

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Κάθε άνθρωπος διαθέτει συγκεκριμένες πηγές, από τις οποίες λαμβάνει **ικανοποίηση/ευχαρίστηση/χαρά** από την ζωή του. Όμως, για τους περισσότερους, αυτό που δεν είναι γνωστό είναι ότι η διατήρηση (το βίωμα) της χαράς απαιτεί προσωπική προσπάθεια και δεν εξαρτάται πάντα από τον παράγοντα της τύχης! Παρακάτω θα βρείτε μερικούς τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να βιώσουμε και να ενισχύσουμε σε ικανοποιητικά επίπεδα τα θετικά συναισθήματα:

Ευγνωμοσύνη: Σημειώστε 3 πράγματα, για τα οποία είστε ευγνώμων κάθε ημέρα. Μην διστάσετε να σημειώσετε ακόμα και κάτι, που μπορεί να σας φαίνεται απλό ή/και πεζό. Το παραπάνω μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν θετικές πτυχές ακόμα και σε μία πολλή δύσκολη μέρα!

Ορθολογικές Πεποιθήσεις: Είναι σημαντικό, μέσα στην ημέρα μας να εντοπίζουμε τις άκαμπτες, μη βοηθητικές σκέψεις/πεποιθήσεις μας που προκαλούν την έντονη αναστάτωση μας, προκειμένου να τις αναδομούμε σχηματίζοντας περισσότερο ευέλικτες, βοηθητικές σκέψεις/πεποιθήσεις. Αντί για το «πρέπει οπωσδήποτε» προτιμήστε το «θα ήθελα πολύ, αλλά δεν το έχω απόλυτη ανάγκη για να ζήσω/εξελιχθώ». Αντί για σκέψεις «που φέρνουν την καταστροφή», προτιμήστε να «αξιολογήσετε ρεαλιστικά τις αρνητικές συνέπειες κάποιου γεγονότος» και επικεντρωθείτε στη λύση. Αντί για σκέψεις που σας στερούν το κουράγιο, «δεν αντέχω», προτιμήστε σκέψεις που θα ενισχύσουν την ψυχική σας ανθεκτικότητα και θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε τον αγώνα σας «είναι δύσκολο, αλλά αξίζει να το αντέξω». Αντί να αξιολογείτε τον εαυτό σας/άλλους συνολικά και να βάζετε μία γενική, άδικη και μη βοηθητική ταμπέλα στον εαυτό σας/άλλους «δεν αξίζω κτλ», προτιμήστε να αποδεχθείτε άνευ όρων τον εαυτό σας/άλλους και να εστιάσετε στην αλλαγή ή/και εξομάλυνση της μη βοηθητικής συμπεριφοράς.

Κοινωνική αλληλεπίδραση: Η επαφή με τους ανθρώπους που αγαπάμε έχει ιδιαίτερα θετική επίδραση στην διάθεσή μας. Περάστε ποιοτικό χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σας ή ακόμα προχωρήστε σε μία πράξη αλληλεγγύης προς κάποιον τρίτο. Θα εκπλαγείτε για το πώς μπορεί μία απλή πράξη αλληλεγγύης να συμβάλλει θετικά στην εξέλιξη της δική σας ημέρας ή κάποιου τρίτου.

Διαχείριση του στρες: Προσπαθήστε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας, ιδιαίτερα τις ημέρες που είναι περισσότερο απαιτητικές, διάφορες τεχνικές διαχείρισης του στρες. Ασκήσεις όπως η διαφραγματική αναπνοή, η προοδευτική μυοχαλάρωση, αλλά και τεχνικές ενσυνειδητότητας (Mindfulness) μειώνουν το άγχος και μας επιτρέπουν να βιώσουμε θετικά συναισθήματα.

Διατήρηση προοπτικής: Αναπτύξτε την νοοτροπία ότι οι ικανότητές σας μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της σκληρής δουλειάς, της αφοσίωσης και της επιμονής. Αποδεχτείτε τις αποτυχίες ως ευκαιρίες μάθησης και δείτε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη. Η διατήρηση της προοπτικής μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε προσγειωμένοι, αισιόδοξοι και επικεντρωμένοι στις λύσεις.

Πηγή

www.nih.gov/wellnesstoolkits