



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Δημιουργικές ασχολίες
για να χαίρεστε κάθε σας μέρα

η
ΤΕΧΝΗ
της
ΖΩΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Όλοι χρειαζόμαστε λίγο περισσότερη ευτυχία στη ζωή μας, είτε πρόκειται για ένα δυνατό γέλιο, είτε για έξαψη και ανυπομονησία, είτε για μια κατάσταση ήρεμης ικανοποίησης. Φυσικά, κανείς δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος και μακάριος διαρκώς – αυτό δεν είναι εφικτό, και το να παλεύουμε για να το πετύχουμε αδιαφορώντας ουσιαστικά για την καθημερινότητα φέρνει συνήθως το αντίθετο αποτέλεσμα. Όμως, μερικές φορές νιώθουμε ότι έχουμε χάσει την ισορροπία μας, ότι είμαστε σε τέλμα και χρειαζόμαστε έμπνευση.





Οι ασκήσεις σ' αυτό το βιβλίο έχουν στόχο να σας βοηθήσουν να δώσετε χώρο σε καθετί θετικό στη ζωή σας και να δημιουργήσετε περισσότερες ευκαιρίες για να ανθίσει η ευτυχία σας. Υπάρχουν πολλές σελίδες για να καταγράψετε τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τις ιδέες σας, αφού το τι σημαίνει η ευτυχία και το πώς την ενσωματώνουμε στη ζωή μας διαφέρει για τον καθένα. Πάρτε, λοιπόν, τον χρόνο σας, γίνετε δημιουργικοί και δείτε τι είναι αυτό που έχει τα καλύτερα αποτελέσματα για σας.





ΕΙΣΤΕ ΟΛΟΙ ΕΥΗΡΟΣΔΕΚΤΟΙ ΕΔΩ



Κανείς δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος όλη την ώρα. Δεν έχουμε φτιαχτεί για κάτι τέτοιο, ανεξάρτητα από τι μπορεί να μας ωθούν να πιστέψουμε οι διάφορες εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Και όντως, διαθέτουμε ένα τεράστιο φάσμα συναισθημάτων. Ωστόσο, μας ήλνε συχνά ότι κάποια συναισθήματα είναι «καλά» και κάποια άλλα «κακά».

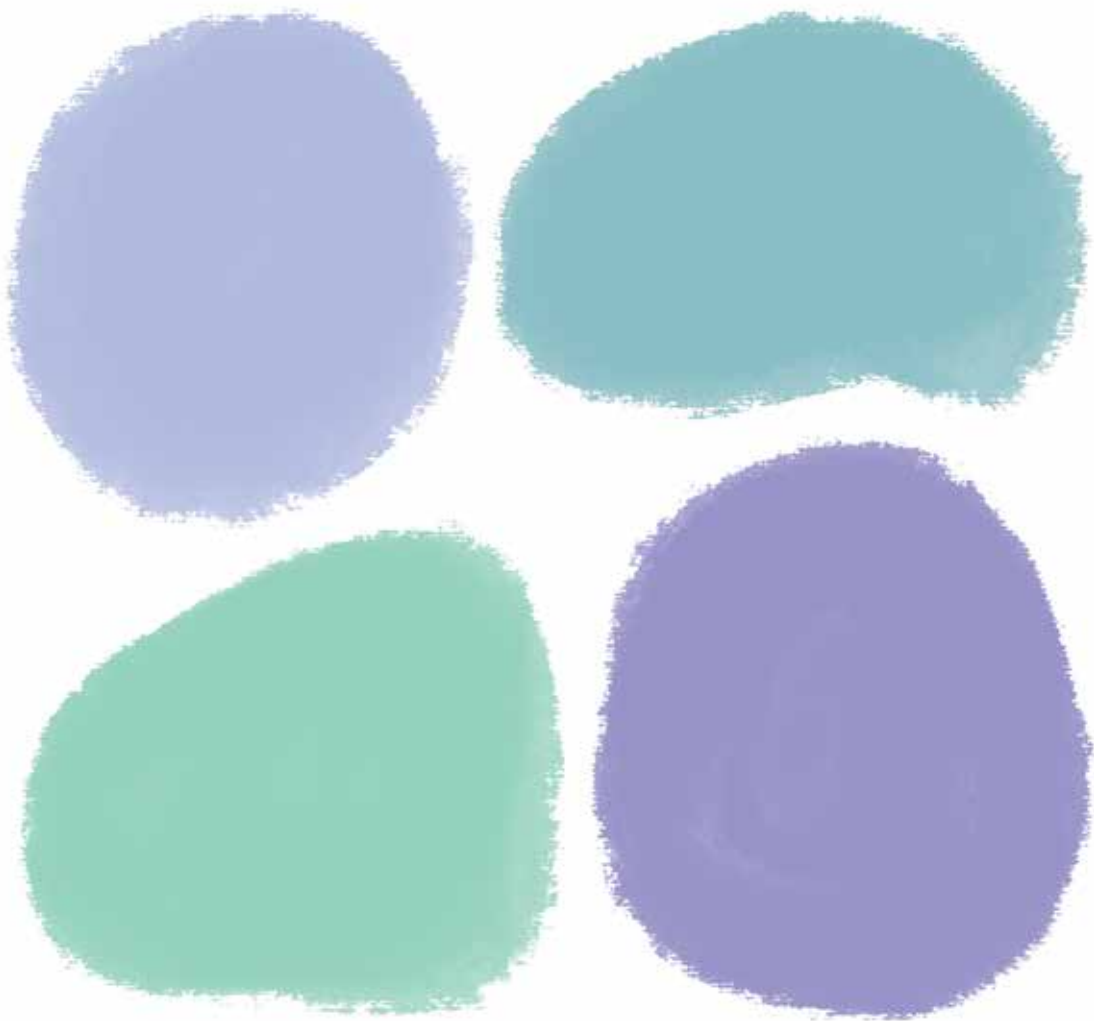
Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι κάποια συναισθήματα μπορεί να είναι άβολα ή επώδυνα. Αλλά η αλήθεια είναι πως τα συναισθήματά μας ενεργούν ως αγγελιοφόροι των εμπειριών μας και αν προσπαθούμε να νιώθουμε ευτυχισμένοι όλη την ώρα ή κρίνουμε αυστηρά τον εαυτό μας όταν δεν είμαστε, είναι πιθανό να αγνοήσουμε το πώς πραγματικά αισθανόμαστε και αυτό τείνει να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα.

Δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση ενσυνείδησης για να δείτε πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.





- Καθίστε άνετα σε όρθια θέση.
- Πάρτε μερικές αργές, βαθιές αναπνοές και μετά κλείστε τα μάτια σας.
- Αναπνεύστε κανονικά και εστιάστε την προσοχή σας στην κίνηση του αέρα καθώς εισπνέετε και εκπνέετε.
- Δείτε αν μπορείτε να επιτρέψετε στα συναισθήματα που βιώνετε αυτή τη στιγμή να παραμείνουν μέσα σας – όπως ακριβώς είναι.
- Κατονομάστε κάθε συναίσθημα που νιώθετε.
- Αποδεχτείτε ότι νιώθετε όπως νιώθετε. Να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να σας αρέσει αυτό. Η αποδοχή αφορά την αναγνώριση του ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε το πώς αισθάνεστε και ότι κάτι τέτοιο δεν είναι απαραίτητο.
- Αναγνωρίστε ότι αυτά τα συναισθήματα δεν προσπαθούν να σας βλάψουν και ότι θα περάσουν.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είστε άνθρωπος και επιτρέπεται να νιώθετε τα συναισθήματά σας.
- Κάθε φορά που το μυαλό σας βρίσκεται αλλού, απλώς παρατηρήστε ότι αυτό συνέβη και δείτε πού έχει πάει και μετά συγκεντρωθείτε ξανά στην αναπνοή σας και έπειτα ξανά στα συναισθήματά σας.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε αυτή τη συγκέντρωση για λίγα λεπτά.
- Όταν είστε έτοιμοι να τελειώσετε, ανοίξτε τα μάτια σας.



Αφιερώστε λίγο χρόνο για να καταγράψετε εδώ
την εμπειρία που ζήσατε. Πώς νιώσατε;
Και θυμηθείτε: μην κρίνετε τον εαυτό σας
αν σας φάνηκε δύσκολο.



Tip/ Αυτή η άσκηση, αν την εντάξετε στην καθημερινή σας ρουτίνα, μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε να δημιουργείτε χώρο για τα συναισθήματά σας και να εξασκηθείτε στην αποδοχή του εαυτού σας.





ΤΑ ΚΑΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



Κάντε μια παύση για να σκεφτείτε μερικά από τα καλά πράγματα στη ζωή σας. Μπορεί να είναι τα αγαπημένα σας πρόσωπα, ένα επίτευγμα για το οποίο είστε περήφανοι ή απλώς το γουργούρισμα της γάτας σας. Καταγράψτε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό. Όταν εστιάζουμε στα πράγματα που μας κάνουν να χαμογελάμε, αυτό μπορεί να συμβάλει στην αλλαγή της γενικότερης θεώρησής μας, προωθώντας την αισιοδοξία μας και ενισχύοντας τη θετική μας στάση. Όμως για πολλούς από μας είναι πολύ εύκολο να καθούμε στις μάχες που δίνουμε καθημερινά. Η δημιουργία οπτικών υπενθυμίσεων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να έχετε κοντά σας τα καλά πράγματα. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι φωτογραφίες (σε κορνίζες, κολλημένες στο ψυγείο σας, πάνω στο μπρελόκ σας) ή κάτι πιο συμβολικό, όπως τα εισιτήρια από μια καταπληκτική συναυλία που πήγατε ή ένα αναμνηστικό από ένα ωραίο ταξίδι.

Σκεφτείτε πού θα μπορούσατε να τοποθετήσετε αυτές τις υπενθυμίσεις. Ίσως στην είσοδο του σπιτιού για να τις βλέπετε αμέσως μόλις μπαίνετε, πάνω στο γραφείο σας ή ως φόντο στο τηλέφωνό σας, ώστε να μπορείτε να τις μεταφέρετε μαζί σας.

Tip/ Συχνά, όταν εξοικειωθούμε με κάτι, δεν το παρατηρούμε πλέον, οπότε μην ξεχνάτε να φτιάχνετε νέες υπενθυμίσεις πότε πότε.





«Πρέπει να είσαι
ο καλύτερος κριτής
της ευτυχίας σου».

ΤΖΕΙΝ ΌΣΤΕΝ







ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ...



Η ευτυχία έχει πολλές μορφές. Μπορεί να είναι μικρές στιγμές χαράς ή μια πιο διαρκής κατάσταση γαλήνης. Μπορεί να υπάρχει στο δυνατό γέλιο και στην ήσυχη περιουλήλογή, στις αναμνήσεις του παρελθόντος και στην προσδοκία του μέλλοντος. Η ευτυχία μπορεί να είναι συναρπαστική, παρηγορητική, γεμάτη προσμονή και πολλή άληλη πράγματα ακόμη.



Τι σημαίνει ευτυχία για σας; Πώς βιώνετε την ευτυχία; Ποιοι είναι οι άνθρωποι, οι αναμνήσεις, τα αντικείμενα, η μουσική, οι εικόνες, οι γεύσεις, οι μυρωδιές και οι αισθήσεις που συνδέετε με την ευτυχία;



Στην απέναντι σελίδα γράψτε όσο περισσότερες ιδέες μπορείτε. Σαν σημείο εκκίνησης θα μπορούσατε να σκεφτείτε πώς να ολοκληρώσετε την πρόταση:
«Ευτυχία είναι...».

