



ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΜΗΔΕΝΙΖΩ... ΠΑΕΙ ΝΑ ΠΕΙ ΠΩΣ ΞΑΝΑΡΧΙΖΩ ...

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΑΠΛΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ (2)

τ. 207 19-05-2020 με κορονοϊό

ΑΠΛΗ ΖΩΗ... (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Πάπτε να προσπαθείτε να είστε πάντα εσείς οι σωστοί

Υπάρχουν μόνο λίγα απόλυτα 'σωστά' και 'λάθη' στον κόσμο. Αυτό που είναι σωστό για σας μπορεί να είναι λάθος για κάποιον άλλο, και αντίστροφα. Οι άνθρωποι πρέπει να ζουν τη ζωή τους όπως ταιριάζει σε αυτούς.

Όταν πρόκειται για στάση κι άποψη ζωής, δεν υπάρχουν και πολλά για τα οποία αξίζει να διαφωνείτε. Αφήστε τις διαφωνίες με το σύζυγο, τα μέλη της οικογένειάς σας ή τους γείτονες. Δεν χρειάζεται πάντα να είστε εσείς ο σωστός ή να κερδίσετε σε μια διαφωνία.

Αντ' αυτού, ανοίξτε το μυαλό σας σε νέες ιδέες και απόψεις. Μην επικεντρώνεστε απλώς στο τι κάνουν οι άλλοι, ξοδέψτε χρόνο παρατηρώντας γιατί το κάνουν και τι κάνουν.

Σταματήστε να νοιάζεστε για τα λάθη σας.

Τα λάθη σας διδάσκουν σημαντικά μαθήματα. Το μεγαλύτερο λάθος που μπορείτε να κάνετε είναι να μην κάνετε τίποτα, διότι φοβάστε μην κάνετε ένα λάθος. Επομένως, μην διστάσετε – μην αμφιβάλλετε για τον εαυτό σας. Ποτέ δεν θα είστε 100% σίγουροι ότι κάτι θα 'δουλέψει', αλλά μπορείτε πάντα να είστε 100% σίγουροι ότι η απραξία δεν θα λειτουργήσει. Τις περισσότερες φορές, απλά πρέπει να αναλάβουμε το ρίσκο!

Και δεν έχει σημασία τι αποδεικνύεται στο τέλος. Είτε θα πετύχετε είτε θα μάθετε από το λάθος σου. Και στις δύο περιπτώσεις κερδίζεις. Άλλωστε αν δεν πάρετε το ρίσκο, ποτέ δεν θα μάθετε τι έπρεπε να κάνετε εκείνη την στιγμή, και θα παραμείνετε στο ίδιο σημείο για πάντα.

Σταματήστε να νοιάζεστε για πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε.

Μερικά πράγματα είναι εκτός του έλεγχου σας. Αποδεχτείτε το σαν γεγονός της ζωής. Σπαταλώντας το χρόνο σας, το ταλέντο και τη ενέργεια σας, σε πράγματα που δεν ελέγχετε, είναι σίγουρο ότι θα σας οδηγήσει σε απογοήτευση και στασιμότητα. Αναλύοντας τον εαυτό σας με τις αρνητικές πτυχές ενός περιστατικού που δεν μπορούσατε να αλλάξετε, δεν έχετε να κερδίσετε τίποτα.

Όπως είπε και η Maria Robinson: "Κανείς δεν μπορεί να πάει πίσω και να κάνει μια νέα αρχή, αλλά ο καθένας μπορεί να ξεκινήσει σήμερα και να δημιουργήσει ένα διαφορετικό τέλος."

Δεν μπορείτε να αλλάξετε αυτό που συνέβη, μπορείτε μόνο να αλλάξετε τον τρόπο που αντιδράτε σε αυτό.

Βρίσκεσαι μπροστά σε αξεπέραστες δυσκολίες στη ζωή σου. Νομίζεις ότι έχεις «τελειώσει». Η εύκολη λύση είναι να τα παρατήσεις. Αντίθετα, ο Νίτσε σου δίνει μιαν άλλη προοπτική: Εκμεταλλεύσου τις δυσκολίες. Ανάπτυξε τα πάθη σου.

Το μυστικό της απλής ζωής κρύβεται στο να περνάς περισσότερο χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπάς. Να κάνεις πράγματα που σε κάνουν ευτυχισμένο.

Να ξεφορτωθείς οτιδήποτε περιττό και να ζήσεις μόνο με όσα αξίζουν πραγματικά για σένα. Οι παρακάτω συμβουλές ίσως βοηθήσουν:

Η σύντομη λίστα – Για να ζήσουμε τη ζωή μας με **απλότητα** χρειάζονται δύο βασικά βήματα.

1. Να διευκρινίσουμε τι είναι πραγματικά σημαντικό για μας.

2. Να πετάξουμε από τη ζωή μας ότι δεν είναι.

Η μακριά λίστα – Πολλά κομμάτια της ζωής μας είναι φαινομενικά άχρηστα μέχρι αποδείξεως του εναντίον. Αρκετά από αυτά, μάλιστα, αν «χρησιμοποιηθούν» κατάλληλα μπορεί να αποδειχθούν χρυσάφι. Γι' αυτό φτιάξαμε την «Μακριά Λίστα» που μπορεί στην αρχή να δείχνει πολύπλοκη ωστόσο είναι πολύτιμη καθώς δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας με ένα μαγικό ραβδί. Ας δούμε μια-μια τις συμβουλές της λίστας και ας επιχειρήσουμε να τις προσαρμόσουμε στους ρυθμούς της δικής μας ζωής.

1. Φτιάξε το TOP 5 των πραγμάτων που είναι πιο σημαντικά για σένα. Σκέψου ποια είναι τα 5 πράγματα που θέλεις να κάνεις στη ζωή σου και βάλε προτεραιότητες.

2. Αξιολόγησε τις υποχρεώσεις σου. Παρατήρησε προσεκτικά όλες τις δραστηριότητες του 24ώρου σου. Τη δουλειά, το σπίτι, την οικογένεια, τα χόμπι ή τα ενδιαφέροντά σου. Ποια από αυτά σε ευχαριστούν; Ποια βρίσκονται στη λίστα των 5 σημαντικότερων πραγμάτων; Βάλε στην άκρη εκείνα που είναι εκτός λίστας.

3. Αξιολόγησε το χρόνο σου. Πώς ξοδεύεις το χρόνο σου κατά τη διάρκεια της μέρας; Γράψε όλα όσα κάνεις καθημερινά και πόσο χρόνο περίπου σου παίρνει το καθένα. Στη συνέχεια, αξιολόγησε αν συμβαδίζουν με τις προτεραιότητές σου. Πετάξε όσα είναι εκτός λίστας και επικεντρώσου στα υπόλοιπα. Και μετά σχεδίασε τη μέρα σου από την αρχή.

4. Απλοποίησε τα καθήκοντά σου. Μια εργάσιμη ημέρα είναι γεμάτη από υποχρεώσεις. Όταν προσπαθούμε να τα προλάβουμε όλα, συχνά χάνουμε τα σημαντικά. Αφιερώσου σε όσα πρέπει να γίνουν άμεσα και άσε τα υπόλοιπα στην άκρη.

5. Απλοποίησε τις δουλειές του σπιτιού. Επειδή δεν είναι δυνατόν να τα προλάβεις όλα, εστίασε στα βασικότερα και βρες τρόπους να ξεφορτωθείς οτιδήποτε άλλο είτε αυτοματοποιώντας κάποιες δουλειές, ζητώντας ή προσλαμβάνοντας βοήθεια.

6. Η τέχνη του να λες «όχι». Με λίγα «όχι» παραπάνω θα είχες λιγότερες υποχρεώσεις. Για σκέψου το.

7. Περιορίσε την –άσκοπη- επικοινωνία. Αν μετρήσουμε το χρόνο που σπαταλάμε σε τηλεφωνα, e-mail, στο facebook και γενικότερα στο Διαδίκτυο, θα εντυπωσιαστούμε. Βάζοντας ένα χρονικό όριο σε όλα αυτά θα εξοικονομήσεις πολύτιμο χρόνο. Κάνε ένα πρόγραμμα και ακολούθησέ το. (ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ)...

ΕΠΙΛΟΓΗ: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε)