ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Εμπιστεύομαι τη Διαδρομή

Διακρίνω τι βρίσκεται πραγματικά στα χέρια μου.
Κάνω με υπευθυνότητα το μέρος που μου αναλογεί
και αφήνω τον χρόνο να ωριμάσει όσα δεν μπορώ να επισπεύσω.









Εμπιστεύομαι τη Διαδρομή

Ο Νοέμβριος φέρνει μαζί του έναν διαφορετικό ρυθμό.
Οι ημέρες μικραίνουν.
Η φύση ησυχάζει.
Τα δέντρα αφήνουν όσα δεν μπορούν να κρατήσουν για πάντα.
Η γη προετοιμάζεται σιωπηλά για όσα ακόμη δεν φαίνονται.
Και ίσως αυτή η εποχή να έχει κάτι να σου θυμίσει.
Δεν χρειάζεται να κρατάς τα πάντα.
Δεν χρειάζεται να γνωρίζεις από τώρα πώς θα εξελιχθεί κάθε κατάσταση.
Δεν χρειάζεται να προβλέπεις κάθε δυσκολία, να διαχειρίζεσαι κάθε αντίδραση ή να εξασφαλίζεις κάθε αποτέλεσμα.
Τον Οκτώβριο έμαθες να βλέπεις πιο καθαρά. Παρατήρησες τις σκέψεις σου.

Ξεχώρισες το γεγονός από την ερμηνεία. Αναγνώρισες φόβους, ανάγκες και πεποιθήσεις που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεσαι στη ζωή.
Τώρα ο Νοέμβριος σε προσκαλεί να προχωρήσεις ένα βήμα βαθύτερα.
Να αναρωτηθείς:
«Τι βρίσκεται πραγματικά στα χέρια μου;»
«Ποιο μέρος αυτής της κατάστασης μου αναλογεί;»
«Τι χρειάζεται να αποδεχθώ, τι χρειάζεται να πράξω και τι χρειάζεται να αφήσω;»

Πολλές φορές προσπαθούμε να ελέγξουμε όσα μας φοβίζουν.
Θέλουμε να γνωρίζουμε τι θα συμβεί.
Θέλουμε να είμαστε βέβαιες ότι κανείς δεν θα θυμώσει, δεν θα απομακρυνθεί και δεν θα μας απορρίψει.
Θέλουμε να προλάβουμε κάθε λάθος και κάθε δυσκολία.
Θέλουμε να εξασφαλίσουμε ότι η προσπάθειά μας θα φέρει ακριβώς το αποτέλεσμα που επιθυμούμε.

Η ανάγκη αυτή δεν σημαίνει ότι είμαστε αδύναμες.
Συχνά σημαίνει ότι αναζητούμε ασφάλεια.
Όμως η ασφάλεια δεν γεννιέται πάντοτε από το να γνωρίζουμε και να ελέγχουμε τα πάντα.
Μπορεί να γεννηθεί και από την εμπιστοσύνη ότι:

- μπορώ να προετοιμαστώ,
- μπορώ να κάνω υπεύθυνες επιλογές,
- μπορώ να ζητήσω βοήθεια,
- μπορώ να βάλω όρια,
- μπορώ να προσαρμοστώ,
- μπορώ να αντιμετωπίσω ένα δύσκολο γεγονός ένα βήμα τη φορά.

Η εμπιστοσύνη στη διαδρομή δεν είναι παραίτηση.
Δεν σημαίνει ότι περιμένω παθητικά.
Δεν σημαίνει ότι αποφεύγω τις αποφάσεις.
Δεν σημαίνει ότι ανέχομαι όσα με πληγώνουν.
Δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπω την προσωπική μου ευθύνη.

Σημαίνει ότι κάνω με συνέπεια το μέρος που μου αναλογεί, χωρίς να απαιτώ από τον εαυτό μου να κρατά στα χέρια του ολόκληρη τη ζωή.
Σημαίνει ότι διακρίνω πότε χρειάζεται δράση και πότε χρειάζεται χρόνος.
Πότε χρειάζεται μια καθαρή συζήτηση.
Πότε χρειάζεται ένα όριο.
Πότε χρειάζεται βοήθεια.
Πότε χρειάζεται υπομονή.
Και πότε χρειάζεται να αφήσω κάτι που δεν μου ανήκει.

Η υπομονή δεν είναι αδράνεια.
Είναι η δύναμη να συνεχίζω χωρίς να βιάζω τη διαδρομή.
Είναι να φροντίζω τον σπόρο χωρίς να τον τραβώ από τη γη για να δω αν μεγάλωσε.
Είναι να κάνω το επόμενο βήμα, ακόμη κι όταν δεν μπορώ να δω ολόκληρο τον δρόμο.

Ο Νοέμβριος δεν σου ζητά να αφήσεις τη ζωή στην τύχη.
Σε καλεί να αφήσεις την απαίτηση ότι πρέπει να ελέγξεις τα πάντα για να είσαι ασφαλής.
Να αναλάβεις αυτό που πραγματικά σου ανήκει.
Και να εμπιστευτείς ότι ορισμένα πράγματα χρειάζονται χρόνο, χώρο και μια σοφία μεγαλύτερη από τη βιασύνη σου.

ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Κάνω το μέρος που μου αναλογεί
Αυτόν τον μήνα δεν θα προσπαθώ να κρατώ στα χέρια μου κάθε πιθανό αποτέλεσμα.
Θα μαθαίνω να διακρίνω:

- τι εξαρτάται από εμένα,
- τι μπορώ να επηρεάσω,
- τι χρειάζεται να αποδεχθώ,
- τι χρειάζεται να επιστρέψω εκεί όπου πραγματικά ανήκει.

Βήμα 1 – Αναγνωρίζω τι προσπαθώ να ελέγξω
Σκέψου μία κατάσταση που σου προκαλεί άγχος, φόβο, ένταση ή αίσθημα αδυναμίας.
Η κατάσταση που με απασχολεί είναι:

_____

Αυτό που προσπαθώ να ελέγξω είναι:

_____

Φοβάμαι ότι, αν δεν μπορέσω να το ελέγξω:

_____

Αυτό που χρειάζομαι βαθύτερα είναι:

_____

Μπορεί να χρειάζεσαι:

- ασφάλεια, • σαφήνεια, • σταθερότητα, • προστασία,
- αποδοχή, • αναγνώριση, • σύνδεση, • δικαιοσύνη,
- βεβαιότητα, • υποστήριξη.

Βήμα 2 – Διακρίνω τι μου αναλογεί
Ρώτησε τον εαυτό σου:

- Ποιο μέρος αυτής της κατάστασης εξαρτάται πραγματικά από εμένα;
- Ποια απόφαση μπορώ να πάρω;
- Ποια συζήτηση μπορώ να κάνω;
- Ποιο όριο μπορώ να θέσω;
- Ποια βοήθεια μπορώ να ζητήσω;
- Τι μπορώ να προετοιμάσω;
- Τι δεν εξαρτάται από εμένα;
- Ποιο βάρος έχω αναλάβει χωρίς να μου ανήκει;

Το μέρος που μου αναλογεί είναι:

_____

Το μέρος που δεν μου αναλογεί είναι:

_____

_____

Βήμα 3 – Επιλέγω ένα μικρό υπεύθυνο βήμα
Δεν χρειάζεται να λύσεις σήμερα ολόκληρη την κατάσταση.
Ρώτησε:
«Ποιο είναι το επόμενο πράγμα που βρίσκεται πραγματικά στα χέρια μου;»
Μπορεί να είναι:

- να ζητήσω μία πληροφορία,
- να κάνω μία καθαρή συζήτηση,
- να εκφράσω ένα αίτημα,
- να θέσω ένα όριο,
- να ζητήσω βοήθεια,
- να προετοιμαστώ,
- να ξεκουραστώ πριν αποφασίσω,
- να δώσω χρόνο,
- να σταματήσω να επαναλαμβάνω την ίδια ανησυχία,
- να αποδεχθώ ότι δεν έχω ακόμη όλες τις απαντήσεις.

Το μικρό υπεύθυνο βήμα μου είναι:

_____

Θα το κάνω μέχρι:

_____

_____

Μικρή καθημερινή ερώτηση
Το πρωί ρώτησε:
«Ποιο μέρος της σημερινής ημέρας βρίσκεται πραγματικά στα χέρια μου;»
Το βράδυ ρώτησε:
«Πού έκανα το μέρος που μου αναλογούσε χωρίς να προσπαθήσω να ελέγξω τα πάντα;»

Δεν χρειάζεται να κρατώ ολόκληρη τη διαδρομή.
Μπορώ να φροντίζω με υπευθυνότητα το βήμα που βρίσκεται μπροστά μου.



Η δύναμή μου δεν βρίσκεται στο να ελέγχω τα πάντα. Βρίσκεται στο να διακρίνω τι μου αναλογεί και να το αναλαμβάνω με υπευθυνότητα.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ

13 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Καλοσύνης
16 Νοεμβρίου – Διεθνής Ημέρα Ανεκτικότητας
20 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού
25 Νοεμβρίου – Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

Ερωτήσεις αυτογνωσίας

- Τι προσπαθώ να ελέγξω περισσότερο αυτή την περίοδο;
- Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν αφήσω λίγο τον έλεγχο;
- Ποια ανάγκη μου βρίσκεται πίσω από αυτή την προσπάθεια;

- Τι βρίσκεται πραγματικά στα χέρια μου;
- Τι χρειάζεται περισσότερο χρόνο;
- Ποιο βάρος έχω αναλάβει χωρίς να μου αναλογεί;
- Ποια αξία θέλω να με καθοδηγεί μέσα στην αβεβαιότητα;
- Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω με υπομονή και συνέπεια;

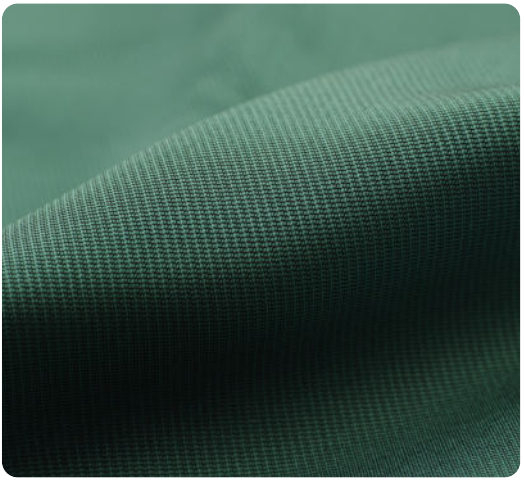
ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΡΑΤΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Υπάρχουν περίοδοι κατά τις οποίες αισθανόμαστε ότι, αν αφήσουμε έστω και για λίγο τον έλεγχο, όλα θα καταρρεύσουν.
Προσπαθούμε να προβλέψουμε κάθε δυσκολία.
Να προλάβουμε κάθε λάθος.
Να βρούμε λύσεις πριν ακόμη εμφανιστεί το πρόβλημα.
Να διαχειριστούμε τις ανάγκες, τις προσδοκίες και τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω μας.

Και όσο περισσότερο προσπαθούμε να κρατήσουμε τα πάντα, τόσο περισσότερο εξαντλούμαστε.
Η υπευθυνότητα είναι σημαντική.
Όμως υπευθυνότητα δεν σημαίνει ότι είμαι υπεύθυνη για όλους και για όλα.

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποτρέψω κάθε απογοήτευση.
Δεν σημαίνει ότι πρέπει να εξασφαλίσω πως κανείς δεν θα θυμώσει.
Δεν σημαίνει ότι κάθε δυσκολία είναι δική μου να τη λύσω.
Δεν σημαίνει ότι κάθε αποτέλεσμα αποδεικνύει την αξία ή την ικανότητά μου.

Μπορώ να είμαι υπεύθυνη χωρίς να γίνομαι παντοδύναμη.
Μπορώ να φροντίζω χωρίς να σώζω.
Μπορώ να βοηθώ χωρίς να αναλαμβάνω τη ζωή του άλλου.
Μπορώ να προετοιμάζομαι χωρίς να απαιτώ βεβαιότητα.
Μπορώ να αγαπώ χωρίς να ελέγχω.





Ερωτήσεις βαθύτερου αναστοχασμού

- Ποιο βάρος κουβαλώ σαν να είναι αποκλειστικά δική μου ευθύνη;
- Ποιον προσπαθώ να προστατεύσω από κάθε δυσκολία;
- Ποια αντίδραση προσπαθώ να αποφύγω;
- Πού αισθάνομαι ότι, αν δεν αναλάβω εγώ, όλα θα καταρρεύσουν;
- Τι μου κοστίζει αυτή η στάση;
- Τι παραμελώ μέσα μου επειδή προσπαθώ να κρατήσω τα πάντα;
- Ποια ευθύνη είναι πραγματικά δική μου;
- Ποια ευθύνη ανήκει σε κάποιον άλλο;
- Τι θα άλλαζε αν επέτρεπα στους άλλους να αναλάβουν το δικό τους μέρος;
- Τι θα σήμαινε να είμαι υπεύθυνη χωρίς να εξαντλούμαι;

Μπορώ να είμαι υπεύθυνη χωρίς να αναλαμβάνω τα πάντα.



ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΚΥΚΛΟΙ ΤΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΜΟΥ

Κάθε δύσκολη κατάσταση περιλαμβάνει διαφορετικά επίπεδα ευθύνης και επιρροής.
Όταν τα μπερδεύουμε, μπορεί να ξοδεύουμε τη μεγαλύτερη ενέργειά μας σε όσα δεν βρίσκονται στα χέρια μας.
Η διάκριση δεν λύνει αμέσως κάθε πρόβλημα.
Μας βοηθά, όμως, να τοποθετούμε την ενέργειά μας εκεί όπου μπορεί να δημιουργήσει ουσιαστική αλλαγή.

Κύκλος 1 – Τι ελέγχω

Εδώ ανήκουν όσα εξαρτώνται άμεσα από εμένα:

- οι επιλογές μου,
- οι πράξεις μου,
- ο τρόπος με τον οποίο μιλώ,
- η προετοιμασία μου,
- τα όριά μου,
- το αν θα ζητήσω βοήθεια,
- το πώς θα φροντίσω τον εαυτό μου,
- το πού θα δώσω τον χρόνο μου,
- το αν θα αναλάβω την ευθύνη ενός λάθους,
- το επόμενο βήμα μου.

Στη δική μου κατάσταση ελέγχω:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Κύκλος 2 – Τι μπορώ να επηρεάσω
Εδώ ανήκουν όσα δεν εξαρτώνται πλήρως από εμένα, αλλά μπορώ να τα επηρεάσω μέσα από:

- επικοινωνία,
- προετοιμασία,
- συνεργασία,
- ένα καθαρό αίτημα,
- ανατροφοδότηση,
- προσωπικό παράδειγμα,
- συνέπεια,
- διαπραγμάτευση.

Μπορώ να επηρεάσω:

- το κλίμα μιας συζήτησης,
- τον τρόπο που θα παρουσιάσω μια πρόταση,
- την πιθανότητα ενός θετικού αποτελέσματος,
- μια συνεργασία,
- το αν θα υπάρξει περισσότερη σαφήνεια,
- το αν θα ακουστεί η θέση μου.

Στη δική μου κατάσταση μπορώ να επηρεάσω:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Κύκλος 3 – Τι δεν ελέγχω

Εδώ ανήκουν όσα δεν βρίσκονται στη δική μου εξουσία:

- τι σκέφτονται οι άλλοι,
- τι αισθάνονται,
- πώς θα αντιδράσουν,
- αν θα συμφωνήσουν μαζί μου,
- αν θα με εγκρίνουν,
- τι έχει ήδη συμβεί,
- το πότε θα αλλάξει κάποιος,
- όλες τις αποφάσεις των άλλων,
- κάθε πιθανό αποτέλεσμα,
- τυχαία γεγονότα,
- το πόσο γρήγορα θα ωριμάσει μια κατάσταση.

Στη δική μου κατάσταση δεν ελέγχω:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ΠΟΥ ΔΙΝΩ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΟΥ;

Παρατήρησε τους τρεις κύκλους και απάντησε:

Σε ποιον κύκλο ξοδεύω τη μεγαλύτερη ενέργεια;

_____

Πόσο χρόνο αφιερώνω σε όσα δεν ελέγχω;

_____

Τι μου κοστίζει αυτό;
Μπορεί να είναι:

- άγχος, • εξάντληση, • αϋπνία, • αναβλητικότητα,
- δυσκολία συγκέντρωσης, • αίσθημα αδυναμίας, • θυμός,
- ένταση στις σχέσεις, • παραμέληση των αναγκών μου,
- αδυναμία να χαρώ το παρόν.

Το δικό μου κόστος είναι:

_____

Τι παραμελώ επειδή επικεντρώνομαι σε όσα δεν ελέγχω;

_____

Σε ποιο σημείο μπορώ να μεταφέρω την προσοχή μου σήμερα;

_____

Οφέλη της άσκησης
Η άσκηση:

- ενισχύει τη διάκριση,
- μειώνει τη διάχυτη ανησυχία,
- βοηθά να εστιάζω σε ουσιαστικές πράξεις,
- ξεχωρίζει την ευθύνη από τον υπερβολικό έλεγχο,
- προστατεύει τον χρόνο και την ενέργειά μου,
- ενισχύει την αποδοχή και την υπομονή,
- με βοηθά να αναγνωρίζω πότε χρειάζομαι δράση και πότε χρειάζομαι να αφήσω.

Μικρό κλείσιμο
Δεν μπορώ να καθορίζω τα πάντα.
Μπορώ, όμως, να επιλέγω πού θα τοποθετώ την προσοχή, την ενέργεια και την ευθύνη μου.

ΑΠΟ ΤΟ «ΔΕΝ ΕΛΕΓΧΩ» ΣΤΟ «ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ»

Πάρε κάθε πρόταση από τον κύκλο «Δεν ελέγχω» και μετέτρεψέ την σε μία ερώτηση προσωπικής ευθύνης.

Παράδειγμα 1
Δεν ελέγχω: «Αν ο άλλος θα συμφωνήσει μαζί μου.»
Νέα ερώτηση: «Πώς μπορώ να εκφράσω καθαρά και με σεβασμό τη θέση μου;»

Παράδειγμα 2
Δεν ελέγχω: «Αν θα με εγκρίνουν.»
Νέα ερώτηση: «Πώς μπορώ να παραμείνω πιστή στις αξίες μου, ακόμη και χωρίς την έγκριση όλων;»

Παράδειγμα 3
Δεν ελέγχω: «Αν το αποτέλεσμα θα είναι τέλειο.»
Νέα ερώτηση: «Ποια υπεύθυνη προετοιμασία μπορώ να κάνω;»

Παράδειγμα 4
Δεν ελέγχω: «Τι συνέβη στο παρελθόν.»
Νέα ερώτηση: «Τι μπορώ να μάθω και ποια επιλογή μπορώ να κάνω σήμερα;»

Παράδειγμα 5
Δεν ελέγχω: «Το πότε θα αλλάξει ο άλλος.»
Νέα ερώτηση: «Ποιο όριο, αίτημα ή απόφαση βρίσκεται στα δικά μου χέρια;»







Η δική μου μεταφορά
Αυτό που δεν ελέγχω:

_____

Η νέα ερώτηση που με επιστρέφει στην ευθύνη μου:

_____

_____

Αυτό που δεν ελέγχω:

_____

Η νέα ερώτηση που με επιστρέφει στην ευθύνη μου:

_____

_____

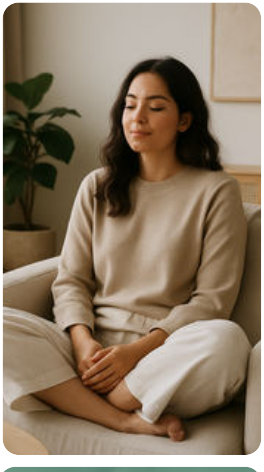
Αυτό που δεν ελέγχω:

_____

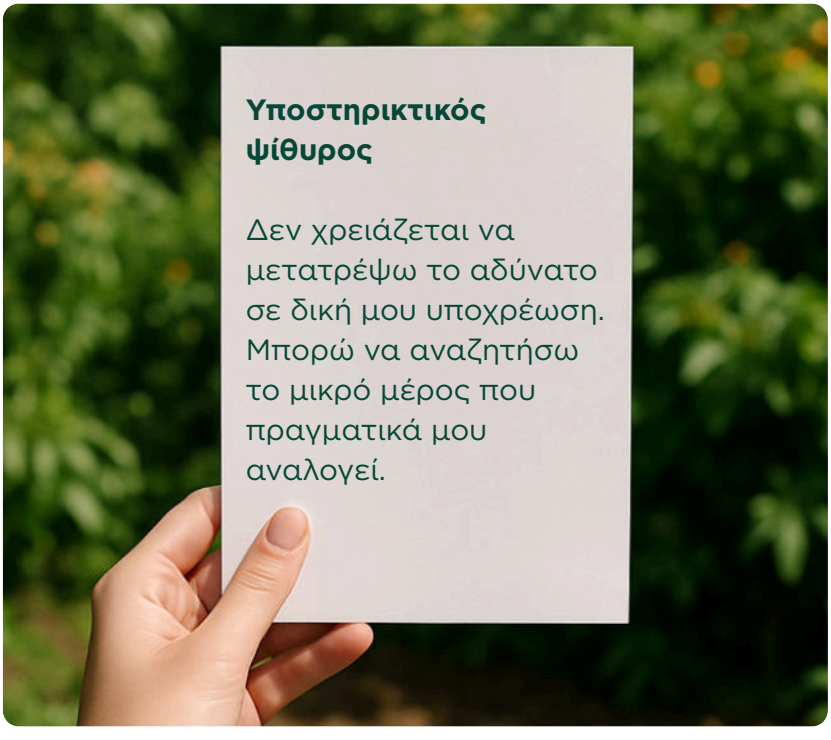
Η νέα ερώτηση που με επιστρέφει στην ευθύνη μου:

_____

_____









ΤΙ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΜΟΥ ΝΑ ΕΛΕΓΧΩ;
Η ανάγκη ελέγχου δεν εμφανίζεται χωρίς λόγο.
Συχνά προσπαθεί να προστατεύσει κάτι ευάλωτο μέσα μας.
Μπορεί να προσπαθεί να εξασφαλίσει:

- ασφάλεια, • σταθερότητα, • βεβαιότητα,
- προστασία, • αποδοχή, • αναγνώριση,
- δικαιοσύνη, • σύνδεση, • αίσθηση ικανότητας,
- αποφυγή απόρριψης, • αποφυγή αποτυχίας.

Ο στόχος δεν είναι να κατηγορήσω τον εαυτό μου επειδή προσπαθεί να ελέγχει.
Ο στόχος είναι να καταλάβω ποια ανάγκη προσπαθεί να φροντίσει.

Η δική μου διερεύνηση
Αυτό που προσπαθώ να ελέγξω είναι:

_____

Αν δεν το ελέγξω, φοβάμαι ότι:

_____

Αν συνέβαινε αυτό, θα πίστευα ότι σημαίνει:

_____

Η ανάγκη που προσπαθώ να εξασφαλίσω είναι:

_____

Ο έλεγχος με βοηθά προσωρινά επειδή:

_____

Μακροπρόθεσμα μου κοστίζει:

_____

Ένας πιο υγιής τρόπος να φροντίσω αυτή την ανάγκη είναι:

_____

_____



Παραδείγματα

Αν χρειάζομαι ασφάλεια

Μπορώ να:

- προετοιμαστώ,
- δημιουργήσω ένα ρεαλιστικό σχέδιο,
- ζητήσω πληροφορίες,
- αναζητήσω υποστήριξη,
- αποφασίσω τι θα κάνω σε περίπτωση δυσκολίας.

Αν χρειάζομαι σαφήνεια

Μπορώ να:

- κάνω ερωτήσεις,
- ζητήσω συγκεκριμένες πληροφορίες,
- εκφράσω τι δεν καταλαβαίνω,
- συμφωνήσω σε επόμενα βήματα.

Αν χρειάζομαι αποδοχή

Μπορώ να:

- αναγνωρίσω ότι δεν μπορώ να ελέγξω τη γνώμη όλων,
- αναζητήσω σχέσεις με αμοιβαιότητα,
- μου μιλήσω με μεγαλύτερο σεβασμό,
- μη συνδέσω την αξία μου με μία αντίδραση.

Φράση κλεισίματος

Δεν χρειάζεται να ελέγχω τους άλλους για να φροντίσω μια ανάγκη μου.
Μπορώ να αναγνωρίσω την ανάγκη, να την εκφράσω και να αναλάβω το μέρος που μου αναλογεί.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ



Συμπλήρωσε:

Αυτόν τον μήνα αναλαμβάνω _____,
επειδή αυτό βρίσκεται πραγματικά στα χέρια μου.
Επιλέγω να αφήσω _____,
επειδή δεν βρίσκεται στη δική μου ευθύνη.
Η ανάγκη που θα φροντίσω είναι _____.
Η αξία που θα με καθοδηγήσει είναι _____.
Το επόμενο μικρό μου βήμα είναι _____.

Η φράση που θα με στηρίζει

Μπορεί να είναι:

- «Δεν χρειάζεται να ελέγχω κάθε αποτέλεσμα για να ενεργώ υπεύθυνα.»
- «Κάνω το μέρος που μου αναλογεί και αφήνω χώρο στον χρόνο.»
- «Δεν είμαι υπεύθυνη για κάθε συναίσθημα και κάθε επιλογή των άλλων.»
- α«Η υπομονή μου δεν είναι αδράνεια. Είναι σταθερότητα.»
- «Το ότι δεν γνωρίζω ακόμη δεν σημαίνει ότι είμαι χαμένη.»
- «Δεν χρειάζεται να δω ολόκληρο τον δρόμο για να κάνω το επόμενο βήμα.»

Η δική μου φράση είναι:

_____

_____



Μικρή πράξη της εβδομάδας

Διάλεξε μία κατάσταση στην οποία θα εξασκήσεις συνειδητά τη διάκριση.
Μπορεί να είναι:

- να ολοκληρώσεις μία πράξη και να σταματήσεις να ελέγχεις συνεχώς το αποτέλεσμα,
- να εκφράσεις ένα αίτημα χωρίς να απαιτήσεις συγκεκριμένη αντίδραση,
- να αφήσεις έναν άνθρωπο να αναλάβει τη δική του ευθύνη,
- να περιμένεις πριν στείλεις ξανά ένα μήνυμα,
- να ζητήσεις βοήθεια,
- να αποδεχθείς ότι δεν έχεις ακόμη απάντηση,
- να προετοιμαστείς και έπειτα να ξεκουραστείς,
- να σταματήσεις μια επαναλαμβανόμενη προσπάθεια ελέγχου.

Τι επέλεξα;

_____

Τι ένιωσα όταν δεν προσπάθησα να ελέγξω τα πάντα;

_____

Ποιος φόβος εμφανίστηκε;

_____

Ποια ανάγκη φρόντισα διαφορετικά;

_____

Τι έμαθα για εμένα;

_____





Η ΥΠΟΜΟΝΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΔΡΑΝΕΙΑ

Η υπομονή συχνά παρεξηγείται.
Μπορεί να νομίζουμε ότι σημαίνει να περιμένουμε χωρίς να κάνουμε τίποτα.
Να ανεχόμαστε όσα μας πληγώνουν.
Να αναβάλλουμε μια αναγκαία απόφαση.
Να παραμένουμε σιωπηλές όταν χρειάζεται να μιλήσουμε.
Όμως αυτή δεν είναι η υπομονή που θέλουμε να καλλιεργήσουμε.

Υπομονή δεν σημαίνει:

- εγκαταλείπω την προσπάθεια,
- ανέχομαι την ασέβεια,
- αποφεύγω μια απόφαση,
- αναβάλλω από φόβο,
- περιμένω παθητικά να αλλάξουν όλα,
- αγνοώ τις ανάγκες μου,
- παραμένω σε μια επικίνδυνη ή επιβλαβή κατάσταση.

Υπομονή σημαίνει:

- κάνω το μέρος που μπορώ,
- παραμένω σταθερή σε αυτό που έχει αξία,
- δεν απαιτώ άμεσο αποτέλεσμα,
- δίνω χρόνο στη μάθηση και στην αλλαγή,
- αντέχω την προσωρινή αβεβαιότητα,
- συνεχίζω με μικρά βήματα,
- δεν εγκαταλείπω επειδή η πρόοδος δεν φαίνεται ακόμη,
- δεν βιάζω κάτι που χρειάζεται να ωριμάσει.

Η υπομονή δεν είναι να σταματώ.
Είναι να συνεχίζω χωρίς να εξαντλώ τον εαυτό μου και χωρίς να βιάζω τη διαδρομή.



ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΙΣΠΕΥΣΩ

Σκέψου κάτι που περιμένεις να εξελιχθεί.
Μπορεί να είναι:

- μια αλλαγή, • μια σχέση, • μια απόφαση,
- ένας επαγγελματικός στόχος, • μια θεραπευτική διαδικασία,
- η εκμάθηση μιας δεξιότητας, • η αλλαγή μιας συνήθειας,
- η αποκατάσταση της εμπιστοσύνης,
- η επίλυση μιας δύσκολης κατάστασης.

Αυτό που περιμένω να εξελιχθεί είναι:

_____

Τι έχω ήδη κάνει;

_____

Τι βρίσκεται ακόμη στα χέρια μου;

_____

Τι δεν μπορώ να επισπεύσω;

_____

Πώς προσπαθώ να πιέσω τη διαδικασία;

_____

Ποια παρόρμηση εμφανίζεται όταν φοβάμαι;

_____

Τι θα σήμαινε να παραμένω ενεργή χωρίς να πιέζω το αποτέλεσμα;

_____

Ποια αξία θέλω να εκφράζω όσο περιμένω;

_____

Τι χρειάζομαι να θυμάμαι;

_____



Μικρή δέσμευση υπομονής
Δεν μπορώ να επισπεύσω _____.
Μπορώ, όμως, να συνεχίζω να _____.
Όσο περιμένω, θα φροντίζω την ανάγκη μου για _____.
Το μικρό σταθερό βήμα μου είναι _____.

Υποστηρικτικός ψίθυρος
Το ότι κάτι δεν έχει ανθίσει ακόμη δεν σημαίνει ότι δεν αναπτύσσεται.

ΑΠΟΔΟΧΗ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ

Η αποδοχή μπορεί να είναι δύσκολη, γιατί φοβόμαστε ότι, αν αποδεχθούμε μια κατάσταση, σημαίνει πως συμφωνούμε μαζί της.
Όμως η αποδοχή δεν είναι έγκριση.
Δεν είναι αδυναμία. Δεν είναι εγκατάλειψη.
Είναι η αναγνώριση της πραγματικότητας όπως υπάρχει αυτή τη στιγμή.



Η αποδοχή δεν σημαίνει:

- ότι μου αρέσει αυτό που συμβαίνει,
- ότι συμφωνώ,
- ότι δεν πονώ,
- ότι δεν εκφράζω τη θέση μου,
- ότι δεν βάζω όρια,
- ότι δεν αναζητώ λύση,
- ότι ανέχομαι κακοποίηση ή κίνδυνο,
- ότι δεν ζητώ βοήθεια,
- ότι εγκαταλείπω την αλλαγή.

Η αποδοχή σημαίνει:

- αναγνωρίζω τι συμβαίνει τώρα,
- σταματώ να αρνούμαι ένα γεγονός που ήδη υπάρχει,
- επιτρέπω στον εαυτό μου να αισθανθεί,
- βλέπω καθαρά τις πραγματικές επιλογές μου,
- αποφασίζω ποια δράση είναι δυνατή,
- δεν ξοδεύω όλη μου την ενέργεια ευχόμενη να μην είχε συμβεί κάτι που έχει ήδη συμβεί,
- ξεκινώ από την πραγματικότητα και όχι από την άρνησή της.

Φράση αποδοχής
«Αναγνωρίζω ότι αυτή είναι η πραγματικότητα αυτής της στιγμής.
Δεν σημαίνει ότι μου αρέσει ή ότι δεν θα δράσω.
Σημαίνει ότι επιλέγω να δω καθαρά από πού ξεκινώ.»

Η δική μου πραγματικότητα

Αυτό που δυσκολεύομαι να αποδεχθώ είναι:

Τι εύχομαι να ήταν διαφορετικό;

Ποιο συναίσθημα χρειάζεται να επιτρέψω;

Ποια πραγματικότητα υπάρχει αυτή τη στιγμή;

Ποιες επιλογές έχω μέσα σε αυτήν;

Τι χρειάζεται να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου;

Τι χρειάζεται να αφήσω να είναι όπως είναι προς το παρόν;

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΥΤΗ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ;
Δεν χρειάζονται όλα τα θέματα την ίδια απάντηση.
Κάποια χρειάζονται αποδοχή.
Κάποια χρειάζονται άμεση δράση.
Κάποια χρειάζονται επικοινωνία.
Κάποια χρειάζονται ένα καθαρό όριο.
Κάποια χρειάζονται βοήθεια.
Κάποια χρειάζονται χρόνο.
Και κάποια χρειάζονται να τα αφήσουμε.

Χρησιμοποίησε:
- **Αποδοχή**
- **Δράση**
- **Επικοινωνία**
- **Όριο**
- **Βοήθεια**
- **Χρόνο**
- **Αφήνω**

Μικρή εμβάθυνση

- Πού προσπαθώ να δράσω ενώ χρειάζεται πρώτα αποδοχή;
- Πού περιμένω ενώ χρειάζεται δράση;
- Πού σιωπώ ενώ χρειάζεται επικοινωνία;
- Πού εξηγώ συνεχώς ενώ χρειάζεται όριο;
- Πού προσπαθώ μόνη ενώ χρειάζεται βοήθεια;
- Πού βιάζομαι ενώ χρειάζεται χρόνος;
- Πού επιμένω σε κάτι που χρειάζεται να αφήσω;

ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Η ανάγκη ελέγχου συχνά κρύβει τον φόβο ότι δεν θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε κάτι δύσκολο.
Αντί να προσπαθείς να εγγυηθείς ότι τίποτα δύσκολο δεν θα συμβεί, μπορείς να καλλιεργήσεις εμπιστοσύνη ότι θα μπορέσεις να ανταποκριθείς.

Αυτό που φοβάμαι ότι μπορεί να συμβεί είναι:

_____

Αν συμβεί, το πρώτο πράγμα που μπορώ να κάνω είναι:

_____

Έπειτα μπορώ να:

1. _____
2. _____
3. _____

Μπορώ να ζητήσω βοήθεια από:

_____

Η πληροφορία ή η υποστήριξη που θα χρειαστώ είναι:

_____

Η δύναμη ή ικανότητα που έχω ήδη είναι:

_____

Μια δύσκολη κατάσταση που έχω αντιμετωπίσει στο παρελθόν είναι:

_____

Αυτό μου αποδεικνύει ότι μπορώ να:

_____

Φράση εμπιστοσύνης

Δεν μπορώ να εγγυηθώ ότι δεν θα δυσκολευτώ.
Μπορώ, όμως, να προετοιμαστώ, να ζητήσω στήριξη και να ανταποκριθώ ένα βήμα τη φορά.

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΣΤΑΘΕΡΟ ΒΗΜΑ
Δεν χρειάζεται να δω ολόκληρο τον δρόμο.
Δεν χρειάζεται να γνωρίζω όλες τις απαντήσεις.
Χρειάζεται να επιλέξω το επόμενο σταθερό βήμα.
Το θέμα στο οποίο θέλω να προχωρήσω είναι:

_____

Το μικρότερο βήμα που μπορώ να κάνω είναι:

_____

Πόσο συχνά θα το κάνω;

_____

Τι μπορεί να με εμποδίσει;

_____

Όταν εμφανιστεί η δυσκολία, θα:

_____

Ποιος μπορεί να με στηρίξει;

_____

Πώς θα αναγνωρίζω την πρόοδο χωρίς να απαιτώ τελειότητα;

_____

Η συμφωνία μου
Για τις επόμενες επτά ημέρες θα:

_____

Δεν θα μετρώ μόνο το τελικό αποτέλεσμα. Θα παρατηρώ:

- τη συνέπειά μου, • την προσπάθειά μου, • το θάρρος μου,
- το αν ζήτησα βοήθεια, • το αν τίμησα την αξία μου,
- το αν επέστρεψα μετά από μια δύσκολη ημέρα.

Φράση κλεισίματος

Δεν χρειάζεται να δω ολόκληρο τον δρόμο.

Χρειάζεται να τιμήσω το επόμενο βήμα.

ΟΤΑΝ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΔΕΝ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ

Μπορεί να κάνω μια υπεύθυνη προσπάθεια και το αποτέλεσμα να μην είναι αυτό που επιθυμώ.
Μπορεί να προετοιμαστώ καλά και να εμφανιστεί κάτι απρόβλεπτο.
Μπορεί να μιλήσω καθαρά και ο άλλος να μη συμφωνήσει.
Μπορεί να προσφέρω με αγάπη και ο άλλος να μην είναι έτοιμος να δεχθεί.
Μπορεί να εργαστώ με συνέπεια και να χρειαστεί περισσότερος χρόνος.
Το αποτέλεσμα δεν αποτελεί πάντοτε ακριβή μέτρηση της αξίας, της προσπάθειας ή της ικανότητάς μου.

Έλεγχος της δικής μου ευθύνης

- Έκανα ό,τι μπορούσα με τα δεδομένα που είχα;
- Προετοιμάστηκα υπεύθυνα;
- Επικοινώνησα καθαρά;
- Ζήτησα τη βοήθεια που χρειαζόμουν;
- Σεβάστηκα τις αξίες και τα όριά μου;
- Ανέλαβα τα λάθη που μου αναλογούν;
- Υπάρχει κάτι ακόμη που μπορώ να κάνω;
- Ή έχει έρθει η στιγμή να περιμένω;
- Μπορώ να επιτρέψω στο αποτέλεσμα να μη γίνει προσωπική ετυμηγορία για την αξία μου;

Μικρή δήλωση
Η ευθύνη μου βρίσκεται στην πρόθεση, στην προετοιμασία, στις επιλογές και στις πράξεις μου.
Δεν μπορώ να οικειοποιηθώ κάθε αποτέλεσμα.







ΒΟΤΑΝΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
Δάφνη

Όταν οι ημέρες μικραίνουν και η φύση αλλάζει ρυθμό, η δάφνη παραμένει πράσινη.
Δεν ανθίζει εντυπωσιακά κάθε εποχή.
Δεν χρειάζεται να αποδεικνύει συνεχώς τη δύναμή της.
Στέκεται. Αντέχει.
Διατηρεί την ουσία και το άρωμά της μέσα στις αλλαγές.
Και μέσα από αυτή τη σταθερότητα μπορεί να μας θυμίσει κάτι σημαντικό:
Δεν χρειάζεται να ανθίζω κάθε στιγμή για να παραμένω ζωντανή, σταθερή και πολύτιμη.
Το φύλλο της ήρεμης αντοχής
Η υπομονή δεν είναι πάντοτε ορατή.
Μερικές φορές μοιάζει με ένα μικρό βήμα που επαναλαμβάνεται.
Με μια απόφαση που κρατιέται ήρεμα.
Με ένα όριο που δεν χρειάζεται να εξηγείται συνεχώς.
Με μια προσπάθεια που συνεχίζεται χωρίς χειροκρότημα.
Με την αποδοχή ότι ορισμένα πράγματα χρειάζονται τον δικό τους χρόνο.

Η δάφνη μάς προσκαλεί να αναρωτηθούμε:
«Τι θέλω να κρατήσω σταθερό μέσα μου, ακόμη κι όταν δεν μπορώ να ελέγξω όσα συμβαίνουν γύρω μου;»
Μπορεί να είναι:

- η υπομονή, • η αλήθεια, • η αξιοπρέπεια, • η συνέπεια,
- η ελπίδα, • η καλοσύνη, • η πίστη στη διαδικασία,
- ο σεβασμός προς τον εαυτό μου.

Παραδοσιακά γνωστές χρήσεις
Η δάφνη χρησιμοποιείται παραδοσιακά:

- στη μαγειρική,
- για τον αρωματισμό τροφίμων και χώρων,
- σε στεφάνια και διακοσμητικές συνθέσεις,
- ως σύμβολο αντοχής, τιμής και σταθερότητας,
- σε παραδοσιακές πρακτικές ευεξίας και περιποίησης,
- σε αρωματικά σακουλάκια.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Πάρε λίγο χρόνο και απάντησε:

Τι προσπάθησα να ελέγξω περισσότερο αυτόν τον μήνα;

_____

Τι φοβόμουν ότι θα συμβεί;

_____

Ποια ανάγκη αναγνώρισα πίσω από τον έλεγχο;

_____

Τι βρισκόταν πραγματικά στα χέρια μου;

_____

Ποια πράξη ανέλαβα;

_____

Τι συνειδητοποίησα ότι δεν μου αναλογεί;

_____

Ποιο βάρος επέλεξα να αφήσω;

_____

Πού χρειάστηκε να δείξω υπομονή;

_____

Πώς ξεχώρισα την υπομονή από την αδράνεια;

_____

Τι χρειάστηκε αποδοχή;

_____

Τι χρειάστηκε δράση;

_____

Ποια βοήθεια ζήτησα ή χρειάζεται ακόμη να ζητήσω;

_____

Ποιο μικρό σταθερό βήμα θέλω να συνεχίσω;

_____

Τι έμαθα για τον τρόπο με τον οποίο σχετίζομαι με τους άλλους;

_____

Ποια φράση θέλω να πάρω μαζί μου στον Δεκέμβριο;

_____

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Αυτόν τον μήνα δεν έμαθες να αδιαφορείς.
Έμαθες να διακρίνεις.
Να ξεχωρίζεις τι βρίσκεται στα χέρια σου από αυτό που δεν μπορείς να ελέγξεις.
Να βλέπεις πότε χρειάζεται δράση.
Πότε χρειάζεται μια καθαρή συζήτηση.
Πότε χρειάζεται ένα όριο.
Πότε χρειάζεται βοήθεια.
Πότε χρειάζεται χρόνος.
Και πότε χρειάζεται να αφήσεις ένα βάρος που δεν σου ανήκει.
Ίσως αναγνώρισες ότι πίσω από την ανάγκη σου να ελέγχεις δεν υπήρχε αδυναμία.
Υπήρχε μια ανάγκη για ασφάλεια.
Μια επιθυμία να προστατευτείς.
Ένας φόβος ότι, αν δεν κρατήσεις τα πάντα, κάτι θα χαθεί.
Όμως άρχισες να ανακαλύπτεις έναν διαφορετικό τρόπο ασφάλειας.
Την ασφάλεια που γεννιέται όταν γνωρίζεις ότι μπορείς να προετοιμαστείς.
Να ζητήσεις βοήθεια.
Να βάλεις όρια.
Να προσαρμοστείς.
Να αντιμετωπίσεις μια δυσκολία ένα βήμα τη φορά.
Έμαθες ότι η αποδοχή δεν είναι παραίτηση.
Ότι μπορείς να αναγνωρίζεις την πραγματικότητα χωρίς να παύεις να επιθυμείς αλλαγή.
Ότι μπορείς να πονάς και ταυτόχρονα να αναζητάς το επόμενο υπεύθυνο βήμα.
Ότι μπορείς να αφήνεις κάτι που δεν ελέγχεις χωρίς να εγκαταλείπεις τον εαυτό σου.
Έμαθες ότι η υπομονή δεν είναι αδράνεια.
Είναι η ήρεμη δύναμη να συνεχίζεις.
Να φροντίζεις αυτό που έχει αξία.
Να κάνεις ό,τι μπορείς.
Και να μην καταστρέφεις τη διαδρομή απαιτώντας να ολοκληρωθεί πριν από την ώρα της.
Μέσα στις σχέσεις σου άρχισες να διακρίνεις το δικό σου μέρος από το μέρος του άλλου.

Να αγαπάς χωρίς να αναλαμβάνεις ολόκληρη τη ζωή του.
Να προσφέρεις χωρίς να σώζεις.
Να εκφράζεσαι χωρίς να απαιτείς να ελέγξεις την αντίδρασή του.
Να αφήνεις τον άλλον να αναλάβει τις επιλογές και τις συνέπειές του.
Δεν σημαίνει ότι όλα έγιναν εύκολα.
Δεν σημαίνει ότι εξαφανίστηκε η αβεβαιότητα.
Σημαίνει ότι δεν χρειάζεται πλέον να αντιμετωπίζεις την αβεβαιότητα κρατώντας τα πάντα πιο σφιχτά.
Μπορείς να ανοίγεις λίγο τα χέρια.
Να κρατάς αυτό που σου αναλογεί.
Και να αφήνεις όσα δεν μπορούν να κρατηθούν με τη δύναμη της θέλησής σου.
Δεν χρειάζεται να βλέπεις ολόκληρο τον δρόμο.
Χρειάζεται να γνωρίζεις ποιο είναι το επόμενο βήμα.
Να το κάνεις με αλήθεια.
Με υπευθυνότητα.
Με υπομονή.
Και έπειτα να αφήνεις χώρο στη διαδρομή να σου αποκαλύψει το επόμενο

ΑΥΤΟ ΚΡΑΤΩ

- Δεν μπορώ να ελέγξω τα πάντα και δεν χρειάζεται να προσπαθώ.
- Μπορώ να διακρίνω τι εξαρτάται από εμένα.
- Η προσωπική ευθύνη δεν σημαίνει ότι είμαι υπεύθυνη για όλους και για όλα.
- Μπορώ να προετοιμάζομαι χωρίς να απαιτώ απόλυτη βεβαιότητα.
- Μπορώ να εκφράζω ένα αίτημα χωρίς να ελέγχω την αντίδραση του άλλου.
- Μπορώ να αγαπώ χωρίς να σώζω.
- Μπορώ να προσφέρω χωρίς να αναλαμβάνω τη ζωή του άλλου.
- Η αποδοχή δεν σημαίνει συμφωνία ή παραίτηση.
- Η υπομονή δεν είναι αδράνεια.
- Μπορώ να συνεχίζω χωρίς να βιάζω το αποτέλεσμα.
- Το αποτέλεσμα δεν καθορίζει πάντοτε την αξία ή την προσπάθειά μου.
- Μπορώ να ζητώ βοήθεια.
- Μπορώ να αφήνω ένα βάρος που δεν μου ανήκει.
- Δεν χρειάζεται να γνωρίζω ολόκληρη τη διαδρομή για να κάνω το επόμενο βήμα.
- Η εμπιστοσύνη μεγαλώνει κάθε φορά που αναλαμβάνω το μέρος μου και επιτρέπω στα υπόλοιπα να εξελιχθούν.

Μνήμη του Μήνα:

Διακρίνω τι μου αναλογεί.
Πράττω εκεί όπου μπορώ.
Αποδέχομαι όσα δεν ελέγχω.
Προχωρώ με υπομονή και εμπιστεύομαι τη διαδρομή.

ΦΡΑΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ
Δεν χρειάζεται να κρατώ ολόκληρη τη διαδρομή στα χέρια μου.
Χρειάζεται να αναλαμβάνω με αλήθεια και υπευθυνότητα το μέρος που μου αναλογεί,
να αφήνω όσα δεν μπορώ να ελέγξω
και να εμπιστεύομαι ότι το επόμενο βήμα θα φανερωθεί όταν έρθει η ώρα του.

