

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ

Περί σκοπού

**«Ο καλύτερος τρόπος
για να μακροημερεύσεις
είναι να προχωράς σταθερά
με έναν σκοπό»**

Κάρολος Ντίκενς

Η ουσία της ύπαρξής μας περιστρέφεται γύρω από την αρχή του σκοπού. Ο σκοπός είναι το βασικό νήμα που υφαίνει το μωσαϊκό του σύμπαντος και όλων των εκδηλώσεών του. Από το μικροσκοπικό άτομο μέχρι τους γιγάντιους γαλαξίες, τα πάντα διέπονται από σκοπό.

Το ίδιο, ακριβώς, ισχύει και για τους ανθρώπους. Η έμφυτη κλίση μας προς κάποιον σκοπό κάνει τη ζωή μας ουσιαστική. Η κεντρική ιδέα αυτής της ενότητας έχει να κάνει με την ενίσχυση της αίσθησης του σκοπού, στην καθημερινότητά σου, μέσω των κατάλληλων θετικών δηλώσεων.

Αν παρατηρήσεις προσεκτικά γύρω σου, θα δεις πως πάντα υπάρχει κάποιος σκοπός που πυροδοτεί καθετί που κινείται ή συμβαίνει. Είναι ξεκάθαρο πως η φύση έχει σκοπό την εξέλιξη σε κάθε έκφραση της. Πιστεύω, λοιπόν, ακράδαντα ότι ο σκοπός είναι το μέσο για κάθε παραγωγική διαδικασία.

Το να ξεκινάς την κάθε ημέρα σου με σκοπό είναι απολύτως απαραίτητο, αν θέλεις να ζεις μια βαθιά ικανοποιητική και επιτυχημένη ζωή. Είναι σημαντικό να έχεις έναν λόγο και ένα κίνητρο για να σηκώνεσαι από το κρεβάτι κάθε πρωί με κέφι και όρεξη. Χωρίς σκοπό η ζωή μοιάζει δίχως κατεύθυνση και νόημα. Κάτι τέτοιο μπορεί να σε οδηγήσει να βιώνεις αρνητικά συναισθήματα όπως κατάθλιψη, άγχος και πλήξη.

Η ύπαρξη ενός σκοπού είναι σίγουρο ότι θα σου δώσει μια αίσθηση κατεύθυνσης. Θα σε βοηθήσει να ιεραρχήσεις τους στόχους και τις αξίες σου και να παίρνεις αποφάσεις που ευθυγραμμίζονται με τα πιστεύω και τις φιλοδοξίες σου. Αυτό με τη σειρά του θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου και την αίσθηση ότι έχεις τον έλεγχο της ζωής σου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αίσθηση του σκοπού συνδέεται με βελτιωμένη ψυχική και σωματική υγεία και συμβάλλει στη μείωση του άγχους, στην αύξηση της ανθεκτικότητας και στη βελτίωση της ευημερίας συνολικά. Το να ξυπνάς με έναν σκοπό θα δημιουργεί ένα αφήγημα για τη ζωή σου που θα είναι βαθιά παρακινητικό και ενδυναμωτικό.

Ο εγκέφαλός μας είναι εύπλαστος. Διαμορφώνεται και αναδιαμορφώνεται συνεχώς μέσα από τις σκέψεις, τις εμπειρίες και τις συμπεριφορές μας. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως νευροπλαστικότητα. Χάρη στη νευροπλαστικότητα, η συνεπής επανάληψη μιας θετικής δήλωσης λειτουργεί σαν αρχιτέκτονας του εγκεφάλου, αναδιαμορφώνοντας αργά αλλά σταθερά τη δομή του ώστε να αντανakλά κάποια νέα πεποίθηση. Η θετική επανάληψη

με την πάροδο του χρόνου οδηγεί τον εγκέφαλο να αναπτύξει πιο αισιόδοξες νευρικές οδούς.

Όταν, λοιπόν, απαγγέλλεις κάθε πρωί μια ισχυρή δήλωση, όπως «ζω με σκοπό και πάθος» ή «ο σκοπός μου σήμερα είναι να παραμένω ψύχραιμος», τότε ο εγκέφαλός σου αρχίζει να εσωτερικεύει αυτή την κατάφαση και να συντονίζεται μαζί της.

Η συνεπής ενίσχυση του σκοπού μέσω των θετικών δηλώσεων σταδιακά μεταβάλλει θετικά την αντίληψή σου για τον εαυτό σου, τις δυνατότητές σου, τη ζωή σου.

Στον πυρήνα της ανθρώπινης εμπειρίας, όλοι λαχταράμε να βρούμε νόημα και αναζητάμε κάτι πιο σημαντικό από τον «συνηθισμένο» μας εαυτό. Ζητάμε έναν σκοπό που θα μας παρακινεί να επιμένουμε μπροστά στις δοκιμασίες και στις προκλήσεις.

**“Ο σκοπός και το νόημα της ζωής
δεν ανακαλύπτονται απλώς
αλλά μπορούν να καλλιεργηθούν συνειδητά.
Είναι σαν ένας σπόρος μέσα μας
που περιμένει να ανθίσει”**

Σου προτείνω κάθε ημέρα, στην αρχή αλλά και στο τελείωμά της, να επαναλαμβάνεις αυτή τη δήλωση:

«Κάθε ημέρα, με κάθε τρόπο, εκπληρώνω τον σκοπό μου να»
(συμπλήρωσε το κενό με τον δικό σου σκοπό).

Μέσα από αυτή την πρακτική θα συντονίζεις συνειδητά το μυαλό σου με τον σκοπό σου, ενισχύοντας τη σημασία του στη ζωή σου, γεγονός που με τη σειρά του θα ενισχύει την αποφασιστικότητα και τη δέσμευσή σου για ανάληψη δράσης. Είναι, λοιπόν, κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή πρακτική. Είναι μια πράξη αυτο|επιβεβαίωσης. Είναι μια ισχυρή δήλωση, προς τον ίδιο σου τον εαυτό, ότι είσαι εδώ για να συνεισφέρεις συνειδητά στην υλοποίηση σημαντικών πραγμάτων.

Θα εκπλαγείς από τη μετα|μόρφωση που θα επιφέρει στη νοοτροπία σου και, κατά συνέπεια, στη ζωή σου.

Ευθυγραμμίζοντας
τις θετικές δηλώσεις
με την αίσθηση
του σκοπού σου
κατασκευάζεις
μια μεγάλη υπερλεωφόρο
που θα σε οδηγή
σε βαθιά ικανοποιητική ζωή.
Είναι μια πρακτική
που θα σε εξοπλίζει
με τα κίνητρα
και τις γνώσεις
που χρειάζεσαι
για να προχωρήσεις μπροστά,
ανεξάρτητα
από τις προκλήσεις
που αντιμετωπίζεις.

Η εργαλειοθήκη σου

Καθόρισε τον σκοπό σου: Πρόκειται για μια βαθιά προσωπική διαδικασία που περιλαμβάνει ενδοσκόπηση και ειλικρίνεια. Καθόρισε τι έχει πραγματικά σημασία για εσένα, τι θέλεις να βιώσεις και ποιος θέλεις να είσαι.



Δημιούργησε το μάντρα σου: Αφού θέσεις τον σκοπό σου, σχεδίασε μια θετική δήλωση που να συντονίζεται μαζί του. Κάνε τη δήλωσή σου συναρπαστική, αληθινή και 100% δική σου.



Επανάλαβε το μάντρα καθημερινά: Μέσα από εξάσκηση, το ακατέργαστο θα γίνει τέλειο. Ενσωμάτωσε το μάντρα σου στην καθημερινότητά σου σαν άσκηση, επαναλαμβάνοντάς το τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα: μια φορά το πρωί και μια το βράδυ.

Μέσω της ισχυρής πρακτικής της καθημερινής δήλωσης του σκοπού σου θα θέσεις τα θεμέλια για μια γεμάτη ζωή. Θα βιώνεις την εγγενή χαρά που προσφέρει μια πορεία ευθυγραμμισμένη με τον βαθύτερο σκοπό σου. Ήρθε η ώρα να απελευθερώσεις τις δυνατότητές σου και να κάνεις τη δύναμη του σκοπού να σε καθοδηγήσει προς μια ζωή γεμάτη νόημα.

Οι δηλώσεις που ακολουθούν και μοιράζομαι μαζί σου θα σου δώσουν έμπνευση για το πώς να φτιάξεις τις δικές σου δηλώσεις και συγχρόνως την ευκαιρία να ευθυγραμμιστείς με έναν σκοπό, ο οποίος θα σου παρέχει κίνητρο και, τελικά, μεγαλύτερη αίσθηση πληρότητας.

Καλή διαδρομή!

Υπενθύμιση: Η εμπλοκή σου είναι αυτό που θα δημιουργήσει την αλλαγή και θα σε οδηγήσει στην αυτοπραγμάτωση. Το βιβλίο δεν έχει τη δύναμη για αλλαγή από μόνο του καθότι είναι μόνο μια προτροπή. Η επιτυχία θα προκύψει με τη δική σου εμπλοκή (*έν-πλοκή*). Γίνε ο καταλύτης στα δράματα της καθημερινότητας σου ώστε να εμφανίζεσαι με έναν τρόπο νέο, διαφορετικό, μεταμορφωτικό.

1η εβδομάδα

Η δήλωση:

«Ο σκοπός μου σήμερα είναι να συμπεριφερόμαι και να μιλάω στον εαυτό μου σαν αληθινός φίλος»

Κάποιες φορές γινόμαστε επιθετικοί ή επικριτικοί απέναντι στον εαυτό μας. Χρησιμοποιούμε εκφράσεις όπως: «Δεν είμαι καλός», «Ποτέ δεν τα καταφέρνω», «Δεν μπορώ», «Δεν αξίζω».

Αλήθεια, αν ήθελες να εμψυχώσεις και να υποστηρίξεις έναν καλό σου φίλο, πώς θα του μιλούσες; Σίγουρα θα επέλεγες λέξεις πιο υποστηρικτικές και όχι αποθαρρυντικές.

Ένας αληθινός φίλος γίνεται στήριγμα στη ζωή σου. Θα σε συμβουλέψει δίκαια και με συμπόνοια. Δεν θα σε κριτικάρει, ούτε θα σου «χαϊδέψει» τα αυτιά.

Με τον εαυτό σου και τις σκέψεις σου κάνεις την περισσότερη παρέα σε σχέση με οποιονδήποτε άλλον. Γι' αυτό είναι σημαντικό να δίνεις προσοχή τι είδους «φίλος» είσαι απέναντι στον εαυτό σου.

Ο σκοπός σου

Ο σκοπός είναι να υιοθετήσεις μια πιο φιλική συμπεριφορά απέναντι στον εαυτό σου. «Παίξε» τον ρόλο του καλύτερού σου φίλου, του πιο επιστήθιου, εκείνου που σε γνωρίζει καλύτερα απ' όλους. Φαντάσου τον τρόπο που θα σου συμπεριφερόταν και προσαρμόσε τη στάση σου ανάλογα. Φαντάσου, επίσης, τον τρόπο που εσύ θα φερόσουν στον καλύτερό σου φίλο. Πώς θα του μιλούσες, τι θα τον συμβούλευες;

Δώσε ιδιαίτερη προσοχή σε εκφράσεις που σε αποθαρρύνουν, σε περιορίζουν ή σε μειώνουν. Αντικατάστησέ τις με τα λόγια που θα έλεγες αν ήθελες να εμπυχώσεις και να υποστηρίξεις έναν καλό σου φίλο.

- Ποιες θα ήταν εκείνες οι λέξεις που θα επέλεγες για να τον στηρίξεις;
- Ποιες θα ήταν οι προτάσεις και οι συμβουλές που θα του έδινες, ώστε αφενός να μην τον πληγώσεις, αφετέρου να τον νουθετήσεις και να τον ενθαρρύνεις;

Η επίγνωσή σου

Συνειδητοποίησε πώς σε επηρεάζει ο τρόπος που μεταχειρίζεσαι τον εαυτό σου. Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στο αν ο τρόπος που μιλάς στον εαυτό σου σε καθιστά σύμμαχο ή σαμποτέρ σου. Ξεκίνα να αντικαθιστάς τα επικριτικά, αποκαρδιωτικά λόγια με λόγια ενθάρρυνσης και παρακίνησης. Παρατήρησε πώς, κάνοντας την αλλαγή συμπεριφοράς που σου προτείνει η δήλωση, θα βελτιωθεί η διάθεσή σου και θα αρχίσεις να κάνεις πιο ωφέλιμες και αισιόδοξες σκέψεις.

Το όφελος

Η εξάσκηση στη φιλικότητα προς τον εαυτό σου θα σε βοηθήσει να καλλιεργήσεις μια πραγματικά υποστηρικτική συμπεριφορά που θα σε ενδυναμώσει με ανεκτίμητο τρόπο. Θα σε βοηθήσει να αντλεις δύναμη και έμπνευση τις στιγμές που το έχεις πραγματικά ανάγκη.

Επανάλαβε, λοιπόν, καθημερινά, στο ξεκίνημα της ημέρας σου για όλη την εβδομάδα, αυτή τη δήλωση: **«Ο σκοπός μου σήμερα είναι να συμπεριφέρομαι και να μιλάω στον εαυτό μου σαν αληθινός φίλος».**

Άσκηση για πρακτική εφαρμογή

Καλλιέργησε μια φιλικότερη συμπεριφορά απέναντι στον εαυτό σου με τον εξής τρόπο:

- Γράψε μια λίστα με λέξεις και εκφράσεις που σε υποστηρίζουν και σε εμπυχώνουν.
- Διάβασε τη λίστα κάθε πρωί και χρησιμοποίησε αυτές τις εκφράσεις μέσα στην ημέρα.
- Κάθε βράδυ, συμπλήρωσε το ημερολόγιο καταγραφής ώστε να παρακολουθείς την πρόοδό σου.

Στοχασμός – Αποτελέσματα εβδομάδας

Για κάθε ημέρα της εβδομάδας απάντησε στο τετράδιό σου αυτές τις ερωτήσεις:

- Από το 1 μέχρι το 5*: Πόσο καλός φίλος ήμουν απέναντι στον εαυτό μου σήμερα;
*(1: καθόλου 5: απόλυτα) ① ② ③ ④ ⑤
- Με ποιον τρόπο με βοήθησε σήμερα η στάση φιλικότητας;
- Ποια απόφαση παίρνω για την αυριανή ημέρα;