

Το βάρος σου και το σώμα σου θα αλλάξει, όταν αλλάξεις τη ζωή σου, τις πεποιθήσεις και τις συνθήκες.



Πρό(σ)κληση 1η : Θετικές δηλώσεις

Οι θετικές δηλώσεις είναι ένας ισχυρός και αναγνωρισμένος τρόπος για να δημιουργήσετε μια καλή σχέση με τον εαυτό σας. Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τύποι δηλώσεων.

Για να εξασκηθείτε στις θετικές δηλώσεις, υιοθετείτε αρχικά λεκτικές επιβεβαιώσεις, τις καταγράφετε ή τις εντάσσετε σε μια πρότασή ώστε να ενισχύσετε το μήνυμα που θέλετε να μεταδώσετε. Στη συνέχεια, επαναλαμβάνετε το μήνυμα στον εαυτό σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Όσο περισσότερη εξάσκηση τόσο καλύτερα. Η προπόνηση βοηθά ώστε να αφομοιώσετε το μήνυμα που μεταδίδετε. Παρακάτω είναι κάποιες ιδέες για θετικές δηλώσεις:

- «Είμαι αρκετός/ή». Αυτή είναι μια ισχυρή επιβεβαίωση για να απαλλαγούμε από την ανασφάλεια για τον εαυτό σας. Επικοινωνείτε, ουσιαστικά, στον εαυτό σας ότι έχετε τα εργαλεία και τους τρόπους να ανταποκριθείτε στις προκλήσεις σας.
- «Μπορώ να τα καταφέρω». Αυτή είναι μια χρήσιμη επιβεβαίωση όταν αντιμετωπίζετε μια πρόκληση ή ένα εμπόδιο. Βοηθά να επικοινωνήσετε ότι είστε ικανός/ή για το στόχο σας.

THANK
YOU

Πρό(σ)κληση 2η: η ευγνωμοσύνη μας αλλάζει.

Ξεκίνησε να κρατάς το δικό σου προσωπικό ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Δεν χρειάζεται η λίστα να είναι φανταχτερή ούτε είναι απαραίτητο να περιμένουμε όμορφα πράγματα να συμβούν. Είναι αρκετή μια ειλικρινής λίστα, η σκέψη ανθρώπων, καταστάσεων ή πραγμάτων που εκτιμάμε στη ζωή μας. Η διαδικασία αν και τόσο απλή μπορεί να αποτελέσει μια τρομερά ενδυναμωτική άσκηση.

Πρό(σ)κληση 3η: Βρες τα δυνατά σου χαρακτηριστικά

- Βήμα 1ο: Γράψε τα χαρακτηριστικά που αναγνωρίζεις εσύ στον εαυτό σου χωρίς ντροπή και συστολή
- Βήμα 2ο: Ρώτησε δύο άτομα, κάποιον που σε ξέρει καλά και κάποιον που δεν έχεις τόσο άνεση και ρώτα τον να σου πει εκείνος 1-2 θετικά πράγματα που βλέπει σε εσένα. Το να καθρεφτίσουμε των εαυτό μας μέσα από τα μάτια των άλλων είναι πολλές φορές αποκαλυπτικό.
- Βήμα 3ο: Κάνε το επιστημονικά αποδεδειγμένο τεστ προσωπικότητας για να αποκαλύψεις τα δικά σου δυνατά χαρακτηριστικά. Θα χρειαστείς περίπου 10' και υπάρχει και στα ελληνικά!

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>