

Τι συμβαίνει μέσα στο μυαλό μου;

Πώς να μιλήσετε στο παιδί για να το βοηθήσετε
να αναπτύξει υγιείς τρόπους σκέψης
και αντιμετώπισης των δυσκολιών



ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Μόλι Πότερ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Σάρα Τζένινγκς

Αγαπητέ αναγνώστη,

Όλες μας τις σκέψεις τις κάνουμε με τον νου μας. Όταν σκεφτόμαστε, μεταξύ άλλων αποφασίζουμε τι να κάνουμε, σε τι να πιστέψουμε και κατεβάζουμε καινούριες ιδέες. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και πόσο καλά διαχειριζόμαστε όσα μας συμβαίνουν. Άρα ο νους μας και οι σκέψεις που κάνουμε είναι πολύ σημαντικά και επομένως είναι εξίσου σημαντικό να τα φροντίζουμε και να προσπαθούμε να τα κρατάμε όσο πιο υγιή γίνεται.



Δεν μπορούμε να πατήσουμε ένα κουμπάκι και να κάνουμε τον νου μας υγιή – αντιθέτως πρέπει να το δουλεύουμε συνεχώς. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να έχουμε συναίσθηση των σκέψεων που κάνουμε και του τρόπου που αυτές μας επηρεάζουν. Πρέπει να εξασκηθούμε σε υγιείς τρόπους σκέψης και να βρούμε τρόπους να διαχειριζόμαστε όσα δυσάρεστα ή δύσκολα μας συμβαίνουν. Το βιβλίο αυτό δίνει πολλές ιδέες που βοηθούν να διατηρήσουμε τον νου μας υγιή.

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις...

Ο εγκέφαλός μας είναι το όργανο μέσα στο κεφάλι μας που ελέγχει όλα όσα συμβαίνουν στο σώμα μας – για παράδειγμα, κάνει το στόμα μας να κινείται για να μιλήσει και την καρδιά μας να χτυπάει. Ο εγκέφαλος είναι ένα από όργανο που μοιάζει κάπως με σφουγγάρι. Παρόλο που όλες μας τις σκέψεις τις κάνουμε με τον εγκέφαλό μας, αυτό που ονομάζουμε «νου» δεν μπορούμε να το δούμε, γιατί αποτελείται από όσα σκεφτόμαστε, φανταζόμαστε και πιστεύουμε – και όλα αυτά είναι άυλα.

Περιεχόμενα



Πώς πρέπει να σκέφτομαι για τον εαυτό μου;	6
Γιατί φροντίζοντας το σώμα μου βοηθώ και τον νου μου;	8
Τι είναι ευτυχία;	10
Τι να κάνω με τα συναισθήματά μου;	12
Όταν συμβαίνει κάτι που με αναστατώνει, τι θα με βοηθήσει;	14
Τι να κάνω όταν βασανίζομαι από επίμονες σκέψεις;	16
Κι όταν κάποιος με κάνει να αισθάνομαι άσχημα;	18
Τι είναι ο διαλογισμός;	20
Αν χρειαστώ βοήθεια, πού θα τη βρω;	22
Πώς με βοηθούν οι άλλοι να διατηρήσω την πνευματική μου υγεία;	24
Πώς μπορώ να γίνω καλύτερος φίλος;	26
Πώς μπορώ να βελτιώσω τον τρόπο που σκέφτομαι;	28



Πώς πρέπει να σκεφτόμαι για τον εαυτό μου;

Δεν είναι πάντα εύκολο να σκεφτόμαστε όμορφα για τον εαυτό μας και να κάνουμε θετικές σκέψεις. Μερικές φορές δίνουμε πολλή σημασία στα πράγματα που μας δυσκολεύουν ή συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους και καταλήγουμε ότι δεν αξίζουμε τίποτα! Αυτό βέβαια δε βοηθάει καθόλου.



Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και όλοι είμαστε καλοί σε κάποια πράγματα και λιγότερο καλοί σε άλλα. Θα νιώσουμε πιο ωραία για τον εαυτό μας αν αρχίσουμε να απολαμβάνουμε τις επιτυχίες μας και ταυτόχρονα αποδεχτούμε ότι δε γίνεται να είμαστε καταπληκτικοί σε όλα.

Ένας τρόπος να αγαπήσουμε τον εαυτό μας είναι να τον αποδεχτούμε όπως είναι, γνωρίζοντας σε τι είμαστε καλοί και σε τι όχι. Όταν κάνουμε ένα λάθος, είναι σημαντικό να συγχωρούμε τον εαυτό μας (αλλά και να μαθαίνουμε από αυτό ώστε να μην το επαναλάβουμε!). Το να συγχωρούμε τον εαυτό μας μας βοηθάει να διατηρήσουμε την πνευματική μας υγεία.



Συμβουλή

Το ότι δεν έχεις έμφυτο ταλέντο σε κάτι δε σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσεις να προσπαθείς να βελτιωθείς σ' αυτό. Αν το θέλεις πραγματικά, μπορείς να γίνεις καλύτερος στα πάντα με πολλή εξάσκηση. Χρειάζεται κουράγιο για να επιμείνει κανείς σε κάτι που δε βρίσκει εύκολο.

Γιατί φροντίζοντας το σώμα μου βοηθώ και τον νου μου;

Ο εγκέφαλός μας βρίσκεται στο σώμα μας, το οποίο τον προστατεύει και του εξασφαλίζει ό,τι χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά. Αν το σώμα μας λειτουργεί καλά, είναι πιο πιθανό να ισχύει το ίδιο και για τον εγκέφαλό μας. Αν κάνουμε όλα όσα ξέρουμε ότι φέρνουν υγεία και ευεξία στο σώμα μας, τότε είναι πιο πιθανό ο εγκέφαλος και ο νους μας να είναι κι αυτοί υγιείς.



Είναι καλό να γνωρίζεις...

Μερικές φορές, όταν αισθανόμαστε λυπημένοι ή άκεφοι, η άσκηση μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε πολύ καλύτερα, ιδίως αν βγούμε έξω, σε κάποιο πάρκο, στο δάσος ή στην εξοχή, όπου υπάρχουν δέντρα και χορτάρι.



Για υγιές σώμα και υγιή νου πρέπει:



Να κοιμόμαστε αρκετά.



Να πινουμε άφθονο νερό.



Να τρώμε άφθονα φρούτα και λαχανικά.



Να περνάμε χρόνο έξω.



Να ασκούμεστε
(τουλάχιστον μισή ώρα την ημέρα).



Να έχουμε χρόνο για χαλάρωση.

Όλοι γνωρίζουμε ότι ο υγιής τρόπος σκέψης είναι πολύ σημαντικός. Πώς μπορούμε όμως να μάθουμε να προστατεύουμε τον ψυχισμό μας από μικρή ηλικία;

Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζονται κάποιοι πρακτικοί τρόποι που θα μας βοηθήσουν να φροντίσουμε και το πνεύμα μας εκτός από το σώμα μας.

Αναπτύσσονται έννοιες όπως η θετική εικόνα του εαυτού, η συναισθηματική νοημοσύνη, οι σχέσεις και η ενσυνείδηση, και τα παιδιά ενθαρρύνονται να αποκτήσουν από νωρίς τους κατάλληλους μηχανισμούς αντιμετώπισης των δυσκολιών. Γραμμένο με ειλικρίνεια και γλώσσα απλή και κατανοητή στα παιδιά, το βιβλίο αυτό βοηθά να μπουν οι βάσεις για την ψυχική υγεία τους και αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για κάθε γονιό.

- Με ευχάριστη εικονογράφηση, που βοηθά στην κατανόηση.
- Περιλαμβάνει οδηγό για τους ενήλικες.
- Ιδανικό για να το μοιραστείτε με το παιδί.



ISBN 978-618-03-1982-8



9 786180 319828

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 81982

Από 5 ετών