

ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ

# ΑΓΧΟΥΣ

Ελέγχω το μυαλό μου  
ελέγχω τη ζωή μου

Προκόπης Κούκης  
Δημιουργός του withinsuccess



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



# I

Από πού πηγάζει το  
άγχος σου;

# II

10 αλλαγές που πρέπει  
να κάνεις στον τρόπο  
σκέψης σου

# III

10 συνήθειες που  
πρέπει να κάνεις  
κτήμα σου

# IV

2 εναλλακτικές  
τεχνικές άμεσης  
ανακούφισης

# Ας συστηθούμε!

Ονομάζομαι Προκόπης Κούκης και είμαι ένας 25χρονος που τον ελκύει ιδιαίτερα ο κόσμος της αυτοβελτίωσης και της προσωπικής εξέλιξης – με ό,τι συνεπάγεται αυτό. Το χαρακτηριστικό που ίσως με έχει βοηθήσει να εμβαθύνω λίγο περισσότερο, είναι το ενδιαφέρον μου να παρατηρώ τον κόσμο γύρω μου και τους ανθρώπους, δημιουργώντας μοτίβα βάσει των παρατηρήσεών μου.

Από μικρός, σχεδόν τα πάντα γύρω μου είχαν να κάνουν με την αυτοβελτίωση, από τα τραγούδια που άκουγα, από τις ταινίες που έβλεπα, τα βιβλία που διάβαζα και τις συζητήσεις που έκανα. Η θέλησή μου να μοιραστώ την κοσμοθεωρία μου με άλλα άτομα με έκανε να δημιουργήσω μία σελίδα αυτοβελτίωσης στο Instagram που ονομάζεται [withinsuccess](#).

Η σελίδα αναπτύχθηκε ταχύτατα φτάνοντας τους 126 χιλιάδες ακόλουθους (αυτή τη στιγμή) και με μηνιαία απήτηση κοντά στο 2/3 των Ελληνικών λογαριασμών του Instagram (ναι! Αυτό σημαίνει πρακτικά πως αν σταματήσεις έναν τυχαίο άνθρωπο στον δρόμο που να έχει Instagram, υπάρχει 33% πιθανότητα να έχει δει έστω και μία δημοσίευση από το [withinsuccess](#) αυτό το μήνα).

Επειδή όμως, δεν μου αρέσει ιδιαίτερα να μιλάω για τον εαυτό μου, θα αφήσω κάποια μηνύματα που έχω λάβει από ακόλουθους του [withinsuccess](#) να «μιλήσουν για μένα».



Δεν ξέρω ποιος/ποια είσαι...ή αν είστε ομάδα! Αλλά χάζεψα την σελίδα σου σήμερα και πραγματικά μου έδωσε τόση δύναμη και γαλήνη ώστε να συνεχίσω... και ήθελα να σου πω ευχαριστώ!

Ευχαριστώ πάρα πολύ! έχετε βοηθήσει σε όλα μου τα προβλήματα και με τον τρόπο σας μου δίνετε θάρρος να τα ξεπεράσω και να προχωρήσω μπροστά. Χάρη εσάς έχω σταματήσει σε μεγάλο βαθμό να σκεφτόμαι αρνητικά και έχω αρχίσει να βλέπω αλλιώς την ζωή (και ας είμαι αρκετά μικρή ακόμα) Ευχαριστώ και πάλι για όλα!

Καλησπέρα σας! Με αφορμή το τελευταίο στορι σας σχετικά με τις πανελλαδικές... θέλω και εγώ να σας πω ότι με έχετε βοηθήσει πάρα πολύ με αυτά που ανεβάζετε καθημερινά! Ακόμη, πριν ξεκινήσει η χρονιά της τρίτης λυκείου σας είχα στείλει μήνυμα γι αυτό το θέμα και έχω να σας πω πως το μήνυμά που μου είχατε απαντήσει το είχα σε σκριν και το διάβασα πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της χρονίας και μου έδινε δύναμη να συνεχίσω. Σας ευχαριστώ πολύ 🙏🥰

Είσαι ένα εξαιρετό πλάσμα!! Για το νεαρό της ηλικίας σου, η σοφία του μυαλού σου είναι εκπληκτική!! Η λέξη συχαρητηρία είναι λίγη για να συμπεριλάβει το ανυπέβλητο καλό που προσφέρεις σε νέους κι όχι μόνο!! Μπράβο σου για μια ακόμη φορά!! 🥰🌱🥰🌱🥰🌱🥰🌱

Πέρασαααααααααα. Και πέρασα στην σχολή που ήθελαααααα 🥰🥰. Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για όλα, με βοηθήσατε πάρα πολυυυυ

Thank you because every day you have something beautiful to say (not so mainstream as other sites)

Καθε φορα που δεν νιωθω ψυχολογικα καλα αυτη η σελιδα μου δινει δυναμη και κίνητρο ωστε να μπορω να ξεπερνω τις δυσκολιες... ευχαριστώ!!

Καλησπέρα... Με συγχωρείς για τη ενόχληση... Θα ήθελα να σου πω μεγάλο μπράβο,για ο υπέροχη σελίδα. Εμένα προσωπικά πο σε ένα μεταβατικό σ ζωής μου με έχει βο

Η σελίδα σας είναι τέλεια μόνο από αυτά που ανεβάζετε έχω αρχίσει ήδη να καταλαβαίνω καλύτερα μερικά πράγματα που δεν είχα δώσει σημασία στη ζωή... πιστευω με όλα αυτά που ανεβάζετε και αν με βοηθήσετε θα καταφέρω να πετύχω το αποτέλεσμα που θέλω... Ευχαριστώ και πάλι!!!!

Καλημέρα και καλό μήνα να έχουμε!!! 🌞🌞  
Μα πόσο με έχεις βοηθήσει να ξέρες μόνο... Επειδή αγαπά και γω να βοηθάω ανθρώπους δίχως αντάλλαγμα λατρεύω όταν το κάνουν κι άλλοι. Και γω χρειάζομαι βοήθεια πολλές φορές φυσικά και ΕΣΥ απαντάς σε ερωτήματά που βρω στον εαυτο μου. Ευχαριστώ πολύ 🙏

Σε αυτον τον ατελειωτο αγώνα βοήθησες και σου πολύ! Θέλω απλά να σου πω ένα ευχαριστώ από εμένα και από όλα τα παιδιά που τα έχεις βοηθήσει και ντρέπονται ή νιώθουν άβολα να σε ευχαριστήσουν, εύχομαι τα καλύτερα για εσένα και την οικογένειά σου, συνέχισε αυτο που κάνεις και βελτίωω να βοηθήσεις ακόμη περισσότερα άτομα!

Συχαρητηρια πραγματικά για τη σελίδα σας !!! Κάθε μέρα ανυπομονώ να διαβάσω και να δω όσα ανεβάζεται, τα οποία δίνουν δύναμη και κίνητρο για να δούμε την κάθε μερα σαν μια ευκαιρία για εξέλιξη και βελτίωση του εαυτού μας !!! Και πάλι μπράβο!!! Εύστοχα και όμορφα όσα ανεβάζετε !!! 🥰🥰🥰

Συχαρητηρία για την σελίδα σας, είναι πάρα πολύ βοηθητική κι είναι ο λόγος που μπαίνω πλέον στο Instagram 🙏

Νιώθω την ανάγκη να πω ένα μπράβο στη σελίδα σας γιατί όταν χάνουμε το φως ΠΑΝΤΑ μας υπενθυμίζει ότι το φως είναι εκεί και ότι τα καλύτερα είναι πάντα μπροστά μας !!! Σε όλες τις δύσκολες μέρες που παίρνω πραγματικά είναι υπέροχο αυτό που πετυχαίνει αυτή η σελίδα !!! Καλη συνέχεια και καλή δύναμη σε όλους μας! 🌱🌱🌱

Instagram • Ακριβώς τώρα

sakiswp

(withinsuccess): sakiswp: Καλημέρα

(withinsuccess): sakiswp: Ωραία σελίδα

Πω πω...το ότι θα διαβάζατε τα άπειρα κατεβατά μου..Και θα μου απαντούσατε τοοοοωωραία με κάνει τόσο χαρούμενη..χαχαχ δεν θέλω

Σας ευχαριστώ πάρα πολύ γι αυτό, χρειάζομαι τις ερωτήσεις! 🙏 Η σελίδα σας είναι εξαιρετική, με εμπνέει απίστευτα και πάντα έχετε να δώσετε τις κατάλληλες απαντήσεις στα ερωτήματά μου, να ξέρετε ότι βοηθάτε πολλούς ανθρώπους. Ευχαριστώ 🙏

αχ αλήθεια σε ευχαριστώ και πάλι που μου απάντησες και θα διαβάζω συνεχεια το μήνυμά σου για να αισθάνομαι καλύτερα. 🥰🙏

Κάθε μέρα ξυπνάω και μου δίνεις απαντήσεις σ'αυτα που σκέφτομαι...

Καλό βράδυ 🥰  
Πριν λίγο ανακάλυψα αυτό το προφίλ σας και πραγματικά είμαι εδώ και μια ώρα και διαβάζω όλα αυτά τα απίστευτα ποστ πραγματικά μπράβο συνεχίστε έτσι 🙏🙏

Πιστεύω ότι η δική σας ανταποβή είναι να παίρνετε μηνύματα απο ανθρώπους και να σας λένε ότι είστε μια καλη ομάδα! Εγώ ενιωσα την ανάγκη να σας πω ότι μεσα στην σάπια που κυκλοφορει και πόσο μαλλον στο ίντερνετ είστε μακράν η καλύτερη σελίδα που εχω δει. Οχι απλά μια καλη μια άπιστη σελίδα. Σας βρήκα προχθές τυχαία και ήταν ότι καλύτερο. Για να μην τα πολυλογω ευχαριστώ πολύ γιατί μου δωσατε κίνητρα να δω αλλιως κάποια πράγματα και προσπαθώ για κατι καλύτερο... τόσο απλό και όμως αν δεν σε "οκοινηξει" κάποιοι η κάτι συνεχίζεις σε ίδιο μονότονο ρυθμό. Είστε ότι καλύτερο!

Μέσα από την σελίδα αυτή εκφράζω την γενικότερη αντίληψη που με έχει βοηθήσει στην ζωή μου, προσπαθώντας παράλληλα να βοηθήσω και άλλα άτομα να δουν τον κόσμο «λίγο αλλιώς».

Εδώ και δύο χρόνια όπου υπάρχει αυτή η σελίδα, έχω λάβει δεκάδες ερωτήσεις σχετικά με το πως μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει ή να τιθασεύσει το άγχος του. Επειδή το συγκεκριμένο θέμα δεν μπορεί να απαντηθεί σε μία ή δύο παραγράφους, αποφάσισα να δώσω μία ολοκληρωμένη απάντηση μέσω αυτού του ebook. Καθώς είναι το πρώτο μου τέτοιο εγχείρημα θα ήθελα να ακούσω πραγματικά την γνώμη σας όταν το ολοκληρώσετε.

# Ας ξεκινήσουμε!



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Άγχος. Ένα συναίσθημα που όλους μας αγγίζει βαθιά. Το νιώθουμε διαρκώς ή περιοδικά στη ζωή μας στερούμενοι την ηρεμία μας, την παραγωγικότητά μας και τη χαρά με την οποία εμπλεκόμαστε σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Έχουμε σταθεί, ωστόσο, να το αποκωδικοποιήσουμε; Τι είναι αυτό που τόσο μας ταλανίζει, αλλά δεν μπορούμε να αποφύγουμε;

Στην πραγματικότητα, δεν πρόκειται για κάτι άλλο παρά για μία έμφυτη «ασπίδα» του ανθρώπου που του ενισχύει τη δυνατότητα να αντεπεξέρχεται σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου με επαγρύπνηση κι αποτελεσματικότητα. Μέσω του άγχους, ο άνθρωπος των σπηλαίων μπορούσε να αντιμετωπίσει έναν κίνδυνο και να προφυλαχτεί από μία επικείμενη απειλή.

Φανταστείτε, για παράδειγμα, τον εαυτό σας να βρίσκεται στη μέση της ζούγκλας κυνηγώντας θηράματα. Ξαφνικά ακούτε γρήγορα βήματα προς το μέρος σας. Κατευθείαν ο εγκέφαλος το εκλαμβάνει ως απειλή. Εκεί, λοιπόν, είναι που το άγχος ενεργοποιείται. Αυτόματα το σώμα σας εκδηλώνει έντονα συμπτώματα, αυξάνονται οι σφυγμοί και οι αναπνοές, συστέλλονται οι κόρες των ματιών σας και βρίσκεστε γενικώς σε μια επιφυλακή.

Η διαδικασία αυτή θα σας βοηθήσει να τρέξετε γρήγορα και να χρησιμοποιήσετε περισσότερη μυϊκή δύναμη, ώστε να καταπολεμήσετε την απειλή. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι η επιβίωση του ανθρώπινου είδους οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε αυτήν τη βιολογική λειτουργία.

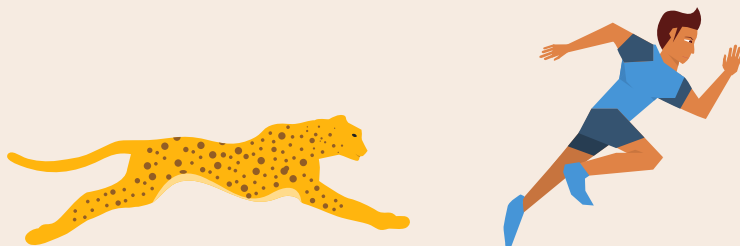


Αν και το άγχος ήταν χρήσιμο για την επιβίωσή μας πριν εκατομμύρια χρόνια, τα δεδομένα έχουν αλλάξει πλέον. Όταν βγαίνεις από το σπίτι σου, δεν προβλέπεται να σου επιτεθεί κάποιο λιοντάρι και σε καμία περίπτωση, βάσει στατιστικής, να αντιμετωπίσεις μία απειλή η οποία μπορεί να είναι θανάσιμη. Συνεπώς, έχοντας από τη φύση μας τη λειτουργία του άγχους, αυτό θα εκδηλωθεί πλέον σε ανύποπτο χρόνο, όπως όταν είμαστε κολλημένοι στην κίνηση, όταν κοιτάμε το ρολόι μας, ακόμα και όταν ξεκουραζόμαστε βλέποντας τηλεόραση, με αποτέλεσμα να αποτελεί ίσως και τον πιο σημαντικό παράγοντα θλίψης στον σύγχρονο άνθρωπο.



Στον άνθρωπο της σημερινής εποχής, το άγχος «εισβάλλει» στη ζωή του από τη γέννησή του κιόλας. Το έντονο κλάμα του νεογέννητου, όταν πεινάει, εκφράζει το άγχος του για το αν θα καλυφθεί η ανάγκη του για φαγητό. Έπειτα, το κλάμα του, όταν απομακρύνεται από το οπτικό του πεδίο η μητέρα του, ονομάζεται άγχος αποχωρισμού. Μεγαλώνοντας, μιλάμε για το άγχος των εξετάσεων, των πρώτων σχέσεων, των κρίσεων της εφηβείας, ενώ στην ενήλικη ζωή μας «κατακλύζουν» πολλά και σοβαρότερα άγχη: της επαγγελματικής και οικονομικής αποκατάστασης, της συναισθηματικής ισορροπίας, των οικογενειακών σχέσεων, της κοινωνικής αποδοχής κ.ά. Το άγχος σε όλες αυτές τις περιπτώσεις δε συνιστά απαραίτητα κάτι αρνητικό. Ίσα-ίσα... Εισερχόμενος ο άνθρωπος στη διαδικασία αυτή, κινητοποιείται για να προστατευθεί, να δράσει. Το άγχος αποτελεί, επομένως, ένα κίνητρο, προκειμένου να προοδεύσει. Όταν, όμως, αυτή η αγωνία και η αβεβαιότητα συνδυάζονται με έντονη δυσφορία και έντονα σωματικά προβλήματα, τότε μιλάμε για νοσηρότητα, για κρίσεις άγχους.

Οι συγκεκριμένες κρίσεις δημιουργούνται, εφόσον το μυαλό μας μπαίνει στο λεγόμενο “panic mode”, παρόμοιο με αυτό που θα χρειαζόμασταν αν μας καταδίωκε ένα άγριο ζώο στη ζούγκλα.





Κι επειδή η υπερβολική βίωση του άγχους είναι πιο συχνή από ποτέ, μέσα από αυτό το e-book θα προσπαθήσουμε μαζί να ενδυναμώσουμε τη δύναμη της λογικής έναντι του συναισθήματος, ώστε να μπορούμε να διαχειριζόμαστε επιτυχώς το άγχος και τα συμπτώματά του. Επίσης, μέσα από την ανάλυση καταστάσεων και διαφόρων μεθόδων, θα συνειδητοποιήσουμε κάτι πολύτιμο: Η κατάσταση την οποία βιώνουμε μας φαίνεται αγχωτική εξαιτίας του υποκειμενικού βαθμού επικινδυνότητας που έχουμε προσδώσει εμείς σε αυτήν και όχι λόγω του αντικειμενικού βαθμού επικινδυνότητας που ενέχει αυτή καθαυτή.

Έτσι, προσωπικός μας στόχος είναι, καθώς φτάνεις προς στο τέλος αυτού του e-book, να μπορείς να αναγνωρίσεις όλες τις αιτίες του άγχους σου και να έχεις αποκτήσει την ικανότητα να το υπερνικάς και να το τιθασεύεις, αξιοποιώντας το προς όφελός σου.

Παράλληλα, θα επιχειρήσουμε μαζί να αντιληφθούμε μέσα σε ποιες συνθήκες αυτό ανακινείται ή με ποια ερεθίσματα πυροδοτείται και εκλύεται, με τι σχετίζεται κατά βάθος και πώς μας επηρεάζει φανερά, εμβαθύνοντας στις πιο κρυφές διαστάσεις του. Μέσα από ιδιαίτερες τεχνικές και εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισής του, θα καταφέρουμε να το ρυθμίσουμε και να το κάνουμε σύμμαχό μας. Τέλος, θα φτάσουμε να είμαστε 100% ο εαυτός μας απολαμβάνοντας όλες εκείνες τις καθημερινές απολαύσεις που μας είχε στερήσει. Θα αυξήσουμε την αποδοτικότητα μας και θα βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας.

Ευχαριστούμε που είστε μαζί μας.



# Από πού πηγάζει το άγχος σου;

Πλέον στο μυαλό του σύγχρονου ανθρώπου η απειλή του να πεθάνει από κάποιο άγριο ζώο έχει εύλογα εκλείψει και αντικατασταθεί από άλλες απειλές, οι οποίες, ενώ τις θεωρούμε πολύ επικίνδυνες, στην πραγματικότητα δεν πρόκειται να μας προκαλέσουν κάποια βλάβη. Όλα σχετίζονται με την πραγματικότητα που έχει πλάσει κάθε άνθρωπος και με το πώς την αντιλαμβάνεται και τη βιώνει.

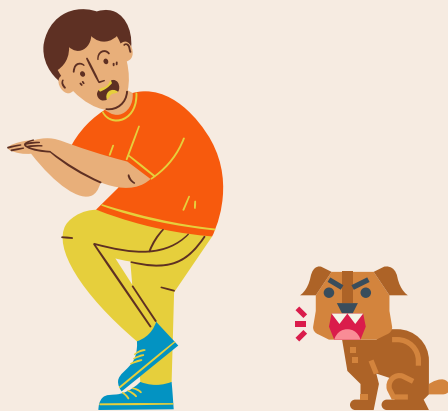
Αν είχες μεγαλώσει σε μία επαρχιακή πόλη, το να μπεις μες στο σπίτι σου και να δεις μία τεράστια ακρίδα δεν θα σε ανησυχούσε καθόλου, αλλά αν έχεις μεγαλώσει σε μία πρωτεύουσα ή σε μια πόλη που δεν είναι τόσο κοντά στη φύση, θα ήταν πολύ λογική η αντίδρασή σου να ανέβεις πάνω στο τραπέζι και να φωνάζεις. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές πραγματικότητες και κατανοούν τα πράγματα πολύ διαφορετικά ο ένας από τον άλλο. Η πραγματικότητα του καθενός από εμάς βασίζεται στις εμπειρίες του. Απλουστευμένα, αυτό σημαίνει πως αν στα παιδικά σου χρόνια σε έχει δαγκώσει ένας σκύλος, ναι (!) στην ενήλικη ζωή σου είναι πιθανό να αποφεύγεις τα σκυλιά.

Το μεγαλύτερο ποσοστό της αντίληψής μας έχει συγκροτηθεί στα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Τα ερεθίσματα στην παιδική μας ηλικία μας δίδαξαν πως δεν πρέπει να ακουμπήσουμε το μάτι της κουζίνας, γιατί καίει.

Τέτοιες σχέσεις, αιτίας κι αποτελέσματος, μας έκαναν να ανακαλύψουμε τον κόσμο και να δημιουργήσουμε κανόνες σχετικά με το τι είναι «καλό» και τι είναι «κακό». Τις περισσότερες φορές χρειαζόταν να το «μάθουμε» μόνοι μας και άλλες να μας καθοδηγήσει ο περίγυρός μας –γονείς ή άλλοι σημαντικοί για εμάς άνθρωποι– ώστε να το καταλάβουμε.

Είναι πολύ πιθανό να έχουμε αντιληφθεί ότι κάποιες δικές μας φοβίες για κάποιους άλλους είναι αδιάφορες ή τους προκαλούν ακόμα και ευχαρίστηση. Άραγε πώς γίνεται ένας δικός μας εφιάλτης να είναι ένα ευχάριστο γεγονός για κάποιον άλλο; Ποιος έχει δίκιο και ποιος έχει άδικο;

Η απάντηση είναι μία! Δεν υπάρχει σωστό και λάθος σε αυτήν την περίπτωση, υπάρχουν απλώς διαφορετικοί άνθρωποι με διαφορετικές αντιλήψεις. Το μόνο σίγουρο είναι πως θα πρέπει ο καθένας από εμάς να αναγνωρίσει την πηγή του άγχους του, να βρει τρόπους να εκμηδενίσει τις αρνητικές επιπτώσεις του και να το χρησιμοποιήσει ως «καύσιμο» στις περιπτώσεις που χρειάζεται.



## Οι πιο ευρείες πηγές άγχους είναι οι εξής:

### 1) Snowball effect (το φαινόμενο της χιονοστιβάδας)

Το φαινόμενο της χιονοστιβάδας το συναντάμε σε αρκετούς τομείς της ζωής μας. Με απλά λόγια, στην περίπτωση του άγχους δηλώνει πως ένα σύνολο μικρών και σχετικά ασήμαντων σκέψεων είναι ικανό να δημιουργήσει ανεξέλεγκτη χιονοστιβάδα αρνητικών σκέψεων και πανικού, όπως και μία ασήμαντη ποσότητα χιονιού, σε μέγεθος αντίστοιχο με το μπαλάκι του τένις, η οποία όσο καταραкулάει από το βουνό καταλήγει σε μία τεράστια χιονοστιβάδα.



Πόσες φορές σου έχει διαταράξει την ηρεμία σου μία ξαφνική σκέψη ότι έχεις ξεχάσει κάτι να κάνεις, όπως ένα σημαντικό τηλεφώνημα; Πώς ένιωθες μετά; Η πιθανότητα είναι πως από εκείνη τη σκέψη και έπειτα καθετί ασήμαντο που θα γινόταν ή θα σκεφτόσουν θα σου δημιουργούσε όλο και περισσότερη νευρική κατάσταση, ώπου εν τέλει θα κλιμακωνόταν σε ένα αίσθημα πανικού. Ως εκ τούτου, είναι καθοριστικό να αντιλαμβανόμαστε σε ποιο σημείο της χιονοστιβάδας βρισκόμαστε και να διακόπτουμε τις μικρές και θεωρητικά ασήμαντες σκέψεις μας όσο το δυνατόν νωρίτερα.

## 2) Άγχος ενσυναίσθησης

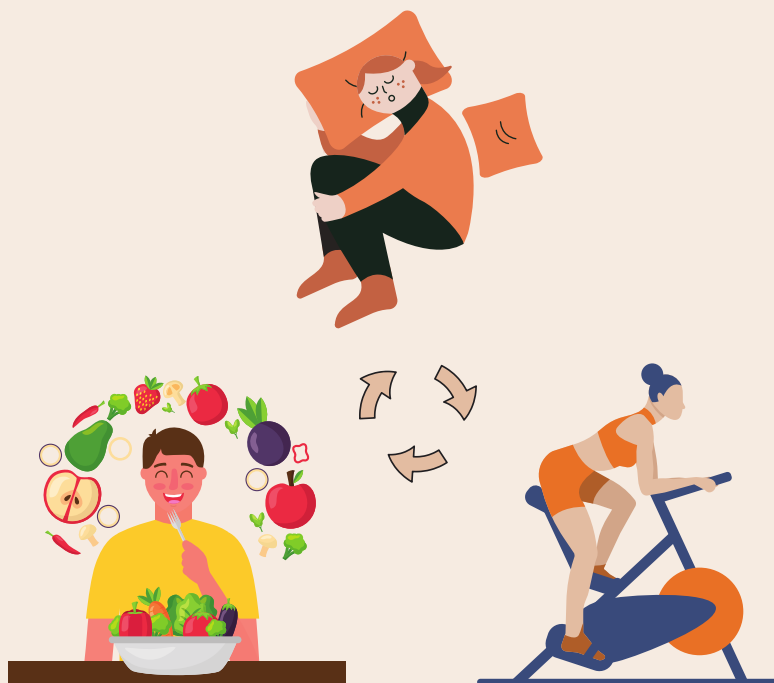
Η ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική κατάσταση κατά την οποία «μπαίνουμε στα παπούτσια του άλλου», προσπαθώντας να νιώσουμε αυτό που νιώθει. Γερμανική έρευνα του 2014 έδειξε ότι το άγχος μεταδίδεται, έπειτα από ένα πείραμα όπου ο συμμετέχων παρακολουθούσε έναν άλλον άνθρωπο να προσπαθεί να λύσει μία δύσκολη, στρεσογόνο άσκηση.

Το αποτέλεσμα παρουσίασε άνοδο της κορτιζόλης στον οργανισμό του παρατηρητή, μίας ορμόνης που συνδέεται με το άγχος. Έτσι λοιπόν, όταν οι συναναστροφές σου και κυρίως οι κοντινοί σου άνθρωποι βιώνουν για τον οποιονδήποτε λόγο έντονο άγχος, τότε είναι πολύ πιθανό να σε επηρεάσουν και να αυξηθούν και τα δικά σου επίπεδα άγχους.



### 3) Ύπνος, Διατροφή & Άσκηση

Όσο κλισέ και αν ακούγεται, οι άνθρωποι που προσέχουν τη διατροφή τους, αθλούνται και φροντίζουν να κοιμούνται καλά έχουν μειωμένα επίπεδα άγχους. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς έχει κάνει να παραμελούμε αυτούς τους τρεις σημαντικούς τομείς της καθημερινότητας με διάφορες δικαιολογίες, όπως «δεν έχω χρόνο». Το παράδοξο είναι, όμως, ότι όσο τους αγνοούμε τόσο περισσότερο μειώνεται η αποδοτικότητά μας και η ψυχική μας ισορροπία επηρεάζεται αρνητικά. Έτσι, ό,τι και να συμβαίνει στη ζωή μας, το τρίπτυχο αυτό –ύπνος, άθληση και σωστή διατροφή– πρέπει να είναι η μέγιστη προτεραιότητά μας.



#### 4) Προσδοκίες

Η ανάγκη για έλεγχο της ζωής μας, μας κάνει να δημιουργούμε προσδοκίες για το μέλλον. Περιμένουμε συγκεκριμένα πράγματα από τα άτομα γύρω μας, από τη δουλειά μας και από τον ίδιο μας τον εαυτό. Εννοείται πως είναι απόλυτα αναγκαίο να είμαστε αισιόδοξοι, να έχουμε στόχους και να παλεύουμε για να τους κατακτήσουμε, αλλά στην περίπτωση των υπερβολικών προσδοκιών, θέτουμε τον πήχη πολύ ψηλά. Έτσι, οποιοδήποτε αποτέλεσμα χειρότερο από το αναμενόμενο μας κάνει να νιώθουμε «λιγότεροι» από ό,τι είμαστε, δηλαδή ότι δεν αξίζουμε. Έτσι, ξεκινάει ένας φαύλος κύκλος υπερανάλυσης, που αυξάνει τα επίπεδα άγχους.

Το ίδιο συμβαίνει και με τις προσδοκίες που αναπτύσσουμε για τα κοντινά μας άτομα. Αναμένουμε από αυτά να αντιδράσουν και να συμπεριφερθούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, και όταν δεν το κάνουν, μας προκαλείται αναστάτωση και συναισθηματική σύγχυση.

Πολύ καλή εναλλακτική αντιμετώπιση αναφορικά με τις προσδοκίες μας είναι η αισιοδοξία μας – η αισιοδοξία πως τα πράγματα θα πάνε καλά και αν δεν πάνε θα κάνουμε τις καλύτερες δυνατές ενέργειες, ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η προσδοκία σε «αγκιστρώνει» σε κάτι συγκεκριμένο και όταν αποτυγχάνεις απογοητεύεσαι, ματαιώνεσαι, ενώ η αισιοδοξία σε κάνει να κυνηγάς διαρκώς το κάτι καλύτερο, γνωρίζοντας ότι μπορείς να το πετύχεις ανεξάρτητα από το σημείο εκκίνησης σου. Άρα, αντί να βάζεις κατευθείαν τον πήχη ψηλά, τον ανεβάζεις βήμα-βήμα ανάλογα με την πρόοδό σου.



## 5) Multitasking (πολυδιεργασία)

Μας έχουν μάθει από παιδιά ότι το να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα είναι αξιόπαινο χαρακτηριστικό και είναι τυχερός όποιος κατέχει την εν λόγω δεξιότητα. Ακόμα και σε πολλές θέσεις εργασίας, η ικανότητα του «multitasking», δηλαδή το να εργαζόμαστε σε πολλά «projects» ταυτόχρονα, αποτελεί βασικό κριτήριο επιλογής προσωπικού. Μια έρευνα του «Stanford University», βέβαια, κατέληξε πως οι λεγόμενοι «multitaskers» στην ουσία κάνουν περισσότερα λάθη, θυμούνται λιγότερα πράγματα και σπαταλούν περισσότερο χρόνο μέχρι να τελειώσουν την εργασία τους.





«Το «multitasking» είναι όρος που «εφευρέθηκε», προκειμένου ο άνθρωπος που «πνίγεται» από υποχρεώσεις και «tasks», να νιώθει παραγωγικός και αποτελεσματικός» αναφέρει ο Τζιμ Τέιλορ, καθηγητής εργασιακής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Σαν Φρανσίσκο. «Στην πραγματικότητα είμαστε σειριακοί, serialtaskers, δηλαδή το μυαλό μας δουλεύει καλύτερα όταν λύνει ένα πρόβλημα τη φορά. Με το «multitasking» είναι σαν να θέλουμε να πάμε οδηγώντας σε τρεις προορισμούς και, αντί να πάμε διαδοχικά, αλλάζουμε συνεχώς πορεία μια προς τον έναν και μια προς τον άλλον καθυστερώντας όλο μας το ταξίδι».

Επομένως, ο εγκέφαλός μας χρειάζεται χρόνο, ώστε να εναρμονιστεί με το έργο που του αναθέτουμε και να είναι παραγωγικός. Ως εκ τούτου, η συνεχής εναλλαγή ασχολιών τον μπερδεύει, ωθώντας τον να ξοδεύει πολύτιμη ενέργεια. Έτσι, το «multitasking» μας γεμίζει με άγχος, καθώς ο εγκέφαλος προσπαθεί να προσαρμοστεί σε κάθε ένα από τα διαφορετικά περιβάλλοντα και σε καθεμία νέα διαδικασία, μπαίνοντας σε "fightmode" παρόμοιο με αυτό που θα είχε κατά το κυνήγι μας από ένα άγριο ζώο την Παλαιολιθική εποχή.



## 6) Παιδική ηλικία

Η παιδική μας ηλικία είναι η περίοδος που πλάθουμε την κοσμοθεωρία μας, ανακαλύπτουμε το σωστό και το λάθος και ερχόμαστε αντιμέτωποι με συγκεκριμένα συναισθήματα και καταστάσεις που οφείλονται περισσότερο στους γονείς μας, τον κοινωνικό μας περίγυρο και το γενικότερο περιβάλλον. Έτσι, οι καταστάσεις με τις οποίες έχουμε έρθει αντιμέτωποι δημιουργούν κάτι σαν οδηγίες χρήσης στο μυαλό μας που θα χρησιμοποιηθούν σε περίπτωση που ξαναβρεθούμε απέναντι σε κάτι παρόμοιο.

Αν έχουμε βιώσει αρνητικές καταστάσεις, λόγω χάρη εγκατάλειψη, περιθωριοποίηση ή «bullying», υπάρχει περίπτωση το μυαλό μας να αντιδρά μνημονικά, με βάση τις αρχικές αυτές εμπειρίες, σε εμπειρίες της ενήλικης ζωής μας. Για παράδειγμα, ένα περιστατικό στη δουλειά όπου υπήρχε αρνητική αντίδραση του συνόλου σε κάποια από τις ιδέες μας είναι πιθανό να γίνει αφορμή για μία κρίση άγχους ανάλογη με αυτήν που είχαμε βιώσει από σχολικό εκφοβισμό ως παιδιά, αφού το μυαλό εντάσσει λανθασμένα τις δύο περιπτώσεις στην ίδια κατηγορία.



Το πρώτο στάδιο αντιμετώπισης του άγχους είναι η αναγνώριση της πηγής του. Κάνε μία λίστα με τις κατηγορίες των αιτιών που αφορούν εσένα. Έπειτα, κάνε το πιο από γράφοντας συγκεκριμένα γεγονότα που περιείχαν τις αιτίες. Τι επίπτωση είχε στον ψυχισμό σου το κάθε γεγονός και με ποιο τρόπο το μυαλό σου στην πορεία της ζωής σου θα σε αποτρέπει από το να νιώσεις ξανά τον ίδιο πόνο;

Για παράδειγμα, ένα παιδί σε μικρή ηλικία που έχει βιώσει χωρισμό των γονέων του ένιωσε σε μία πολύ τρυφερή και αγνή στιγμή της ζωής του τον πόνο και τη θλίψη. Αυτό το σοκ της μετάβασης, από μία πολύ θετική περίοδο της ζωής του σε μία με έντονη θλίψη, «έδωσε ένα μάθημα» στο μυαλό, ώστε να μπορεί να «αμύνεται» σε πιθανά μελλοντικά γεγονότα. Αυτό μπορεί να είναι αίσθημα άγχους και στρες που θα νιώθει το παιδί κάθε φορά που αντιλαμβάνεται στο δικό του ή στο κοντινό του περιβάλλον σημάδια απομάκρυνσης ενός ανθρώπου. Αυτή είναι μία μορφή μηνύματος που στέλνει το μυαλό μας, ώστε να απομακρυνθούμε από τη συγκεκριμένη κατάσταση και να μην ξαναζήσουμε παρόμοιο πόνο. Στα επόμενα κεφάλαια, θα μάθουμε μαζί ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος σκέψης, με σκοπό να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικότερα το άγχος και τις αιτίες του.

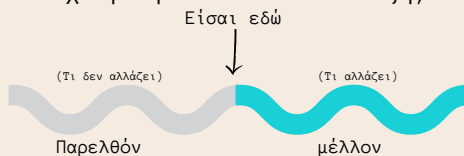


# 10 αλλαγές του τρόπου σκέψης

## 1) Παρόν, παρελθόν, μέλλον

Ένας σημαντικός λόγος για τον οποίο το άγχος βασανίζει πολλούς ανθρώπους είναι η προσκόλλησή τους στο παρελθόν και κυρίως σε γεγονότα που είχαν κακή έκβαση, με αποτέλεσμα να έχουν διαμορφώσει μία προκατειλημμένη και αρνητική αντίληψη για το μέλλον τους. Από τη φύση του ο άνθρωπος είναι σχεδιασμένος να δημιουργεί προοπτικές για το μέλλον με βάση τις εμπειρίες που έχει αποκτήσει στο παρελθόν. Το ζήτημα συνίσταται στο γεγονός ότι τις περισσότερες φορές εστιάζουμε στο παρελθόν μας μόνο από την αρνητική οπτική παραμερίζοντας κι «αδικώντας» όλα τα θετικά που μας έχουν συμβεί. Έτσι, προχωράμε προς το μέλλον με μία φοβισμένη προσέγγιση, γεμάτοι ανασφάλεια και άγχος.

Στη ζωή, αργά ή γρήγορα, η πραγματικότητά μας επηρεάζεται από το πού εστιάζουμε την προσοχή μας. Αν εστιάζουμε στη θλίψη και τη ματαιοδοξία που υπάρχει γύρω μας, θα βλέπουμε και θα ελκύουμε μόνο θλίψη και ματαιοδοξία. Αν βλέπουμε ευτυχία και ευκαιρίες, είναι πολύ πιθανό να έχουμε μία πιο αισιόδοξη, ευνοϊκή ζωή.



Είναι σημαντικός, λοιπόν, ο διαχωρισμός μεταξύ παρόντος, παρελθόντος και μέλλοντος, καθώς και η αντικειμενική προσέγγισή τους. Πρέπει να κατανοήσουμε, επίσης, πως το μόνο που μπορούμε να επηρεάσουμε από εδώ και πέρα είναι το πώς περνάμε το παρόν και πώς θα προσεγγίσουμε το μέλλον μας. Το μέλλον μας θα καθοριστεί 100% από τις αποφάσεις τις οποίες θα λάβουμε σήμερα, στηριζόμενοι στην εμπειρία που έχουμε αποκτήσει από το ταξίδι τόσο το δικό μας όσο και των άλλων ανθρώπων. Η αλήθεια είναι ότι ό,τι έχει γίνει μέχρι τώρα μας έχει κάνει αυτό που είμαστε σήμερα. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να είμαστε προσκολλημένοι στο παρελθόν.

Αντιθέτως, θα πρέπει, εξετάζοντας τις καταστάσεις συνολικά, να αντιλαμβανόμαστε πλήρως τι έχει γίνει και –το σημαντικότερο από όλα– να ανακαλύπτουμε τα πολύτιμα διδάγματα που έχουμε αποκτήσει από τις εμπειρίες μας. Έπειτα, το παρελθόν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα σύνολο αναμνήσεων καλών και κακών, και όχι ως πηγή μοιρολατρίας.

Όταν έχουμε πάρει τα εφόδια – μαθήματα από το παρελθόν μας, είναι η ώρα να αφοσιωθούμε στο μέλλον μας. Μία σημαντική επιλογή που έχουμε να κάνουμε είναι να αντικαταστήσουμε την ανησυχία που μας προκαλεί η ερώτηση "τι μπορεί να πάει στραβά;" με την πεποίθηση πως "ό,τι και να πάει στραβά θα το αντιμετωπίσω, όπως έχω κάνει τόσες φορές".



Μετά από αυτό το στάδιο είναι καιρός για δράση, με το να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό για να έχουμε το καλύτερο μελλοντικό αποτέλεσμα. Εν τέλει, η ποιότητα της ζωής μας δεν καθορίζεται από το πόσο θα αγχωθούμε και θα υπεραναλύουμε τα πιθανά σενάρια του μέλλοντος, αλλά από τη δράση και τις ενέργειες στις οποίες θα προβούμε για τη βελτίωσή του. Μόνο αυτό έχει σημασία!

## 2) Το χειρότερο σενάριο δεν είναι τόσο κακό

Συχνά αγχωνόμαστε για μία κατάσταση, επειδή νιώθουμε πως ό,τι είναι πιθανό να πάει στραβά θα πάει, ενώ παράλληλα θα είμαστε ανήμποροι να αντιδράσουμε. Με μαθηματικούς όρους, η πιθανότητα να συμβεί το χειρότερο σενάριο σε συνδυασμό με το να μην μπορούμε να αντιδράσουμε είναι απειροελάχιστη. Η χρήση της λογικής σε τέτοιες περιπτώσεις είναι το «κλειδί». Σταμάτα τον «θόρυβο» των συναισθημάτων σου για λίγο και πάρε χαρτί και μολύβι. Ξεκίνα να απαντάς γραπτώς σε ερωτήσεις όπως:

Ποιο είναι πραγματικά το χειρότερο δυνατό σενάριο που μπορεί να συμβεί; Πόσο κακό είναι στα αλήθεια; Το πλήγμα θα είναι ανεπανόρθωτο; Τι θα έχει συμβεί ακριβώς σε αυτό το σενάριο;

→ Θα είσαι ακόμα υγιής και αρτιμελής;

→ Θα σε αγαπούν ακόμα τα αγαπημένα σου άτομα;

→ Θα έχεις ακόμα μία στέγη πάνω από το κεφάλι σου και φαγητό στο πιάτο σου;

→ Η ζωή θα μπορεί να συνεχιστεί μετά από αυτό;

Αν η απάντηση και στις τέσσερις ερωτήσεις είναι καταφατική (ναι!), τότε αυτό το τρομακτικό σενάριο δεν είναι τόσο τρομακτικό και τις περισσότερες φορές λύνεται με κάποιες άμεσες ενέργειες και ίσως λίγο αίσθημα ντροπής, αλλά ποιος νοιάζεται για αυτό ; !

Εφόσον απομυθοποιήσαμε μαζί το χειρότερο δυνατό σενάριο, πιστεύω πως πλέον τα υπόλοιπα είναι απλώς «άσχημα σενάρια» και θα είναι παιχνιδάκι για σένα.

### 3) Μέχρι τώρα έχεις ξεπεράσει όλα αυτά που θεωρούσες αξεπέραστα

Ας πάμε ένα ταξίδι στο παρελθόν... Πόσες φορές βρέθηκες σε μία κατάσταση πανικού, επειδή σου παρουσιάστηκε ένα πρόβλημα ή μία πρόκληση, η οποία σου φαινόταν «βουνό»; Όλοι μας έχουμε βρεθεί σε τέτοιες καταστάσεις. Εκείνες τις ώρες πιθανότατα τα επίπεδα του στρες σου ήταν στα ύψη, οι παλάμες σου ιδρωμένες, οι χτύποι της καρδιάς σου ανέβαιναν εκθετικά· βρισκόσουν σε μία γενικότερη σύγχυση. Αν όμως ο καθένας από εμάς, την ώρα που περνάει μία τέτοια κατάσταση, κοιτάξει πίσω και δει τη μεγάλη εικόνα της ζωής του, θα πάνε να του φαίνονται όλα τόσο τραγικά.



Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε μία δυσκολία, σίγουρα νιώθουμε ότι είμαστε εγκλωβισμένοι, αλλά αν παρατηρήσουμε την κατάσταση ως ένα τρίτο πρόσωπο –δηλαδή ξεκάθαρα, λογικά κι αντικειμενικά– θα διαπιστώσουμε πως οι επιλογές είναι αρκετές και η πιθανότητα για άμεση αντιμετώπιση της κατάστασης είναι μεγάλη.

Αυτός είναι ένας λόγος που οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν καλούνται να λύσουν προβλήματα άλλων, παίρνουν τις καλύτερες δυνατές αποφάσεις, λόγω του ότι δρουν με βάση τη λογική και όχι βάσει συναισθήματος. Αυτό συμβαίνει και όταν ανακαλούμε καταστάσεις του παρελθόντος όντας ψύχραιμοι.

Έτσι, είναι σημαντικό να θυμόμαστε και να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι αυτό που βιώνουμε τώρα και το μεγαθύνουμε, σε ένα χρόνο δεν θα έχει πια ιδιαίτερη σημασία και το μόνο που θα μας έχει αφήσει είναι πολύτιμα μαθήματα. Θυμήσου πως έχεις αντιμετωπίσει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο όλες τις προηγούμενες περιπέτειές σου. Τι σε κάνει να πιστεύεις ότι δεν θα συνεχίσεις να το κάνεις ;!





#### 4) Το 90% των σεναρίων που κάνεις δεν θα συμβούν ποτέ (υπερανάλυση)

Η υπερανάλυση μπορεί να θεωρηθεί αντικειμενικά ο καλύτερος φίλος του άγχους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της υπερανάλυσης το μυαλό μας μπαίνει σε μία διαδικασία δημιουργίας αμέτρητων διαφορετικών σεναρίων, συχνά αρνητικών. Ως αποτέλεσμα, όλα αυτά τα αμέτρητα σήματα κινδύνου, που δέχεται ο εγκέφαλός μας από τις διαφορετικές καταστάσεις που έχουμε πλάσει, καταλήγουν σε μία καταιγίδα αρνητικών σκέψεων, που μας βάζουν σε μία κατάσταση πανικού και απόγνωσης.

Στη σελίδα μου έχω αναφερθεί πολλές φορές στο θέμα της υπερανάλυσης. Ωστόσο, παρατηρώ ότι επικρατεί για πολλούς ακόμα η άποψη ότι η υπερανάλυση συντελεί στην αποτελεσματική επίλυση των προβλημάτων. Στην πραγματικότητα, όμως, η υπερανάλυση δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένας ατελείωτος κύκλος γύρω από ένα πρόβλημα. Αυτό που μπορεί ουσιαστικά να βοηθήσει είναι η αναγνώριση του προβλήματος και η έγκαιρη δράση για την αντιμετώπισή του.



Πιστεύουμε ότι αν αναλύσουμε όλες τις πιθανές εκδοχές του προβλήματος θα είμαστε σε θέση να βρούμε την ολοφάνερα καλύτερη επιλογή, αυτή δηλαδή που δεν έχει μειονεκτήματα. Αυτό στην πραγματική ζωή είναι ουτοπικό. Όσο και να μη θέλουμε να το πιστέψουμε, δεν μπορούμε να έχουμε το 100% του ελέγχου της ζωής μας. Οι περισσότερες επιλογές, όσο καλές και να είναι, θα έχουν μειονεκτήματα και ρίσκα. Το κλειδί είναι να αποδεχτούμε τα αρνητικά τους με αντάλλαγμα τα θετικά τους.



Η υπερανάλυση δεν είναι τίποτα παραπάνω από τον συνδυασμό ανασφάλειας, αδράνειας και μιας προσπάθειας να ελέγξουμε το μέλλον. Ανασφάλεια, διότι πιστεύουμε πως δεν είμαστε ικανοί να βρούμε μόνοι μας την καλύτερη δυνατή επιλογή, αδράνεια ως αποτέλεσμα της ανασφάλειας και προσπάθεια για έλεγχο, επειδή η αβεβαιότητα ως ανθρώπους μας τρομάζει όσο τίποτα άλλο. Η εξοικείωση με τη δράση και η λήψη πρωτοβουλιών είναι σημαντικές για τη μείωση της υπερανάλυσης. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως κάποιες αποφάσεις μας θα είναι αναπόφευκτα λανθασμένες. Όμως, από αυτές θα λάβουμε πολύτιμα μαθήματα, θα βελτιώνουμε συνεχώς τον μηχανισμό λήψης αποφάσεών μας και θα είμαστε πιο αποτελεσματικοί κάθε επόμενη φορά.

## **5) Αν κάτι μπορεί να πάει λάθος μπορεί επίσης να πάει και τέλεια**

Όταν είχα κάνει μία ανάρτηση στη σελίδα μου «withinsuccess» για το συγκεκριμένο θέμα, σε πολλά σχόλια εκφράστηκε η άποψη πως κάτι τέτοιο δεν ισχύει και πως υπάρχει μάλιστα κάποια θεωρία που το αποδεικνύει.

Αυτή η θεωρία είναι η «Murphy's law», που στην ουσία υποστηρίζει πως ό,τι μπορεί να πάει λάθος θα πάει. Αυτή η θεωρία, ενώ είναι σωστή, λέει τη μισή αλήθεια.

Η σωστότερη ερμηνεία της, η οποία εκφράστηκε και από τον «Matthew McConaughey» στην ταινία «Interstellar», είναι πως αν κάτι μπορεί να συμβεί, θα συμβεί. Αυτό δηλώνει στην ουσία πως οτιδήποτε μπορεί να γίνει σε μία κατάσταση, βάσει πιθανοτήτων, κάποια στιγμή θα γίνει. Ο κόσμος εστιάζει περισσότερο στην αρνητική πλευρά αυτού του νόμου, δεδομένου ότι το μυαλό μας είναι προγραμματισμένο να δίνει μεγαλύτερη βαρύτητα στα αρνητικά και τους κινδύνους του εξωτερικού περιβάλλοντος για λόγους αυτοσυντήρησης.

Πιθανόν να έχεις παρατηρήσει ότι το μυαλό μας τείνει να θυμάται περισσότερο τα αρνητικά γεγονότα παρά τα θετικά. Ένας ακόμα λόγος είναι πως σε μία κατάσταση δεν εκτιμάμε και δε θυμόμαστε όλα αυτά τα μικρά ή μεγάλα πράγματα που πηγαίνουν σωστά μέχρι να εμφανιστεί αυτό το κάτι που θα πάει λάθος. Έτσι, σε μία οποιαδήποτε συγκυρία, οι πιθανότητες τα πράγματα να πάνε όπως πρέπει είναι ίδιες με το να πάνε άσχημα. Ίσως χρειάζεται να εκτιμάμε πού και πού τα πράγματα που πηγαίνουν σωστά στη ζωή μας, ώστε να «προγραμματίσουμε» το μυαλό μας να τους δίνει περισσότερη βαρύτητα.

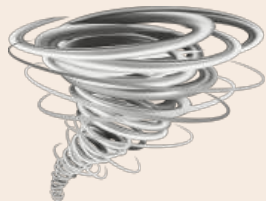


## 6) Το να μην έχεις τον έλεγχο είναι καλό

Ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας του άγχους είναι η θέληση του σύγχρονου ανθρώπου να ελέγχει το μέλλον του και να εξαλείφει, στο έπακρο, τους κινδύνους που ίσως παραμονεύουν. Η ανάγκη αυτή μας κάνει επιρρεπείς στο άγχος, καθώς «ανοίγουμε» πολλά διαφορετικά νοητικά μέτωπα "μάχης" προσπαθώντας να εξακριβώσουμε και να αναγνωρίσουμε όλους τους παράγοντες κινδύνου. Στα προϊστορικά χρόνια, αυτό ισοδυναμούσε με το να μας κνηγάνε 10 λιοντάρια ταυτόχρονα.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως δεν πρόκειται να πετύχουμε ποτέ τον πλήρη έλεγχο σε οτιδήποτε. Σίγουρα, στόχος μας είναι να κάνουμε ό,τι μπορούμε ώστε να αυξήσουμε τις πιθανότητες να έχουμε μία όμορφη και ευτυχισμένη ζωή, αλλά αυτό συνοδεύεται από κάποια αβεβαιότητα. Όση παραπάνω αβεβαιότητα μπορεί να αντέξει κάποιος, τόσο πιο πιθανό είναι να κατακτήσει αυτό που θέλει. Θα μπορούσαμε πολύ απλά να βρισκόμαστε σε μία αδράνεια, σε ένα πλήρως ασφαλές περιβάλλον που θα μας μείωνε την αβεβαιότητα, αλλά τότε δε θα μπορούσαμε να πούμε ότι θα ζούσαμε πραγματικά ή ότι θα καταφέραμε κάτι σπουδαίο.

Έτσι, καλό θα ήταν να αντιληφθούμε πως δεν μπορούμε πραγματικά να ελέγξουμε τις εξωτερικές αλλαγές του περιβάλλοντος· μόνο τον τρόπο που αντιδράμε σε αυτές. Επομένως, αντί να αγχωνόμαστε για το τι μπορεί να προκύψει στο μέλλον, θα πρέπει να βελτιώσουμε την προσέγγισή μας στο "οτιδήποτε προκύψει θα το ξεπεράσω και θα προσαρμοστώ στις νέες αλλαγές, όπως έχω κάνει τόσες φορές".



## 7) Το μέλλον είναι στα χέρια σου

Θα αναρωτιέστε βέβαια: “πώς γίνεται να είναι το μέλλον στα χέρια μου, ενώ προηγουμένως τονίσαμε ότι δε γίνεται να έχεις τον πλήρη έλεγχο της ζωής σου;”. Η διαφορά βρίσκεται στο γεγονός ότι ο κάθε άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με δύο διαφορετικές αρνητικές καταστάσεις.

Η πρώτη κατάσταση είναι αυτή που με τις κινήσεις μας μπορούμε να τη βελτιώσουμε ή να την αντιμετωπίσουμε πλήρως. Οι διαχειρίσιμες καταστάσεις, όπως ονομάζονται, μπορεί να είναι από μία διαφωνία, μία παρεξήγηση, μέχρι και ένα επαγγελματικό ή συναισθηματικό αδιέξοδο. Σε αυτές τις περιπτώσεις έχουμε την ευκαιρία, με κατάλληλες ενέργειες, να τις διορθώσουμε ή να τις ξεπεράσουμε.

Η δεύτερη κατάσταση είναι αυτή η οποία προκλήθηκε από γενικότερες συνέπειες του εξωτερικού μας περιβάλλοντος και δεν μπορούμε να την επηρεάσουμε άμεσα με τις ενέργειές μας. Μία ανίατη αρρώστια, ένα τροχαίο, τα παιδικά μας χρόνια, η αντίληψη για τον κόσμο που έχει ένας άνθρωπος και το γενικότερο πολιτικό περιβάλλον μιας χώρας είναι μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα. Η απλουστευμένη προσέγγιση που πρέπει να έχουμε απέναντι σε αυτή είναι να αποδεχτούμε τις συνέπειές της και να μάθουμε να ζούμε με αυτές. Εφόσον είναι πέρα από τις δυνάμεις μας να την επηρεάσουμε σε σημαντικό βαθμό, τη “βγάζουμε από την εξίσωση”.



Όσον αφορά την πρώτη κατάσταση, όμως, έχουμε τον πλήρη έλεγχο της και είναι στο χέρι μας να παίρνουμε τις καλύτερες δυνατές αποφάσεις, ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Είναι αλήθεια ότι η ποιότητα της ζωής ενός ανθρώπου κρίνεται από τις επιλογές που κάνει στα προβλήματα που αντιμετωπίζει, καθώς και από το πόσο γρήγορα και αποτελεσματικά μαθαίνει από τα λάθη του, ώστε να είναι πιο έτοιμος και δυνατός για τη συνέχεια. Έτσι, είναι στο χέρι μας να εξελίξουμε σε τέτοιο βαθμό τον τρόπο σκέψης μας, προκειμένου οι επιλογές μας και τα αποτελέσματα που προκύπτουν από αυτές να συνδράμουν όσο περισσότερο γίνεται στον απώτερο σκοπό της ζωής μας.

#### **8) Σε αγχώνει αυτό που περιμένεις από μία κατάσταση, όχι η ίδια η κατάσταση**

Η κατάσταση την οποία βιώνουμε μας αγχώνει στην πραγματικότητα εξαιτίας του υποκειμενικού βαθμού επικινδυνότητας που έχουμε προσδώσει σε αυτήν και όχι λόγω του αντικειμενικού κινδύνου που ενέχει. Όπως προαναφέρθηκε, η αντίληψή μας για την επικινδυνότητα των καταστάσεων έχει διαμορφωθεί κυρίως με βάση τις προσωπικές μας εμπειρίες ή τα βιώματα ανθρώπων που έχουν άμεση επιρροή σε εμάς.



Θυμήσου, για παράδειγμα, αγχωτικά γεγονότα του παρελθόντος. Οι προσδοκίες σου για τις αρνητικές συνέπειες αυτών των γεγονότων συμβάδιζαν καθόλου με τις πραγματικές συνέπειες; Ή μήπως οι πραγματικές συνέπειες ήταν πιο ήπιες από αυτές που περίμενες να έχεις;

Το μυαλό μας έχοντας την έμφυτη ανάγκη να μας προστατεύει, εστιάζει περισσότερο στους κινδύνους του περιβάλλοντός μας και πολλές φορές τους «μεγεθύνει» ώστε να διασφαλίσει την απομάκρυνσή μας από αυτούς. Αυτό το γεγονός, μας βοηθάει να κατανοήσουμε πως πολλές φορές τα «σήματα κινδύνου» που λαμβάνουμε από μια κατάσταση είναι υπερβολικά, κάτι που κάνει και τις εκτιμήσεις μας για τον κίνδυνο λανθασμένες. Αυτό μας επιτρέπει να καταλάβουμε πως, ανεξάρτητα από το τι το μυαλό μας αξιολογεί ως πιθανά επικίνδυνο κάθε στιγμή, εμείς βάσει λογικής ξέρουμε ότι οι πιθανότητες είναι με το μέρος μας.

## 9) Η αποτυχία είναι σύμμαχός σου

Έχουμε μάθει στο σχολείο πως η αποτυχία συνδέεται με ντροπή και θλίψη, καθώς κάθε φορά που δεν είχαμε καλές επιδόσεις σε ένα διαγώνισμα, νιώθαμε πως απογοητεύαμε τους ανθρώπους γύρω μας. Αυτή η αντίληψη ακολουθεί και τους ενήλικες στη μετέπειτα ζωή τους, κάτι που τους κάνει να τείνουν στην αδράνεια στην προσπάθεια τους να αποφύγουν το αίσθημα της αποτυχίας.



Μία μορφή άγχους είναι αυτή που εμφανίζεται λίγο πριν πάρουμε μία σημαντική απόφαση, πριν κάνουμε ένα καινούριο βήμα. Αυτός ο φόβος μάς παραλύει και μας ωθεί σε έναν ατέρμονο κύκλο υπερανάλυσης, άγχους και απραξίας. Στην πραγματική ζωή, όμως, η αποτυχία είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχος της επιτυχίας! Μέσω αυτής παίρνουμε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το τι δε λειτουργεί και τι δε θα πρέπει να επαναλάβουμε την επόμενη φορά, ώστε να πετύχουμε.

Αν μελετήσουμε τους πιο πετυχημένους ανθρώπους σε κάθε τομέα, θα ανακαλύψουμε με σιγουριά πως έχουν αποτύχει αμέτρητες φορές μέχρι να φτάσουν εκεί που βρίσκονται. Για παράδειγμα, ο Michael Jordan είχε απορριφθεί από την ομάδα μπάσκετ του σχολείου του. Πλέον, είναι ο πιο διάσημος μπασκετμπολίστας όλων των εποχών. Έχει πει: «Στη καριέρα μου έχω χάσει πάνω από 9.000 καλάθια. Έχω χάσει σίγουρα τουλάχιστον 300 παιχνίδια, και 26 φορές που το παιχνίδι κρίθηκε από βολή μου, σούταρα και απέτυχα. Έχω αποτύχει τόσες πολλές φορές στη ζωή μου που ούτε καν τις θυμάμαι. Και αυτός είναι κι ο λόγος που έγινα πετυχημένος».





Επομένως, η αποτυχία μας ωθεί στο να ψάξουμε τις βαθύτερες αιτίες για τις οποίες δεν πετύχαμε· αυτό μας κάνει δυνατότερους. Αντίθετα, όταν πετυχαίνουμε μπαίνουμε αυτόματα σε μία κατάσταση υπεροψίας, υπερεκτιμώντας τις δυνατότητές μας, κάτι που μας κάνει επιρρεπείς σε μελλοντικά λάθη. Όσο περισσότερο εστιάζουμε στη βελτίωση των αποφάσεών μας με βάση τη λογική και όχι το συναίσθημα και όσο αποτελεσματικότερα αξιοποιούμε τα μαθήματα που έχουμε πάρει από τις αποτυχίες μας, τόσο πιο βέβαιη θα είναι η βελτίωση της ζωής μας. Συνεπώς, δε χάνεις τίποτα αν δοκιμάσεις, γιατί είτε θα νικήσεις είτε θα μάθεις.



## 10) Τι θα πει ο κόσμος;

Οι περισσότεροι από μας τείνουμε να δίνουμε ιδιαίτερη βαρύτητα στη γνώμη των άλλων. Έτσι, επιδιώκουμε να είμαστε αρεστοί και να μας αποδέχονται. Νιώθουμε πως έχουν όλοι τα μάτια τους στραμμένα πάνω μας και αγχωνόμαστε, διότι θέλουμε πάντα οι επιλογές μας να τους ικανοποιούν. Ωστόσο, στον βωμό του κοινωνικού «στάτους» – κύρους συχνά θυσιάζονται η ευτυχία και η ψυχική μας ηρεμία.



Είτε λειτουργείς με βάση τα δικά σου "θέλω" είτε με βάση τα "θέλω" των άλλων, ο κόσμος κάθε φορά θα έχει κάτι να πει. Θα σχολιάσουν εύκολα την κάθε σου επιλογή χωρίς να μπουν στη διαδικασία να αναλύσουν τα κίνητρα και τους λόγους που σε έκαναν να ενεργήσεις με τον οποιονδήποτε τρόπο. Είναι πολύ εύκολο να κριτικάρεις τους άλλους, πόσο μάλλον όταν αυτό σε κάνει λανθασμένα να νιώθεις καλύτερα για τον εαυτό σου. Πέρα από τις υγιείς κριτικές, οι γνώμες των γύρω σου δεν αποτελούν τίποτα παραπάνω από υποκειμενικές αντιλήψεις βάσει των δικών τους κοσμοθεριών, περιορισμών και προκαταλήψεων. Γι' αυτό, το να στηρίξουμε οποιοδήποτε κομμάτι της ζωής μας σε αυτές, αποτελεί προδοσία προς τον ίδιο μας τον εαυτό και τις επιθυμίες του.

Πολλές φορές, οι άνθρωποι θα σου πουν πως κάτι «είναι αδύνατο», «δεν το έχει κάνει κανείς ως τώρα» και «ποιος νομίζεις ότι είσαι εσύ για να έχεις τέτοια όνειρα». Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως αυτές οι τοποθετήσεις αντικατοπτρίζουν τη δική τους πραγματικότητα, εκείνα που οι ίδιοι πιστεύουν για τον εαυτό τους ότι ισχύουν για να καθησυχάσουν το «εγώ» τους και να δικαιολογήσουν την αδράνειά τους.

Ένα γνωστό γνωμικό αναφέρει χαρακτηριστικά: «Όταν ήμουν 20 ετών με ένοιαζε η γνώμη των άλλων, όταν ήμουν 40 έπαψε να με νοιάζει και όταν έφτασα στα 60, συνειδητοποίησα πως κανείς δεν νοιαζόταν εξαρχής για το τι έκανα». Οι περισσότεροι άνθρωποι εστιάζουν σε τέτοιο βαθμό στις δικές τους ανασφάλειες, τραυματικές εμπειρίες και κακουχίες, που πρακτικά δεν γίνεται να δώσουν μεγαλύτερη βαρύτητα αλλού.

Ως εκ τούτου, οι πραγματικά δικοί μας άνθρωποι, μας αποδέχονται όπως είμαστε και αγαπούν ακόμη και τις αδυναμίες μας. Όσον αφορά τους άλλους, ας μην τους αφήσουμε να μας κάνουν να νιώθουμε ενοχικά ή να αμφιβάλλουμε για την αξία μας.



# III

## 10 συνήθειες για να κάνεις κτήμα σου

### 1) Βγες από το comfort zone σου

Το comfort zone μας είναι το σύνολο των πραγμάτων που έχουμε κάνει χιλιάδες φορές, είναι οικεία σε εμάς και μας κάνουν να νιώθουμε άνετα. Αυτή η ευκολία, δεν μας βοηθάει να αναπτύξουμε νέες ικανότητες και να εξελιχθούμε, καθώς το μυαλό μας έχει ήδη «χτίσει» νοητικές διαδικασίες για την εκπλήρωσή τους. Το να παραγγείλεις εκείνο το φαγητό το οποίο δεν έχει ξαναδοκιμάσει, το να πας από έναν δρόμο που δεν έχει ξαναδιασχίσει, το να ταξιδέψεις σε μέρη που δεν πίστευες ότι θα ταξιδέψεις και να γνωρίσεις άτομα που δεν πίστευες ότι θα γνωρίσεις αποτελούν πράξεις απομάκρυνσης από τη ζώνη της άνεσής σου.



Συχνά, όταν βιώνουμε κάτι πρωτόγνωρο, νιώθουμε το αίσθημα του άγχους και του φόβου, που μας αποτρέπουν από το να δράσουμε. Αν αυτό γίνει συνήθεια, καταλήγουμε να μένουμε στάσιμοι, κάνοντας τα ίδια και τα ίδια, δημιουργώντας ένα «αύριο» πανομοιότυπο με το «σήμερα». Η εξοικείωσή σου με το άγνωστο θα σε βοηθήσει να «επαναπρογραμματίσεις» το μυαλό σου, ώστε να μην καθηλώνεται από το άγχος που θα νιώθεις λίγο πριν κάνεις κάποιο καινούριο βήμα. Όσο συνεχίζεις να αγνοείς τη φωνή στο μυαλό σου που σου λέει “μην το κάνεις”, τόσο περισσότερο μαθαίνεις να επιβάλλεσαι στο άγχος σου και να το μετατρέπεις σε ενθουσιασμό την κατάλληλη στιγμή.



## 2) Η άθληση είναι "όπλο" σου

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως η τακτική άθληση ανεβάζει τα επίπεδα της σεροτονίνης και των ενδορφινών στον άνθρωπο. Οι ορμόνες αυτές είναι γνωστές ως ορμόνες της ευτυχίας, επειδή συμβάλλουν στην ευεξία, στην όρεξη και στη χαρά. Η άθληση είναι ίσως η πιο άμεση βιολογική λύση απέναντι στο άγχος και το στρες. Όταν αθλούμαστε, το μυαλό αυτόματα επικεντρώνεται στη σωματική λειτουργία. Η εκτόνωση της ενέργειας μέσω του αθλητισμού μειώνει τον εκνευρισμό και τις αρνητικές σκέψεις και μας αποφορτίζει.

Δεν θα ήταν υπερβολικό να πούμε πως για την αποτελεσματική και πλήρη αντιμετώπιση του άγχους είναι αναγκαία η συστηματική άθληση. Όταν το άγχος θέτει το σώμα μας σε μία κατάσταση μάχης, οι παλμοί μας ανεβαίνουν και εκείνο προετοιμάζεται για μία έντονη φυσική δραστηριότητα, με σκοπό την αντιμετώπιση του κινδύνου.



Όμως, ο κίνδυνος δεν είναι πραγματικός και, ως εκ τούτου, όταν το σώμα βρίσκεται σε αδράνεια όλη αυτή η ένταση συσσωρεύεται, με αποτέλεσμα να την επωμιζόμαστε πλήρως. Έτσι, προκαλούνται τα γνωστά σωματικά συμπτώματα του άγχους, όπως ταχυπαλμία, έντονη αναπνοή, ιδρώτας και άλλες ψυχοσωματικές παρενέργειες. Αν τη στιγμή που νιώσουμε άγχος ξεκινήσουμε μία σωματική δραστηριότητα (ιδανικά αερόβια), η ανακούφιση θα είναι άμεση.

Σε γενικές γραμμές, όλοι οι τύποι άθλησης (π.χ. τρέξιμο, περπάτημα, αεροβική γυμναστική, κολύμπι, βάρη κ.ά.) είναι αποτελεσματικοί στο να μας ανακουφίσουν. Ωστόσο, για να πετύχουμε μακροχρόνια αποτελέσματα χρειάζονται τουλάχιστον μερικές εβδομάδες συνεπούς γυμναστικής, ώστε ο εγκέφαλος να υιοθετήσει αυτή τη νέα συνήθεια. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται μετά από 3 μήνες συστηματικής άσκησης (3-4 φορές την εβδομάδα).



### 3) Μείωσε τις ώρες που περνάς στο κινητό



Πλέον οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο της μέρας τους στα κινητά τους από ότι σε οποιαδήποτε άλλη ασχολία. Ο ήχος όταν καταφθάνει μία ειδοποίηση προκαλεί σε όλους μας μία στιγμιαία ταραχή, που μας κάνει να αρπάξουμε κατευθείαν το κινητό για να δούμε τι έγινε. Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν «σκρολάρουμε στα social media» έχουμε αυξημένα επίπεδα ντοπαμίνης, μιας ορμόνης που μας προκαλεί ευφορία και εκκρίνεται σε ασχολίες, όπως ο τζόγος, τα ναρκωτικά ή το σεξ.





Το αρνητικό με αυτή την ορμόνη είναι ότι είναι εθιστική, δηλαδή όσο αυξάνονται τα επίπεδα της στο σώμα μας, τόσο περισσότερο θα την αναζητάει ο οργανισμός μας. Όταν ανοίγουμε το κινητό και μπαίνουμε στα «social media» αισθανόμαστε το ίδιο συναίσθημα που θα νιώθαμε αν περιμέναμε την μπίλια να σταματήσει στον αριθμό που έχουμε ποντάρει στη ρουλέτα.

Στο «Instagram», για παράδειγμα, περιμένουμε να δούμε μία νέα αντίδραση, ένα νέο σχόλιο ή ένα μήνυμα, που θα μας κάνει να "ανέβουμε" ψυχολογικά. Αυτή η διαδικασία, όμως, μας κάνει να έχουμε τον νου μας συνεχώς στο κινητό, όπου και να βρισκόμαστε, περιμένοντας ένα μήνυμα, νιώθοντας την ανάγκη να ανεβάσουμε μία φωτογραφία ή και να αναζητήσουμε κάποιο άτομο στον «εικονικό κόσμο». Όλο αυτό μας αποξενώνει, μας προκαλεί άγχος, που μας αποτρέπει από το να ζούμε τη στιγμή με τα άτομα που βρίσκονται μαζί μας.



Ως εκ τούτου, σημαντική προϋπόθεση για την ψυχική μας ηρεμία, είναι η μείωση των ωρών που ξοδεύουμε στο κινητό και ειδικότερα στα «social media». Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αποφεύγουμε το κινητό μας τα 30 πρώτα λεπτά αφότου ξυπνήσουμε, και να βάζουμε στόχο κάποιες μέρες τη βδομάδα να μην ερχόμαστε σε επαφή με εφαρμογές μέσω κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να αποσυνδεθούμε και να «αποτοξινώσουμε» τον οργανισμό μας από την ντοπαμίνη. Τέλος, θα ήταν καλό, όταν ερχόμαστε σε επαφή με αγαπημένα μας άτομα, το κινητό να μην βρίσκεται κοντά μας, ώστε να μειώσουμε τις πιθανότητες να το ανοίξουμε.

#### 4) Ξεκίνα να λες περισσότερα «όχι»

Όλοι θέλουμε να νιώθουμε πως μας εκτιμούν και πως περνούν ευχάριστα μαζί μας όσοι βρίσκονται γύρω μας. Αυτή η ανάγκη, όμως, μας βάζει πολλές φορές σε μία διαδικασία να κάνουμε πράγματα μόνο και μόνο για να ικανοποιήσουμε ή να μην "πληγώσουμε" τους άλλους.



Έτσι, δυσκολευόμαστε να λέμε «όχι» όταν μας προτείνουν ή μας ζητάνε κάτι, με αποτέλεσμα να πιεζόμαστε συναισθηματικά, αλλά και χρονικά. Όταν θέλουμε να πούμε «όχι» και λέμε «ναι» είναι σαν να λέμε «όχι» στον εαυτό μας, ικανοποιώντας τους άλλους αφενός, πληρώνοντας αφετέρου το βαρύ αντίτιμο του να μην είμαστε αληθινοί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία άγχους λόγω της εσωτερικής σύγκρουσης που αναπόφευκτα βιώνουμε.

Γι' αυτό, ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας ηρεμίας, είναι να κάνουμε κάτι μόνο όταν το νιώθουμε, όπως επίσης και να περιτριγυριζόμαστε από ανθρώπους που σέβονται εμάς και τις αποφάσεις μας. Οι πραγματικοί «άνθρωποι μας» θα μας στηρίξουν σε κάθε απόφαση. Αν κάποιος μας πιέζει ώστε να ακολουθήσουμε τα «θέλω» του, ίσως να μην είναι ο κατάλληλος για να βρίσκεται κοντά μας.



## 5) Διώξε τον θόρυβο

Σαν θόρυβος μπορεί να λειτουργήσει κάθε πληροφορία που «εισβάλλει» στη σφαίρα της αντίληψής μας, διαστρεβλώνει την πραγματικότητα και μας εμποδίζει από το να πετύχουμε τους στόχους μας. Οι αρνητικές γνώμες των γύρω μας, οι πληροφορίες που δε μας ενδιαφέρουν και οι ανούσιοι διαπληκτισμοί αποτελούν θορύβους που μας αποπροσανατολίζουν από τον δρόμο της επιτυχίας. Όσο περισσότερο χρόνο περνάς δίνοντας βάση στους θορύβους, τόσο περισσότερο θα σε βαραίνει το άγχος και η αρνητική ενέργεια που σου μεταφέρουν.



Όσο σημαντικό είναι να ξέρουμε τι θέλουμε στη ζωή, άλλο τόσο είναι και να γνωρίζουμε τι να αποφεύγουμε. Η ενέργεια και ο χρόνος μας είναι πολύτιμα αγαθά για να τα αναλώνουμε σε πράγματα που δεν βοηθούν την εκπλήρωση των σκοπών μας.

## 6) Γιόρτασε τις μικρές νίκες

Είναι σημαντικό να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας και να του αναγνωρίζουμε την καλή δουλειά που έχει κάνει. Οι νίκες που επιτυγχάνεις σημαίνουν πως, παρά τον φόβο, είχες το θάρρος να δράσεις και να πετύχεις αυτό που ήθελες. Έτσι, με το να αναγνωρίζεις κάθε μικρή σου επιτυχία και να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για αυτή, μαθαίνεις πως το να ξεπερνάς το άγχος του : «Τι κι αν πάνε όλα λάθος;» – είναι αυτό που θα οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα – όχι η αδράνεια και ο φόβος. Όσο περισσότερο αγνοείς το άγχος σου και δρας, τόσο λιγότερο αυτό θα έχει επίδραση σε κάθε επόμενο βήμα σου.



## 7) Διαλογισμός

Ο διαλογισμός είναι μια συνήθης διαδικασία εκπαίδευσης του μυαλού, που μας βοηθάει να εστιάζουμε και να ανακατευθύνουμε τις σκέψεις μας. Μπορεί να έχει σοβαρά οφέλη για την υγεία, καθώς μας χαλαρώνει, μειώνει το στρες και ενισχύει τη συγκέντρωση. Επίσης, βοηθάει τον νου να είναι πιο συγκεντρωμένος, να έχει διαύγεια και να λειτουργεί περισσότερο συνειδητά και λιγότερα μηχανικά.



Αν και ο διαλογισμός αποτελεί για τους περισσότερους κάτι πρωτόγνωρο, νέες μελέτες έχουν δείξει πως όσοι κάνουν διαλογισμό έχουν ταχύτερη ανάκτηση «φυσιολογικής» κορτιζόλης μετά από ένα αγχωτικό περιστατικό, γεγονός που σημαίνει ότι τα επίπεδα της κορτιζόλης (δηλαδή της ορμόνης του στρες) μειώνονται με πιο γρήγορο ρυθμό σε σχέση με τα επίπεδα κορτιζόλης εκείνων που δεν κάνουν διαλογισμό. Η κορτιζόλη λαμβάνει μέρος σε πολλές βιοχημικές διαδικασίες που καταλήγουν σε συμπτώματα, τα οποία εμείς αντιλαμβανόμαστε ως άγχος.



Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι αναφέρουν πως χρησιμοποιούν τον διαλογισμό, ώστε να παίρνουν καλύτερες αποφάσεις και να ελέγχουν τις παρορμήσεις που δημιουργεί το μυαλό τους. Δεν είναι και λίγοι αυτοί που αναφέρουν, επίσης, πως ο διαλογισμός είναι ίσως το ισχυρότερο εργαλείο στην πορεία τους προς την επιτυχία. Για παράδειγμα, ο Ray Dalio, που είναι ένας από τους πιο κορυφαίους διαχειριστές κεφαλαίων και ένας από τους πλουσιότερους ανθρώπους, έχει δηλώσει : “Ο διαλογισμός, πέρα από οτιδήποτε άλλο, είναι ο λόγος που έχω πετύχει αυτά που έχω πετύχει”. Υπάρχουν πολλές πηγές στο διαδίκτυο, από τις οποίες κάποιος μπορεί να αντλήσει πληροφορίες για τον διαλογισμό, καθώς και μία σειρά του «Netflix»: «Headspace guide to meditation».

## 8) Αγαπητό μου ημερολόγιο...

Θυμάστε που όταν ήσασταν μικροί ξεκινούσατε με το «Αγαπητό μου ημερολόγιο» και καταγράφατε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας; Αυτή η συνήθεια στην πραγματικότητα ήταν πολύ υγιής, καθώς το να αποτυπώνουμε όλα αυτά που νιώθουμε, μας βοηθάει να ξεκαθαρίσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, οδηγώντας έτσι στο μονοπάτι της αυτογνωσίας. Είναι, παράλληλα, ένα πολύ καλό εργαλείο επίλυσης προβλημάτων, αφού οι περισσότεροι από εμάς όταν καταγράφουμε όσα σκεφτόμαστε, αναγκάζουμε το μυαλό μας να μπει σε τάξη, ώστε να μπορέσει πιο εύκολα να ξεχωρίσει την σχέση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος.







Συγκεκριμένα, γράφοντας κανείς τραυματικά γεγονότα μπορεί να τα επεξεργαστεί ευκολότερα, με αποτέλεσμα να εξερευνήσει και να απελευθερώσει στον μέγιστο βαθμό τα συναισθήματα που έχει βιώσει. Σε αυτή τη διαδικασία, εμπλέκονται και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου και η εμπειρία μορφοποιείται πιο συγκροτημένα στο μυαλό. Έτσι, καταγράφοντας τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, όταν έχουμε συμπτώματα άγχους, θα βοηθηθούμε να αναγνωρίσουμε και να διαχειριστούμε καλύτερα μελλοντικές αγχωτικές καταστάσεις.



Για παράδειγμα, όταν νιώσουμε αγχωμένοι, μπορούμε να αποτυπώσουμε στο χαρτί πράγματα όπως: «Τι μας το προκάλεσε και ποια είναι τα συναισθήματά μας;», «Φταίει κάποιος εξωτερικός παράγοντας ή το προκαλούμε εμείς;», «Ποιες συμπεριφορές ή ενέργειες μάς έκαναν να έχουμε αυτά τα συναισθήματα;», «Τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε τα συμπτώματα του άγχους;», «Τι θα πρέπει να πράξουμε, ώστε να μην τα ξανανιώσουμε λόγω της ίδιας αιτίας;». Αν μπορούμε να καταγράψουμε πώς αισθανόμαστε και τι σκεφτόμαστε, μπορούμε να παρακολουθήσουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, να αναγνωρίσουμε ανθρώπους ή μέρη που τα προκαλούν και να δράσουμε αποτελεσματικότερα για τη μείωση των αρνητικών συνεπειών τους.



## 9) Η φύση είναι σύμμαχός σου

Η φύση αποτελεί βασικό και καθοριστικό παράγοντα για τη βιολογική, ψυχική και πνευματική ζωή του ανθρώπου. Το έδαφος, το φως, οι κλιματολογικές συνθήκες διαμορφώνουν τη βιολογική υπόσταση του ανθρώπου και επιδρούν άμεσα στην υγεία του. Μην ξεχνάμε από πού ξεκίνησαν όλα, πριν ο άνθρωπος «εγκλωβιστεί» μέσα στις πόλεις. Ο άνθρωπος πάντα θα αντλεί αισιοδοξία και γαλήνη από τη φύση, καθώς αποτελεί πηγή της ύπαρξης του.



Με μία βόλτα στη φύση θα συνδεθούμε με αυτή, θα πιάσουμε την ίδια συχνότητα και θα αντιληφθούμε γρήγορα πως η απάντηση δεν βρίσκεται στη βιασύνη, αλλά στην απλότητα και την υπομονή, γιατί η φύση, παρότι ποτέ δεν βιάζεται, τα καταφέρνει όλα. Στη φύση, ο άνθρωπος βρίσκει την ψυχική του γαλήνη και ξεκούραση και απ' αυτήν αντλεί δυνάμεις για να συνεχίσει τον αγώνα του. Κοντά στη φύση ο άνθρωπος δεν εξαγριώνεται. Αντιθέτως, γίνεται πιο ομαλός και λιγότερο περίπλοκος στην συμπεριφορά και στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Με τον τρόπο αυτό, διαμορφώνει έναν πιο πράο και πιο ανθρώπινο χαρακτήρα. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να δραστηριοποιούμαστε στη φύση τακτικά, ώστε να παραμένουμε συνδεδεμένοι με τις καθολικές αρχές της.

## 10) Εκφράσου σε κάποιον δικό σου

Ως άνθρωποι είμαστε κοινωνικά όντα. Αυτό σημαίνει πως για μια ολοκληρωμένη και χαρούμενη ζωή είναι αναγκαίοι οι σχέσεις μας να είναι βασισμένες στην αλληλοκατανόηση, στον σεβασμό και σε ισχυρές αξίες. Οι περισσότερες σχέσεις που θα αναπτύξουμε στη ζωή θα είναι επιφανειακές, καθώς δε θα μπορέσουν να αντέξουν στον χρόνο, κάτι που αποδεικνύει ότι τα συγκεκριμένα άτομα δεν ήταν αυτά που θα έπρεπε να έχουμε δίπλα μας, εξ αρχής.

Υπάρχουν, ωστόσο, κι οι αληθινές σχέσεις, αριθμητικά λιγότερες μεν, πολύ πιο δυνατές δε, καθώς μας γεμίζουν συναισθηματικά και ψυχικά. Σε αυτά τα άτομα, θα ήταν καλό να είμαστε πάντα ο εαυτός μας και να εκφράζουμε τα αληθινά μας συναισθήματα. Όταν μας απασχολούν και μας αγχώνουν πράγματα, μία ειλικρινής συζήτηση μαζί τους θα μας απελευθερώσει από ένα μεγάλο βάρος και θα μας βοηθήσει να «βγούμε από το μυαλό μας», ώστε να δούμε τα πράγματα πιο σφαιρικά. Οτιδήποτε κρατάμε μέσα μας και δεν εκφράζουμε με τον καιρό, μέσω της υπερανάλυσης μεγεθύνεται.



Όπως με το δάγκωμα ενός φιδιού, που πρέπει να αφαιρέσουμε άμεσα το δηλητήριο, ώστε να μην εξαπλωθεί σε ολόκληρο το σώμα, έτσι κι οι εσωτερικές μας ανησυχίες πρέπει να εκφράζονται – εκτονώνονται, ώστε να τις εμποδίσουμε από το να γίνουν κομμάτι μας. Επομένως, μία βόλτα στο πάρκο με ένα αγαπημένο μας πρόσωπο, ένα τηλέφωνο, μία βιντεοκλήση θα μας ανακουφίσουν και θα μας κάνουν να δούμε τα πράγματα λίγο πιο φωτεινά!



## IV

# 2 εναλλακτικές τεχνικές άμεσης ανακούφισης

Στόχος όλων μας είναι να χτίσουμε έναν τρόπο σκέψης και μια καθημερινότητα, όπου δεν θα αφήνουμε το άγχος να αναπτυχθεί και να φύγει «εκτός ελέγχου». Αυτό θα το πετύχουμε σε μεγάλο βαθμό ακολουθώντας εκείνα που αναφέραμε στα προηγούμενα κεφάλαια, δηλαδή αλλαγές στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε κάποιες καταστάσεις και συνήθειες που θα ήταν πολύ καλό να υιοθετήσουμε. Αν και η αποτελεσματικότητα των παραπάνω έχει δοκιμαστεί με επιτυχία, θα υπάρχουν στιγμές όπου το άγχος θα μας καταβάλει.

Έτσι, σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούμε σε 2 τεχνικές ανακούφισης από το άγχος που στοχεύουν να «αναστρέψουν» τα συμπτώματά του, ώστε το σώμα και το μυαλό μας να «πάρει» γρήγορα το μήνυμα πως δεν απειλούμαστε από κανέναν πραγματικό κίνδυνο. Ο καθένας μπορεί να εξασκηθεί σε αυτές τις τεχνικές χαλάρωσης και να τις χρησιμοποιεί εύκολα και γρήγορα όταν το χρειάζεται.



Σε κατάσταση στρες επηρεάζεται άμεσα ο τρόπος που αναπνέουμε (μικρές, γρήγορες αναπνοές). Η απότομη, γρήγορη αναπνοή ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα (όταν αυτό το σύστημα είναι ενεργοποιημένο το άτομο βρίσκεται σε στρες). Αντιθέτως, η διαφραγματική αναπνοή από την κοιλιά, ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα του οργανισμού, το οποίο επιφέρει τη χαλάρωση.

Το στρες, συνοδεύεται από αυξημένη μυϊκή ένταση, όμως συνήθως δεν το αντιλαμβανόμαστε. Για την αντιμετώπιση του ο Αμερικανός γιατρός Edmund Jacobson δημιούργησε την τεχνική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης. Βασίζεται στην αίσθηση χαλάρωσης που μπορεί να προσφέρουν οι διάφορες μυϊκές ομάδες του σώματος.

Η «χαλάρωση» θεωρείται ως ένα ψυχολογικό στάδιο κατά το οποίο το άτομο νιώθει απελευθερωμένο από το άγχος και την πίεση. Όταν κάποιος φτάνει σε αυτό το στάδιο σημαίνει πως καταφέρνει να ελέγξει το επίπεδο της σωματικής του ενεργοποίησης, με σκοπό να δημιουργήσει μια κατάσταση κατά την οποία μπορεί να απελευθερωθεί από την πίεση που νιώθει. Όταν το άγχος επηρεάζει την φυσιολογική λειτουργία του σώματος, η επίτευξη της χαλάρωσης μέσω αυτών των τεχνικών μπορεί να χρησιμεύσει ώστε να επέλθει ξανά η ισορροπία.

Ας δούμε βήμα-βήμα πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις τεχνικές.

Αρχικά, χρειάζεται να κάνουμε μία μικρή προετοιμασία ώστε το σώμα και το μυαλό μας να προσαρμοστεί πιο εύκολα στην όλη διαδικασία:

Φορέστε άνετα, φαρδιά ρούχα και βγάλτε τα παπούτσια σας.

Καθίστε αναπαυτικά σε μια πολυθρόνα ή ξαπλώστε στο κρεβάτι και σιγουρευτείτε ότι κανένα μέρος του σώματός σας δεν βρίσκεται υπό πίεση.

Ακουμπήστε τα χέρια σας, στα πόδια σας αν είστε καθιστοί και δίπλα στο σώμα σας αν είστε ξαπλωμένοι.





# Τεχνική αναπνοών



Κλείστε τα μάτια σας.

Πάρτε μία βαθιά ανάσα από τη μύτη σας, μετρώντας μέχρι το 3.

Μεταφέρετε τον αέρα μέχρι την κοιλιά σας μέχρι να νιώσετε ότι γεμίζει τους πνεύμονές σας.

Κρατήστε την αναπνοή σας για 3 δευτερόλεπτα.

Βγάλτε τον αέρα σιγά και σταθερά μετρώντας μέχρι το 5.

Αναπνέετε φυσιολογικά και με ηρεμία, όχι βεβιασμένα.

Επαναλάβετε την άσκηση για περίπου 10 λεπτά.

Εισπνέετε από τη μύτη και εκπνέετε από το στόμα.

Όσο ανασαίνετε, προσπαθήστε να εστιάζετε στην αναπνοή σας και στη μεταφορά του αέρα στην κοιλιά σας.

Φανταστείτε τις σκέψεις σας να φεύγουν μακριά όπως ο αέρας από το στόμα σας.

# Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση



Αυτό που κάνουμε, είναι να συστέλλουμε διαδοχικά κάθε μυϊκή ομάδα για 4–8 δευτερόλεπτα, ενώ έχουμε την προσοχή μας στραμμένη στις αισθήσεις που προκαλούνται από την ένταση των μυών. Στη συνέχεια χαλαρώνουμε για περίπου 15 δευτερόλεπτα και η προσοχή στρέφεται στην αίσθηση που προσφέρει η χαλάρωση. Η άσκηση γίνεται για περίπου 10–15 λεπτά, 2 φορές ανά ημέρα.

Πριν ξεκινήσετε:

Για να επιτύχετε τον μέγιστο βαθμό χαλάρωσης θα πρέπει να εξασκείτε την άσκηση τακτικά.

Πριν κάνετε την άσκηση, αναπνεύστε βαθιά, χρησιμοποιώντας τις μεθόδους που περιγράφονται παραπάνω.



Ας ξεκινήσουμε (ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή της τεχνικής):

Ξαπλώστε σε μια σκληρή επιφάνεια με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά και αφήστε τα χέρια σας να ακουμπήσουν στο πλάι του σώματός σας.

Αφήστε τα πόδια σας να χαλαρώσουν και να πέσουν χαλαρά προς τα έξω.

Σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα πίσω (προς το σώμα σας) και διατηρήστε αυτή τη θέση.

Απελευθερώστε την ένταση και χαλαρώστε για περίπου 15 δευτερόλεπτα.

Τώρα πιέστε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα εμπρός σαν να προσπαθείτε να τοποθετήσετε μία σόλα στο παπούτσι σας στο πάτωμα. Διατηρήστε αυτή τη θέση για λίγο και μετά χαλαρώστε.

Πρώτα με το ένα πόδι και μετά με το άλλο, συσφίξτε τους μυς του ποδιού σας, κρατώντας το πόδι σας υπό γωνία 90 μοιρών. Διατηρήστε την ένταση για λίγο και μετά χαλαρώστε.

Συσφίξτε τους γλουτούς και τη λεκάνη, διατηρώντας την θέση σας για λίγο και στη συνέχεια απελευθερώστε την ένταση.

Συσφίξτε τους κοιλιακούς μυς σας, τραβώντας προς τα μέσα την κοιλιά σας. Διατηρήστε τη θέση και στη συνέχεια χαλαρώστε.

Τώρα κάντε το ίδιο με τα χέρια σας. Σφίξτε τη γροθιά σας και μετά αφήστε την ένταση.

Συσφίξτε τους μυς των βραχιόνων, στρέφοντας το αντιβράχιο προς τα πάνω και διατηρώντας την ένταση, φέρνοντας τον καρπό σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στον ώμο σας. Τεντώστε ξανά το χέρι σας στο πάτωμα και χαλαρώστε.

Πιέστε τα χέρια σας στο στήθος και τους γοφούς σας και ταυτόχρονα τραβήξτε τους ώμους σας προς τα κάτω και προς τα εμπρός. Τώρα χαλαρώστε.



Μετακινήστε τους ώμους σας προς τα κάτω και προς τα πίσω για να συσφίξετε την περιοχή των ώμων και τις ωμοπλάτες. Συσφίξτε τους μυς και στη συνέχεια χαλαρώστε.

Για τους μυς του πίσω μέρους του κεφαλιού, τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πάνω, συστέλλοντας τους τραπεζοειδείς μύες και κλείνοντας το κεφάλι σας μεταξύ τους. Συσφίξτε τους μυς και στη συνέχεια χαλαρώστε.

Σφίξτε το μέτωπό σας και κλείστε καλά τα μάτια σας.

Πιέστε τα χείλη σας σφιχτά μεταξύ τους όσο μπορείτε. Διατηρήστε αυτές τις θέσεις και μετά χαλαρώστε.

Στο τέλος της άσκησης μην σηκωθείτε κατευθείαν.

Προσπαθείτε να αντιληφθείτε την αίσθηση της βαθιάς χαλάρωσης. Συνεχίστε να αναπνέετε βαθιά.

# Κάτι τελευταίο...

Μέσα σε όλους αυτούς τους θορύβους της σύγχρονης πραγματικότητας, είναι αναγκαίο να παραμένουμε συνδεδεμένοι με τον αληθινό, εσωτερικό μας εαυτό και να πράττουμε με βάση αυτόν. Το ένστικτό μας είναι η ισχυρότερη πυξίδα και πάντα ξέρει προς τα πού πρέπει να πάμε, αλλά τις περισσότερες φορές αφήνουμε χώρο στις περισπάσεις να μας αποπροσανατολίσουν. Το ένστικτο ή αυτό που λέμε διαίσθηση, βασίζεται κυρίως σε υποσυνείδητες αναμνήσεις. Αυτές είναι οι αναμνήσεις που αποτελούν την εσωτερική μας γνώση, την «εσωτερική μας πηγή σοφίας».

Κλείνοντας αυτό το e-book, θα ήθελα να σε παροτρύνω να αξιοποιήσεις πλήρως αυτήν την πηγή και να καταφέρεις να δημιουργήσεις μία ζωή που θα καλύπτει πλήρως τον εσωτερικό σου κόσμο και το «παιδί» που κρύβεις μέσα σου. Να εμπιστευέσαι τις αποφάσεις σου και αν κάτι νιώθεις ότι είναι λάθος, πιθανόν να είναι. Μην αφήσεις τη φωνή των απόψεων των άλλων ανθρώπων, να πνίξουν τη δική σου εσωτερική φωνή. Να έχεις το θάρρος να ακολουθήσεις την καρδιά σου και τη διαίσθησή σου. Μόνο αυτά ξέρουν τι πραγματικά θέλεις να γίνεις.

Εμείς δεν χανόμαστε, θα συνεχίσουμε να τα λέμε μέσω της σελίδας [withinsuccess](#) και μέσω του podcast [disturbcomfort](#).

Σας ευχαριστώ πολύ για την εμπιστοσύνη και να θυμάστε πως τα καλύτερα είναι μπροστά μας.