KONSTANTINOS CHARANTINIOTIS

Ξεκαθάρισε τις συνήθειές σου

Οι συνήθειές σου διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητά σου. Επηρεάζουν το πώς αισθάνεσαι, πώς αξιοποιείς τον χρόνο σου και προς ποια κατεύθυνση προχωράς.

Καθώς εξελίσσεσαι, είναι φυσικό κάποιες συνήθειες που κάποτε σε εξυπηρετούσαν να μην ανταποκρίνονται πλέον στις ανάγκες και στους στόχους σου.

Γι' αυτό, δύο με τρεις φορές τον χρόνο, σου προτείνω να κάνεις ένα συνειδητό ξεκαθάρισμα. Όπως όταν τακτοποιείς μια ντουλάπα: βγάζεις τα πάντα έξω, κοιτάς το καθένα χωριστά και αποφασίζεις τι κρατάς, τι αλλάζεις και τι αφήνεις να φύγει.

Η διαδρομή της άσκησης

01 Κατάγραψε

Εντόπισε τι επαναλαμβάνεις από συνήθεια μέσα στην εβδομάδα.

02 Αξιολόγησε

Εξέτασε τι σου προσφέρει καθεμία και αν σε υποστηρίζει.

03 Ξεκαθάρισε

Χώρισε τις συνήθειές σου σε τρεις ομάδες: κρατάω, αλλάζω, αφήνω.

04 Δράσε

Επίλεξε την πρώτη συγκεκριμένη δράση σου.

Πριν ξεκινήσεις

Πάρε ένα τετράδιο και ένα στυλό. Παρατήρησε τη ζωή σου με ειλικρίνεια, χωρίς βιασύνη ή αυτοκριτική. Η αλλαγή ξεκινά όταν αναγνωρίζεις τι πραγματικά κάνεις.

KONSTANTINOS CHARANTINIOTIS

Κατάγραψε τις συνήθειές σου

Συνήθεια είναι κάτι που επαναλαμβάνεις σχεδόν αυτόματα, συχνά χωρίς να το αποφασίζεις κάθε φορά. Εδώ δεν καταγράφεις το πρόγραμμά σου (δουλειά, μαγείρεμα, οδήγηση). Καταγράφεις τι κάνεις ξανά και ξανά μέσα σε αυτό.

Αντίγραψε τον πίνακα στο τετράδιό σου και σημείωσε σε κάθε ώρα τις συνήθειες που εμφανίζονται και πόσο κρατούν. Αν δεν ξέρεις την ακριβή διάρκεια, μια εκτίμηση αρκεί. Μην τις χαρακτηρίζεις «καλές» ή «κακές». Πρώτα παρατήρησε.

Αντί για «δουλειά» → «ανοίγω το κινητό κάθε φορά που κολλάω σε κάτι»

Αντί για «πρωινό» → «τρώω όρθια, κοιτώντας ειδήσεις»

Αντί για «ύπνος» → «σκρολάρω στο κρεβάτι μισή ώρα πριν κλείσω το φως»

Αντί για «διάλειμμα» → «φτιάχνω καφέ κάθε φορά που αγχώνομαι»

Ώρα	Δευ.	Τρι.	Τετ.	Πέμ.	Παρ.	Σάβ.	Κυρ.
06–08	*Κινητό στο κρεβάτι μόλις ξυπνήσω (20′)*						
08–10							
10–12							
12–14							
14–16							
16–18							
18–20							
20–22							
22–00							

Πρόσεξε ιδιαίτερα πώς ξεκινάς και πώς κλείνεις τη μέρα, και τι κάνεις όταν βαριέσαι, κουράζεσαι ή αγχώνεσαι. Εκεί κρύβονται οι πιο αυτόματες συνήθειες.

KONSTANTINOS CHARANTINIOTIS

Αξιολόγησε κάθε συνήθεια

Κοίταξε τον πίνακα της εβδομάδας σου. Μετέφερε εδώ τις συνήθειες που επαναλαμβάνονται πιο συχνά ή σου παίρνουν τον περισσότερο χρόνο, και εξέτασε καθεμία χωριστά.

Η συνήθεια	**Τι θέλω να πετύχω ή να βιώνω εκείνη την ώρα;**	**Τι μου προσφέρει; Ποια ανάγκη καλύπτει;**	**Με βοηθά;** ναι / εν μέρει / όχι
Κινητό στο κρεβάτι μόλις ξυπνήσω	*Να ξεκινήσω τη μέρα ήρεμα*	*Ξύπνημα χωρίς προσπάθεια, αίσθηση ότι «ενημερώνομαι»*	*Όχι, με αγχώνει πριν σηκωθώ*

> Άλλες στιγμές χρειάζεσαι συγκέντρωση, άλλες ξεκούραση ή εγρήγορση. Η ανταλλαγή μηνυμάτων, για παράδειγμα, μπορεί να σε αποσυντονίζει όταν εργάζεσαι ή να καθυστερεί τον ύπνο σου. Ίσως χρειάζεται απλώς καταλληλότερη ώρα.

> Μια συνήθεια μπορεί να προσφέρει προσωρινή εκτόνωση, χωρίς να σε ωφελεί μακροπρόθεσμα. Η ανάγκη πίσω της είναι πραγματική. Ο τρόπος που την καλύπτεις μπορεί να αλλάξει.

KONSTANTINOS CHARANTINIOTIS

Κρατάω, αλλάζω, αφήνω

Τώρα έρχεται το ξεκαθάρισμα. Μοίρασε τις συνήθειες που αξιολόγησες σε τρεις ομάδες. Κάθε συνήθεια μπαίνει σε μία μόνο. Αν διστάζεις, ρώτα τον εαυτό σου: «Αν δεν την είχα ήδη, θα την ξεκινούσα σήμερα;»

ΚΡΑΤΑΩ

Με υποστηρίζει. Θέλω να τη συνεχίσω όπως είναι.

ΑΛΛΑΖΩ

Καλύπτει πραγματική ανάγκη, αλλά σε λάθος ώρα, με λάθος τρόπο ή για υπερβολικά πολύ χρόνο.

ΑΦΗΝΩ

Έχει ολοκληρώσει τον κύκλο της. Δεν μου προσφέρει πια κάτι που χρειάζομαι.

Για όσες αλλάζω: τι ακριβώς αλλάζει (ώρα, τρόπος, διάρκεια);

Για όσες αφήνω: ποια ανάγκη μένει ακάλυπτη και τι θα την καλύψει στη θέση τους;

Ποια νέα συνήθεια θέλω να εντάξω στη ζωή μου;

KONSTANTINOS CHARANTINIOTIS

Από την απόφαση στη δράση

Τώρα που ξεκαθάρισες τις συνήθειές σου, μην προσπαθήσεις να τα αλλάξεις όλα μαζί. Διάλεξε μία αλλαγή από τη στήλη «αλλάζω» ή «αφήνω» και ξεκίνα με μία μικρή, συγκεκριμένη δράση.

Η αλλαγή με την οποία ξεκινάω:

Τι θα κάνω διαφορετικά για να καλύψω την ίδια ανάγκη;

Πότε και πού θα το κάνω;

Η πρώτη δράση μου μέσα στις επόμενες 24 ώρες:

Το επόμενο ξεκαθάρισμα θα το κάνω στις:

Κλείνοντας έναν κύκλο, δημιουργείς χώρο

Δεν χρειάζεται να συνεχίζεις κάτι μόνο και μόνο επειδή το κάνεις εδώ και χρόνια. Αναγνώρισε ποιες συνήθειες αξίζουν τον χρόνο και την ενέργειά σου. Δώσε τέλος σε εκείνες που δεν σε εξυπηρετούν πια και δημιούργησε χώρο για νέες, πιο ωφέλιμες επιλογές.

Η αλλαγή ξεκινά από την επιλογή και γίνεται πράξη με τη δράση.