

## Το ψυγείο σας θα σας πει για τη ζωή σας!

Πότε ήταν η τελευταία φορά που κοιτάξατε στο ψυγείο σας; Τι βρίσκετε μέσα; Απομεινάρια από το χθεσινό φαγητό; Ή μήπως κατάλοιπα από κάποια γεύματα που φάγατε στο παρελθόν; Μήπως αποθηκεύετε φαγητό που δεν είναι ικανοποιητικό ούτε για ένα γεύμα με το σκεπτικό ότι ίσως να μπορέσετε να το προσθέσετε σε κάποια σας δημιουργία στο μέλλον; Ή μήπως το ψυγείο σας λάμπει από υγιεινά και ορεκτικά φαγητά; Ή και πάλι τα φρούτα και τα λαχανικά μοιάζουν όλα μεταξύ τους μιας και έχουν υπερβεί το φυσιολογικό τους ρολόι;



Μάλλον θα πιστεύετε πως το θέμα του άρθρου αυτού είναι κάπως παράξενο, όμως πιστεύω πως υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ του τι υπάρχει στο ψυγείο σας με τον τρόπο που φιλτράρετε παλιές εμπειρίες της ζωής σας. Αν πραγματικά θέλετε να δείτε μπροστά, το μέλλον σας, χρειάζεστε μια καθαρή αρχή, και το σημείο αυτό είναι τώρα. Αν θέλετε να ζείτε πραγματικά στο «τώρα», χρειάζεται να απελευθερωθείτε από παλιές πεποιθήσεις, παλιούς πόνους και παλιές καταστάσεις. Αν κρατιέστε από παλιές καταστάσεις τότε είναι δύσκολο να τοποθετήσετε την ενέργειά σας στην δημιουργία μιας ζωής όπως εσείς τη θέλετε.

Γι' αυτό, όταν κοιτάτε στο ψυγείο σας και βρίσκετε τρόφιμα τα οποία δεν είναι απόλυτα φρέσκα, τότε να ξέρετε ότι το πιο πιθανό είναι πως στο υποσυνείδητό σας ζουν παλιές πληγές ή αλλιώς «περιττές αποσκευές». Το πρόβλημα είναι ότι, όπως ένα μικρό κομματάκι τυριού χάνετε στο πίσω μέρος του ψυγείου και δυσκολεύεστε να το βρείτε και όταν τελικά το βρείτε δυσκολεύεστε να το αναγνωρίσετε ως τυρί, έτσι συμβαίνει και με τις αναμνήσεις μας που τοποθετούνται όλο και πιο βαθιά. Και δυστυχώς, όσο πιο βαθιά πάνε, τόσο πιο πολύ επηρεάζουν τη σημερινή μας ζωή και τόσο πιο δύσκολο είναι για μας να θυμηθούμε ότι αυτός είναι και ο λόγος που μας παρακινεί στο να πράττουμε όπως πράττουμε.

Είναι φυσικά πολύ πιο εύκολο να καθαρίσουμε το ψυγείο μας παρά να καθαρίσουμε παλιές πληγές αλλά είναι πιθανό και εφικτό. Σας παραθέτω μια στρατηγική τεσσάρων βημάτων για να απαλλάξετε τον εαυτό σας από αυτές τις περιοριστικές αναμνήσεις. Θέτοντας σε εφαρμογή τα βήματα αυτά θα νιώσετε απελευθερωμένοι από το παρελθόν σας. Ο πέμπτος τρόπος είναι για αυτούς που θέλουν ... την εύκολη λύση!

1. **Αναγνωρίστε τους τομείς της ζωής σας που κάνετε πράγματα με απόωτερο σκοπό την αυτοπροστασία σας.** Μερικά παραδείγματα είναι όταν αποφεύγετε να

κάνετε κάτι καινούριο (γιατί φοβάστε μήπως αποτύχετε), όταν δεν αρχίζετε διάλογο με άλλους (γιατί φοβάστε την απόρριψη), όταν έχετε πρόβλημα στο να εμπιστευτείτε άτομα (γιατί μπορεί να σας πληγώσουν), όταν δεν δεσμεύεστε σε μια σχέση (γιατί φοβάστε μήπως σας εγκαταλείψουν). Μπορεί να πρέπει να το σκεφτείτε αυτό σοβαρά για λίγο. Ίσως να μη θέλουμε να σκεφτόμαστε τον εαυτό μας σαν αμυντικό άτομο, και συχνά σοφίζομαστε άλλους λόγους για να δικαιολογήσουμε τη συμπεριφορά μας. Η συσχέτιση του «τι» με το πραγματικό «γιατί» μπορεί να πάρει λίγο χρόνο.

2. **Θυμηθείτε την πρώτη φορά που νιώσατε έτσι.** Όταν βρείτε τη σχέση μεταξύ μιας συμπεριφοράς και του πραγματικού «γιατί», προσπαθήστε να θυμηθείτε την πρώτη φορά που νιώσατε τον φόβο του γιατί. Για παράδειγμα, ο φόβος της αποτυχίας μπορεί να έχει σχέση με κάτι που σας έτυχε στην Τετάρτη δημοτικού, όταν αποθέσατε όλη σας την ενέργεια σε κάτι και κάποιος, ίσως ο δάσκαλος, να εκμηδένισε τις προσπάθειες σας και να σας ντρόπιασε ενώπιον της τάξης. Θα ήταν δύσκολο να συνεχίσετε μετά από κάτι τέτοιο. (οι περισσότεροι από μας, όταν τους τεθεί αυτή η ερώτηση, έχουν ήδη την απάντηση). Όταν ρωτηθούν γιατί φοβούνται την αποτυχία θυμούνται τον δάσκαλο! Το μυστικό είναι να κάνετε την ερώτηση.
3. **Ξαναγράψτε την ιστορία.** Αφήστε τον δυνατό σας εαυτό να ξαναγράψει το περιστατικό και απαλλαχτείτε από τα αρνητικά συναισθήματα που το περιβάλλουν. Φανταστείτε την κατάσταση αλλά αυτή τη φορά βάλτε το άτομο (το δάσκαλο) να συμπεριφέρεται με τρόπο καλό, συμπονετικό και ενθαρρυντικό, με τον τρόπο δηλαδή που εσείς θα συμπεριφερόσασταν αν ήσασταν στη θέση του. Αν δεν μπορείτε τότε φανταστείτε ότι στην ίδια κατάσταση λέτε στο άτομο αυτό ότι χρειάζεται για να τον βάλετε στη θέση του. Να θυμάστε όμως ότι δεν προσπαθείτε να αλλάξετε το παρελθόν αλλά να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο αντιδράτε σ' αυτό.
4. **Απαλλάξτε την παλιά ενέργεια.** Συχνά, το να ξαναγράψετε την ιστορία είναι αρκετό για να απελευθερωθείτε από την αρνητική εμπειρία που σας περιορίζει σήμερα. Είναι πιθανόν όμως να πρέπει να κάνετε ακόμη κάτι για να είστε εντελώς ελεύθεροι. Χρειάζεται να συγχωρήσετε το άτομο για τις πράξεις του στην συγκεκριμένη κατάσταση. Με την συγχώρεση του ατόμου και των πράξεων του πραγματικά απελευθερώνετε τον εαυτό σας. Μην ξεχάσετε επίσης να συμπεριλάβετε και ένα «ευχαριστώ» προς αυτό το άτομο γιατί μέρος του τι είστε σήμερα (πχ. πιο συμπονετικοί και πιο ευαίσθητοι) είναι λόγω αυτής της κατάστασης.
5. **Σύντομος δρόμος: Καθαρίστε το ψυγείο σας!** Ας κλείσουμε με τον τρόπο που ξεκινήσαμε. Με το να καθαρίσετε το ψυγείο σας κερδίζετε μαζί και ένα καθαρό ψυγείο, φτάνει να το συνδέσετε με την απαλλαγή από άσχημες αναμνήσεις. Με κάθε αντικείμενο που πετάτε να λέτε: «με αυτό το τρόφιμο απελευθερώνω όλες τις παλιές πληγές και τις αρνητικές πεποιθήσεις. Είμαι ελεύθερος/η».