



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

10 Ασκήσεις για να περνάς από την Αν-ησυχία στην Ηρεμία



Εισαγωγή

Όταν ανησυχείς το μυαλό σου μπαίνει σε μία κατάσταση που μοιάζει με αδιέξοδο.

Οι ασκήσεις που θα βρεις σε αυτό το workbook είναι εργαλεία που θα σε βοηθήσουν να εκλογικεύεις την ανησυχία ώστε να ξαναβρίσκεις διαύγεια και ηρεμία.

Κάθε άσκηση είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να επαναφέρει την προσοχή σου στο παρόν και μέσα από αυτό να εκλογικεύεις την σκέψη που προκαλεί την ανησυχία.

Η συνεχής ανησυχία μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι αδυναμία και κούραση. Όσο περισσότερο χρησιμοποιείς τις ασκήσεις, τόσο θα καλλιεργείς μία υποστηρικτική νοοτροπία που θα σε ενδυναμώσει, θα σε παρακινεί σε δράση και θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου.

Κάποια από τα πράγματα που θα διαβάσεις εδώ, στο ebook, ενδεχομένως τα έχεις σκεφτεί ή τα έχεις ξανακούσει.. Το θέμα δεν είναι αν θα λάβεις καινούργια πληροφορία. Το θέμα είναι να δεσμευθείς και να ακολουθήσεις τις προτροπές, γιατί **η δέσμευσή σου** είναι ο μόνος τρόπος για να πετύχεις την απελευθέρωση από την ανησυχία.

Δεσμεύσου στον εαυτό σου, ότι από σήμερα θα κάνεις τις ασκήσεις, για να δημιουργήσεις θετική αλλαγή στη ζωή σου.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Οι Ασκήσεις

1. Η υπενθύμιση της πραγματικότητας

Πολλές φορές «υποφέρουμε» ανησυχώντας για υποθετικά ή πιθανά σενάρια. Ξοδεύουμε δυνάμεις, χρόνο και ενέργεια προσπαθώντας να διαχειριστούμε ένα πρόβλημα «φάντασμα».

Ο σκοπός της άσκησης είναι να σε βοηθά να αποφορτιστείς, επαναφέροντάς το μυαλό σου στην πραγματικότητα.

Εφαρμογή: Δώσε τέλος στην ανησυχία επαναλαμβάνοντας στον εαυτό σου την φράση: «Δεν έχει συμβεί τίποτα ακόμα». Πες το ξανά και ξανά μέχρι το μυαλό σου να σε «ακούσει» και να αρχίσει να σκέφτεται με καθαρότητα και ηρεμία.

2. Επιστροφή στο παρόν

Όταν ανησυχείς, από την μία βιώνεις κάτι που δεν έχει συμβεί ακόμα, από την άλλη όμως, το σώμα και η ψυχή σου βιώνουν στ' αλήθεια άγχος ή ακόμα και φόβο.

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να βγαίνεις από τον «τρομακτικό» κόσμο που έχει δημιουργηθεί μέσα στο μυαλό σου, εστιάζοντας στο παρόν.

Εφαρμογή: Κοίτα γύρω σου. Παρατήρησε προσεκτικά, ένα – ένα, τα αντικείμενα που σε περιβάλλουν.

Αναγνώρισε που βρίσκεσαι και πες: «Εδώ, τώρα είμαι ασφαλής».

Παράμεινε εστιασμένος στο παρόν, δίνοντας χρόνο για να καθαρίσεις ο νους σου και να ηρεμήσει η ψυχή σου.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

3. Ανάκτησε τη δύναμή σου

Κάθε φορά που αφήνεσαι στην ανησυχία, αποδυναμώνεις τον εαυτό σου.

Με την άσκηση αυτή θα ανακτήσεις την αίσθηση ελέγχου και την αυτοπεποίθηση που «χάνεται» λόγω της ανησυχίας.

Εφαρμογή: Άλλαξε οπτική: αντί να σκέφτεσαι τι μπορεί να πάει στραβά, αναρωτήσου τι μπορείς να κάνεις σωστά. Εστίασε στην πράξη αναλογιζόμενος ποιες είναι οι δυνατότητες και οι εναλλακτικές σου.

4. Παρατήρηση των σκέψεων

Η ανησυχία είναι σαν να βρίσκεσαι σε έναν λαβύρινθο σκέψεων χωρίς έξοδο. Όσο περισσότερο αναλύεις, τόσο πιο βαθιά παγιδεύεσαι.

Η άσκηση αυτή είναι ο σύμμαχός σου για να σταματάς την υπερανάλυση, δημιουργώντας χώρο για πιο καθαρή και ουσιαστική σκέψη.

Εφαρμογή: Παρατήρησε τις σκέψεις σου. Φαντάσου πως κάθε σκέψη είναι ένα σύννεφο που περνά. Μην εμπλέκεσαι μαζί της, μην την κρίνεις, μην την ακολουθείς. Απλώς παρατήρησέ την να έρχεται και να φεύγει. Συνέχισε την πρακτική μέχρι να νιώσεις ότι αποφορτίζεσαι.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

5. Αναπλαισίωση

Η ανησυχία ούτε λύνει προβλήματα, ούτε αλλάζει καταστάσεις, ούτε δημιουργεί κάτι χρήσιμο.

Με αυτή την άσκηση θα μπορέσεις να μετατρέψεις την παθητική ανησυχία σε συνειδητή δράση.

Εφαρμογή: Γράψε εν συντομία αυτό που σε ανησυχεί και αναρωτήσου:

- «Αυτή η ανησυχία μου προσφέρει κάτι χρήσιμο ή μου αφαιρεί ενέργεια;»
- «Τι καλύτερο μπορώ να κάνω πρακτικά τώρα, αντί να ανησυχώ;»

6. Συνειδητή επιλογή απελευθέρωσης

Η ανησυχία σε απομακρύνει από τη δύναμή σου και σε εμποδίζει να δράσεις αποτελεσματικά.

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να συνειδητοποιήσεις ότι είναι ανούσιο να ανησυχείς. Αυτή η συνειδητοποίηση έχει την δύναμη να αποδυναμώσει το αίσθημα της ανησυχίας.

Εφαρμογή: Σημείωσε και αποστήθισε την εξής φράση: «Η ανησυχία δεν λύνει προβλήματα». Η υπενθύμιση αυτή είναι η “άγκυρά” σου για να βγαίνεις από την ανησυχία και να αναλαμβάνεις παραγωγική δράση.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

7. Αποδοχή της πραγματικότητας

Η ανησυχία συχνά γεννιέται από την αντίσταση στην πραγματικότητα. Όσο αντιστέκεσαι, τόσο περισσότερο υποφέρεις.

Η άσκηση αυτή θα σε βοηθήσει να μάθεις να αντικρίζεις κατάματα τις καταστάσεις και να τις διαχειρίζεσαι με θάρρος.

Εφαρμογή: Γράψε ποια κατάσταση δυσκολεύεσαι να αποδεχτείς, και τι θα άλλαζε μέσα σου αν την αποδεχόσουν.

8. Διατήρησε την δύναμή σου

Η καλύτερη προετοιμασία για μια πιθανή δυσκολία είναι η διατήρηση της δύναμης και της ενέργειάς σου στο παρόν.

Η άσκηση θα σε βοηθήσει να αποφύγεις να ξοδεύεις δυνάμεις, χωρίς να υπάρχει λόγος.

Εφαρμογή: Όταν νιώθεις ανησυχία, πες: «Θα το διαχειριστώ όταν έρθει η ώρα». Αυτή η στάση μειώνει το άγχος και βοηθά στη διατήρηση της νηφαλιότητάς σου.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

9. Σταδιακή έκθεση

Η ανησυχία εξασθενεί όταν σταδιακά εκτίθεται σε όσα φοβάσαι.

Η παρακάτω άσκηση θα ενισχύσει το θάρρος σου, μειώνοντας σταδιακά τον φόβο μέσω της έκθεσης.

Εφαρμογή:

- Γράψε κάτι που σε ανησυχεί έντονα.
- Σημείωσε 3 μικρά βήματα που μπορείς να κάνεις για να έρθεις σταδιακά πιο κοντά στην αντιμετώπισή του.
- Ξεκίνα σήμερα κιόλας από το πρώτο βήμα. Οι μικρές νίκες οδηγούν σε μεγάλες αλλαγές.

10. Άμεση δράση απελευθέρωσης

Η αλλαγή ξεκινά τη στιγμή που αποφασίζεις να αναλάβεις δράση. Με την άσκηση αυτή θα δημιουργήσεις άμεση θετική αλλαγή.

Εφαρμογή: Γράψε μια θετική δήλωση ή κάνε κάποια άλλη πρακτική ενέργεια που θα σε “βγάλει” από την ανησυχία.

Υιοθέτησε αυτή την ενέργεια, ως το μέσο που από σήμερα και στο εξής θα χρησιμοποιείς, για να απελευθερώνεσαι άμεσα από το “βάρος” της ανησυχίας.

“

Η ανησυχία είναι μια συνήθεια.
Έχεις και τη δύναμη και την
ικανότητα να τη διαχειρίζεσαι και
να την ξεπερνάς.

”

Το ταξίδι συνεχίζεται...

Αναζητάς μεγαλύτερη σαφήνεια; Θέλεις να ξεπεράσεις τα εμπόδια που σε κρατούν πίσω;

Ή μήπως λαχταράς μια ζωή πιο πλούσια και πιο ολοκληρωμένη;

Ό,τι κι αν είναι αυτό που αναζητάς, το **Ebook** μου

“Ρώτα, Άκου, Μεταλμορφώσου” είναι εδώ για να σε καθοδηγήσει.

Πάτησε ΕΔΩ για να το κατεβάσεις δωρεάν

Οι ερωτήσεις που θα βρεις μέσα στο βιβλίο θα σου δώσουν την ευκαιρία να σκεφτείς βαθύτερα, να αμφισβητήσεις όσα θεωρούσες δεδομένα, και να ανακαλύψεις νέες προοπτικές.

Αν μέσα από τη δική σου διερεύνηση και αυτοκριτική καταλαβαίνεις ότι χρειάζεσαι να κάνεις πιο ουσιαστική δουλειά, μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για τις **ατομικές συνεδρίες αυτογνωσίας και βελτίωσης της νοοτροπίας για καλλιέργεια εποικοδομητικών συμπεριφορών, εδώ.**

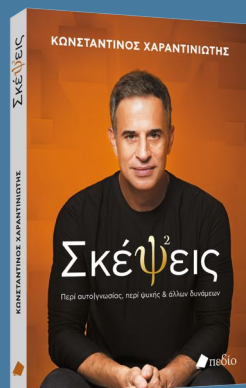
Επίσης, μπορείς να βρεις βοήθεια και υποστήριξη μέσα από τα **Group Coaching προγράμματα που προσφέρω, τα οποία θα βρεις, εδώ.**

Τέλος, υπάρχουν διαθέσιμα για σένα και τα μαγνητοσκοπημένα online προγράμματα που προσφέρω, για να αποκτήσεις εργαλεία για αυτοδιαχείριση και αυτοβελτίωση που θα είναι, εφόσον τα αποκτήσεις, για πάντα στη διάθεσή σου. **Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα για τα προγράμματα, εδώ.**

Ας προχωρήσουμε μαζί και ας ανακαλύψουμε τη δύναμη που κρύβεται μέσα σου για να δημιουργήσεις μια ζωή με νόημα που θα απολαμβάνεις καθημερινά!

Κωνσταντίνος Χαραντινιώτης

Τα βιβλία μου θα γίνουν οι σύμμαχοί σου σε μια επιτυχημένη πορεία αυτογνωσίας



Διαθέσιμα σε όλα τα βιβλιοπωλεία!

Περισσότερες πηγές για έμπνευση



Link:

Mind your MInd
Podcast
Konstantinos
Charantiniotis