



Εμείς οι ίδιοι στη σύνθεση & στην εκτέλεση της μελωδίας μας ...

Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης
του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΑΠΛΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ (5)
Πολλά καλά είναι μπροστά μας...

τ. 210 22-05-2020 με κορονοϊό

ΑΠΛΗ ΖΩΗ... (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Σύμφωνα με τους ειδικούς η έλλειψη **αυτοεκτίμησης** δεν μας αφήνει να αγαπήσουμε τη ζωή και τους άλλους. Κι αυτό γιατί όταν δεν εκτιμάμε τον εαυτό μας δεν τον αγαπάμε. Τι σημαίνει αυτό; Ότι δεν τον φροντίζουμε, δεν τον συγχωρούμε, δεν του αναγνωρίζουμε το δικαίωμα να εκφράζεται ελεύθερα και να λέει αυτό που νιώθει. Πώς όμως μπορούμε να **αγαπήσουμε τον εαυτό μας**; Μια καλή αρχή είναι αναζητώντας τους παράγοντες εκείνους που μπλοκάρουν την αυτοεκτίμησή μας και την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Οι τρεις ασκήσεις που ακολουθούν θα σε βοηθήσουν πολύ.

Άσκηση Πρώτη -Βρες τι σε εμποδίζει να εξελιχθείς. Σε ένα χαρτί γράψε τις παρακάτω φράσεις και συμπλήρωσέ τις.

1. Αν θέλω να είμαι πιο ευτυχισμένος χρειάζεται να....
2. Αν αποδεχτώ τους φόβους μου, θα γίνω πιο...
3. Το να είμαι υπεύθυνος για τον εαυτό μου σημαίνει....

Να απαντάς αυθόρμητα στις ερωτήσεις, χωρίς πολλή σκέψη. Οι πρώτες λέξεις που σου έρχονται στο μυαλό είναι και οι πιο αληθινές γιατί πηγάζουν κατευθείαν από το υποσυνείδητο χωρίς να περνάνε από το φίλτρο της λογικής σου. Κάνε καθημερινά την ίδια άσκηση για μια εβδομάδα γιατί η επανάληψη βοηθάει το υποσυνείδητο να αντιμετωπίσει οτιδήποτε βρίσκει «ενοχλητικό» -με αποτέλεσμα να βάζει ως τώρα τ' άσχημα «κάτω απ το χαλί».

Άσκηση Δεύτερη -Σε ένα χαρτί γράψε τους φόβους σου και τα απραγματοποίητα όνειρά σου.

1. Αποδέχομαι τον κίνδυνο της αποτυχίας.
2. Εκφράζω τον αληθινό μου εαυτό.
3. Μπορώ να λέω «όχι» χωρίς να γίνομαι επιθετικός.
4. Κάνω αυτό που νομίζω σωστό χωρίς να δικαιολογούμαι στον εαυτό μου και στους άλλους.

Η καθημερινή επανάληψη των παραπάνω φράσεων θα σε βοηθήσει να αγαπήσεις τον εαυτό σου, να δείξεις εμπιστοσύνη στους άλλους και να νιώσεις τι είναι αυτό που χρειάζεσαι πραγματικά στη ζωή.

Πόσο αλλάζει η διάθεσή σου;

Άσκηση Τρίτη -Υπάρχουν φορές που δεν νιώθουμε καλά χωρίς να ξέρουμε τι ακριβώς μας φταίει. Όμως σύμφωνα με τους ειδικούς πίσω από ένα συναίσθημα που μας κάνει να νιώθουμε άσχημα, κρύβεται μια σκέψη ή μια συμπεριφορά που δεν μπορούμε να εντοπίσουμε. Αν κάθε φορά που νιώθεις δυσάρεστα κάνεις την ακόλουθη άσκηση θα βρεις το λόγο που νιώθεις έτσι και θα μπορέσεις να τον αντιμετωπίσεις. -

Προσπάθησε να εντοπίσεις τη δυσάρεστη σκέψη που κρύβεται πίσω από το συναίσθημά σου. - Σημείωσέ την σε ένα χαρτί ή μοιράσου την με ένα αγαπημένο σου πρόσωπο - Αφού εντοπίσεις τη σκέψη που έκανες τοποθέτησέ τη «στο μικροσκόπιο» και κάνε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Είμαι σίγουρος ότι η συγκεκριμένη σκέψη έχει βάση; Είναι αληθινή; Κι αν ναι, τι αποδείξεις έχω γι' αυτό;

2. Πώς με κάνει να αισθάνομαι η σκέψη αυτή; (γράψε με λεπτομέρεια κάθε συναίσθημά που νιώθεις.)

3. Πώς θα ένιωθα αν δεν υπήρχε αυτή η σκέψη; (φαντάσου πως δεν υπάρχει αυτή η σκέψη πια, και αντικατάστησέ την με μια ευχάριστη. Πως νιώθεις τώρα;)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Το άγχος είναι μέρος της ζωής, και δεν μπορούμε να το αποφύγουμε πάντα. Αλλά μπορούμε να προσπαθήσουμε να αποφύγουμε καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσει και μπορούμε να το ελέγξουμε.

Το πρώτο βήμα είναι να μάθουμε τις δικές μας στρατηγικές αντιμετώπισης. Ας δοκιμάσουμε να χρησιμοποιήσουμε ένα περιοδικό **άγχος** για την **καταγραφή στρεσογόνων γεγονότων, την απάντησή μας σε αυτά, και πώς το αντιμετωπίσαμε.**

Αφού ξέρουμε τι προκαλεί το άγχος μας, ας δοκιμάσουμε να κάνουμε κάποιες αλλαγές στη ζωή μας που θα μας βοηθήσουν να αποφύγουμε καταστάσεις στρες. Εδώ είναι μερικές ιδέες:

Διαχειριστείτε το χρόνο σας

Η διαχείριση του χρόνου είναι ένας τρόπος για να βρείτε το χρόνο για περισσότερα από τα πράγματα που θέλετε και χρειάζεστε να κάνετε. Αυτό σας βοηθά να αποφασίσετε ποια πράγματα έχουν επείγοντα χαρακτήρα και ποια μπορούν να περιμένουν. Η διαχείριση του χρόνου σας μπορούν να κάνει τη ζωή σας ευκολότερη, λιγότερο αγχωτική και πιο ουσιαστική.

Κοιτάζτε τον τρόπο ζωής σας

Οι επιλογές που κάνετε για τον τρόπο που ζείτε επηρεάζει το επίπεδο πίεσής σας. Ο τρόπος ζωής σας δεν μπορεί να προκαλέσει στρες από μόνος του, αλλά μπορεί να αποτρέψει το σώμα σας να ανακάμψει από αυτήν.

Προσπαθήστε να:

Βρείτε μια ισορροπία, μεταξύ της προσωπικής ζωής, της εργασίας, και των αναγκών της οικογένειας. Αυτό δεν είναι εύκολο. Ξεκινήστε παρατηρώντας το πώς ξοδεύετε το χρόνο σας. Ίσως υπάρχουν πράγματα που δεν χρειάζεται να κάνετε καθόλου. Η εύρεση μιας ισορροπίας μπορεί να είναι ιδιαίτερα σκληρή κατά τη διάρκεια των διακοπών.

Έχετε μια αίσθηση του σκοπού στη ζωή.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν νόημα μέσα από τις συνδέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, τις θέσεις εργασίας, ή εθελοντική εργασία.

Βελτιώστε τον ύπνο σας. Το σώμα σας θα ανακάμψει από το άγχος της ημέρας, ενώ εσείς κοιμάστε.

Υιοθετήστε υγιεινές συνήθειες. Υιοθετήστε μια υγιεινή διατροφή, τον περιορισμό του αλκοόλ και το κάπνισμα. Η φροντίδα της υγείας είναι η καλύτερη υπεράσπισή σας κατά του στρες.

Άσκηση. Ακόμα και η μέτρια άσκηση, όπως ένας περίπατος με τα πόδια, μπορεί να μειώσει την πίεση. ...

Άσαφής Πηγή: Διαδικτυακά άρθρα. Επιλογή: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε.)