

8 Μαρτίου 2017

Τα 15 «όχι» της ζωής που οδηγούν στην ευτυχία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βασιζόμαστε στη ζωή μας σε πράγματα που τελικά μας προκαλούν πόνο, άγχος και ανησυχίες

Βασιζόμαστε στη ζωή μας σε τόσα πράγματα που τελικά μας προκαλούν πόνο, άγχος και ανησυχίες κι αντί να προσπαθήσουμε να απελευθερωθούμε, καταλήγουμε να είμαστε προσκολλημένοι σε αυτά, κάνοντας τη ζωή μας ακόμα πιο δύσκολη από ό,τι είναι. Παρακάτω διαβάστε μια λίστα με 15 πράγματα στα οποία πρέπει να πείτε “όχι”, κάνοντας έτσι τη ζωή σας πολύ πιο εύκολη και πολύ πιο ευχάριστη. Αρχίζοντας από τη στιγμή που διαβάζετε αυτό το κείμενο κιόλας, μπορείτε να αλλάξετε ο,τιδήποτε δε σας αρέσει και να το κάνετε καλύτερα.

Πείτε “όχι” στην ανάγκη σας να έχετε πάντοτε δίκιο

Τόσοι πολλοί άνθρωποι νιώθουμε την ανάγκη να έχουμε πάντοτε δίκιο και δεν αντέχουμε στην ιδέα ότι μπορεί να κάνουμε λάθος. Μάλιστα, είναι τόσο έντονη αυτή η ανάγκη μας που δεν αντιλαμβανόμαστε τον κίνδυνο που ελλοχεύει να καταλήξουν άδοξα διάφορες σχέσεις μας, γιατί δεν αντέχουν όλοι οι άνθρωποι το άγχος που έχουμε και μεταδίδουμε. Πραγματικά, δεν αξίζει. Οποτεδήποτε νιώσετε ξανά την ανάγκη να πεταχτείτε σε μια κουβέντα βγάζοντας την άκρη για το ποιος έχει δίκιο και ποιος άδικο, αναρωτηθείτε το εξής: “Προτιμώ να έχω δίκιο ή να έχω φίλους;”. Αλήθεια, πόση σημασία έχει; Είναι τόσο μεγάλος ο εγωισμός μας τελικά;

Πείτε “όχι” στην ανάγκη σας να ελέγχετε τα πάντα

Δε χρειάζεται να έχετε τον έλεγχο για οτιδήποτε συμβαίνει με όλους, τους φίλους, την οικογένειά σας, τη σχέση σας. Είτε πρόκειται για συναδέλφους είτε για τους γονείς σας είτε για το/τη σύντροφό σας, απλώς ηρεμήστε κι αφήστε να παίρνουν κι άλλοι ευθύνες για όσα συμβαίνουν. Επιτρέψτε σε όλους να είναι ο εαυτός τους, αλλά προπαντός, κάντε αυτό το δώρο σε εσάς και θα δείτε πόσο ανάλαφροι θα αισθανθείτε ξαφνικά.

Πείτε “όχι” στις κατηγορίες

Ξεπεράστε την ανάγκη σας να ρίχνετε το φταίξιμο στους άλλους για όσα έχετε ή όσα δεν έχετε, για όσα νιώθετε ή για όσα δεν νιώθετε. Σταματήστε να μεταθέτετε τις ευθύνες και αναλάβετε όσες σας αναλογούν για πράγματα στα οποία φταίτε.

Πείτε “όχι” στην αυτολύπηση

Πόσοι άνθρωποι δεν υποβαθμίζουν οι ίδιοι τον εαυτό τους επειδή σκέφτονται αρνητικά και θεωρούν ότι δεν αξίζουν σαν άνθρωποι ή δεν θεωρούν ότι μπορούν να τα καταφέρουν; Μην πιστεύετε οτιδήποτε σας υπαγορεύει το μυαλό σας, ειδικά αν είναι κάτι αρνητικό και σας οδηγεί στην αυτολύπηση. Αξίζετε πολύ περισσότερα από αυτό.

Πείτε “όχι” στους περιορισμούς του μυαλού σας

Διώξτε μακριά τις σκέψεις σας ότι δεν είστε ικανοί να κάνετε οτιδήποτε υπάρχει στο νου σας. Μην σκέφτεστε τι νομίζετε ότι μπορείτε ή δεν μπορείτε να κάνετε, τι είναι δυνατό και τι αδύνατο. Από εδώ και μπρος, μην επιτρέψετε ξανά στον εαυτό σας να περιορίσει τις δυνατότητες σας, γιατί θα είστε πάντα κολλημένοι στο λάθος σημείο. Ανοίξτε τους ορίζοντες σας και πετάξτε!

“Πείτε “όχι” στη γκρίνια

Εγκαταλείψτε την ανάγκη σας να παραπονιέστε για τόσα πολλά πράγματα καθημερινά. Για ανθρώπους, καταστάσεις, γεγονότα που σας έκαναν δυστυχημένους, λυπημένους και κατηφείς. Τίποτα και κανείς δεν μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε έτσι και καμιά περίπτωση δεν μπορεί να σας δημιουργήσει αυτά τα συναισθήματα αν δεν το επιτρέψετε εσείς. Δεν είναι οι καταστάσεις που υποδαυλίζουν αυτά που νιώθετε, αλλά ο τρόπος που επιλέγετε να βλέπετε τα πράγματα. Ποτέ μην υποτιμάτε τη δύναμη που έχει η θετική σκέψη απέναντι στα πράγματα.

Πείτε “όχι” στην κριτική

Ξεφορτωθείτε το κομμάτι του εαυτού σας που ζει και τρέφεται από την κριτική που ασκεί σε ανθρώπους που είναι απλώς διαφορετικοί από εσάς ή από ό,τι περιμένατε να εξελιχθούν. Όλοι οι άνθρωποι είμαστε διαφορετικοί, κι όμως στη βάση μας είμαστε όλοι ίδιοι. Όλοι θέλουμε να είμαστε ευτυχισμένοι, όλοι θέλουμε να αγαπάνε και μας αγαπήσουν κι όλοι θέλουμε να μας καταλαβαίνουν οι συνάνθρωποί μας. Όλοι κάτι αναζητάμε στη ζωή κι όλοι κάτι ευχόμαστε, γι αυτό μην κρίνετε κανέναν, γιατί κάποιος άλλος θα βρεθεί να κρίνει εσάς.

Πείτε “όχι” στον εντυπωσιασμό

Σταματήστε να προσπαθείτε τόσο σκληρά να εντυπωσιάσετε τους άλλους και να παριστάνετε ότι είστε κάτι που δεν είστε για να κάνετε τους άλλους να σας συμπαθήσουν. Δεν λειτουργούν έτσι τα πράγματα. Τη στιγμή που θα σταματήσετε να προσπαθείτε τόσο σκληρά να γίνετε κάτι διαφορετικό από αυτό που πραγματικά

είστε, όταν θα ρίξετε όλες τις μάσκες, τότε θα αποδεχτείτε ουσιαστικά τον εαυτό σας και θα καταλάβετε ότι οι άνθρωποι πρέπει να σας αγαπούν για τον πραγματικό σας εαυτό, όχι για έναν ιδανικό μεν, αλλά ψεύτικο εαυτό που τους παρουσιάζετε.

Πείτε “όχι” στην αντίσταση προς τις αλλαγές

Οι αλλαγές είναι καλές, μας βοηθούν να προχωρήσουμε μπροστά, ακόμα και αν στην αρχή φαίνονται επώδυνες και δύσκολες. Οι αλλαγές όμως μας οδηγούν να βελτιώσουμε τη ζωή μας και τη ζωή των ανθρώπων που μας περιβάλλουν. Συνεπώς, ακολουθήστε το ένστικτό σας, αγκαλιάστε τις αλλαγές, μην αντιστέκεστε σε αυτές και θα ανακαλύψετε το πραγματικό νόημά τους.

Πείτε “όχι” στις ταμπέλες

Σταματήστε να βάζετε ταμπέλες στους ανθρώπους, στα πράγματα και στα γεγονότα που δεν καταλαβαίνετε, λέγοντας ότι είναι περίεργα ή διαφορετικά. Αντί αυτού, προσπαθήστε να διευρύνετε τους ορίζοντές σας δειλά δειλά. Άλλωστε, το μυαλό δουλεύει καλύτερα όταν είναι ανοιχτό.

Πείτε “όχι” στους φόβους

Ο φόβος δεν υπάρχει, είναι απλώς μια ψευδαίσθηση που έχετε δημιουργήσει στο μυαλό σας. Διορθώστε τις λάθος αντιλήψεις που έχετε για τα πράγματα μέσα σας και θα δείτε τρομερές αλλαγές και στους εξωτερικούς παράγοντες που σας επηρεάζουν, γιατί πλέον δεν θα σας φοβίζει τίποτα.

Πείτε “όχι” στις δικαιολογίες

Αφήστε κατά μέρος τις δικαιολογίες, γιατί δεν τις χρειάζεστε πια. Πολλές φορές περιορίζουμε τους εαυτούς μας, καθώς προβάλλουμε συνεχώς δικαιολογίες. Αντί να ψάχνουμε πώς θα βελτιώσουμε τον εαυτό μας μεγαλώνοντας, λέμε ψέματα ακόμα και στον ίδιο μας τον εαυτό, χρησιμοποιώντας όλες τις δικαιολογίες που μπορεί κανείς να σκεφτεί, δικαιολογίες που στο 99,9% δεν είναι αληθινές.

Πείτε “όχι” στα φαντάσματα του παρελθόντος

Είναι δύσκολο, φυσικά και είναι δύσκολο να ξεκολλήσουμε από το παρελθόν, πόσο μάλλον αν το παρόν μας φαίνεται δύσκολο και το μέλλον τρομακτικό. Ωστόσο, ας θυμηθούμε ότι το παρόν είναι στην ουσία το μόνο πράγμα που έχουμε, γιατί το παρελθόν πέρασε και το μέλλον δεν έχει χτυπήσει ακόμα την πόρτα. Επίσης, το παρελθόν που τόσο επιζητάτε και επικαλείστε δεν ήταν ονειρικό όταν ήταν η

καθημερινότητά σας. Γι' αυτό σταματήστε να παραπλανάτε τον εαυτό σας. Δηλώστε παρών σε ό,τι κι αν συμβαίνει τώρα στη ζωή σας, χαρείτε την παρούσα στιγμή, γιατί έτσι κι αλλιώς, η ζωή είναι ένα ταξίδι κι όχι απλώς ένας προορισμός. Έχετε στο νου σας μια ξεκάθαρη εικόνα του μέλλοντος που επιθυμείτε, αλλά μην ξεχνάτε να ζείτε το παρόν σαν να μην υπάρχει αύριο!

Πείτε “όχι” στην προσκόλληση

Η έννοια της προσκόλλησης δεν είναι εύκολη υπόθεση. Είναι εξαιρετικά δύσκολο να μην προσκολλάται κανείς στα πράγματα, στους ανθρώπους, στα μέρη, στο χρόνο. Ωστόσο, τη στιγμή που θα αποκολληθείτε από όλα αυτά και θα μάθετε να ζείτε ελεύθεροι από παντός είδους εξαρτήσεις και προσκολλήσεις, θα μάθετε να αγαπάτε πραγματικά, μιας και αυτές οι δυο έννοιες δεν μπορούν να συμβαδίσουν. Η προσκόλληση συνδέεται με το φόβο, την αγωνία που μας κυριεύει να μην χάσουμε όλα όσα θεωρούμε πολύτιμα, που στην ουσία όμως δεν είναι. Από την άλλη μεριά, η αγάπη, η πραγματική αγάπη είναι αγνή, ευγενής και ανιδιοτελής, γιατί όπου υπάρχει αγάπη δεν μπορεί να υπάρξει φόβος και προσκόλληση. Διαχωρίζοντας αυτά τα δυο και ζώντας απαλλαγμένοι από την προσκόλληση, θα είστε πραγματικά ευτυχισμένοι, ήρεμοι, ψύχραιμοι και ανεκτικοί. Θα μπορείτε να συνειδητοποιήσετε τα πάντα χωρίς την παραμικρή προσπάθεια, κι αυτή είναι μια κατάσταση που δεν περιγράφεται με λόγια.

Πείτε “όχι” στο να ζείτε τη ζωή που θέλουν οι άλλοι για εσάς

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι εκεί έξω που δεν ζουν τη ζωή που ονειρεύτηκαν, αλλά τη ζωή που θέλουν οι γύρω τους για αυτούς. Ζουν σύμφωνα με τις απόψεις των γονιών, των δασκάλων, των φίλων, των συντρόφων τους, αγνοώντας τα δικά τους θέλω και τις δικές τους επιθυμίες. Δεν ακούν τη φωνή της καρδιάς τους που φωνάζει, γιατί είναι πολύ απασχολημένοι προσπαθώντας να ικανοποιήσουν όλους τους άλλους, ζώντας σύμφωνα με τις προσδοκίες των τρίτων κι όχι τις δικές τους. Ξεχνούν τι είναι αυτό που τους κάνει ευτυχισμένους, αυτό που θέλουν πραγματικά, αυτό που χρειάζονται και τελικά φτάνουν να ξεχνούν τον ίδιο τους τον εαυτό. Ξυπνήστε! Ζούμε μια φορά και η ζωή που ζούμε πρέπει να είναι δική μας κι όχι των άλλων. Πάρτε τη ζωή στα χέρια σας και ζήστε την όπως εσείς θέλετε!

Πηγή: news.gr