολογίζει.»
Ζητά χρόνο και μπορεί να σκεφτούμε: «Με απορρίπτει.»
Διαφωνεί και μπορεί να σκεφτούμε: «Δεν με σέβεται.»

Όμως αυτό που φοβάμαι ότι σημαίνει μια συμπεριφορά δεν είναι πάντοτε αυτό που πραγματικά συμβαίνει.

Η καθαρή σχέση χρειάζεται χώρο για:
- ερωτήσεις, • διευκρινίσεις, • ακρόαση, • πραγματικά γεγονότα,
- διαφορετικές ερμηνείες, • ανοιχτή επικοινωνία.

Μία σχέση που θέλω να δω πιο καθαρά
Η σχέση που επιλέγω είναι:

_____

Ποια συμπεριφορά του άλλου με ενεργοποιεί περισσότερο;

_____

Τι σκέφτομαι αμέσως όταν συμβαίνει;

_____

Τι φοβάμαι ότι σημαίνει;

_____

Ποια παλαιότερη εμπειρία μπορεί να αγγίζει;

_____

Ποιο είναι το αντικειμενικό γεγονός;

_____

Τι υποθέτω χωρίς να γνωρίζω;

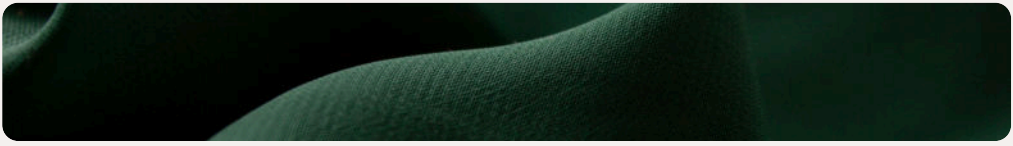
_____

Τι μπορώ να ρωτήσω αντί να μαντέψω;

_____

Ποια καθαρή συζήτηση χρειάζεται να κάνω;

_____

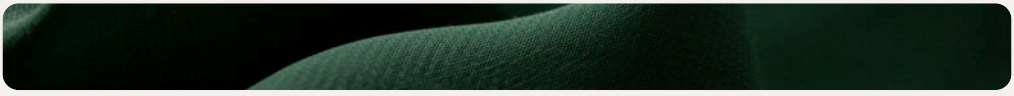


Φράσεις καθαρής διερεύνησης

- «Θέλω να καταλάβω καλύτερα τι συνέβη.»
- «Όταν έγινε αυτό, σκέφτηκα ότι ίσως σημαίνει... Είναι έτσι ή το ερμήνευσα διαφορετικά;»
- «Μπορείς να μου πεις πώς το είδες εσύ;»
- «Παρατηρώ ότι αυτή η κατάσταση ενεργοποίησε έναν φόβο μου.»
- «Δεν θέλω να υποθέσω. Θα ήθελα να σε ρωτήσω.»
- «Αυτό που γνωρίζω είναι... Αυτό που φοβάμαι είναι...»
- «Χρειάζομαι λίγη σαφήνεια για να μην δημιουργώ δικά μου συμπεράσματα.»

Κλείσιμο

Δεν χρειάζεται να μαντεύω τι σκέφτεται ο άλλος.
Μπορώ να ρωτώ, να ακούω και να ξεχωρίζω το παρόν από το παρελθόν.



Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΛΕΠΤΩΝ

Όταν αισθάνεσαι έντονη αντίδραση, σταμάτησε για δύο λεπτά.

Ρώτησε:

1. Τι συνέβη πραγματικά;
2. Τι σκέφτηκα αμέσως;
3. Τι αισθάνομαι;
4. Πού το αισθάνομαι στο σώμα μου;
5. Τι φοβάμαι ότι σημαίνει;
6. Ποια πεποίθηση ίσως ενεργοποιήθηκε;
7. Ποια ανάγκη μου ζητά φροντίδα;
8. Τι γνωρίζω και τι υποθέτω;
9. Ποια πιο αληθινή σκέψη μπορώ να επιλέξω;
10. Ποιο είναι το επόμενο μικρό και υπεύθυνο βήμα μου;

Δεν χρειάζεται να απαντήσεις τέλεια σε όλες τις ερωτήσεις.
Αρκεί να δημιουργήσεις λίγο χώρο.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ
Το Φανάρι της Επίγνωσης

Το φως δεν έρχεται για να κατηγορήσει όσα βρίσκονται στο σκοτάδι. Έρχεται για να μας βοηθήσει να τα δούμε καθαρά. Δημιούργησε ένα μικρό φανάρι ή βαζάκι επίγνωσης που θα σε συνοδεύει μέσα στον Οκτώβριο.

Υλικά

- ένα μικρό καθαρό γυάλινο βαζάκι, • μικρά φωτάκια μπαταρίας,
- μικρά χαρτάκια, • μολύβι ή στυλό, • κορδέλα ή φυσικός σπάγκος,
- ένα αποξηραμένο φύλλο ή μικρό κλαδάκι φασκόμηλου για διακόσμηση.

Δημιουργία

1. Καθάρισε και στέγνωσε καλά το βαζάκι.
2. Τοποθέτησε μέσα τα μικρά φωτάκια.
3. Κόψε πέντε μικρά χαρτάκια.
4. Γράψε σε κάθε χαρτάκι μία από τις παρακάτω φράσεις:
   - Μία σκέψη που θέλω να παρατηρώ.
   - Μία πεποίθηση που θέλω να εξετάσω.
   - Μία αλήθεια που θέλω να θυμάμαι.
   - Μία νέα φράση που θέλω να καλλιεργήσω.
   - Μία μικρή πράξη που θέλω να δοκιμάσω.
5. Δίπλωσε τα χαρτάκια και τοποθέτησέ τα γύρω από το βαζάκι ή σε ένα μικρό σακουλάκι δίπλα του.
6. Δέσε την κορδέλα ή τον σπάγκο γύρω από το στόμιο.
7. Τοποθέτησέ το σε ένα σημείο όπου γράφεις, ξεκουράζεσαι ή αναστοχάζεσαι.

Μικρή καθημερινή πρακτική

Άναψε το φανάρι για λίγα λεπτά. Διάλεξε ένα χαρτάκι και ρώτησε:
«Τι μπορώ σήμερα να δω με περισσότερη καθαρότητα και λιγότερη κριτική;»

Φράση πρόθεσης
«Φωτίζω χωρίς να κατηγορώ. Παρατηρώ χωρίς να ταυτίζομαι. Επιλέγω να βλέπω με περισσότερη αλήθεια.»

Προσοχή

- Χρησιμοποίησε μόνο φωτάκια μπαταρίας.
- Μην τοποθετείς κερί ή ανοιχτή φλόγα μέσα στο βαζάκι.
- Φύλαξέ το μακριά από μικρά παιδιά και κατοικίδια.
- Μην αφήνεις τις μπαταρίες μέσα αν το αποθηκεύσεις για μεγάλο διάστημα.



ΒΟΤΑΝΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Φασκόμηλο

Καθώς το φθινόπωρο προχωρά και η φύση στρέφεται αργά προς τα μέσα, το φασκόμηλο μάς θυμίζει την αξία της διάκρισης.
Δεν είναι ανάγκη να γνωρίζουμε τα πάντα.
Δεν είναι ανάγκη να έχουμε αμέσως όλες τις απαντήσεις.
Χρειάζεται, όμως, να δημιουργούμε λίγο χώρο για να βλέπουμε καθαρότερα.

Το φύλλο της σοφίας

Το φασκόμηλο είναι ένα ανθεκτικό, αρωματικό φυτό.
Τα φύλλα του είναι απαλά στην αφή, αλλά το άρωμά του είναι έντονο και αναγνωρίσιμο.
Αυτή η συνύπαρξη απαλότητας και δύναμης μπορεί να μας θυμίσει κάτι σημαντικό:
Η καθαρότητα δεν χρειάζεται σκληρότητα.
Μπορώ να κοιτάζω με ειλικρίνεια όσα συμβαίνουν μέσα μου χωρίς να με τιμωρώ.
Μπορώ να αναγνωρίζω μια παλιά πεποίθηση χωρίς να ντρέπομαι που την πίστεψα.
Μπορώ να καταλαβαίνω ότι κάποτε χρειάστηκα έναν τρόπο προστασίας, αλλά σήμερα έχω περισσότερη γνώση, περισσότερες επιλογές και περισσότερη στήριξη.
Το φασκόμηλο μάς προσκαλεί να αναρωτηθούμε:
«Τι χρειάζεται να δω πιο καθαρά;»
«Ποια φωνή μέσα μου χρειάζεται διάκριση;»
«Ποια παλιά σκέψη δεν είναι πλέον υποχρεωμένη να καθοδηγεί το παρόν μου;»
Η σοφία δεν σημαίνει ότι δεν φοβάμαι.
Σημαίνει ότι μπορώ να ακούσω τον φόβο χωρίς να του παραδώσω ολόκληρη την κατεύθυνση της ζωής μου.

Δεν χρειάζεται να γνωρίζω τα πάντα.
Χρειάζεται να βλέπω πιο καθαρά αυτό που βρίσκεται μπροστά μου.

Παραδοσιακά γνωστές χρήσεις
Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται παραδοσιακά:

- ως αρωματικό φυτό, • στη μαγειρική,
- σε αρωματικά σακουλάκια, • για τον αρωματισμό χώρων,
- σε παραδοσιακές πρακτικές ευεξίας,
- ως σύμβολο σοφίας, καθαρότητας και διάκρισης.

Μικρή πρακτική παρατήρησης
Κράτησε ένα αποξηραμένο ή φρέσκο φύλλο φασκόμηλου.
Παρατήρησε:

- το σχήμα του, • την υφή του, • τις γραμμές του,
- το χρώμα του, • το άρωμά του.

Μην προσπαθήσεις να το χαρακτηρίσεις αμέσως.
Απλώς δες το όπως είναι.

Στη συνέχεια ρώτησε:
**«Μπορώ να κοιτάξω και μία σκέψη μου με τον ίδιο τρόπο;
Να την παρατηρήσω πριν αποφασίσω ότι είναι αλήθεια;»**

Ολοκλήρωσε:
Η σκέψη που θέλω να παρατηρώ πιο καθαρά είναι:

_____

Αυτό που γνωρίζω πραγματικά είναι:

_____

Αυτό που ίσως υποθέτω είναι:

_____

Υπενθύμιση ασφάλειας
Το φασκόμηλο προτείνεται εδώ κυρίως για συμβολική, αισθητηριακή και αρωματική χρήση.

- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας ή ευαισθησίας.
- Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται αδιάλυτα στο δέρμα.
- Δεν καταναλώνονται χωρίς καθοδήγηση κατάλληλου επαγγελματία.
- Σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, χρόνια πάθηση ή φαρμακευτική αγωγή, ζήτησε συμβουλή επαγγελματία υγείας.
- Η παραδοσιακή χρήση δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή ή θεραπεία.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Πάρε λίγο χρόνο και απάντησε:
Ποια σκέψη παρατήρησα να επαναλαμβάνεται περισσότερο;

_____

Ποια πεποίθηση αναγνώρισα πίσω από αυτή;

_____

Τι προσπαθούσε να προστατεύσει;

_____

Ποια ανάγκη μου χρειάζεται περισσότερη φροντίδα;

_____

Ποια στιγμή κατάφερα να ξεχωρίσω το γεγονός από την ερμηνεία;

_____

Τι άλλαξε όταν δεν αντέδρασα αμέσως;

_____

Πώς μίλησα στον εαυτό μου σε μια δύσκολη στιγμή;

_____

Ποια νέα φράση άρχισα να πιστεύω λίγο περισσότερο;

_____

Ποια μικρή πράξη υποστήριξε τη νέα μου πεποίθηση;

_____

Τι θέλω να συνεχίσω να παρατηρώ τον επόμενο μήνα;

_____

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΒΛΕΠΩ ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΑ

Αυτόν τον μήνα έμαθα να σταματώ.
Όχι για να αναλύω ασταμάτητα τον εαυτό μου.
Αλλά για να δημιουργώ λίγο χώρο ανάμεσα σε αυτό που συμβαίνει και στον τρόπο με τον οποίο αντιδρώ.
Έμαθα ότι ένα γεγονός και η ερμηνεία μου δεν είναι πάντοτε το ίδιο.
Ότι ένα συναίσθημα μπορεί να είναι αληθινό, ακόμη κι όταν η ιστορία που δημιούργησε ο φόβος μου δεν περιλαμβάνει ολόκληρη την πραγματικότητα.
Παρατήρησα τις λέξεις που επαναλαμβάνω.
Τα «πρέπει». Τα «πάντα». Τα «ποτέ». Τα «δεν μπορώ».
Άρχισα να αναρωτιέμαι από πού προήλθαν.
Τι προσπάθησαν να προστατεύσουν.
Και αν εξακολουθούν να είναι ο πιο κατάλληλος τρόπος να αντιμετωπίζω τη ζωή μου σήμερα.
Κατάλαβα ότι μια περιοριστική πεποίθηση δεν χρειάζεται να γίνει εχθρός μου.
Μπορώ να αναγνωρίσω ότι κάποτε ίσως δημιουργήθηκε για να με κρατήσει ασφαλή.
Και ταυτόχρονα μπορώ να επιλέξω έναν πιο ώριμο, πιο ευέλικτο και πιο αληθινό τρόπο να φροντίζω την ίδια ανάγκη.
Άκουσα τη φωνή του φόβου.
Αλλά άρχισα να ακούω και τη φωνή της σοφίας.
Τη φωνή που δεν μου υπόσχεται ότι τίποτα δύσκολο δεν θα συμβεί.
Μου θυμίζει, όμως, ότι μπορώ να παρατηρώ, να ζητώ βοήθεια, να μαθαίνω και να επιλέγω το επόμενο βήμα μου.
Δεν χρειάζεται πλέον κάθε παλιά σκέψη να γίνεται απόφαση.
Δεν χρειάζεται κάθε φόβος να γίνεται πρόβλεψη.
Δεν χρειάζεται κάθε ερμηνεία να γίνεται αλήθεια.
Μπορώ να βλέπω πιο καθαρά.
Και κάθε φορά που βλέπω πιο καθαρά, αποκτώ λίγο περισσότερο χώρο για να ανταποκριθώ με αλήθεια, ευθύνη και ελευθερία.

ΑΥΤΟ ΚΡΑΤΩ

- Δεν είμαι κάθε σκέψη που περνά από το μυαλό μου.
- Το συναίσθημά μου είναι αληθινό, αλλά η ερμηνεία μου χρειάζεται εξέταση.
- Μπορώ να ξεχωρίζω τι γνωρίζω από αυτό που υποθέτω.
- Οι λέξεις «πάντα», «ποτέ» και «πρέπει» συχνά κρύβουν μια βαθύτερη πεποίθηση.
- Μια περιοριστική πεποίθηση μπορεί να προσπαθεί να προστατεύσει μια πραγματική ανάγκη.
- Δεν χρειάζεται να πολεμώ τον φόβο μου για να μην τον αφήνω να αποφασίζει.
- Μπορώ να καλλιεργώ μια νέα πεποίθηση μέσα από μικρές πράξεις.
- Δεν χρειάζεται η νέα μου σκέψη να είναι τέλεια· χρειάζεται να είναι πιο αληθινή και υποστηρικτική.
- Μπορώ να ρωτώ αντί να υποθέτω.
- Μπορώ να παρατηρώ χωρίς να κατηγορώ.
- Η επίγνωση δεν με περιορίζει. Μου επιστρέφει την επιλογή.



ΜΝΗΜΗ ΜΗΝΑ

Παρατηρώ χωρίς να κρίνω.
Ξεχωρίζω το γεγονός από την ερμηνεία.
Ακούω την ανάγκη πίσω από τον φόβο.
Επιλέγω μία πιο αληθινή σκέψη και ένα νέο μικρό βήμα.

ΦΡΑΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

Δεν είμαι οι παλιές σκέψεις που έμαθα να επαναλαμβάνω.
Είμαι και η επίγνωση που μπορεί να τις παρατηρεί, η σοφία που μπορεί να τις εξετάζει και η ελευθερία που μπορεί να επιλέγει έναν νέο τρόπο να προχωρά.