



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΑΠΛΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ (3)

τ. 208 20-05-2020 με κορονοϊό

Κομματάκι κομματάκι, με κόλλα- και με ψαλιδάκι αν χρειαστεί...

ΑΠΛΗ ΖΩΗ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

8. Αποτοξίνωση από τα ΜΜΕ. Επειδή η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, το Ιντερνέτ και τα περιοδικά έχουν το ταλέντο να σε εξουσιάζουν, απλά μην τους το επιτρέψεις. Για παράδειγμα, απόλαυσε το αγαπημένο σου τηλεοπτικό πρόγραμμα, αλλά μετά κλείσε την tv ώστε να μην «χαζέψεις» εκπομπές που δεν σε ενδιαφέρουν.

9. Πετάξε τα άχρηστα αντικείμενα. Μπορείς να αφιερώσεις ένα Σαββατοκύριακο για να απαλλαγείς από άχρηστα αντικείμενα αλλά αξίζει τον κόπο. Γέμισε κούτες ή σακούλες απορριμμάτων με πράγματα που μπορείς να χαρίσεις στους φτωχούς, να πετάξεις ή να ανακυκλώσεις. Αν δεν έχεις αρκετό χρόνο, κάνε την αρχή με τα μεγάλα αντικείμενα. Θα ανασάνεις με ανακούφιση όταν δεις τον ελεύθερο χώρο που κέρδισες.

10. Οργάνωσε τον υπολογιστή σου. Τα αμέτρητα εικονίδια πάνω στην επιφάνεια εργασίας του υπολογιστή προκαλούν χάος. Χώρισε τα αρχεία σε 2 φακέλους, αυτά που χρησιμοποιείς άμεσα και όλα τα υπόλοιπα.

11. Βάλε όρια στον υπερκαταναλωτισμό σου. Απόλαυσε τα απλά πράγματα στη ζωή και έτσι θα αποτοξινωθείς από το κυνήγι και το άγχος της απόκτησης υλικών αγαθών.

12. Απόλαυσε τους κόπους σου. Τώρα που εξοικονόμησες χρόνο από τις δραστηριότητες που «εξολόθρευσες», αφιέρωσε αυτόν τον χρόνο για τα TOP 5 σου, τους ανθρώπους που αγαπάς, τις δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.

13. Μείνε μόνος με τον εαυτό σου. Η ησυχία της μοναξιάς βοηθάει να αδειάσουμε το μυαλό μας και να ακούσουμε αυτή την εσωτερική φωνή που μας υπαγορεύει τις πραγματικές μας ανάγκες.

14. Μην βιάζεσαι. Να τρως αργά και να οδηγείς αργά. Όταν τρώμε αργά, απολαμβάνουμε περισσότερο τη γεύση, διευκολύνουμε τη λειτουργία της πέψης και χορταίνουμε γρηγορότερα. Όταν οδηγούμε αργά, κινδυνεύουμε λιγότερο, κάνουμε οικονομία στα καύσιμα και παραμένουμε ήρεμοι.

15. Να είσαι ολιγαρκής. Ζω ολιγαρκώς σημαίνει αγοράζω λιγότερα, θέλω λιγότερα και κάνω λιγότερα. Αυτός ο τρόπος ζωής είναι άμεσα συνδεδεμένος με την απλότητα. Μην επηρεάζεσαι από τις διαφημίσεις που μας κάνουν να τα θέλουμε όλα!

16. Ακολούθησε τον μινιμαλισμό. Προσάρμοσε το σπίτι σου στα πρότυπα του μινιμαλισμού. Ένας λιτός χώρος αποπνέει γαλήνη και πρακτικά είναι πιο εύκολος στο καθάρισμα. Κάνε πράξη τον μινιμαλισμό και στους άλλους τομείς της ζωής σου.

17. Δες τι πραγματικά χρειάζεσαι. Αν ο χώρος που ζεις είναι μεγάλος για τις ανάγκες σου, σκέψου το ενδεχόμενο να μείνεις σε μικρότερο σπίτι. Αν το τζίπ που έχεις δεν σου είναι απαραίτητο, άλλαξέ το με ένα μικρότερο αυτοκίνητο που θα εξοικονομεί χώρο, καύσιμα και χρήματα.

Είναι σημαντικό να μάθουμε τι είναι «αρκετό» για μας και να το διαχωρίσουμε από αυτά που επιθυμούμε μόνο για πολυτέλεια.

18. Δοκίμασε την υγιεινή ζωή. Ακολούθησε υγιεινή διατροφή και ένα πρόγραμμα άσκησης. Μια σωστή διατροφή προφυλάσσει από μελλοντικά προβλήματα υγείας που θα κάνουν τη ζωή μας δυσκολότερη. Η άσκηση θα σε απαλλάξει από το άγχος που είναι η πηγή των περισσότερων δεινών στη ζωή μας.

19. Ανακάλυψε την απλότητα μέσα σου. Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να επικοινωνήσεις με τον εσωτερικό σου εαυτό. Προσευχήσου, διαλόγισου, κράτα ένα ημερολόγιο ή μίλησε μαζί του.

20. Αποσυμπίεσε το στρες. Μόνο εμείς ξέρουμε τι είναι καλύτερο για εμάς. Βρες έναν τρόπο που απομακρύνει το στρες μετά από μια δύσκολη μέρα.

21. Χωρίς αυτοκίνητο. Περιορίσε τη χρήση του αυτοκινήτου όταν αυτό είναι δυνατό. Περπάτησε, πάρε ένα ποδήλατο ή χρησιμοποίησε μέσα μαζικής μεταφοράς που σου δίνουν χρόνο να σκεφτείς.

22. Βρες έναν τρόπο έκφρασης. Μπορεί να πιστεύεις πως δεν έχεις πολλά ταλέντα, αλλά αν δεν δοκιμάσεις τις ικανότητές σου ποτέ δεν θα μάθεις αν αυτό ισχύει. Βρες κάτι που σε ευχαριστεί και δοκίμασε... Γραφή, ποίηση, χορός, ζωγραφική, μαγειρική, τραγούδι, οτιδήποτε!

23. Έλεγξε το θυμό σου και το στρες. Αν δεν διαχειρίζεσαι το θυμό και το άγχος σου ποτέ η ζωή σας δεν θα γίνει απλή. Πήγαινε μια βόλτα, κάνε μασάζ στον εαυτό σου, άκου τη μουσική που σου αρέσει, μίλησε με έναν φίλο και όταν εξατμιστεί ο θυμός σου, συζήτησε ό,τι σε απασχολεί.

24. Άφησε χώρο ανάμεσα στις δραστηριότητες. Ακόμα και αν έχεις συνεχόμενα ραντεβού, άφησε ένα μικρό κενό χρόνο για να ηρεμήσεις και να φορτίσεις τις μπαταρίες σου.

25. Βάξε 3 σημαντικούς στόχους την ημέρα. Μην ξεκινάς με μια μακριά λίστα γιατί δεν θα καταφέρεις και πολλά. Μια απλή λίστα με 3 πράγματα που νιώθεις ότι μπορείς να φέρεις εις πέρας, θα σε γεμίσει με ικανοποίηση στο τέλος της μέρας.

26. Μην σταματάς να ρωτάς τον εαυτό σου: Αυτό που κάνω τώρα κάνει τη ζωή μου απλούστερη; Αν η απάντηση είναι όχι, ξανασκέψου το.

Διορθώνοντας δυσλειτουργικές συνήθειες, όπως οι παρακάτω, είναι σίγουρα μια καλή αλλαγή στη ζωή μας.

1. **Το να θεωρούμε ότι η ζωή είναι εύκολη.** - Τίποτα δεν είναι εύκολο, όλα έχουν κάποιο βαθμό δυσκολίας. Όμως ένα από τα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή, είναι οι δύσκολες προκλήσεις που έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Είναι αυτές που προσφέρουν την μεγαλύτερη ικανοποίηση και ανταμοιβή.



(ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ)

Επιλογή: Κυριάκος Παρβανάς (Τ.Ε.)