

# Κάνοντας ό,τι έχει Σημασία σε Περίόδους Στρες: Ένας Εικονογραφημένος Οδηγός



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

• Α' Παιδιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ  
Μονάδα Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής  
Νοσοκ. Παιδων «Η Αγία Σοφία».

• Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ  
«Η Επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας»





# Κάνοντας ό,τι έχει Σημασία σε Περίόδους Στρες: Ένας Εικονογραφημένος Οδηγός



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

- Α' Παιδιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ  
Μονάδα Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής  
Νοσοκ. Παιδων «Η Αγία Σοφία».
- Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ  
«Η Επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας»



# Κάνοντας ό,τι έχει Σημασία σε Περίόδους Στρες: Ένας Εικονογραφημένος Οδηγός

© Unit of Developmental and Behavioral Pediatrics, First Department of Pediatrics, National and Kapodistrian University of Athens [2021]

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible the content or accuracy of this translation. The original English edition *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Printed in Greece

© [Μονάδα Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α΄ Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ] [2021]

Η μετάφραση αυτή δεν δημιουργήθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ).

Ο ΠΟΥ δεν είναι υπεύθυνος για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της μετάφρασης.

Η πρωτότυπη έκδοση στα αγγλικά «*Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO» θα είναι η δεσμευτική και αυθεντική έκδοση.

Η μετάφραση αυτή είναι διαθέσιμη υπό την άδεια [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Τυπώθηκε στην Ελλάδα

## Συνεργαζόμενοι Φορείς:

**A.** Μονάδα Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α΄ Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Υπεύθυνη: Π. Περβανίδου, Αναπλ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ. Διευθύντρια-Καθηγήτρια: Χ. Κανακά-Gantenbein  
<https://www.dbpeds.gr/>

**B.** Ινστιτούτο Βιολογίας και Ιατρικής του Στρες (ΙΒΙΣ), Επιστημονικό Σωματείο.

Πρόεδρος: Καθηγητής Γ.Π. Χρούσος

<https://stressinstitute.org/>

Γ. Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

«Η Επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια Χ. Κανακά-Gantenbein

<http://www.stressmaster.med.uoa.gr/>

Greek Translation: Panagiota (Neny) Pervanidou and Mary Micha,  
Unit of Developmental and Behavioral Pediatrics, First Department of Pediatrics,  
National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece  
e-mail: ppervanid@med.uoa.gr

Ελληνική Μετάφραση: Παναγιώτα (Νένη) Περβανίδου και Μαίρη Μίχα, Μονάδα Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α΄ Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
e-mail: ppervanid@med.uoa.gr

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	5
Ευχαριστίες.....	6
Ενότητα 1: ΓΕΙΩΣΗ.....	10
Ενότητα 2: ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ.....	52
Ενότητα 3: ΔΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ .....	79
Ενότητα 4: ΕΝΕΡΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ.....	99
Ενότητα 5: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΧΩΡΟ .....	107
Εργαλείο 1: ΓΕΙΩΣΗ .....	122
Εργαλείο 2: ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ .....	123
Εργαλείο 3: ΔΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ.....	124
Εργαλείο 4: ΕΝΕΡΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ .....	125
Εργαλείο 5: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΧΩΡΟ.....	126



# Πρόλογος

Το «κάνοντας ό,τι έχει σημασία σε περιόδους στρες» είναι ένας οδηγός διαχείρισης του στρες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για το πώς να διαχειριζόμαστε την αντιξοότητα. Αυτός ο εικονογραφημένος οδηγός στηρίζει την εφαρμογή των προτάσεων του Οργανισμού Παγκόσμιας Υγείας για τη διαχείριση του στρες.

Υπάρχουν πολλά αίτια που προκαλούν στρες, συμπεριλαμβανομένων των ατομικών δυσκολιών (π.χ. αντιπαράθεση με αγαπημένα πρόσωπα, μοναξιά, έλλειψη εισοδήματος, ανησυχία για το μέλλον), προβλημάτων με τη δουλειά (π.χ., η αντιπαράθεση με συναδέλφους, μια υπερβολικά απαιτητική ή ασταθής δουλειά) ή σημαντικές απειλές στην κοινότητα (.χ. βία, ασθένεια, έλλειψη οικονομικών ευκαιριών).

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται σε όποιον βιώνει στρες, από γονείς και άλλους φροντιστές έως επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε επικίνδυνες καταστάσεις. Είναι τόσο για ανθρώπους που φεύγουν από πολέμους, χάνοντας ό,τι έχουν και δεν έχουν, όσο και για τους καλά προστατευόμενους ανθρώπους που ζουν σε ειρηνικές κοινότητες. Οποιοσδήποτε που ζει οπουδήποτε μπορεί να βιώσει υψηλά επίπεδα στρες.

Ο οδηγός αυτός, ενημερωμένος από τα διαθέσιμα τεκμήρια και από εκτεταμένες δοκιμές πεδίου, παρέχει πληροφορίες και πρακτικές δεξιότητες για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες. Παρόλο που οι αιτίες της αντιξοότητας θα πρέπει να αντιμετωπιστούν, υπάρχει εξίσου σημαντική ανάγκη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των ανθρώπων.

Ελπίζω να βρείτε αυτόν τον οδηγό του ΠΟΥ χρήσιμο, και ότι θα βοηθήσει όλους τους αναγνώστες στις προσπάθειες τους να αντιμετωπίσουν το στρες.

Dénora Kestel

Διευθύντρια  
Τμήμα Ψυχικής Υγείας και Χρήσης Ουσιών  
Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

## Ευχαριστίες

Το βιβλίο «Κάνοντας ό,τι έχει σημασία σε περιόδους στρες: Ένας Εικονογραφημένος Οδηγός» αποτελεί περιεχόμενο μιας επερχόμενης σειράς μαθημάτων διαχείρισης του στρες του ΠΟΥ (αυτοβοήθεια συν (AB +)<sup>1,2</sup>, με πρωτοβουλία του Mark van Ommeren (Μονάδα Ψυχικής Υγείας, Τμήμα Ψυχικής Υγείας και Χρήσης Ουσιών, ΠΟΥ) ως μέρος της σειράς του ΠΟΥ για τις ψυχολογικές παρεμβάσεις χαμηλής έντασης.

### Δημιουργία Περιεχομένου

Εμπνεόμενος από την προηγούμενη δουλειά του, ο Russ Harris (Μελβούρνη, Αυστραλία) δημιούργησε το περιεχόμενο του AB+, συμπεριλαμβανομένου του «Κάνοντας Ό,τι Έχει Σημασία σε Περίοδους Στρες: Ένας Εικονογραφημένος Οδηγός». Αυτό εμπεριέχει τόσο τη συγγραφή των κειμένων όσο και τη δημιουργία των αρχικών σχεδίων για την ενημέρωση των εικονογραφήσεων.

### Συντονισμός και Διαχείριση του έργου

Οι Kenneth Carswell (ΠΟΥ) (2015-2020) και JoAnne Epping-Jordan (Σιατλ, ΗΠΑ) (2014-2015) διαχειρίστηκαν το έργο (AB+), καθώς και την επεξεργασία και τον σχεδιασμό αυτού του εγχειριδίου.

### Ομάδα ανάπτυξης έργου (αλφαβητικά, σε σχέση με τη περίοδο συνεισφοράς).

Σε διάφορα στάδια του έργου, οι Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO) συνέβαλαν στη σύλληψη και ανάπτυξη του έργου AB+ συμπεριλαμβανομένου και αυτού του εγχειριδίου.

### Εικονογραφήσεις

Η Julie Smith (Μελβούρνη, Αυστραλία) παρείχε όλες τις εικονογραφήσεις

### Παραγωγή βιβλίων

Ο David Wilson (Οξφόρδη, Ηνωμένο Βασίλειο) ήταν υπεύθυνος για την επεξεργασία κειμένου και ο Alessandro Mannocchi (Ρώμη, Ιταλία) για το γραφικό σχέδιο.

### Αφήγηση ακουστικών ασκήσεων

Ο Sanjo Ogunseye (Λάγκος, Νιγηρία) διηγήθηκε τις ηχητικές ασκήσεις που συνοδεύουν το βιβλίο.

### Διοικητική υποστήριξη

Ophel Riano (ΠΟΥ)

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, Garcia-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.



### **Κριτές του βιβλίου (και αντίστοιχοι φορείς κατά τη διάρκεια των κρίσεων)**

Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

### **Δοκιμές (αλφαβητικά)**

Οι ακόλουθοι οργανισμοί υποστήριξαν την ανάπτυξη αυτού του βιβλίου μέσω δοκιμών πεδίου: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Η αναγνώριση της συνεισφοράς των συναδέλφων που ενεπλάκησαν στις δοκιμές του (AB+) θα συμπεριληφθούν στην έκδοση της σειράς μαθημάτων (AB+) και των άρθρων που περιγράφουν την αξιολόγησή του.

### **Χρηματοδότηση (αλφαβητικά)**

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

### **Σημείωση για τη μετάφραση και την προσαρμογή αυτού του οδηγού**

Ο ΠΟΥ θα δημοσιεύσει μια μετάφραση αυτού του έργου στα Αραβικά, Κινέζικα, Γαλλικά, Ρωσικά και Ισπανικά.

Για να αποφύγετε την επανάληψη μεταφράσεων, επικοινωνήστε με τον ΠΟΥ στη διεύθυνση <http://www.who.int/about/licensing> πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε προσαρμογή.

Εάν βιώνεις στρες, δεν είσαι μόνος.

Τη στιγμή αυτή, υπάρχουν πολλοί άλλοι άνθρωποι στην κοινότητά σου και σε όλο τον κόσμο, οι οποίοι επίσης παλεύουν με το στρες

Θα σε βοηθήσουμε να μάθεις πρακτικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση του στρες.

Μέσω αυτού του βιβλίου, θα μας δεις, καθώς σε διδάσκουμε τις δεξιότητες που χρειάζεσαι.

Απόλαυσε το ταξίδι αυτό, σχετικά με το να κάνεις ό,τι είναι σημαντικό σε περιόδους στρες!



## Πώς να αξιοποιήσεις το παρόν βιβλίο

Το παρόν βιβλίο έχει πέντε ενότητες, κάθε μία από τις οποίες περιλαμβάνει μια καινούργια ιδέα και την τεχνική της εφαρμογής της. Μαθαίνονται με ευκολία και μπορούν να εφαρμοστούν για λίγα λεπτά καθημερινά με σκοπό να βοηθήσουν στη μείωση του στρες. Μπορείς να διαβάζεις μία ενότητα κάθε λίγες μέρες και να αφιερώνεις ορισμένο χρόνο, ώστε να εξασκηθείς σε αυτήν, χρησιμοποιώντας την παράλληλα μεσα στην ημέρα. Ή μπορείς να διαβάσεις εξ' ολοκλήρου το παρακάτω βιβλίο, χρησιμοποιώντας ό,τι μπορείς, και σε επόμενη ανάγνωση να επεξεργαστείς σε βάθος τις θεματικές και τις δεξιότητες που συστήνει. Η πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων και η επανάληψη τους αποτελούν το κλειδί για την αποτελεσματική διαχείριση του στρες που βιώνεις. Μπορείς να διαβάσεις τον εικονογραφημένο οδηγό στο σπίτι, στο χώρο εργασίας κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, πριν τον ύπνο ή οποιαδήποτε άλλη στιγμή βρεις να συγκεντρωθείς ή να φροντίσεις τον εαυτό σου στη διάρκεια της ημέρας.

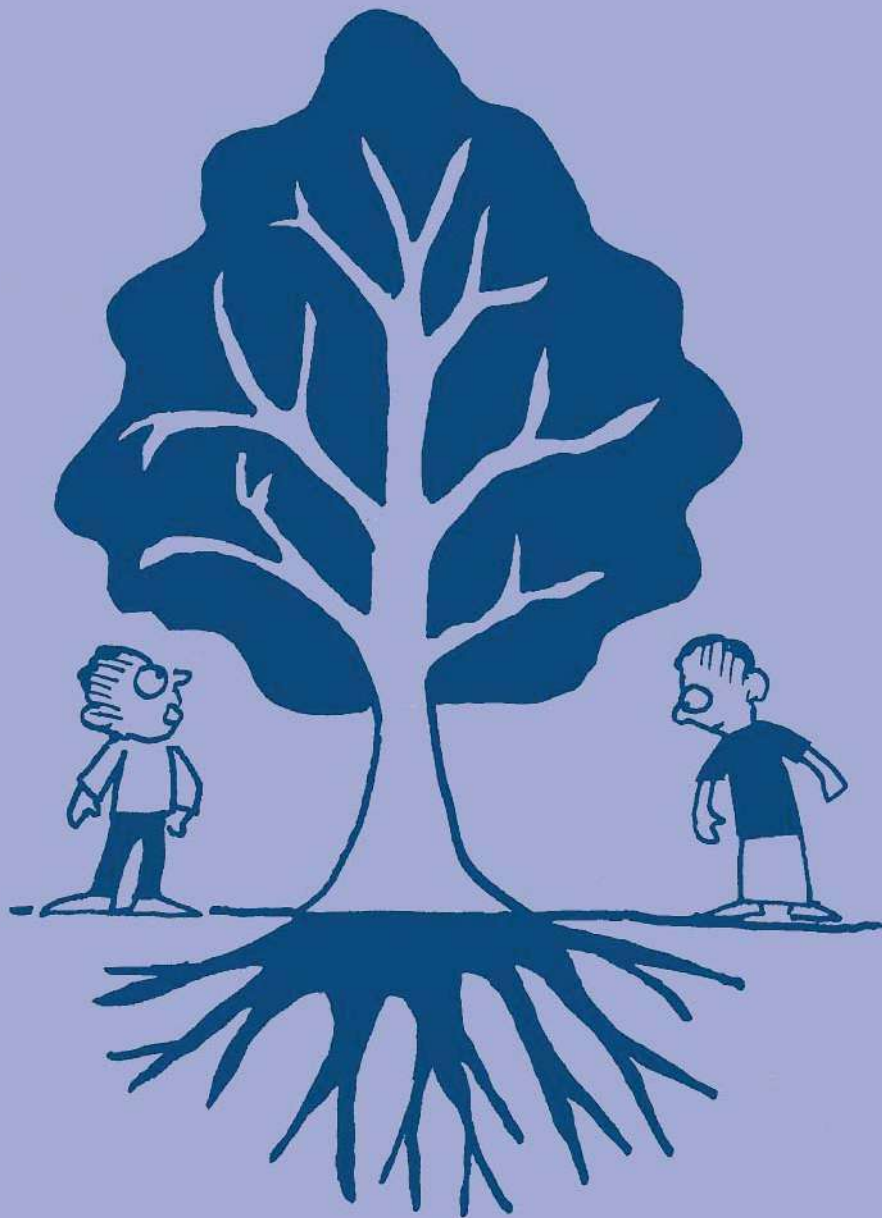
Στην περίπτωση που η εφαρμογή των ασκήσεων του βιβλίου αυτού δεν καταστεί επαρκής για την αντιμετώπιση του στρες, το οποίο αισθάνεσαι αφόρητο, τότε θα ήταν σκόπιμο να αναζητήσεις υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας, ή από κοινωνικές υπηρεσίες ή από ανθρώπους που εμπιστεύεσαι στην κοινότητά σου.

Εάν διαθέτεις συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο και δυνατότητα αποθήκευσης ηχητικών αρχείων, όταν συναντήσεις το ειδικό σύμβολο ήχου στο εγχειρίδιο, μπορείς να μεταφορτώσεις ένα ηχητικό αρχείο από τον σύνδεσμο <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> για να ενισχύσεις την εξάσκησή σου (δεν διατίθεται στα ελληνικά).

Εάν δεν έχεις πρόσβαση στον παραπάνω σύνδεσμο, μπορείς, επίσης, να επωφεληθείς από την μελέτη και την διεξοδική εφαρμογή των οδηγιών και ασκήσεων που παρατίθενται στο βιβλίο.

Πρώτο μέρος

# ΓΕΙΩΣΗ



Το συγκεκριμένο βιβλίο είναι για να σε βοηθήσει να  
διαχειριστείς το ΣΤΡΕΣ.



«Στρες» σημαίνει να  
αισθάνεσαι ότι έχεις  
πρόβλημα ή ότι  
απειλείσαι από τη  
ζωή.

Το στρες μπορεί να οφείλεται σε σημαντικές απειλές...

Κάποιος μου  
έκανε κακό



ΒΙΑ ΣΤΗΝ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



ΑΣΘΕΝΕΙΑ



ΜΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ



ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

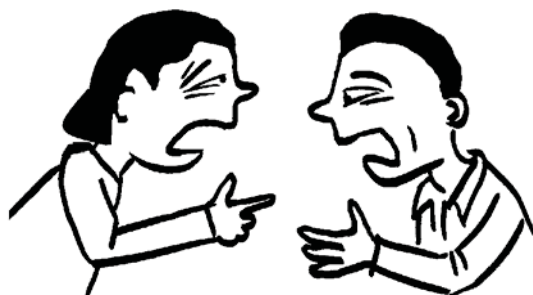


ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ  
ΣΟΥ

...ή μικρότερα προβλήματα.

ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

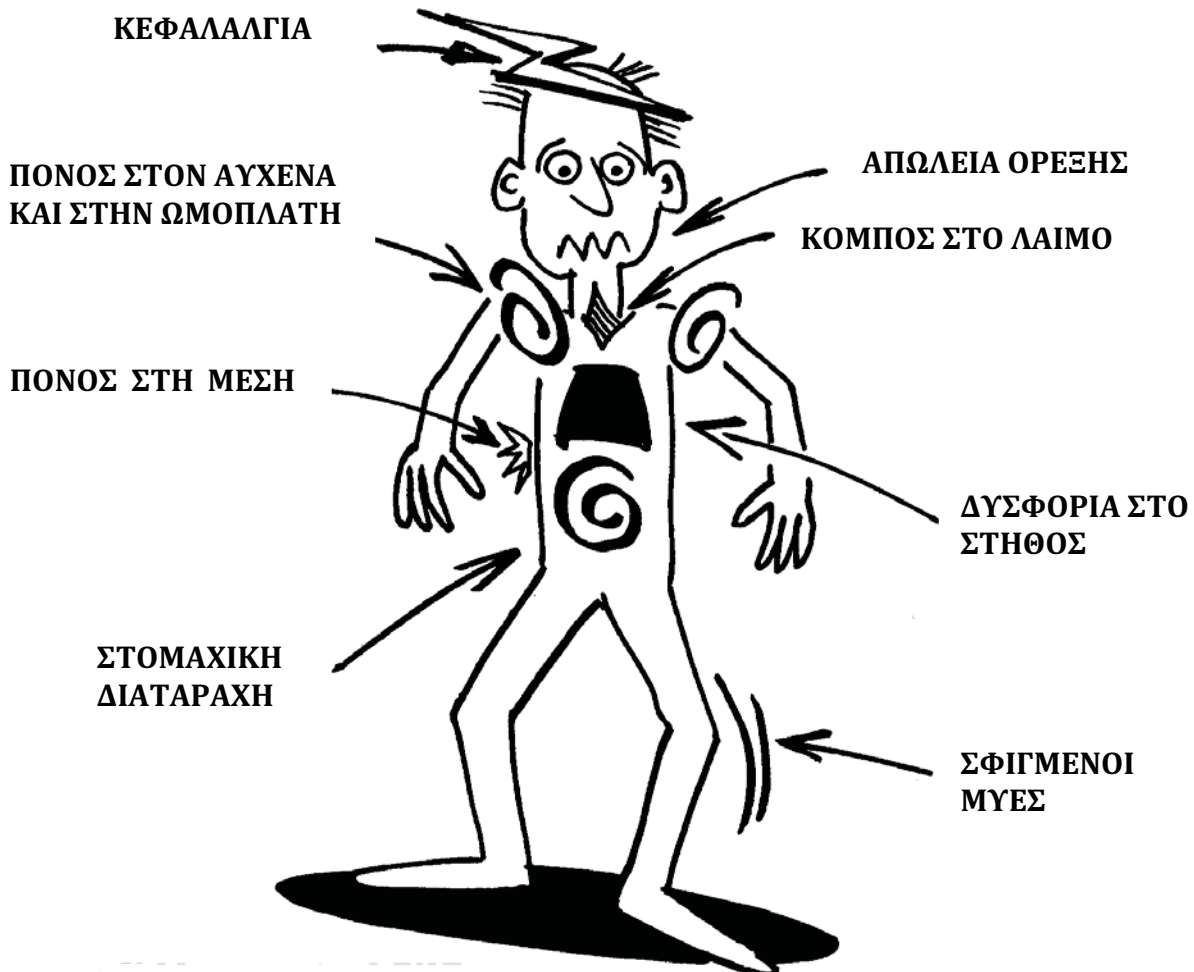
ΚΑΥΓΑΔΕΣ ΜΕ ΤΗΝ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΟΥ





Ο καθένας βιώνει στρες  
κάποιες στιγμές στη  
διάρκεια της ζωή του.  
Λίγο στρες δεν είναι  
πρόβλημα.

Ωστόσο, υψηλά επίπεδα στρες συχνά επηρεάζουν το σώμα.  
Πολλοί άνθρωποι αποκτούν δυσάρεστα συναισθήματα



Άλλοι άνθρωποι εμφανίζουν διαφορετικά  
συμπτώματα, όπως εξανθήματα, λοιμώξεις,  
ασθένειες ή η εντερικές διαταραχές.

## Όταν βιώνουν στρες, πολλοί άνθρωποι...

...παρουσιάζουν  
αδυναμία  
συγκέντρωσης



...θυμώνουν  
εύκολα



...δεν μπορούν να  
καθίσουν σ' ένα  
μέρος



...έχουν  
δυσκολία να  
κοιμηθούν



...αισθάνονται  
λύπη ή ενοχή



...είναι ανήσυχοι



...κλαίει



...αισθάνονται πολύ  
κουρασμένοι



...εμφανίζουν αλλαγές στην όρεξη



Και πολλοί από εμάς σκεφτόμαστε άσχημα πράγματα από το παρελθόν ή άσχημες καταστάσεις που φοβόμαστε για το μέλλον.

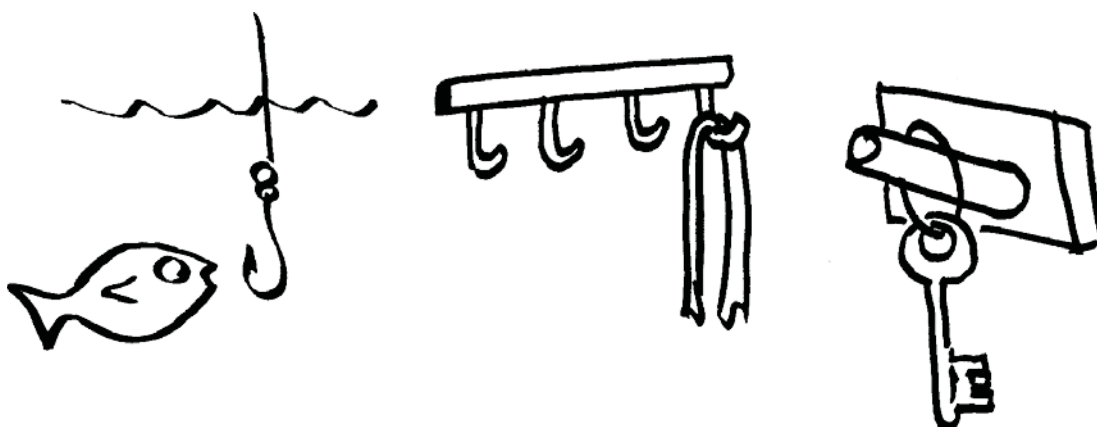




Αυτές οι πανίσχυρες σκέψεις και τα συναισθήματα αποτελούν ένα φυσικό μέρος του στρες. Ωστόσο, μπορεί να προκύψουν προβλήματα, αν «αγκιστρωθούμε» από αυτά.



Τι σημαίνει “αγκιστρωμένος”;  
Λοιπόν, υπάρχουν πολλοί τύποι αγκίστρων.



Όταν κάτι είναι σε αγκίστρι,  
αδυνατεί να ξεφύγει. Το  
άγκιστρο το παγιδεύει.



Με ανάλογο τρόπο  
παγιδευόμαστε από δύσκολες  
σκέψεις και συναισθήματα.



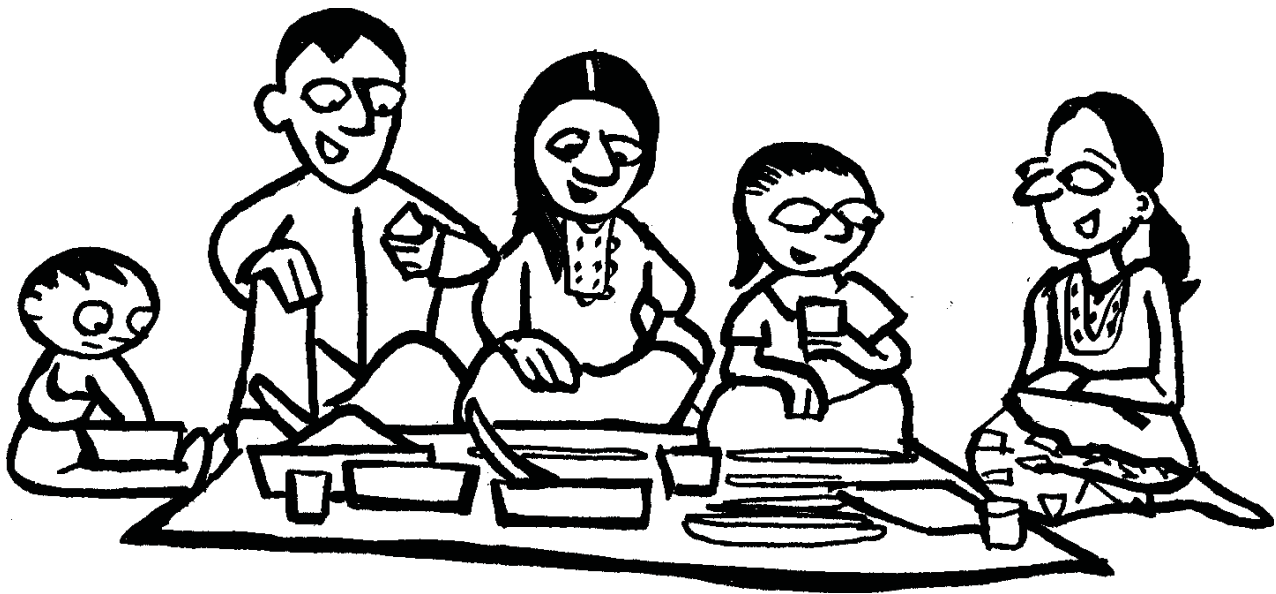
Τη μια στιγμή, μπορεί να παίζεις  
με τα παιδιά ...



...και σε επόμενη, μπορεί  
να είσαι εγκλωβισμένος από  
άσχημες σκέψεις και  
συναισθήματα.



Τη μια στιγμή, ίσως, απολαμβάνεις το μοίρασμα ενός γεύματος...



... και την επόμενη στιγμή, μπορεί να παγιδευτείς σε σκέψεις και συναισθήματα θυμού. Μπορεί να αισθάνεσαι σαν να απομακρύνεσαι λόγω του θυμού σου, ακόμα και αν είσαι παρών.



Έτσι λοιπόν, αυτές οι δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα μας παγιδεύουν και μας απομακρύνουν από τις ΑΞΙΕΣ μας.

Τι είναι οι αξίες;



Οι αξίες είναι οι βαθύτατες επιθυμίες για το είδος του ανθρώπου που θέλεις να είσαι.



Για παράδειγμα, εάν είσαι γονέας  
ή εάν έχεις την ευθύνη της  
φροντίδας τρίτων, τι είδους  
άνθρωπος θέλεις να είσαι;



- Τρυφερός
- Συνετός
- Προσεκτικός
- Αφοσιωμένος
- Επίμονος
- Υπεύθυνος
- Ήρεμος
- Στοργικός
- Προστατευτικός
- Γενναίος

Άρα, οι αξίες σκιαγραφούν  
το είδος του ανθρώπου που  
θέλεις να είσαι. Πως θέλεις  
να μεταχειρίζεσαι τον εαυτό  
σου, τους άλλους και τον  
κόσμο γύρω σου.

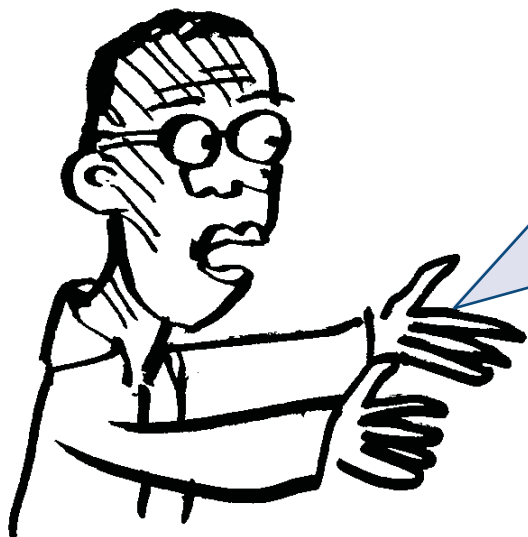




Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο φαίνεται ότι πιθανώς συμπεριφέρεσαι σύμφωνα με τις αξίες σου. Θέλεις να δεις με ποιο τρόπο;

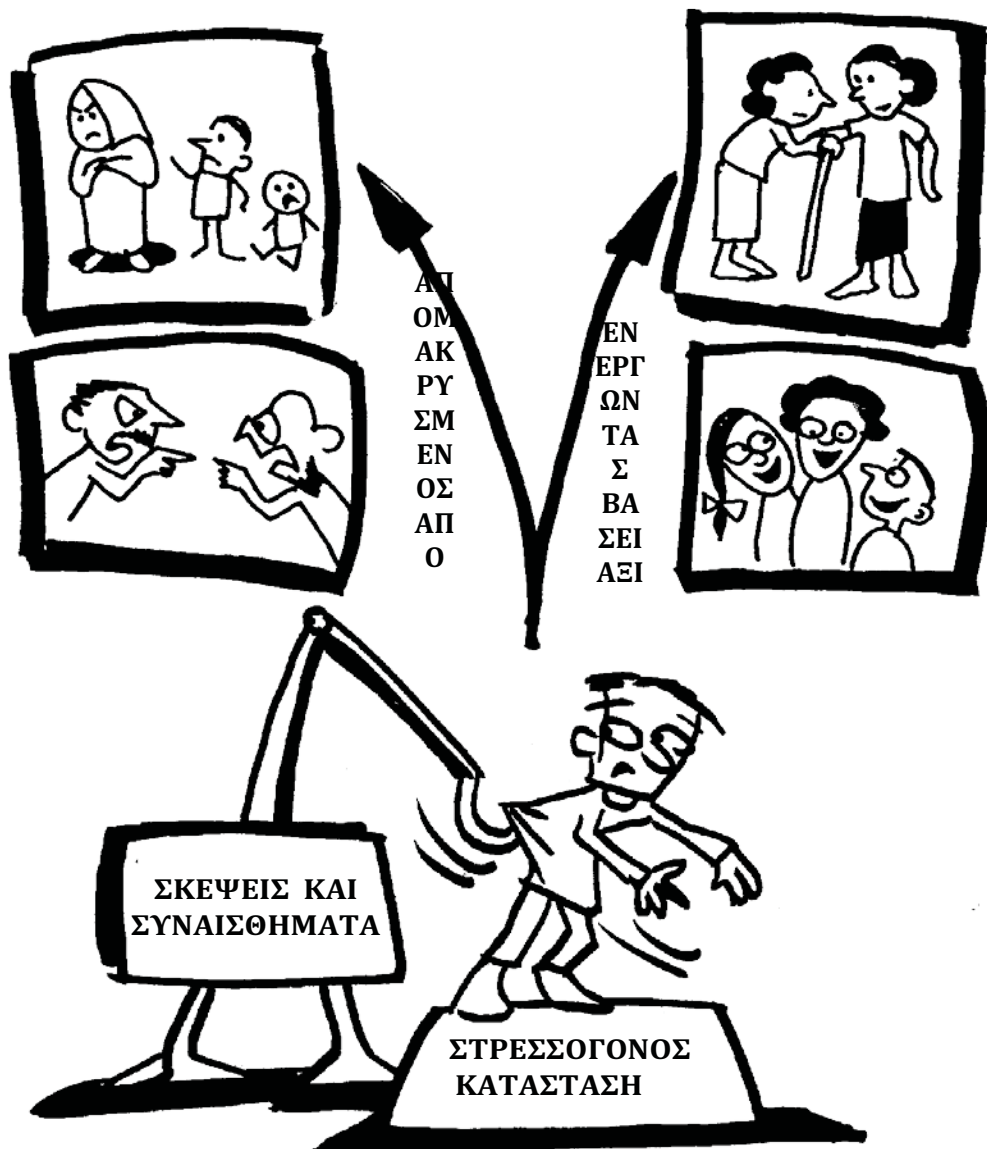
Ναι, διαβάζω αυτό το βιβλίο επειδή νοιάζομαι για την οικογένεια μου .

Ναι, και νοιάζομαι για την ευεξία μου.



Αυτό είναι σωστό. Έτσι, πιθανότατα συμπεριφέρεσαι βάσει αξιών οι οποίες είναι σημαντικές για πολλούς ανθρώπους. **ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ.**





Στη διάρκεια καταστάσεων στρες, οι δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα μας παγιδεύουν και μας απομακρύνουν από τις αξίες μας.



Υπάρχουν πολλά είδη δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων που μπορούν να μας παγιδεύσουν. Σκέψεις για παραίτηση...



Σκέψεις που κατηγορούν τους άλλους... Σκληρή αυτοκριτική...



Αναμνήσεις, ιδιαίτερα από δυσάρεστες καταστάσεις...



Σκέψεις για το μέλλον, ιδιαίτερα για ό,τι φοβόμαστε ...



Σκέψεις ανησυχίας για τους άλλους.



Είναι καλά;

Πού είναι αυτός τώρα;



Όταν αγκιστρωνόμαστε, η συμπεριφορά μας αλλάζει. Συχνά αρχίζουμε να κάνουμε πράγματα που κάνουν τη ζωή μας χειρότερη.

Μπορεί να εμπλακούμε σε καυγάδες, διαπληκτισμούς ή διαφωνίες.



Ή μπορεί να αποσυρθούμε και να μείνουμε μακριά από τους ανθρώπους που αγαπάμε.



Ή μπορεί να περνάμε πολύ χρόνο ξαπλωμένοι στο κρεβάτι.



Αποκαλούμε αυτές τις συμπεριφορές «ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗΣ», γιατί, όταν ενεργούμε με αυτόν τον τρόπο, απομακρυνόμαστε από τις αξίες μας.

Άρα τι μπορούμε να κάνουμε;

Αυτό το βιβλίο είναι εδώ για να σας βοηθήσει!



Αρχικά θα μάθετε πώς να εστιάζετε, να εμπλέκεστε και να δίνετε περισσότερη προσοχή.

Πώς θα μας βοηθήσει αυτό;

Και τι εννοείς λέγοντας «εστίαση» και «εμπλοκή»;



Έχετε υπομονή. Θα σας εξηγήσω.

Όταν έχουμε στρες, δυσκολευόμαστε να ασχοληθούμε με τη ζωή.





Δεν καταλαβαίνω τι  
εννοείς λέγοντας  
«εμπλοκή».



Το να «εμπλακείς» σε  
κάτι σημαίνει ότι του  
δίνεις την πλήρη  
προσοχή σου.

Όταν πίνεις κάτι, δίνεις την  
πλήρη προσοχή σου σε αυτό;  
Απολαμβάνεις τη μυρωδιά και  
τη γεύση;



Όταν ακούς μουσική, δίνεις την  
πλήρη προσοχή σου σε αυτήν;  
Την ακούς και την  
απολαμβάνεις;





Όταν δίνεις την πλήρη προσοχή σου σε μία δραστηριότητα, τότε λέμε ότι «εμπλέκεσαι» ή «δεσμεύεσαι» σε αυτήν.



Όταν, όμως, είσαι αγκιστρωμένος σε σκέψεις και συναισθήματα, έχεις «απεμπλακεί» ή είσαι «αποσπασμένος».



Όταν δίνεις την πλήρη προσοχή σου σε μία δραστηριότητα, λέγεται ότι είσαι «εστιασμένος» σε αυτήν.

Όταν, όμως, είσαι αγκιστρωμένος σε σκέψεις και συναισθήματα, είσαι μη εστιασμένος.

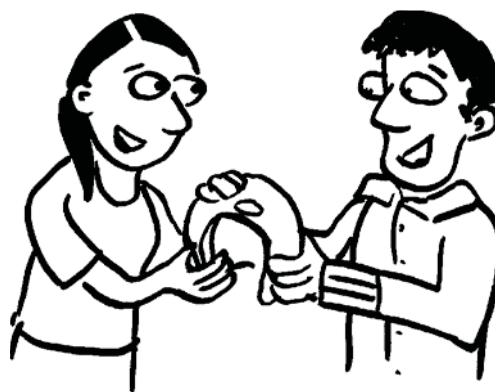
Και όταν κάνουμε πράγματα χωρίς να είμαστε εστιασμένοι σ' αυτά, συχνά τα κάνουμε με μη αποδοτικό τρόπο ή μη μπορώντας να απολαύσουμε τη δραστηριότητα και νιώθουμε έλλειψη ικανοποίησης.





Συνεπώς, εάν μπορέσεις να μάθεις να είσαι πιο αφοσιωμένος και συγκεντρωμένος, τότε θα χειρίζεσαι καλύτερα το στρες.

Για παράδειγμα, θα θεωρείς τις σχέσεις σου με τους άλλους πιο ικανοποιητικές.



Και θα είσαι σε θέση να διεκπεραιώνεις σημαντικά πράγματα πολύ καλύτερα.





Πώς μπορούμε να εκπαιδευτούμε σε αυτό;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να εξασκηθείτε στην εμπλοκή στη ζωή ή στο να εστιάζετε σε αυτό που κάνετε.



Μπορείς να εξασκηθείς σε αυτές τις δεξιότητες με οποιαδήποτε δραστηριότητα κάνεις. Για παράδειγμα, πίνοντας τον καφέ ή το τσάι σου...



...εστίασε όλη σου την προσοχή σε αυτό. Περιεργάσου το αφέψημα, σαν να μην είχες ξαναδεί τέτοιο προηγουμένως. Παρατήρησε το χρώμα του.



Απόλαυσε τη μυρωδιά του.



Πιες το ΑΡΓΑ.



Άφησε το να καθίσει στη γλώσσα σου, νιώσε το στα δόντια σου και απόλαυσε τη γεύση.







Πιες το όσο πιο αργά γίνεται,  
γεύσου το, παρατήρησε  
τη θερμοκρασία.



Παρατήρησε τις κινήσεις  
του σου λαιμού σου  
καθώς το καταπίνεις.



Παρατήρησε τη  
γεύση καθώς φεύγει  
από τη γλώσσα σου  
καθώς καταπίνεις.

Και πίνεις κάθε γουλιά με τον ίδιο τρόπο:  
αργά, παρατηρώντας και απολαμβάνοντας

Και όποτε αγκιστρώνεσαι  
από σκέψεις και συναισθήματα...

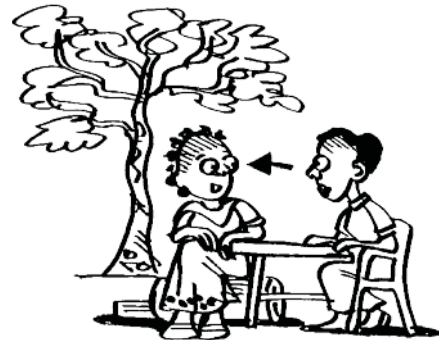


Ξανασυγκεντρώνομαι  
στο ρόφημά



Ακριβώς: τι άλλες  
δραστηριότητες μπορείς να  
χρησιμοποιήσεις για να κάνεις  
εξάσκηση ή να συγκεντρωθείς;

Θα μπορούσες να εξασκηθείς, ενώ μιλάς με την οικογένεια ή τους φίλους σου. Παρατήρησε τι λένε οι άλλοι, τον τόνο της φωνής τους και τις εκφράσεις του προσώπου τους. Δώσε τους την πλήρη προσοχή σου.



Θα μπορούσες να εξασκηθείς, παίζοντας ένα παιχνίδι ή κάνοντας κάποια άλλη δραστηριότητα με παιδιά, όπως μαθαίνοντάς τους να διαβάζουν. Δίνεις απλά την πλήρη προσοχή σου στα παιδιά και στο παιχνίδι.



Θα μπορούσες να εξασκηθείς, ενώ πλένεις, μαγειρεύεις ή κάνεις οικιακές δουλειές. Δίνεις απλά την πλήρη προσοχή σου σε ό,τι κάνεις.



Κι όποτε παρατηρείς ότι αγκιστρώνεσαι ...



Απαγκιστρωνόμαστε εστιάζοντας  
ξανά την προσοχή μας και  
δεσμευόμενοι σε αυτό που  
κάνουμε.



Εντάξει! Μπορώ  
να το κάνω αυτό  
όταν οι σκέψεις  
και τα  
συναισθήματά μου  
δε με δυσκολεύουν  
πολύ.



Αλλά μερικές φορές τα συναισθήματα και οι ιστορίες μου είναι τόσο οδυνηρά..

Ναι, μερικές φορές είναι τόσο ισχυρά που μετατρέπονται σε «συναισθηματικές καταιγίδες».



«Συναισθηματική καταιγίδα» σημαίνει ότι βιώνεις έντονα δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα. Είναι τόσο δυνατά που μοιάζουν με ισχυρή καταιγίδα και μπορούν εύκολα να σε κυριεύσουν.



Όταν εμφανίζεται μία συναισθηματική καταιγίδα πρέπει να μάθουμε πώς να «γειώνουμε» τους εαυτούς μας.

Τι σημαίνει αυτό;



**Φαντάσου ότι είσαι ψηλά σ' ένα δέντρο, όταν ξεκινά μια καταιγίδα.**



**Θα ήθελες να παραμείνεις στο δέντρο;**



**Ενώσω βρίσκεσαι στο δέντρο, είσαι σε μεγάλο κίνδυνο!**



**Πρέπει να προσγειωθείς στο έδαφος το συντομότερο δυνατό!**



Στο έδαφος είσαι πολύ πιο ασφαλής.



Στο έδαφος, επίσης, μπορείς να βοηθήσεις άλλους. Για παράδειγμα, μπορείς να τους παρηγορήσεις, ενώ η καταιγίδα μαινεται.



Κι αν υπάρχει κάπου ασφαλές μέρος για να κρυφτείς, μπορείς να φτάσεις εκεί μόνον, εφόσον είσαι στο έδαφος.



Έτσι, πρέπει να «γειώσουμε» τους εαυτούς μας, όταν εμφανίζονται οι συναισθηματικές μας καταιγίδες.



Πώς;



Και πάλι, μέσω της δέσμευσης με τον κόσμο γύρω σου και της επικέντρωσης σε αυτό που κάνεις.

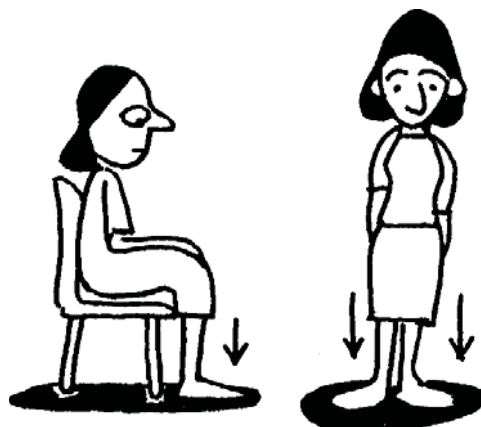


Το πρώτο βήμα είναι να **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ** το πώς αισθάνεσαι και τι σκέφτεσαι.

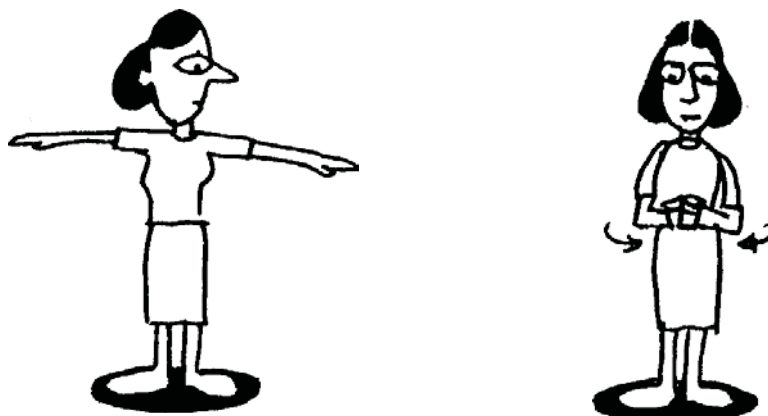
Στη συνέχεια, ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕ και ΣΥΝΔΕΣΟΥ με το σώμα σου. Επιβράδυνε την αναπνοή σου. Άδειασε εντελώς τους πνεύμονες σου. Έπειτα, άφησε τους να ξαναγεμίσουν όσο πιο αργά γίνεται.



Πίεσε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα,



Τέντωσε αργά τα χέρια σου ή πίεσε αργά τα χέρια σου ενωμένα.





Το επόμενο βήμα για τη γείωση είναι **ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΕΙΣ ΞΑΝΑ** στον κόσμο γύρω σου. Παρατήρησε πού βρίσκεσαι.

Ποια είναι τα πέντε πράγματα που μπορείς δεις;



Ανάπνευσε τον αέρα. Τι μπορείς να μυρίσεις;



Ποια είναι τα τρία ή τέσσερα πράγματα που μπορείς να ακούσεις;



Παρατήρησε πού βρίσκεσαι και τι κάνεις.



Άγγιξε τα γόνατά σου, ή την επιφάνεια από κάτω σου, ή οποιοδήποτε αντικείμενο μπορείς να φτάσεις. Παρατήρησε τι αισθάνεσαι κάτω από τα δάχτυλά σου.



Επομένως, παρατήρησε ότι εμφανίζονται  
δύσκολες σκέψεις και  
συναισθήματα....



...και υπάρχει, επίσης,  
ένας κόσμος γύρω σου  
που μπορείς να δεις και να  
ακούσεις, ν'αγγίζεις και  
να δοκιμάσεις και να  
μυρίσεις.

Και μπορείς, επίσης, να κινήσεις τα χέρια,  
τα πόδια και το στόμα σου – άρα, αν θέλεις,  
μπορείς να ενεργήσεις σύμφωνα με τις  
αξίες σου.





Η Γείωση δεν εξαφανίζει τις συναισθηματικές σου καταιγίδες. Απλά, σε κρατά ασφαλή μέχρι να περάσει η καταιγίδα.

μερικές καταιγίδες διαρκούν πολύ.



Άλλες περνούν γρήγορα.



Εννοείς ότι αυτές οι ασκήσεις απαγκίστρωσης και γείωσης δε θα διώξουν μακριά τις δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα μου;

Σωστά! Δεν είναι αυτός ο σκοπός τους.



Ο σκοπός των ασκήσεων απαγκίστρωσης και γείωσης είναι να σε βοηθήσουν να 'εμπλακείς' στη ζωή. Για παράδειγμα, να σε βοηθήσουν να δώσεις την πλήρη προσοχή σου στην οικογένεια και στους φίλους σου.



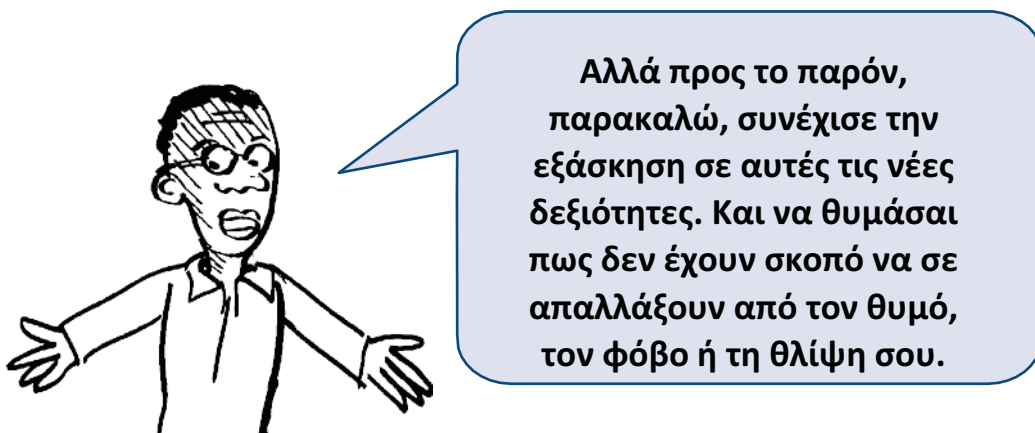
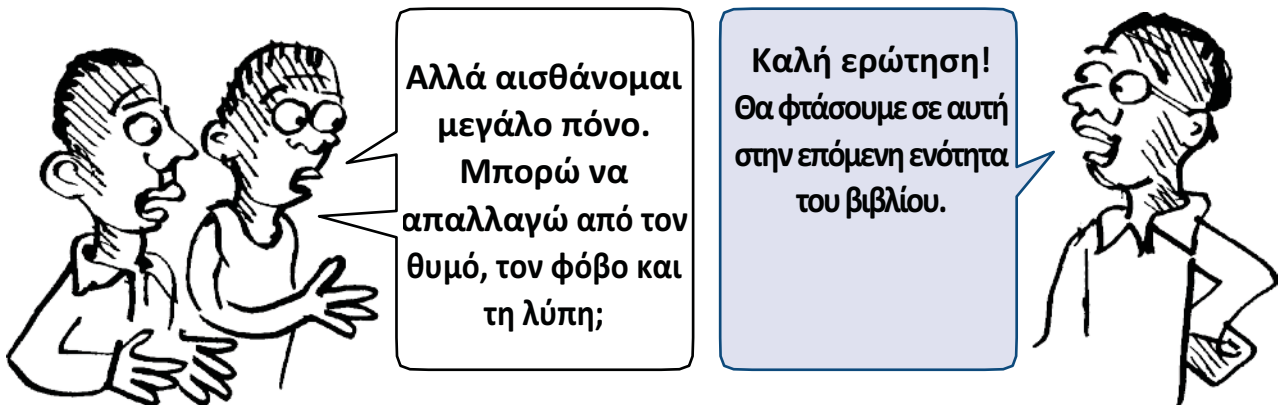
Να σε βοηθήσουν, επίσης, να στραφείς προς τις αξίες σου – να σε βοηθήσουν να συμπεριφερθείς περισσότερο σαν το είδος του ανθρώπου που θέλεις να είσαι.



Και να σε βοηθήσουν να εστιάζεις σε αυτό που κάνεις, ώστε να το κάνεις καλά.



Όταν δίνεις την προσοχή σου και δεσμεύεσαι με οποιαδήποτε δραστηριότητα, μπορεί να λάβεις περισσότερη ικανοποίηση. Αυτό ισχύει και με δραστηριότητες που είναι βαρετές ή σε απογοητεύουν.



Όταν δεσμευόμαστε με τη ζωή, δίνουμε προσοχή στους άλλους, εστιάζουμε σε ό,τι κάνουμε και ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας, διαχειριζόμαστε το στρες πολύ καλύτερα.



Η δέσμευση, η εστίαση της προσοχής και η γείωση μας βοηθούν να κάνουμε όλα αυτά τα πράγματα.

Ωστόσο, φαίνεται τόσο δύσκολο...



Όπως κάθε νέα δεξιότητα, απαιτεί εξάσκηση.

Κι όσο περισσότερο εξασκούμαστε



...τόσο καλύτεροι θα γινόμαστε

Είναι σαν να χτίζεις τους μύες σου, ώστε να τρέχεις γρηγορότερα ή να σηκώνεις βαρύτερα φορτία. Με την εξάσκηση οι μύες σου μεγαλώνουν!



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εξασκήσεις αυτές τις δεξιότητες δέσμευσης και γείωσης! Θα τις εξασκήσουμε τώρα!



Καθώς διαβάζεις αυτό το βιβλίο, ακολούθησε τις οδηγίες.

Μην το διαβάσεις απλά- Πράγματι, καν' το!

ΕΝΤΑΞΕΙ!



Αρχικά, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ πώς αισθάνεσαι και τι σκέφτεσαι. Έπειτα, ΧΑΛΑΡΩΣΕ και ΣΥΝΔΕΣΟΥ με το σώμα σου. Ανάπνευσε αργά. Τεντώσου αργά. Πίεσε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα.



Τώρα ΕΣΤΙΑΣΕ ΞΑΝΑ στον κόσμο γύρω σου. Περιεργάσου ό,τι μπορείς να...



ΔΕΙΣ



ΑΚΟΥΣΕΙΣ



ΓΕΥΤΕΙΣ

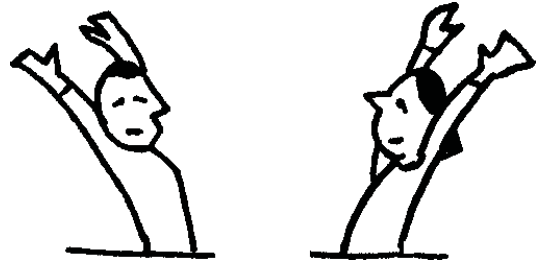


ΜΥΡΙΣΕΙΣ



ΑΓΓΙΞΕΙΣ

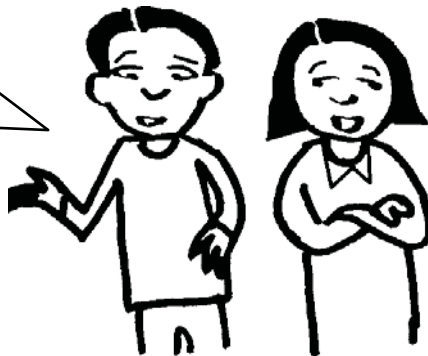
Τώρα τεντώσου καλά.  
Δεσμεύσου με τον κόσμο.  
Παρατήρησε πού βρίσκεσαι,  
ποιος είναι μαζί σου και τι κάνετε.



Αυτή η άσκηση θα σου πάρει  
περίπου 30 δευτερόλεπτα.  
Μπορείς να την κάνεις  
οποτεδήποτε, οπουδήποτε.



Αυτό είναι υπέροχο.  
Μπορώ να κάνω  
εξάσκηση ανά πάσα  
στιγμή.

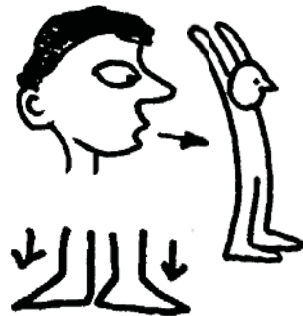


Ναι, κι όσο  
περισσότερο  
εξασκούμε, τόσο  
το καλύτερο!



Τώρα, εδώ είναι μία μεγαλύτερη άσκηση γείωσης για εφαρμογή. Αρχικά, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ πώς αισθάνεσαι και τι σκέφτεσαι.

Έπειτα, ΧΑΛΑΡΩΣΕ και ΣΥΝΔΕΣΟΥ με το σώμα σου. Ανάπνευσε αργά. Τεντώσου αργά. Πίεσε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα.



Τώρα, επιβράδυνε ακόμα περισσότερο την αναπνοή σου. Αργά και απαλά άδειασε τους πνεύμονες σου.



Βεβαιώσου ότι αναπνέεις ΑΡΓΑ και ΑΠΑΛΑ.

Εάν αναπνέεις πολύ δυνατά ή πολύ γρήγορα, ίσως, σου προκαλέσει πανικό, άγχος, ζάλη ή δύσπνοια.



Και καθώς εισπνέεις, κάνε το ΑΡΓΑ και ΑΠΑΛΑ.

Εάν αρχίσεις να αισθάνεσαι ζάλη τότε, αναπνέεις πολύ βαθιά, πολύ δυνατά ή πολύ γρήγορα.







Έτσι, αν ποτέ αρχίσεις να αισθάνεσαι ζάλη, ή ένα σφίξιμο στο στήθος, **ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕ** την αναπνοή σου. Εξέπνευσε **ΑΠΑΛΑ** και εισέπνευσε όσο το δυνατόν πιο **ΑΡΓΑ** και **ΡΗΧΑ**. (ΜΗΝ παίρνεις βαθιές ανάσες. Αυτό θα επιδεινώσει τη ζάλη σου!)

Τώρα παρατήρησε την αναπνοή σου με **ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ** - σαν να είναι η πρώτη φορά που την ανακάλυπτες.



Τώρα εξέπνευσε ακόμη πιο **ΑΡΓΑ**. Και αφού αδειάσουν οι πνεύμονες σου, μέτρησε σιωπηλά μέχρι το τρία προτού εισπνεύσεις ξανά. Έπειτα, άφησε τους πνεύμονες να γεμίσουν ξανά **ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΙΟ ΑΡΓΑ**.



Εκπαιδεύεις την ικανότητά σου να παραμένεις αφοσιωμένος και συγκεντρωμένος. Μπορείς να διατηρήσεις την προσοχή σου στην αναπνοή σου;

Καθώς το κάνεις αυτό, κατά καιρούς οι σκέψεις και τα συναισθήματα θα σε αγκιστρώσουν και θα σε αποτραβήξουν από την άσκηση.



Μόλις συνειδητοποιήσεις ότι συνέβη αυτό, ΕΣΤΙΑΣΕ ΞΑΝΑ στην προσοχή σου. Δώσε της την πλήρη προσοχή σου.



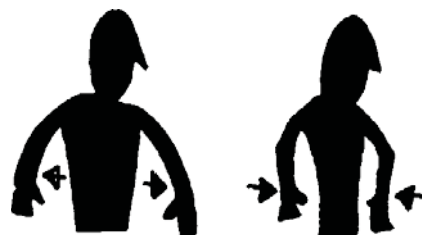
Παρατήρησε τον αέρα, καθώς ρέει μέσα και έξω από τα ρουθούνια σου.



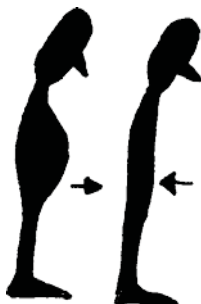
Παρατήρησε τις απαλές κινήσεις των ώμων σου.



Παρατήρησε το στήθος σου να κινείται μέσα – έξω.



Παρατήρησε πώς η κοιλιά σου κινείται μέσα και έξω.



Ξανά και ξανά και ξανά, θα αγκιστρωθείς.



Έτσι, μόλις, συνειδητοποιήσεις πως έχει συμβεί αυτό...

...εστίασε ξανά στην αναπνοή σου.



Κι αν οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε αγκιστρώσουν 1000 φορές...

Τότε απαγκιστρώνουμε τους εαυτούς μας 1000 φορές!



Αυτό είναι σωστό! Και μετά εστίασε ξανά στην αναπνοή σου.



Ξανά και ξανά και ξανά, επανάφερε την προσοχή σου στην αναπνοή σου, παρατηρώντας την με περιέργεια.



Για πόσο καιρό το κάνουμε αυτό;



Όπως κάθε δεξιότητα, όσο περισσότερο εξασκείσαι, τόσο το καλύτερο. Άρα...



Θα μπορούσες να κάνεις μερικές μικρότερες ασκήσεις που διαρκούν για ένα ή δύο λεπτά, και μερικές μεγαλύτερης διάρκειας ασκήσεις που διαρκούν πέντε έως δέκα λεπτά.



Για να ολοκληρώσεις την άσκηση, για άλλη μία φορά, γείωσε τον εαυτό σου

**ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕ** το ρυθμό σου. Ανάπνευσε αργά. Τεντώσου αργά. Σπρώξε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα.



Έπειτα **ΕΣΤΙΑΣΕ** ξανά και **ΔΕΣΜΕΥΣΟΥ** με τον κόσμο. Παρατήρησε με περιέργεια ό,τι μπορείς να...



ΔΕΙΣ

ΑΚΟΥΣΕΙΣ

ΓΕΥΤΕΙΣ

ΜΥΡΙΣΕΙΣ

ΑΓΓΙΞΕΙΣ



Παρατήρησε πού βρίσκεσαι, ποιος είναι μαζί σου και τι κάνεις.

Και αφιέρωσε λίγο χρόνο για να αναγνωρίσεις ότι κάθε φορά που εφαρμόζεις αυτό...



Ζω σύμφωνα με τις αξίες μου της φροντίδας..

...για την υγεία του εαυτού μου, των άλλων και της κοινότητάς μου.





Σωστά! Επειδή αυτές οι δεξιότητες σε βοηθούν να δεσμευτείς, να επικεντρωθείς και να απαγκιστρωθείς από δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα...

... έτσι μπορείς να στραφείς προς τις αξίες σου.



Θυμήσου, λοιπόν, εφαρμόζε αυτές τις δεξιότητες όλη την ημέρα, με κάθε ευκαιρία που έχεις.

Μπορεί να σε βοηθήσει να φτιάξεις ένα πλάνο. Για παράδειγμα, να σκεφτείς πότε, πού και πόσες φορές κάθε μέρα θα εξασκηθείς στη γείωση. Η εξάσκηση δε χρειάζεται να είναι άβολη! Μπορείς να εξασκηθείς οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε, ακόμη και για 1-2 λεπτά. Ιδανικά, πάρε τουλάχιστον μία ημέρα ή δύο για να εξασκηθείς στις δεξιότητες από αυτήν την ενότητα, προτού προχωρήσεις στην επόμενη.

Στο τέλος του βιβλίου θα βρεις σύντομες περιγραφές για κάθε δεξιότητα, η οποίες μπορεί να σου υπενθυμίσουν τα βασικά σημεία.

Δεύτερο Μέρος

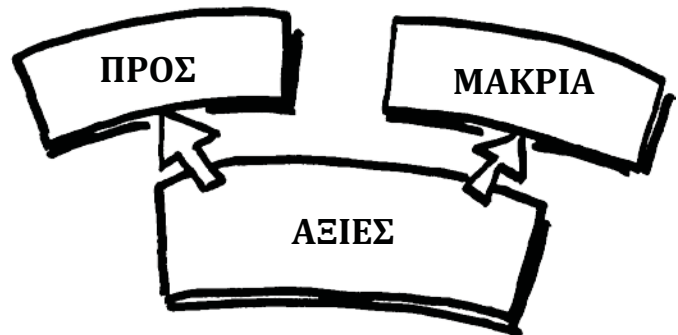
## ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ



Καλώς όρισες πίσω. Ελπίζω να εξασκήθηκες δεσμευόμενος με τη ζωή, εστιάζοντας στις δραστηριότητες σου και γειώνοντας τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια των συναισθηματικών καταιγίδων.



Νωρίτερα, ίσως θυμάσαι, ότι μιλήσαμε για κινήσεις «προς» και «μακριά»



Όταν αγκιστρωνόμαστε σε δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα,  
τείνουμε να κάνουμε «κινήσεις-μακριά» –  
απομακρυνόμενοι από τις αξίες μας.



Ενδέχεται να μπλέξουμε σε καυγάδες, διαπληκτισμούς ή διαφωνίες.

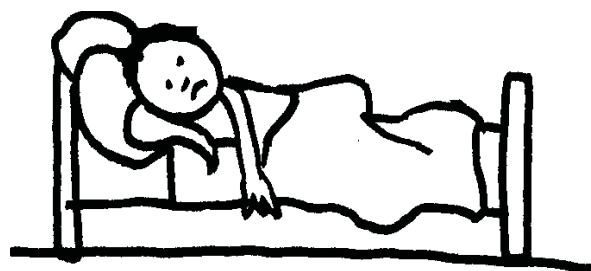




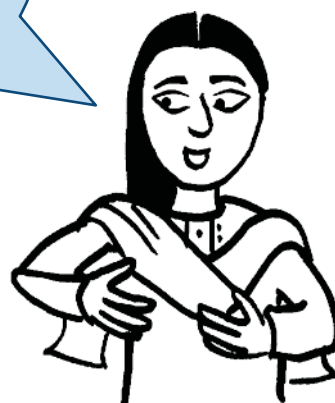
ή μπορεί να αποσυρθούμε και να μείνουμε μακριά από ανθρώπους που αγαπάμε.



ή μπορεί να περνάμε πολύ χρόνο ξαπλωμένοι στο κρεβάτι.



Σήμερα λοιπόν,  
πρόκειται να μάθουμε  
περισσότερα για την  
απαγκίστρωσή μας από  
δύσκολες σκέψεις και  
συναισθήματα.





Η ζωή μου είναι τόσο δύσκολη τώρα. Θα εξαφανιστούν ποτέ οι δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα μου;

Καλή ερώτηση. Είναι λογικό να θέλεις να απαλλαγείς από αυτά.



Είναι, όμως, ρεαλιστικό να πιστεύουμε ότι μπορούμε απλά να τα ξεφορτωθούμε;

Μπορούμε να τα κάψουμε σαν απορρίμματα;



Μπορούμε να τα κλειδώσουμε, να τα κρύψουμε μακριά;



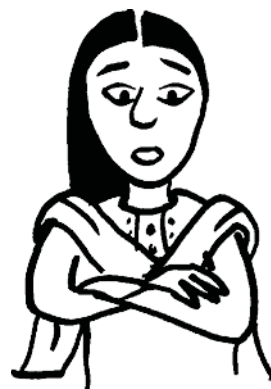
Μπορούμε να τα θάψουμε σε μία τρύπα;



Μπορούμε να ξεφύγουμε και να τα αφήσουμε πίσω;



Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να σκεφτείς όλους τους τρόπους που έχεις προσπαθήσει να απαλλαγείς από τις σκέψεις και τα συναισθήματα.



Οι περισσότεροι άνθρωποι δοκιμάζουν τουλάχιστον μερικές από αυτές τις στρατηγικές

Φωνές!



Προσπαθούν να μην το σκέφτονται



Αποφεύγοντας ανθρώπους, μέρη ή συνθήκες



Μένοντας στο κρεβάτι



Απομόνωση



Παραίτηση



Αλκοολισμός



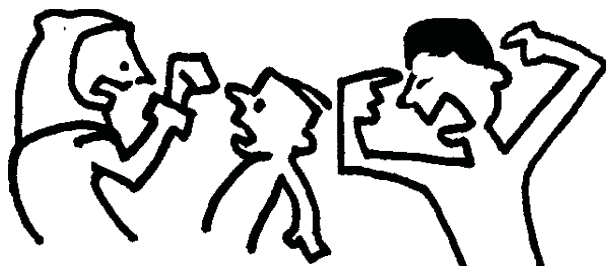
Κάπνισμα



Παράνομα ναρκωτικά



Έναρξη διαπληκτισμών



Κατηγορώντας ή επικρίνοντας τον εαυτό μας

Τι άλλο έχεις δοκιμάσει;



Αφιέρωσε λίγο χρόνο να σκεφτείς ή να γράψεις τα πράγματα που έχεις δοκιμάσει για να απαλλαγείς από τις δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα.

Φυσικά, πολλές από αυτές τις μεθόδους κάνουν τις δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα

Αλλά όχι για πολύ!

Σύντομα, επιστρέφουν!



Και πώς πολλές από αυτές τις μεθόδους απομακρύνονται από τις αξίες σου;

Οι περισσότερες!



Ακριβώς! Έτσι, όταν προσπαθούμε να απαλλαγούμε από δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα...

...η ζωή μας συνήθως χειροτερεύει

Είσαι, λοιπόν, ανοιχτός σε έναν νέο



Είναι ένας νέος  
τρόπος  
αντιμετώπισης  
δύσκολων  
σκέψεων και  
συναισθημάτων.



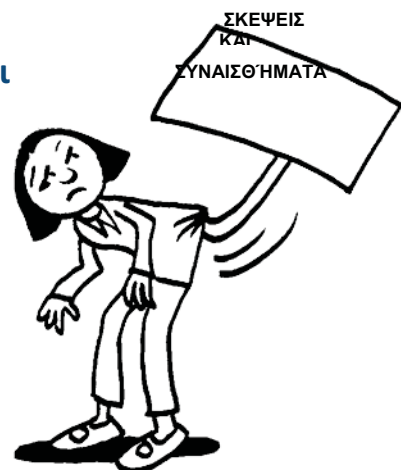
Αντί να προσπαθούμε να τα  
απομακρύνουμε...



Σταματάς να παλεύεις μαζί τους.



Κι όποτε αγκιστρώνεσαι  
από αυτά...



...απαγκιστρώνεις τον εαυτό  
σου ξανά.

Πώς το  
κάνουμε  
αυτό;

Θα σου δείξω σύντομα. Αλλά πρώτα ας  
αναγνωρίσουμε- ποιες σκέψεις και  
συναισθήματα σε αγκιστρώνουν;



## Έχεις αγκιστρωθεί σε σκέψεις για...

Άσχημα πράγματα που συνέβησαν στο παρελθόν

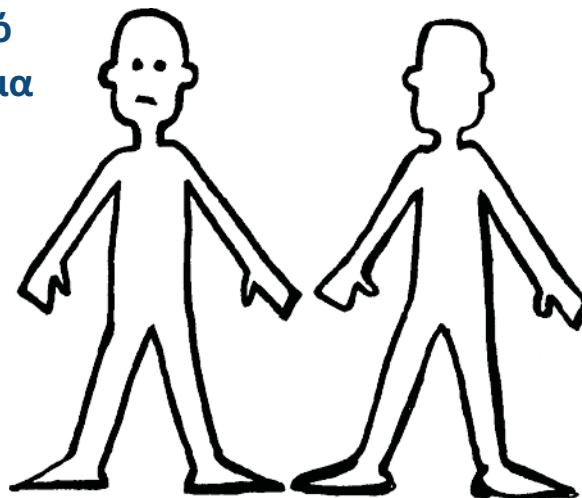
Το ότι δεν είσαι αρκετά καλός- το ότι είσαι αδύναμος ή τρελός ή κακός

Άσχημα πράγματα που μπορεί να συμβούν στο μέλλον



Γράψε μερικές από τις σκέψεις που σε αγκιστρώνουν:

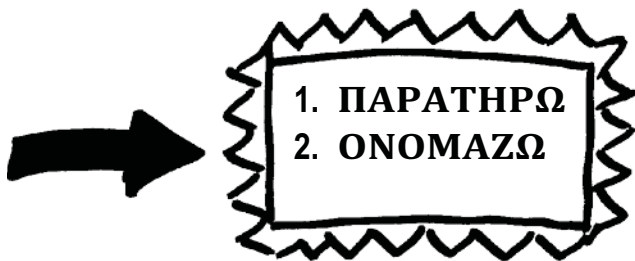

Έχεις αγκιστρωθεί από συναισθήματα στο σώμα σου; Σημείωσε πού βρίσκονται αυτά τα συναισθήματα:



ΜΠΡΟΣΤΑ

ΠΙΣΩ

Τα δύο πρώτα βήματα στην απαγκίστρωση είναι:



Πρώτα ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΣ ότι έχεις αγκιστρωθεί από μία σκέψη ή ένα συναίσθημα.  
Έπειτα το ΟΝΟΜΑΖΕΙΣ. Για να το ονομάσεις, αναφέρεις  
σιωπηλά στον εαυτό σου κάτι σαν...

Εδώ είναι  
ένα σφίξιμο  
στο στήθος



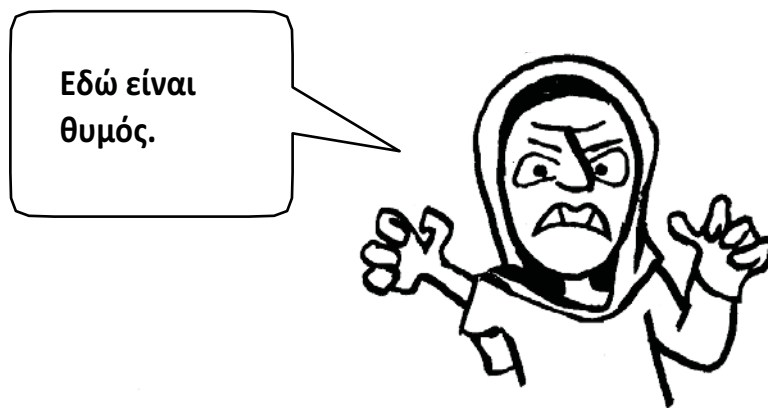
Εδώ είναι μία  
πίεση στο  
μέτωπό μου.



Εδώ είναι μία  
επώδυνη  
ανάμνηση.

Εδώ είναι  
φόβοι για το  
μέλλον.



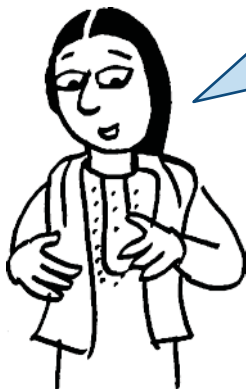






Έτσι, η ονομασία ξεκινά λέγοντας σιωπηλά «Εδώ είναι μία σκέψη» ή «εδώ είναι ένα συναίσθημα».

Ωστόσο, εάν προσθέσουμε στη συνέχεια τη φράση «Παρατηρώ» συνήθως φαίνεται ότι μας απαγκιστρώνει λίγο περισσότερο.



Δοκίμασέ το  
τώρα και δες τι  
συμβαίνει.



Παρατηρώ ότι έχω  
ένα βάρος στο  
στήθος μου.

Παρατηρώ ότι εδώ είναι μία επώδυνη ανάμνηση



Παρατηρώ ότι εδώ είναι θυμός.





Παρατηρώ  
ότι εδώ είναι  
ένας κόμπος  
στο στομάχι  
μου.

Παρατηρώ ότι  
εδώ είναι μία  
σκέψη γι' αυτό  
που φοβάμαι.



Παρακαλώ, δοκίμασέ αυτό τώρα, προτού  
διαβάσεις περισσότερα. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ και  
ΟΝΟΜΑΣΕ μία σκέψη ή ένα συναίσθημα  
που ήταν παρόν για σένα σήμερα.



Πώς μας βοηθά η  
παρατήρηση και η  
ονομασία;



Λοιπόν, οι σκέψεις και  
τα συναισθήματα μας  
αγκιστρώνουν, όταν δεν  
τα γνωρίζουμε.

Τη μια στιγμή, μιλάς με  
μία φίλη, που  
ενδιαφέρεσαι για αυτό  
που λέει ....



...και έπειτα, την επόμενη στιγμή, έχεις αγκιστρωθεί.



Ξαφνικά, δεν ακούς πραγματικά τη φίλη σου.



Ίσως, εξακολουθείς να μιλάς στη φίλη σου...



...αλλά δεν είσαι πραγματικά «αφοσιωμένη» στη συζήτηση.

Άκουσες μόνο τα μισά.  
Δεν της δίνεις την πλήρη προσοχή σου.  
Γιατί; Επειδή είσαι αγκιστρωμένος  
στις σκέψεις ή στα συναισθήματα σου.



Το πρώτο βήμα για την «απαγκίστρωση» του εαυτού είναι να ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ από τι έχεις αγκιστρωθεί. Το δεύτερο βήμα είναι να ΟΝΟΜΑΣΕΙΣ αυτό που σε έχει αγκιστρώσει. Πες στον εαυτό σου σιωπηλά.....

Παρατηρώ ότι έχω αγκιστρωθεί από αναμνήσεις.

Εδώ είναι μία άσχημη σκέψη.

Παρατηρώ ότι έχω ένα βάρος στο στήθος μου.

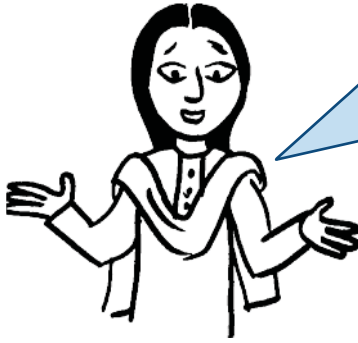


Το επόμενο βήμα είναι να ΕΣΤΙΑΣΕΙΣ ΞΑΝΑ σε αυτό που κάνεις- είτε μαγειρεύεις, είτε τρως, είτε παίζεις, είτε πλένεις, είτε συνομιλείς με φίλους- και να ΑΦΟΣΙΩΘΕΙΣ πλήρως σ' αυτή τη δραστηριότητα. ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΠΛΗΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ σε όποιον είναι μαζί σου και σε ό,τι κάνεις.

Παρατηρώ ένα οδυνηρό συναίσθημα στο λαιμό μου.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ





Μπορούμε να κάνουμε το ίδιο πράγμα κάθε φορά που αγκιστρωνόμαστε και σταματάμε να εμπλεκόμαστε στη ζωή.

Παρατηρώ συναισθήματα θυμού.



Και παρόλο που έχω αισθήματα θυμού, επιλέγω να ενεργήσω με την αξία μου της φροντίδας, εστιάζοντας ξανά με αφοσίωση στην οικογένειά μου.

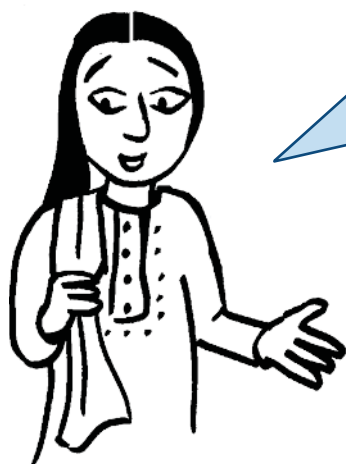




Και ακόμη και με αυτήν τη δύσκολη σκέψη, επιλέγω να ενεργήσω σύμφωνα με τις αξίες μου, του να είμαι προσεκτικός και να φροντίζω τα παιδιά μου.



Έτσι, για να απαγκιστρωθείς από σκέψεις και συναισθήματα...

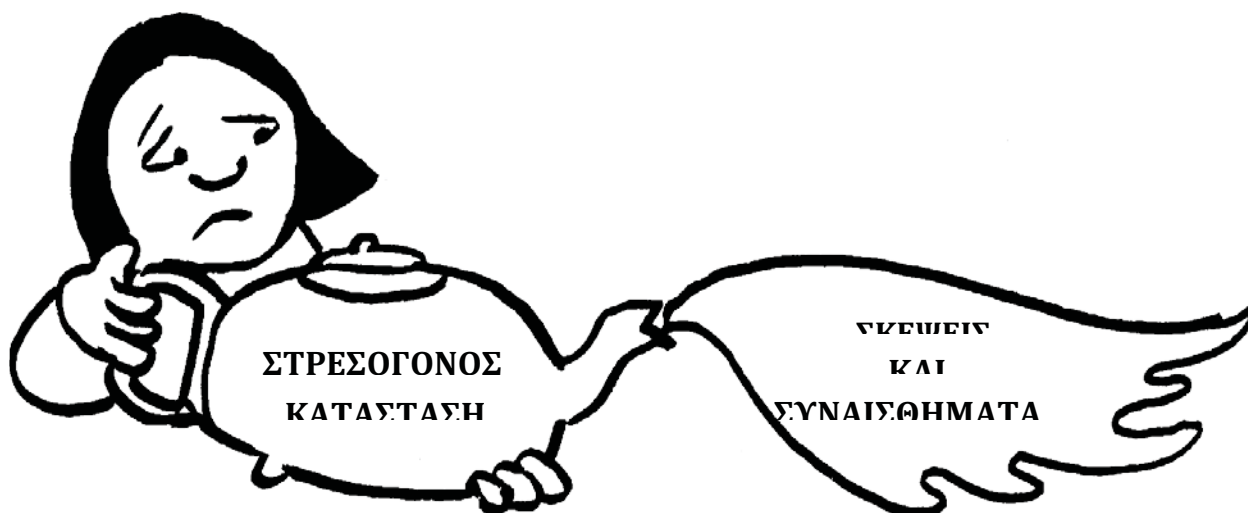


Όσο περισσότερο εξασκείσαι, τόσο καλύτερος θα γίνεσαι. Δες αν μπορείς να εξασκηθείς σε αυτό ξανά και ξανά, όλη την ημέρα, καθώς κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες. Κάθε φορά που παρατηρείς ότι έχεις αγκιστρωθεί, ακολούθησε αυτά τα βήματα.



**Και θυμήσου ότι είναι φυσικό να έχουμε δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα, όταν βιώνουμε στρες.**

**Αυτό συμβαίνει σε όλους!**



Υπάρχουν πολλοί τρόποι να  
ΟΝΟΜΑΣΕΙΣ μία σκέψη ή  
ένα συναίσθημα, αφού το  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ.



Εδώ είναι  
μία  
σκέψη  
για...

Εδώ είναι μία  
ανάμνηση...



Παρατηρώ  
ότι εδώ  
υπάρχει  
θλίψη.

Παρατηρώ  
ότι εδώ είναι  
ένας πόνος  
στο στήθος  
μου.

Παρατηρώ  
ότι έχω  
αγκιστρωθεί  
από πόνο  
στην κοιλιά  
μου.



Και αφού έχουμε ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ και  
ΟΝΟΜΑΣΕΙ, μπορούμε να ΕΣΤΙΑΣΟΥΜΕ ξανά  
στον κόσμο γύρω μας.

ΑΦΟΣΙΩΝΟΜΑΣΤΕ στη ζωή παρατηρώντας τι  
μπορούμε να....



Άρα, τώρα, έχεις τα δύο πρώτα εργαλεία της εργαλειοθήκης σου.

### ΕΡΓΑΛΕΙΟ 1

ΓΕΙΩΣΕ ΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ  
ΤΗΣ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ.  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ  
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ

ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ  
ΣΟΥ. ΕΣΤΙΑΣΕ ΞΑΝΑ ΚΑΙ  
ΑΦΟΣΙΩΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
ΓΥΡΩ ΣΟΥ.

### ΕΡΓΑΛΕΙΟ 2

ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΕ ΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΑΠΟ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕ  
ΤΟ ΝΑ ΤΑ  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ  
ΝΑ ΤΑ ΟΝΟΜΑΣΕΙΣ  
ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΕΣΤΙΑΣΕ  
ΞΑΝΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ  
ΚΑΝΕΙΣ.

Και μπορούμε να εξασκηθούμε χρησιμοποιώντας αυτά τα εργαλεία ανά πάσα στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος.



Φυσικά, μερικοί άνθρωποι ξεχνούν να εξασκηθούν.



Γι' αυτό, όρισε χρόνο για να εξασκείς τακτικά αυτές τις δεξιότητες. Για παράδειγμα, στο κρεβάτι, ή πριν ή μετά το γεύμα.



Σκέψου μερικές στιγμές, μέρη ή δραστηριότητες για τακτική εξάσκηση.



Κι όποτε ξαπλώνεις στο κρεβάτι τη νύχτα και δεν μπορείς να κοιμηθείς, τότε εξασκήσου για να χαλαρώσεις και να συνδεθείς με το σώμα σου.

Πιθανότατα δε θα σε κάνει να αποκοιμηθείς (αν και μερικές φορές συμβαίνει), αλλά θα σε βοηθήσει να ξεκουραστείς.





Άλλα πράγματα  
μπορούν, επίσης, να  
παρεμποδίσουν την  
εξάσκηση με αυτά τα  
εργαλεία.

Ίσως, αισθάνεσαι εξουθενωμένος...

Πολύ  
κουρασμένος!



Ίσως, νιώθεις πολύ λυπημένος ή  
θυμωμένος ή  
φοβισμένος...



Ίσως, απλά, δεν  
θέλεις να ενοχληθείς....

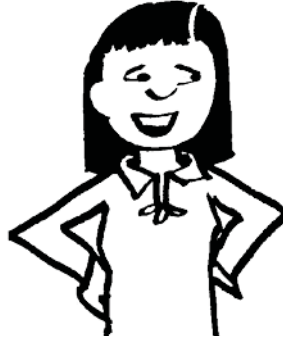
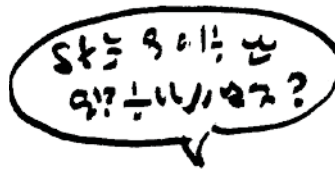
Αυτό είναι  
άχρηστο!





Θυμήσου,  
λοιπόν,  
ξανά και ξανά...

Είναι σαν να μαθαίνεις μια νέα γλώσσα.  
Χρειάζεται πολλή εξάσκηση!



Μπορείς, επίσης, να αγκιστρωθείς  
από μη βοηθητικές σκέψεις.



**ΟΛΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ  
ΑΝΟΗΤΟ!**

**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!**

**ΔΕ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ!**

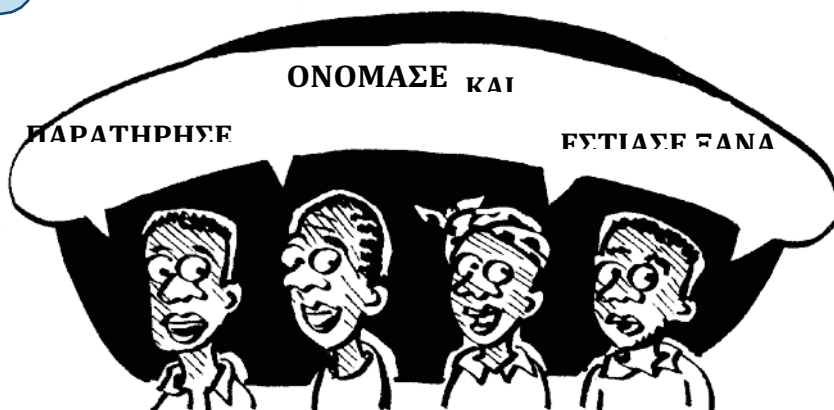
**ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΥ  
ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟΣ!**

**ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ!**

**ΕΙΝΑΙ ΧΑΣΙΜΟ ΧΡΟΝΟΥ!**

**ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ  
ΚΑΝΩ!**

Άρα, μόλις συνειδητοποιήσεις ότι έχεις αγκιστρωθεί σε αυτά τα συναισθήματα...



Κάθε μικρή εξάσκηση που κάνεις θα κάνει τη διαφορά.



Και κάθε φορά που εξασκούμαστε, ενεργούμε σύμφωνα με τις αξίες μας της φροντίδας!



Ναι, σωστά. Και στο επόμενο μέρος αυτού του βιβλίου, θα διερευνήσουμε τις αξίες σε περισσότερο βάθος.



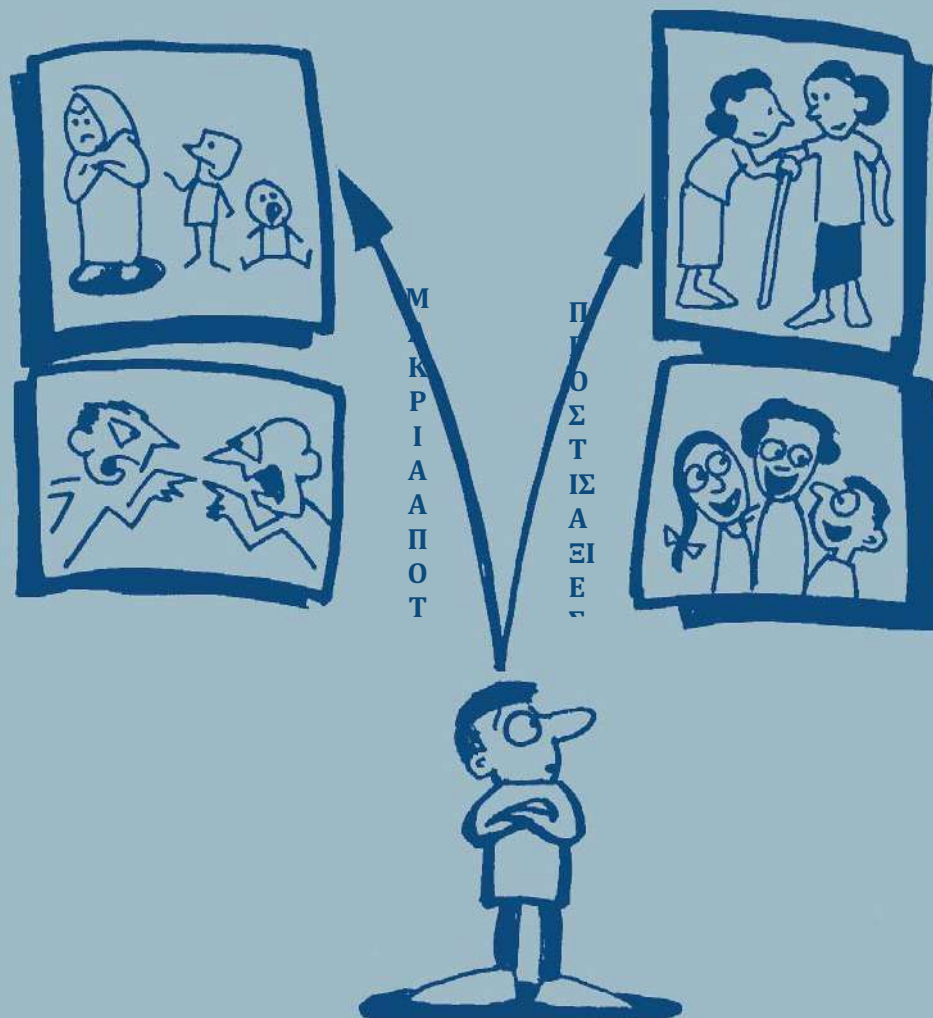
Αλλά πριν συνεχίσεις με το επόμενο μέρος, παρακαλώ πάρε μία ή δύο μέρες χρόνο να εξασκηθείς σε ό,τι έχουμε καλύψει σε αυτό το κεφάλαιο.

Και να θυμάσαι ότι στο τέλος του βιβλίου θα βρεις σύντομες περιγραφές για κάθε δεξιότητα που μαθαίνεις.



Τρίτο Μέρος

# ΔΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ





Καλώς ήρθες  
ξανά!  
Ασκήθηκες στην  
απαγκίστρωση  
και στην γείωση;

Θυμήσου, η άσκηση αυτή είναι σα να  
μαθαίνεις μια καινούργια δεξιότητα.  
Με την εξάσκηση γίνεσαι όλο και  
καλύτερος, ενώ, η άσκηση γίνεται  
ευκολότερη.



Τώρα, ας δούμε  
τις αξίες αυτές  
σε βάθος.

Οι αξίες σου, περιγράφουν το  
είδος του ανθρώπου που θέλεις  
να είσαι. Πώς θέλεις να  
φέρεσαι στον εαυτό σου, στους  
άλλους και στον κόσμο γύρω  
σου.

Οι αξίες είναι το ίδιο  
με τους στόχους;



Όχι!



Οι Στόχοι περιγράφουν  
το τι θέλεις να  
αποκτήσεις. Οι Αξίες  
περιγράφουν το είδος  
του ανθρώπου που  
θέλεις να είσαι.



Ας υποθέσουμε ότι ο στόχος σου είναι να αποκτήσεις μια δουλειά, ώστε να έχεις την δυνατότητα να στηρίξεις τους ανθρώπους για τους οποίους νοιάζεσαι.

Και ας υποθέσουμε ότι οι αξίες σου-ο τρόπος που θέλεις να είσαι με την οικογένειά σου, τους φίλους και τους ανθρώπους γύρω σου-είναι να είσαι καλός, να φροντίζεις και να αγαπάς τους άλλους και να είσαι υποστηρικτικός.





Μπορεί να είναι αδύνατο να επιτύχεις το στόχο σου..



...αλλά μπορείς ακόμα να εκπληρώσεις τις αξίες του να είσαι καλός, να φροντίζεις και να αγαπάς τους άλλους και να είσαι υποστηρικτικός απέναντι στην οικογένεια, τους φίλους και τους ανθρώπους γύρω σου.

Και ακόμα και αν αντιμετωπίζεις μια πολύ δύσκολη κατάσταση, αν είσαι μακριά από την οικογένεια και τους φίλους σου, μπορείς ακόμα να ζεις σύμφωνα με τις αξίες σου, να συνεχίσεις να είσαι καλός, να φροντίζεις και να αγαπάς τους άλλους και να είσαι υποστηρικτικός. Μπορείς να βρεις μικρές ευκαιρίες, ώστε να ενεργείς σύμφωνα με αυτές τις αξίες με τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σου.



Πολλοί από τους στόχους σου μπορεί να μην μπορούν να πραγματοποιηθούν τώρα..



Όμως μπορείς πάντα να βρεις τρόπους, ώστε να ενεργείς



Γιατί έχει σημασία αυτό;





Γιατί ο τρόπος που επηρεάζεις τον κόσμο γύρω σου είναι μέσω των ΠΡΑΞΕΩΝ σου.

«ΠΡΑΞΕΙΣ» είναι αυτά που κάνεις με τα χέρια, τις παλάμες, τα πόδια και τις πατούσες σου, και αυτά που λες με το στόμα σου.



Όσο περισσότερο εστιάζεις στις πράξεις σου...

...τόσο περισσότερο επηρεάζεις τον άμεσο περίγυρό σου: τους ανθρώπους και τις καθημερινές καταστάσεις που συναντάς γύρω σου..



Αν η χώρα σου βρίσκεται σε πόλεμο, δεν μπορείς να σταματήσεις τις μάχες ...



... αλλά μπορείς να σταματήσεις να διαπληκτίζεσαι με τα άτομα της κοινότητάς σου ...



...αντιθέτως, δράσε σύμφωνα με τις αξίες σου



Και παρατήρησε: επηρεάζεις τους ανθρώπους γύρω σου μέσα από τις ΠΡΑΞΕΙΣ σου.

Μάχη



Συνεργασία





Οπότε  
χρειάζεται να  
ρωτάμε  
συνεχώς τον  
εαυτό μας:

Οι πράξεις  
μου  
υποστηρίζουν  
τις αξίες μου;



Ναι. Οι δράσεις σου σε  
οδηγούν πιο κοντά ή πιο  
μακριά από τις αξίες σου;

Για να σε βοηθήσουμε να διαλευκάνεις τις αξίες σου, θα παρουσιάσουμε μια  
λίστα. Αυτές δεν είναι οι «σωστές» αξίες ούτε οι «καλύτερες» -υπάρχουν απλά  
κάποιες κοινές αξίες.

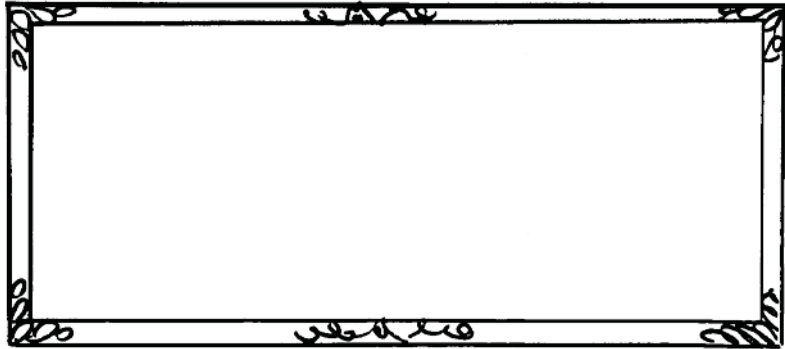
Να είσαι ευγενής,  
Να φροντίζεις τους  
άλλους,  
Να είσαι  
γενναιόδωρος,  
Να είσαι  
υποστηρικτικός  
Να βοηθάς τους  
άλλους

Να έχεις υπομονή,  
Να είσαι υπεύθυνος,  
Να είσαι προστατευτικός  
Να είσαι πειθαρχημένος,  
Να είσαι εργατικός  
Να είσαι αφοσιωμένος.

Να είσαι γενναίος,  
Να είσαι επίμονος  
Να συγχωρείς,  
Να είσαι ευγνώμων,  
Να είσαι πιστός,  
Να είσαι αξιοσέβαστος,  
Να είσαι έμπιστος  
Να είσαι δίκαιος/ακέραιος  
να είσαι...



Τώρα επέλεξε τρεις ή τέσσερις από αυτές τις αξίες που είναι για σένα πιο σημαντικές και γράψε τις στο παρακάτω πλαίσιο.



Τώρα θα κάνουμε άλλη μια άσκηση. Φέρε στην σκέψη σου ένα άτομο της κοινότητάς σου που αποτελεί πρότυπο, ένα άτομο που θαυμάζεις.



Τι κάνει ή λέει αυτός ο άνθρωπος που το θαυμάζεις;



Αυτός ο άνθρωπος φέρεται στους άλλους με αξιοθαύμαστο τρόπο;



Ποιές αξίες επιδεικνύει αυτός ο άνθρωπος μέσω των πράξεων του/της;



Ποιες από αυτές τις αξίες θα ήθελες να αποτελέσουν πρότυπο για τους άλλους γύρω σου;



Σκέψου, τώρα, τους ανθρώπους γύρω σου. Με ποιές αξίες θα ήθελες να ζεις, όσον αφορά τον τρόπο που συμπεριφέρεσαι σε αυτούς τους ανθρώπους;

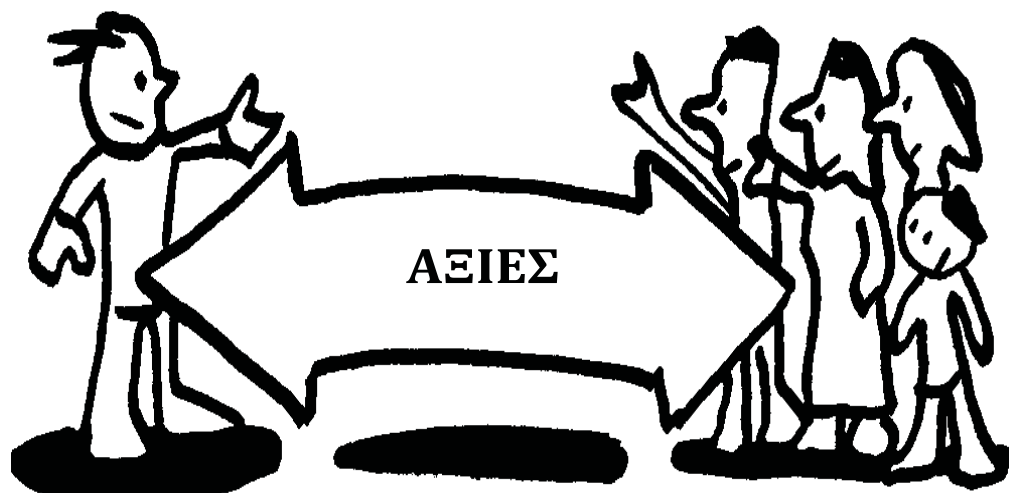
ΜΑΚΡΥΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ

ΖΩΝΤΑΣ ΒΑΣΕΙ ΑΞΙΩΝ





Οι Αξίες έχουν δύο κατευθύνσεις: προς εσένα και προς τους άλλους.



ΕΑΥΤΟΣ

ΑΛΛΟΙ

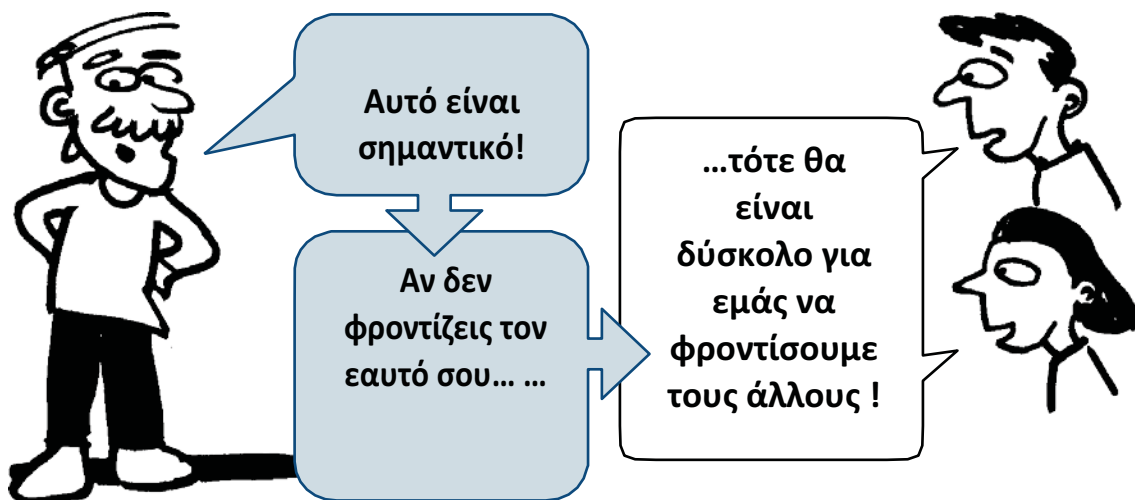
Οπότε, αν οι αξίες σου είναι να φροντίζεις τους άλλους και να είσαι καλός ...



ΕΑΥΤΟΣ

ΑΛΛΟΙ

...τότε ο σκοπός σου είναι να εφαρμόσεις αυτές τις αξίες τόσο σε εσένα όσο και στους άλλους.



Έρθε, λοιπόν, η ώρα να βάλεις τις αξίες σου σε δράση.



Επίλεξε μια σημαντική σχέση: ένα άτομο που βλέπεις τακτικά και το νοιάζεσαι πραγματικά.



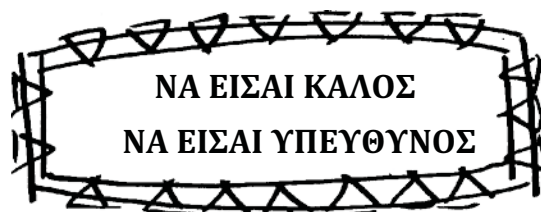
Τι αξίες θέλεις να διέπουν αυτήν την σχέση;



Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε  
ότι επιλέγεις το παιδί σου.



Και οι αξίες με τις οποίες θέλεις να  
δρας είναι:



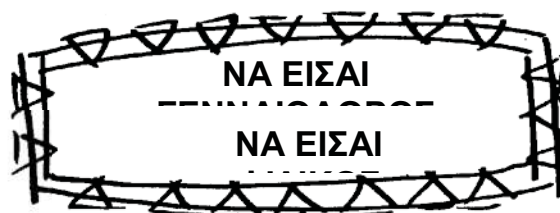
Τότε ένα μικρό βήμα μπορεί να  
είναι το να παίζεις με το παιδί σου  
ή να του διαβάζεις για 10 λεπτά  
κάθε μέρα.



ή ας υποθέσουμε ότι  
επιλέγεις κάποιον συγγενή.



Και οι αξίες με τις οποίες θέλεις να  
δρας είναι:



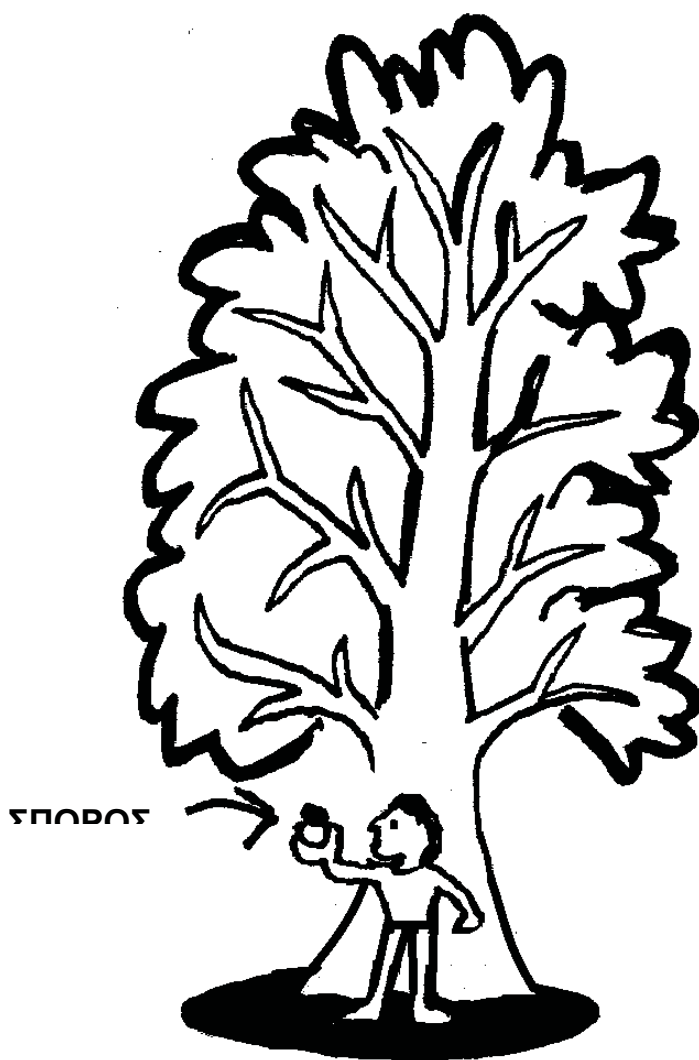
Ευχαριστώ, θείε, για όλη τη βοήθεια  
που μου έδωσες.

Τότε ένα μικρό βήμα μπορεί να είναι  
ένας εγκάρδιος χαιρετισμός και η  
έκφραση της ευγνωμοσύνης σου.

Θυμήσου ότι ακόμη και οι μικρότερες πράξεις έχουν σημασία.

Ένα γιγαντιαίο δέντρο μεγαλώνει από έναν μικρό σπόρο. Και ακόμη και στις πιο δύσκολες ή πιο στρεσογόνες στιγμές, μπορείς να κάνεις μικρές ΠΡΑΞΕΙΣ για να ζήσεις σύμφωνα με τις αξίες σου.

Όταν ενεργείς βάσει των αξιών σου, αρχίζεις να δημιουργείς μία πιο ικανοποιητική και γεμάτη νόημα ζωή.



Δημιούργησε,  
λοιπόν, το σχέδιο  
δράσης σου τώρα.

Τι θα κάνεις την  
επόμενη εβδομάδα για  
να δράσεις σύμφωνα  
με τις αξίες σου;



Σκέψου με όρους ΠΡΑΞΕΩΝ.  
Τι θα πεις με το στόμα σου; Τι θα κάνεις  
με τα χέρια και τα πόδια σου;



Επίλεξε κάτι που σου  
φαίνεται ρεαλιστικό.

Πιστεύεις ότι  
μπορείς να το  
κάνεις;

Όχι!

Ναι!





Εάν το σχέδιο σου φαίνεται πολύ δύσκολο-αν δεν πιστεύεις ότι μπορείς να το κάνεις- επίλεξε κάτι μικρότερο και ευκολότερο.



ΕΝΤΑΞΕΙ!

Φτιάξε αυτό το σχέδιο δράσης τώρα, προτού διαβάσεις περαιτέρω. Είναι σημαντικό!



Επίλεξε μία σημαντική σχέση. Ποιος είναι αυτός για τον οποίο νοιάζεσαι και συναναστρέφεται τακτικά;

Με τι αξίες θέλεις να ζεις αυτήν τη σχέση; Μπορείς να δεις στη σελίδα 85 μερικά παραδείγματα κοινών αξιών.

Με αυτό το άτομο τι ΠΡΑΞΕΙΣ, μία ή περισσότερες, θα μπορούσες να κάνεις την επόμενη εβδομάδα για να δράσεις βάσει των αξιών σου; Τι ακριβώς θα έκανες ή θα έλεγες σε αυτό το άτομο;

Θεωρείς ρεαλιστικό το σχέδιο σου; Αν, όχι, επίλεξε κάτι μικρότερο, απλούστερο και ευκολότερο.

Αυτές οι πράξεις θα σε οδηγήσουν ή θα σε απομακρύνουν από τις αξίες σου;

ΑΠΟΜΑΚΡΥ-  
ΣΜΕΝΟΣ ΑΠΟ  
ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ

ΖΩΝΤΑΣ  
ΒΑΣΕΙ  
ΑΞΙΩΝ

ΣΗΜΑΝΤΙ-  
ΚΕΣ  
ΣΧΕΣΕΙΣ

Νιώθεις την αίσθηση  
του νοήματος ή του  
σκοπού, με το να είσαι  
περισσότερο σαν το  
είδος του ανθρώπου  
που επιθυμείς να είσαι;

Ναι,  
το αισθανόμαστε.

Αυτό είναι ένα από τα οφέλη του να  
ζεις βάσει των αξιών σου.



Παρατήρησε τώρα:  
Υπάρχουν δύσκολες  
σκέψεις και  
συναισθήματα που να  
αρχίζουν να σε  
αγκιστρώνουν και να  
σε εμποδίζουν να  
ακολουθήσεις το  
σχέδιο δράσης σου;



Συχνά, μόλις  
αρχίζουμε να  
σκεφτόμαστε να  
αναλάβουμε δράση,  
εμφανίζονται  
δύσκολες σκέψεις και  
συναισθήματα, και  
μας αγκιστρώνουν  
εύκολα.



### Εάν, ναι, ξέρεις τι να κάνεις.



### Παρατήρησε και Ονόμασέ τα.



### Και ΔΕΣΜΕΥΣΟΥ με τον κόσμο γύρω σου.

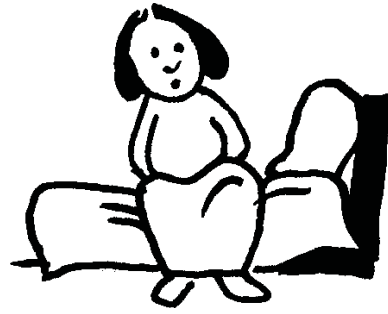






Στόχευσε να ξεκινάς την κάθε μέρα έχοντας στη σκέψη σου δύο ή τρεις αξίες με τις οποίες θέλεις να ζεις.

Ενώ είσαι ακόμα στο κρεβάτι, ή όταν σηκώνεσαι.



Και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας...

Αναζήτησε τρόπους δράσης βάσει αυτών των αξιών.



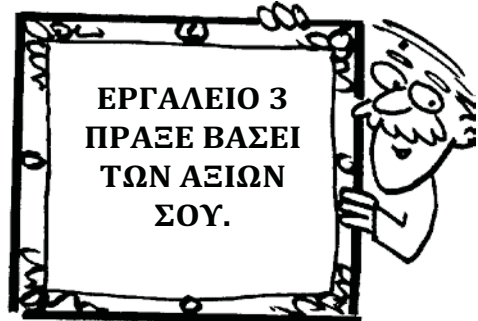
Ναι! Ακόμη και οι πιο μικρές πράξεις έχουν σημασία!



Το ταξίδι των 1000 μιλίων ξεκινά με ένα βήμα!



Αυτό είναι το επόμενο εργαλείο στην εργαλειοθήκη σου.



ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑ  
Ι ΟΠΩΣ ΤΟ ΕΙΔΟΣ  
ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ  
ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ  
ΕΙΜΑΙ

...ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΖΗΤΩΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



ΕΝΕΡΓΩ  
ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ  
ΑΞΙΩΝ ΜΟΥ.

**ΤΩΡΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙΣ  
ΤΡΙΑ ΙΣΧΥΡΑ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ:**

- ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ
- ΓΕΙΩΣΗ
- ΔΡΑΣΗ ΜΕΣΩ  
ΑΞΙΩΝ



Αλλά εμείς  
έχουμε τόσα  
πολλά  
προβλήματα  
!

Έχετε!  
Αλλά υπάρχουν  
τρεις προσεγγίσεις  
για οποιαδήποτε  
δύσκολη συνθήκη.



Ποιές είναι  
αυτές;

**1. ΦΕΥΓΕΙΣ.**

**2. ΑΛΛΑΖΕΙΣ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΑΛΛΑΧΘΕΙ, ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ  
ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΒΛΗΘΕΙ ΚΑΙ  
ΖΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΣΟΥ.**

**3. ΠΑΡΑΙΤΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΣΑΙ  
ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ.**



Ωστόσο, μερικές φορές, δεν μπορείς να  
φύγεις.. Για παράδειγμα, εάν είσαι στη  
φυλακή, ή εάν η φυγή είναι χειρότερη  
από την παραμονή.

Πράγματι! Γι' αυτό  
πρέπει να διαλέξεις  
μεταξύ των επιλογών δύο





Αλλά δε θέλω να τα παρατήσω και να απομακρυνθώ από τις αξίες μου.

Ούτε εγώ. Οι αξίες μου είναι σημαντικές για μένα.

Άρα, η δεύτερη επιλογή είναι αυτή που απομένει.



**ΑΛΛΑΖΕΙΣ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΧΘΕΙ,  
ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ  
ΝΑ ΜΕΤΑΒΛΗΘΕΙ ΚΑΙ ΖΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ  
ΑΞΙΩΝ ΣΟΥ.**



ΔΡΑΣΗ

Άλλαξε ό,τι μπορεί να αλλαχθεί...

Χρησιμοποίησε τα χέρια και τα πόδια σου και το στόμα σου για να αναλάβεις δράση: για να κάνεις ό,τι μπορείς, όσο μικρό κι αν είναι, για να βελτιώσεις την κατάσταση.

**ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ...**



Πολλές δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα εμφανίζονται όταν αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις - ειδικά όταν δεν μπορείς να τις βελτιώσεις!

Έτσι, απαγκιστρωνόμαστε

...και στηρίζουμε τους εαυτούς μας.



## ΚΑΙ ΖΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΣΟΥ.



Αν δεν υπάρχει τίποτα που μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την κατάσταση...

Βρίσκουμε άλλους τρόπους να ζούμε βάσει των αξιών μας.

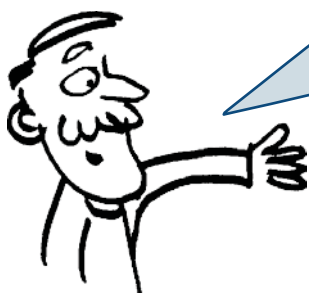


ΑΛΛΑΖΕΙΣ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΧΘΕΙ, ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΒΛΗΘΕΙ ΚΑΙ ΖΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΣΟΥ

Ναι! Επομένως κράτα αυτό στη μνήμη σου και χρησιμοποίησε το για να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα σου.



Και τώρα είναι ώρα για μερικά....



Υπάρχει ΚΑΤΙ που μπορείς να κάνεις, το οποίο θα βελτιώσει οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση, τουλάχιστον λίγο.

Τί είναι αυτό;

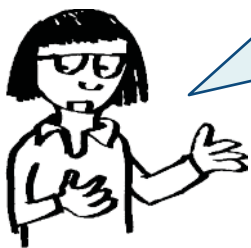


Καλή ερώτηση! Αυτό θα εξερευνήσουμε στην επόμενη ενότητα. Αλλά πρώτα, θυμήσου να πάρεις μια ή δύο μέρες χρόνο για να εξασκηθείς σε αυτό που έχουμε καλύψει σε αυτήν την ενότητα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις περιλήψεις στο τέλος του βιβλίου για να θυμηθείς πώς να χρησιμοποιήσεις τα εργαλεία που έχουμε μάθει ως τώρα.

Τέταρτο Μέρος

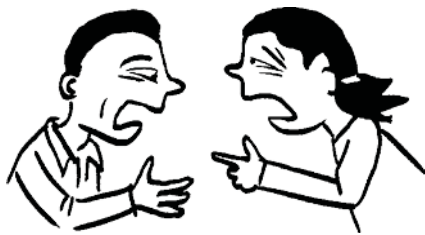
## ΕΝΕΡΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ





Δεν έχει σημασία πόσο δύσκολη είναι η κατάσταση σου

Είτε σε μία οικογενειακή διαφωνία..



...αισθάνεσαι πάντα καλύτερα, εάν έχεις έναν φίλο στο πλευρό σου.



Κάποιον που σου λέει καλά πράγματα όταν πονάς.

Καταλαβαίνω ότι είναι δύσκολο για σένα. Άσε με να σε βοηθήσω.



Είτε είσαι σε κίνδυνο....



Είτε χωρίς εισόδημα ...



Κάποιον που είναι ευγενικός, φροντίζει και βοηθάει τους άλλους...



Ωστόσο, πολλοί από εμάς δεν είμαστε καλοί με τον εαυτό μας όταν βρισκόμαστε δύσκολες καταστάσεις.



Συχνά, αγκιστρώνομαστε σε άσχημες σκέψεις.

Είμαι αδύναμος

Είμαι τρελός



Είμαι κακός

Διέπραξα το λάθος πράγμα



Είναι λάθος μου

Δε μπορώ ποτέ να συγχωρήσω τον εαυτό

Δεν έπρεπε να το κάνω



Οι κακές σκέψεις είναι φυσικές και μπορεί να συμβαίνουν συχνά. Αυτό είναι εντάξει. Αλλά δεν είναι χρήσιμο να αγκιστρωνόμαστε σε αυτές, γιατί...

...όταν αγκιστρωνόμαστε σε αυτές τις άσχημες σκέψεις, απομακρυνόμαστε από τις αξίες μας.



Δοκίμασε το τώρα. Επίλεξε μία άσχημη σκέψη για σένα.



Γι' αυτό πρέπει να τις ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ και να τις ΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ για να απαγκιστρωνόμαστε από αυτές





Και σιωπηλά πες στον εαυτό σου...



Έπειτα πρόσθεσε τη φράση "Εγώ παρατηρώ".



Στη συνέχεια ΓΕΙΩΣΕ τον εαυτό σου και ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕ με τον κόσμο γύρω σου.



Πώς αισθάνεσαι όταν αγωνίζεσαι, υποφέρεις από πόνο και κάποιος σε πλησιάζει με καλοσύνη, φροντίδα και κατανόηση;



Ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις, υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορούμε να δράσουμε σύμφωνα με τις αξίες της καλοσύνης και της φροντίδας.



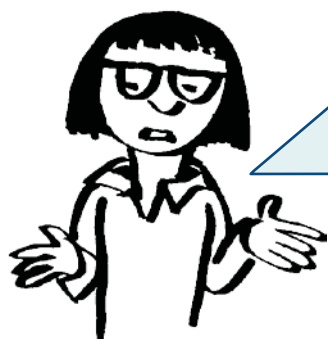
Ακόμη και οι πιο μικρές πράξεις καλοσύνης μπορούν να κάνουν τη διαφορά.



Αυτό είναι πραγματικά επώδυνο.

Είμαι εδώ για σένα.

Αυτό περιλαμβάνει ευγενικές λέξεις.



Όταν βλέπεις κάποιον να πονάει, να υποφέρει ή να αγωνίζεται, ποιες είναι οι μικρές πράξεις καλοσύνης που θα μπορούσες να πράξεις;



Κάθε μικρή πράξη καλοσύνης κάνει τη διαφορά.

Και πρέπει να είμαστε καλοί και με τους εαυτούς μας επίσης.



Δεν αξίζω την καλοσύνη.



Δεν έχουν νόημα οι ανάγκες μου.

Όλοι χρειάζονται έναν φίλο.  
Όλοι χρειάζονται καλοσύνη.



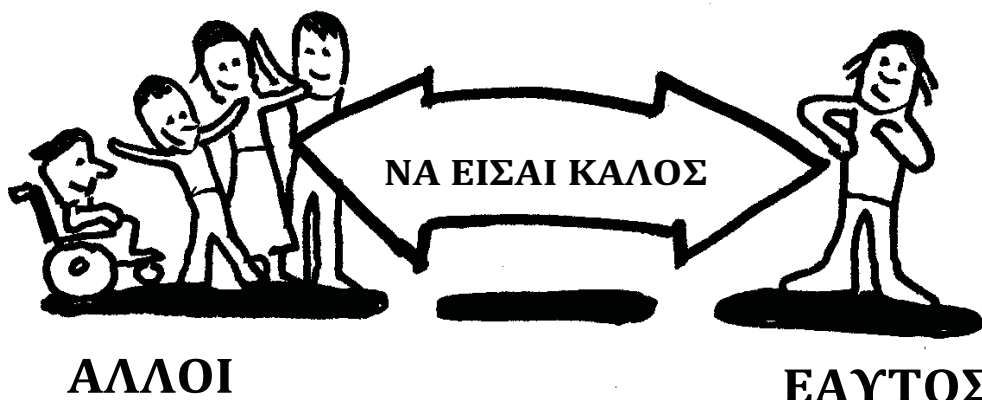
Κι αν φέρεις με καλοσύνη στον εαυτό σου...



...θα έχεις περισσότερη ενέργεια για να βοηθήσεις τους άλλους και περισσότερα κίνητρα για να φέρεις με καλοσύνη στους άλλους, οπότε όλοι επωφελούνται.

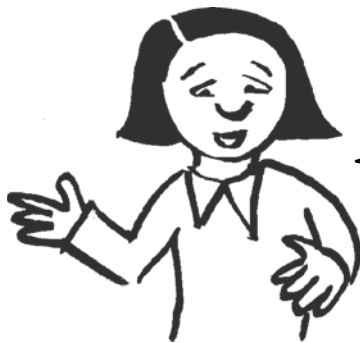


Θυμήσου: όπως όλες οι αξίες, η καλοσύνη έχει δύο κατευθύνσεις.

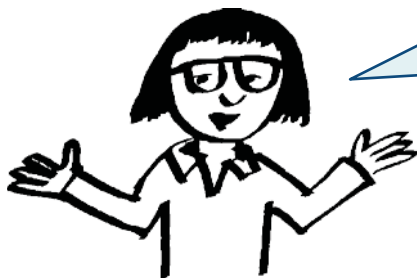


Επομένως, απευθύνσου στον εαυτό σου με καλοσύνη.

Αυτό είναι  
δύσκολο.  
Αυτό πονάει.



Μπορώ, επίσης, να  
φροντίζω τον εαυτό  
μου και τους άλλους.

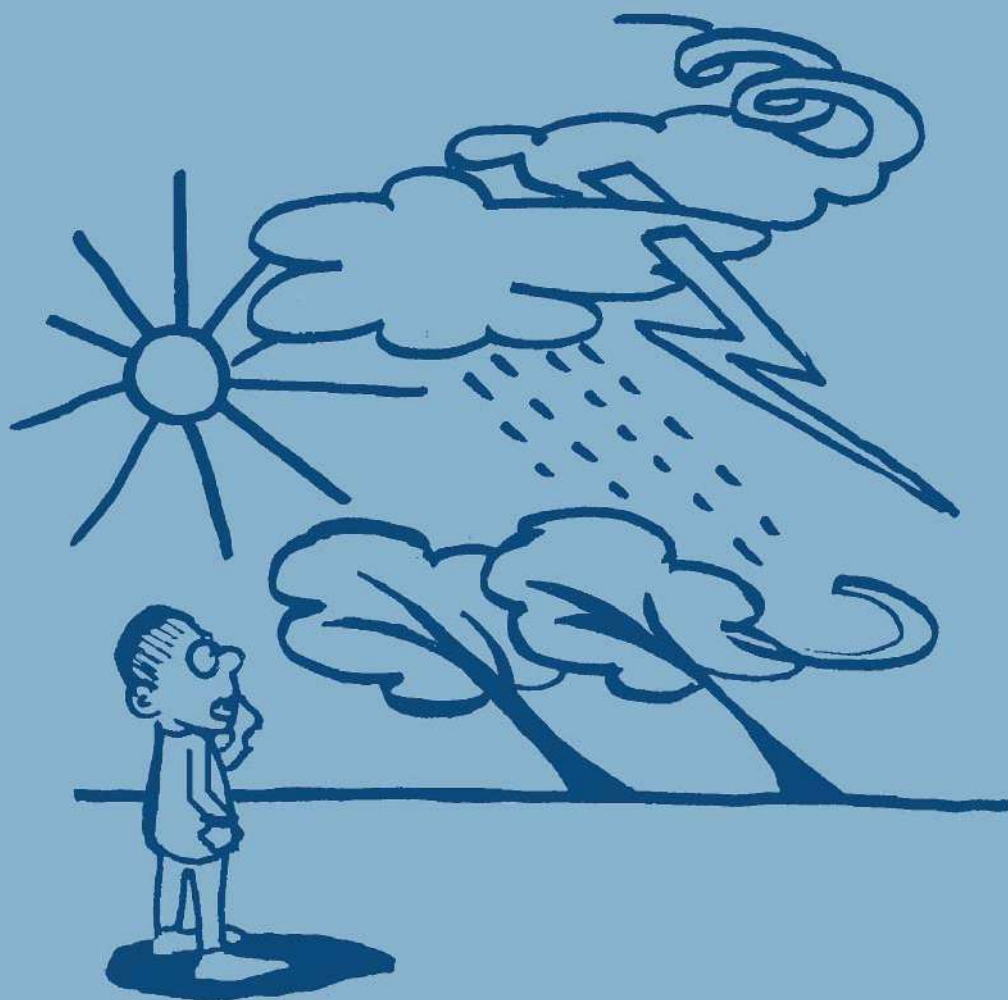


Ναι! Αυτό είναι σωστό! Και τώρα  
στο τελευταίο τμήμα του βιβλίου,  
θα μάθουμε μια ακόμη χρήσιμη  
δεξιότητα για να  
αντιμετωπίσουμε το στρες.

Πριν συνεχίσεις με την τελική ενότητα, θυμήσου να αφιερώσεις τουλάχιστον μία ή δύο μέρες για να εξασκηθείς σε αυτό που έχουμε καλύψει σε αυτήν την ενότητα. Οι περιλήψεις στο τέλος του βιβλίου θα σου υπενθυμίσουν, επίσης, πώς να εξασκηθείς σε όλες τις δεξιότητες που έχεις μάθει μέχρι στιγμής.

Πέμπτο Μέρος

# ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΧΩΡΟ





Στις σελίδες 56–57, εξετάσαμε τα κοινά προβλήματα που προκύπτουν όταν παλεύουμε με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας: προσπαθώντας να τα απομακρύνουμε, να τα αποφύγουμε ή να τα ξεφορτωθούμε. Εάν τα έχεις ξεχάσει, διάβασε τα ξανά τώρα, προτού συνεχίσεις περαιτέρω.



Άρα, η ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ είναι ένας τρόπος για να σταματήσουμε να παλεύουμε με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

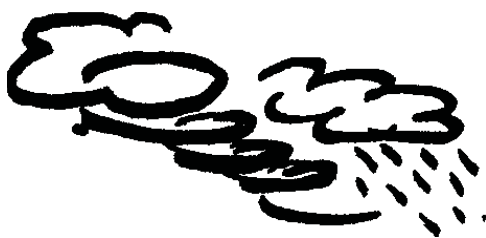
Υπάρχει και ένας άλλος τρόπος να το κάνουμε αυτό, που ονομάζεται «ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΧΩΡΟ».



Για να μάθεις αυτή τη δεξιότητα, είναι χρήσιμο να σκεφτείς τον ουρανό.



...ο ουρανός έχει χώρο γι' αυτό!



...είτε κρύο.



Οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας είναι σαν τον καιρό.

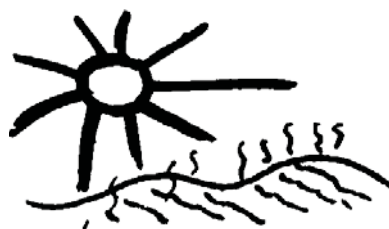


Ναι! Πάντα αλλάζουν!

Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημος είναι ο καιρός...



Και ο ουρανός δεν μπορεί ποτέ να πληγωθεί ή να τραυματιστεί από τον καιρό- είτε έχει σφοδρή ζέστη...



Κι αργά ή γρήγορα, ο καιρός πάντα αλλάζει.



Και μπορούμε να μάθουμε να είμαστε σαν τον ουρανό και να κάνουμε χώρο για τον «άσχημο καιρό» των δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων μας, χωρίς να πληγωνόμαστε από αυτά.





Για δοκίμασέ το, λοιπόν, τώρα. Αρχικά, ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ σιωπηλά και ΟΝΟΜΑΣΕ.

Παρατηρώ έναν πόνο στο στήθος και την κοιλιά μου.

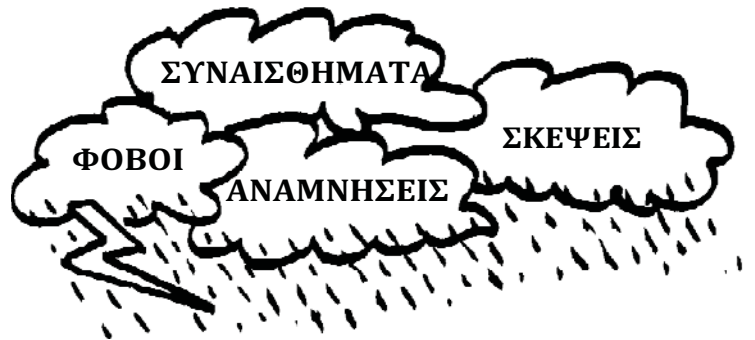


Εδώ υπάρχουν δύσκολες σκέψεις.

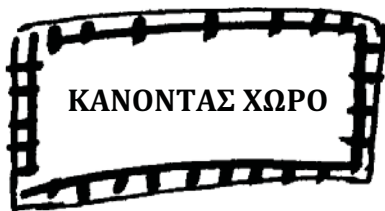


Παρατήρησε αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα με ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ.

Και φαντάσου ότι αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι σαν τον καιρό...



Και είσαι σαν τον ουρανό...



.....για τον καιρό.

Εστίασε την προσοχή σου σε μία δύσκολη σκέψη ή συναίσθημα. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ και ΟΝΟΜΑΣΕ το, έπειτα παρατήρησέ το με περιέργεια



Και καθώς το κάνεις αυτό, κάνε αργή εκπνοή. Κι όταν οι πνεύμονες σου αδειάσουν, σταμάτησε για να μετρήσεις ως το τρία.



Έπειτα πάρε αργή εισπνοή και φαντάσου την αναπνοή σου να ρέει μέσα και γύρω από τον πόνο σου.





Φαντάσου αυτό με όποιον τρόπο θέλεις.



Εισπνέοντας αργά...



Ανοίγοντας και κάνοντας χώρο γι' αυτά..



Εκπνέοντας, αδειάζοντας τους πνεύμονες σου...



Εισπνέοντας μέσα και γύρω από τον πόνο σου.



Επίτρεψε τους να είναι εκεί...



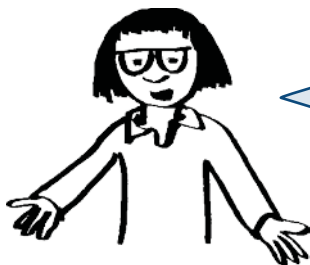


Βοηθά συχνά να φαντάζεσαι το οδυνηρό συναίσθημα ως αντικείμενο.

Σαν ένα βαρύ, κρύο, καφέ τούβλο στο στήθος μου



Και βοηθά συχνά να φαντάζεσαι μία δύσκολη σκέψη ...



Παρακαλώ δοκίμασέ το αυτό τώρα.

Φαντάσου ότι έχει μέγεθος, και σχήμα και χρώμα και θερμοκρασία.



Και φαντάσου ότι αναπνέεις μέσα και γύρω από αυτό το αντικείμενο-δημιουργώντας χώρο γι' αυτό.



...ως λέξεις ή εικόνες στις σελίδες ενός βιβλίου.



Παρατήρησε μία δύσκολη σκέψη σου...



Είμαι αδύναμος



...και φαντάσου την ως φράσεις  
ή εικόνες στις σελίδες ενός  
βιβλίου.



...και φαντάσου να ακουμπά απαλά στην  
αγκαλιά σου...



...και ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕ με τον κόσμο  
γύρω σου.

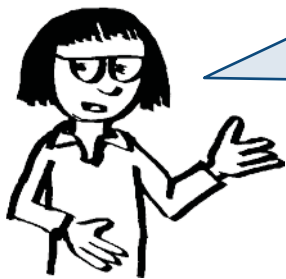


Μπορείς, επίσης, να φανταστείς ότι  
τοποθετείς το βιβλίο κάτω από τον  
βραχίονα σου και να το παίρνεις μαζί  
σου.



Έτσι, η σκέψη είναι ακόμα  
μαζί σου, αλλά μπορείς  
να ΑΦΟΣΙΩΘΕΙΣ στον  
κόσμο γύρω σου.





Αρχικά, αυτή η άσκηση μπορεί να διαρκέσει μερικά λεπτά. Αλλά όπως μαθαίνεις κάθε νέα δεξιότητα..



Με την εξάσκηση γίνεται ευκολότερη!

Και πολύ πιο γρήγορα!



Επομένως, σε παρακαλώ να επιστρέψεις και να εξασκηθείς σ' αυτές τις ασκήσεις τώρα, προτού διαβάσεις περαιτέρω. Μπορείς, επίσης, να εξασκηθείς κατά τη διάρκεια της ημέρας σου, όποτε αντιμετωπίζεις δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα.

**Θυμήσου: είναι σαν να μαθαίνεις οποιαδήποτε νέα δεξιότητα.**



Κι αφού ΚΑΝΕΙΣ ΧΩΡΟ, τότε ΑΦΟΣΙΩΣΟΥ στον κόσμο γύρω σου.

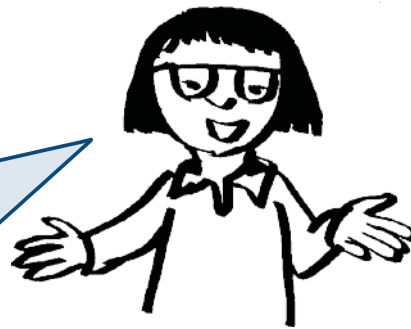
**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ** πού βρίσκεσαι, ποιος είναι μαζί σου και δώσε την πλήρη προσοχή σου στη δραστηριότητα που κάνεις.



Τώρα, λοιπόν,  
διαθέτεις άλλο ένα  
εργαλείο για την  
εργαλειοθήκη σου.



Και θυμάμαι: εξάσκηση,  
εξάσκηση, εξάσκηση.



Ειδικά, εάν είσαι στο κρεβάτι και δεν μπορείς να αποκοιμηθείς – μπορείς να συνδυάσεις την ΠΕΡΙΣΣΕΙΑ ΧΩΡΟΥ με τις ασκήσεις αναπνοής.



## Εκπνέεις τις δύσκολες σκέψεις και τα συναισθήματα...



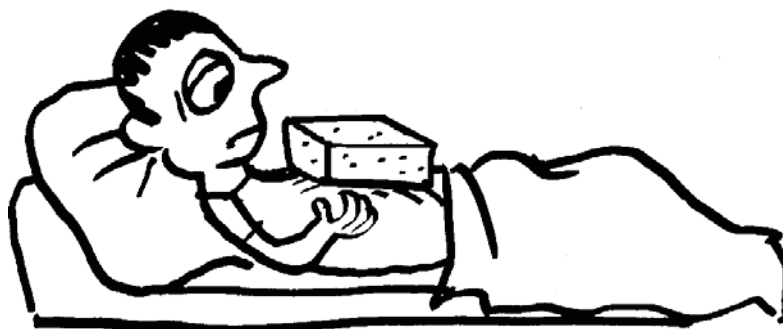
...κι άφησε την αναπνοή να ρέει μέσα και γύρω τους.



Εάν αισθάνεσαι πόνο στο σώμα σου, παρατήρησέ το με περιέργεια.



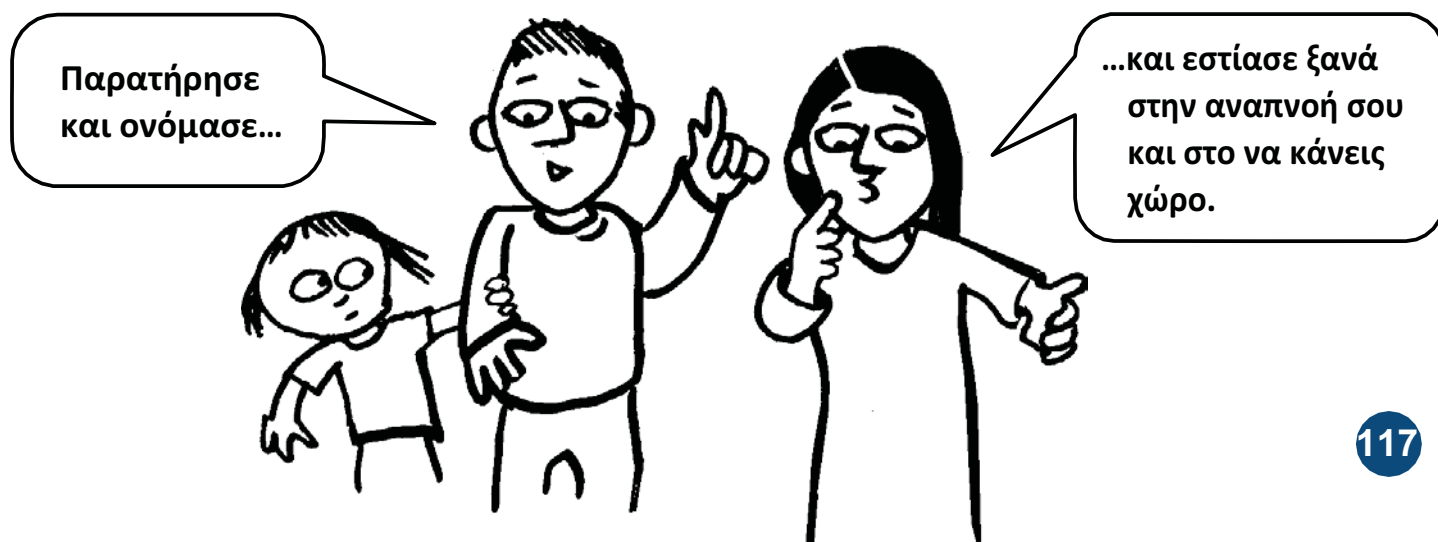
Παρατήρησε το σχήμα, το μέγεθος και τη θερμοκρασία του...



...Και παρατήρησε με περιέργεια τι συμβαίνει.  
Ο πόνος σου μπορεί να γίνεται μεγαλύτερος ή μικρότερος, μπορεί να παραμένει ή να απομακρύνεται.  
Ο στόχος σου είναι απλά να κάνεις χώρο σε αυτό, να του επιτρέψεις να είναι εκεί, να σταματήσεις να τον πολεμάς και να του δίνεις χώρο.



Και κάθε φορά που ΑΓΚΙΣΤΡΩΝΕΣΑΙ και απομακρύνεσαι από την άσκηση...





Πλησιάζουμε, λοιπόν, στο τέλος του βιβλίου τώρα. Έχουμε χρόνο για μία τελευταία άσκηση.

Μία άσκηση για να ενεργείς με καλοσύνη προς τον εαυτό σου και κάνοντας χώρο στον πόνο σου.



Αυτή είναι μία καλή άσκηση για εξάσκηση στο κρεβάτι ή όταν είσαι μόνος σου.



Πάρε το ένα χέρι σου και φαντάσου ότι το γεμίζεις με καλοσύνη...



Τώρα τοποθέτησε απαλά αυτό το χέρι κάπου στο σώμα σου: πάνω στην καρδιά σου, την κοιλιά σου, στο μέτωπό σου ή οπουδήποτε αισθάνεσαι πόνο.



Νιώσε τη ζεστασιά από το χέρι σου στο υπόλοιπο σώμα, και δεξ αν μπορείς να είσαι καλός προς τον εαυτό σου μέσω αυτού του χεριού.



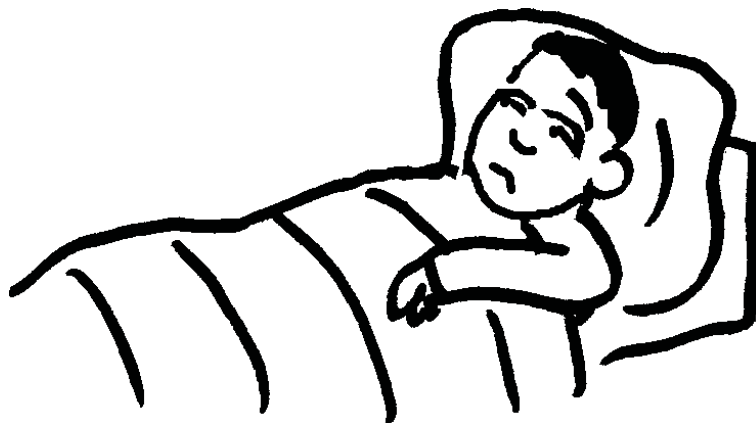


Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και τα δύο χέρια, αν το προτιμάς.

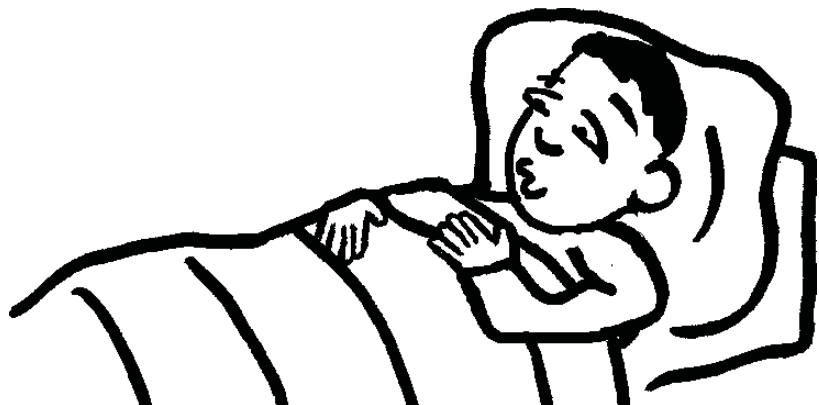


Αγκάλιασε τον εαυτό σου με καλοσύνη.

Εάν είσαι στο κρεβάτι και δυσκολεύεσαι να αποκοιμηθείς, μπορεί να είναι βοηθητικό να προσθέσεις αυτό στις ασκήσεις αναπνοής και ΠΕΡΙΣΣΕΙΑΣ ΧΩΡΟΥ.



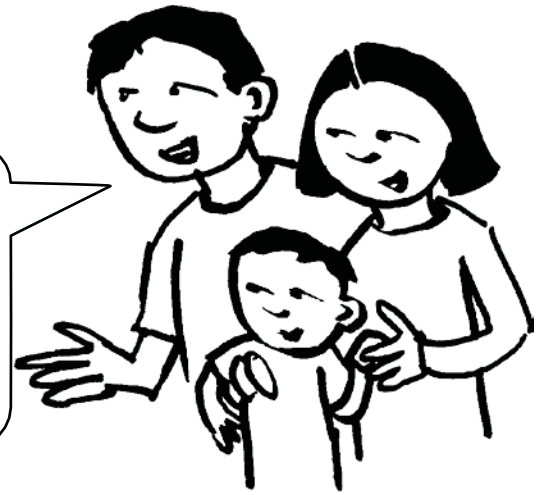
Τοποθέτησε ένα χέρι πάνω στο οδυνηρό συναίσθημα. Δες, αν μπορείς να είσαι καλός προς τον εαυτό σου, φαντάζοντας ότι αναπνέεις μέσω αυτού του χεριού προς αυτό το οδυνηρό συναίσθημα.





Και φυσικά  
κάθε φορά που  
κάνεις  
οτιδήποτε από  
αυτό το  
βιβλίο...

...είναι μία  
πράξη  
καλοσύνης προς  
τον εαυτό μας  
και τους άλλους!



**Θυμήσου, επίσης: Είναι σα να χτίζεις μύες. Όσο περισσότερο εξασκείσαι, τόσο το καλύτερο.**



**Και κάθε μικρό βήμα έχει σημασία. Ένας μικροσκοπικός σπόρος γίνεται ένα δυνατό δέντρο.**



**Και το ταξίδι των 1000 μιλίων ξεκινά με ένα βήμα.**



Απόλαυσε το τρέχον ταξίδι σου!  
Προσπάθησε να εξασκηθείς και να  
ξεαναδιαβάσεις αυτό το βιβλίο για να  
κατανοήσεις ακόμη καλύτερα τις έννοιες και  
τις δεξιότητες. Σε ευχαριστούμε για τον χρόνο  
σου και παρακαλούμε, μοιράσου αυτό το  
βιβλίο, εάν το θεωρείς χρήσιμο.



## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 1: ΓΕΙΩΣΗ

**ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ** κατά τη διάρκεια συναισθηματικών καταιγίδων, **ΠΑΡΑΤΗΡΩΝΤΑΣ** τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου, **ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΟΝΤΑΣ** το ρυθμό σου και **ΣΕ ΣΥΝΔΕΣΗ** με το σώμα σου, πιέζοντας αργά τα πόδια σου στο πάτωμα, **ΤΕΝΤΩΝΟΝΤΑΣ** και **ΑΝΑΠΝΕΟΝΤΑΣ** κι έπειτα **ΕΣΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΞΑΝΑ** και **ΟΝΤΑΣ ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΣ** στον κόσμο γύρω σου.

Τι μπορείτε να δεις, να ακούσεις, να αγγίξεις, να γευτείς και να μυρίσεις; Δώσε προσοχή με περιέργεια σε αυτό που είναι μπροστά σου. Παρατήρησε πού βρίσκεσαι, ποιος είναι μαζί σου και τι κάνεις.

**Συμβουλή εξάσκησης:**

Η γείωση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε στρεσογόνες καταστάσεις ή συναισθηματικές καταιγίδες. Μπορείς, επίσης, να εξασκηθείς στη γείωση, όταν έχεις απλά ένα ή δύο λεπτά διαθέσιμα, όπως όταν περιμένεις κάτι, ή πριν ή μετά από μια δραστηριότητα που κάνεις κάθε μέρα, όπως πλύσιμο, φαγητό, μαγείρεμα ή ύπνο. Εάν ασκείσαι κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων, μπορεί να διαπιστώσεις ότι οι βαρετές δραστηριότητες γίνονται πιο ευχάριστες και θα είναι ευκολότερο να χρησιμοποιήσεις τη γείωση αργότερα σε πιο δύσκολες καταστάσεις.



## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 2: ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ

**ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ** με αυτά τα τρία βήματα:

- 1) ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ** ότι μία δύσκολη σκέψη ή συναίσθημα σε έχει αγκιστρώσει.  
Συνειδητοποίησε ότι έχεις αποσπαστεί από μία δύσκολη σκέψη ή συναίσθημα και παρατήρησέ το με περιέργεια.
- 2) Στη συνέχεια ΟΝΟΜΑΣΕ** σιωπηλά τη δύσκολη σκέψη ή το συναίσθημα, όπως για παράδειγμα:  
“Εδώ είναι ένα δύσκολο συναίσθημα”  
“Εδώ είναι ένα σφίξιμο στο στήθος”  
“Εδώ είναι ένα αίσθημα θυμού”  
“Εδώ είναι μία δύσκολη σκέψη για το παρελθόν”  
“Παρατηρώ ότι εδώ είναι μία δύσκολη σκέψη”  
“Παρατηρώ ότι υπάρχουν φόβοι για το μέλλον”
- 3) Έπειτα, ΕΣΤΙΑΣΕ ΞΑΝΑ** σε αυτό που κάνεις. Δώσε την πλήρη προσοχή σου σε όποιον είναι μαζί σου και σε ό,τι κάνετε.



## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 3: ΔΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ

Επίλεξε τις αξίες που είναι πιο σημαντικές για σένα. Για παράδειγμα:

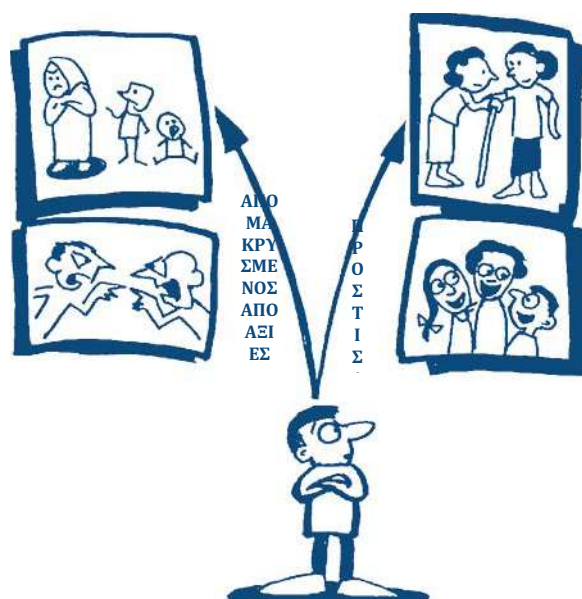
- Να είσαι ευγενικός και να φροντίζεις τους άλλους
- Να βοηθάς τους άλλους
- Να είσαι γενναίος
- Να είσαι εργατικός

Θα πρέπει να αποφασίσεις ποιές αξίες είναι πιο σημαντικές για σένα!

Στη συνέχεια, επέλεξε έναν μικρό τρόπο με τον οποίο μπορείς να ενεργείς σύμφωνα με αυτές τις αξίες την επόμενη εβδομάδα. Τι θα κάνεις; Τι θα πεις; Ακόμα και οι μικρές ενέργειες έχουν σημασία!

Να θυμάσαι ότι υπάρχουν τρεις προσεγγίσεις για οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση:

1. ΦΕΥΓΕΙΣ.
2. ΑΛΛΑΖΕΙΣ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΧΘΕΙ, ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΒΛΗΘΕΙ ΚΑΙ ΖΕΙΣ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΣΟΥ.
3. ΠΑΡΑΙΤΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΣΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ.



## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 4: ΕΝΕΡΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ

**ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ.** Παρατήρησε τον πόνο στον εαυτό σου και στους άλλους και αντέδρασε με καλοσύνη. Απαγκιστρώσου από τις άσχημες σκέψεις **ΠΑΡΑΤΗΡΩΝΤΑΣ** και **ΟΝΟΜΑΖΟΝΤΑΣ** τις. Στη συνέχεια, προσπάθησε να μιλήσεις στον εαυτό σου με καλοσύνη. Εάν είσαι καλός με τον εαυτό σου, θα έχεις περισσότερη ενέργεια για να βοηθήσεις τους άλλους και περισσότερα κίνητρα για να είσαι ευγενικός με τους άλλους, έτσι όλοι επωφελούνται.

Μπορείς, επίσης, να πάρεις ένα από τα χέρια σου και να φανταστείς ότι το γεμίζεις με καλοσύνη. Τοποθέτησε αυτό το χέρι απαλά, κάπου στο σώμα σου, όπου αισθάνεσαι πόνο. Νιώσε τη ζεστασιά που ρέει από το χέρι στο σώμα σας. Δες αν μπορείς να είσαι καλός με τον εαυτό σου μέσω αυτού του χεριού.



## Εργαλείο 5: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΧΩΡΟ

Η προσπάθεια απομάκρυνσης δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων συχνά δεν λειτουργεί πολύ καλά. Αντ' αυτού, κάνε χώρο γι αυτές:

- 1) ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ τη δύσκολη σκέψη ή το συναίσθημα με περιέργεια. Εστίασε την προσοχή σου σε αυτό. Φαντάσου το οδυνηρό συναίσθημα ως αντικείμενο και παρατήρησε το μέγεθος, το σχήμα, το χρώμα και τη θερμοκρασία του.
- 2) Ονόμασε τη δύσκολη σκέψη ή το συναίσθημα.  
Για παράδειγμα:  
“Εδώ είναι ένα δύσκολο συναίσθημα”  
“Εδώ είναι μία δύσκολη σκέψη για το παρελθόν”  
“Παρατηρώ ότι υπάρχει θλίψη”  
“Παρατηρώ ότι υπάρχει εδώ μία σκέψη, ότι είμαι αδύναμος”
- 3) Άφησε το επώδυνο συναίσθημα ή τη σκέψη να έρθει και να φύγει σαν τον καιρό. Καθώς αναπνέεις, φαντάσου την αναπνοή σου να ρέει μέσα και γύρω από τον πόνο σου, για να κάνεις χώρο σε αυτό. Αντί να πολεμάς με τη σκέψη ή το συναίσθημα, άφησε το να κινείται μέσα σου, όπως ο καιρός κινείται στον ουρανό. Εάν δεν παλεύεις με τον καιρό, τότε θα έχεις περισσότερο χρόνο και ενέργεια για να αφοσιωθείς στον κόσμο γύρω σου και να κάνεις πράγματα που είναι σημαντικά για σένα.











**Κάνοντας ό,τι έχει νόημα  
σε Περίόδους Στρες:  
Ένας Εικονογραφημένος Οδηγός**

Εάν βιώνεις **στρες**, αυτός ο  
οδηγός είναι για σένα.

Ο οδηγός περιέχει  
**πληροφορίες**  
και **πρακτικές δεξιότητες** για  
να σε βοηθήσουν στην  
αντιμετώπιση.

Ακόμα και μπροστά σε  
τεράστιες αντιξοότητες,  
μπορείς να βρεις **νόημα**,  
**σκοπό**  
και **ζωτικότητα** στη ζωή σου.