

## Φυτεύοντας σπόρους επιτυχίας:



Ένας γεωργός και εσείς έχετε ένα κοινό. Είστε και οι δύο καλλιεργητές σπόρων. Οι σπόροι σας όμως εσάς είναι λίγο διαφορετικοί από αυτούς του γεωργού, μιας και οι δικοί σας σπόροι είναι ψυχολογικής φύσης: είναι σπόροι σκέψεων και συμπεριφοράς. Καθώς ο γεωργός φυτεύει σπόρους στο έδαφος, εσείς φυτεύετε σπόρους στο μυαλό σας. Και όπως το είδος του σπόρου που θα φυτέψει ο γεωργός στη γη καθορίζει την καλλιέργεια του χωραφιού του, τα είδη σκέψεων που θα φυτέψετε εσείς στο μυαλό σας θα καθορίσουν αυτό που θα παράγετε στη ζωή σας.

Ο μετασχηματισμός του μυαλού σας είναι κρίσιμο στοιχείο στο ξεφόρτωμα βάρους μιας

και τα αρνητικά μοτίβα σκέψεων (σπόροι) σας παρεμποδίζουν από το να ρίξετε αυτό το βάρος. Δύο τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να ευθυγραμμίσετε το μυαλό σας με το σώμα σας είναι:

### 1) Σκεφτείτε τον εαυτό σας αδύνατο – προπονήστε το μυαλό σας

Κάντε την ακόλουθη άσκηση πρώτα (χωρίς ερωτήσεις – απλώς κάντε την). Αναγνωρίστε όλα τα αρνητικά και αυτοκαταστροφικά μοτίβα σκέψεων που σας εμποδίζουν από το να κάνετε αυτό που θέλετε και από το είστε αυτοί που θέλετε. Γράψτε τα!

Σας παραθέτω μερικά παραδείγματα για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε:

- α) πάντα θα είμαι χοντρός / χοντρή
- β) καμία δίαιτα δεν ήταν αποτελεσματική πάνω μου
- γ) ρίχνω λίγο βάρος και μετά το βάζω πίσω.

Κλπ.

Γράψτε όσες περισσότερες αρνητικές σκέψεις έρχονται στο μυαλό σας. Όσες περισσότερες γράψετε, τόσα περισσότερα μοτίβα σκέψεων θα μπορέσετε να μετασχηματίσετε. Πάρτε όση ώρα χρειάζεστε, και όταν τελειώσετε επιστρέψτε στο κείμενο αυτό.

Υπέροχα! Τώρα ας προχωρήσουμε στο δεύτερο μέρος της άσκησης.

Δημιουργείστε μία θετική σκέψη για κάθε αρνητική που έχετε γράψει και πάλι γράψτε τις.

Για παράδειγμα:

- |                 |     |  |
|-----------------|-----|--|
| Αρνητική σκέψη: | (α) | πάντα θα είμαι χοντρός / χοντρή  |
| Θετική σκέψη:   | (α) | ήμουν χοντρός/ χοντρή για αρκετό καιρό. Φτάνει πια. Έχω σκοπό να είμαι αδύνατος/ αδύνατη για την υπόλοιπη μου τη ζωή.  |
| Αρνητική σκέψη: | (β) | καμία δίαιτα δεν ήταν αποτελεσματική πάνω μου  |
| Θετική σκέψη:   | (β) | οι δίαιτες που έχω εφαρμόσει απομάκρυναν τον υπερσιτισμό για λίγο. Τώρα έχω σκοπό να ακολουθήσω μια πραγματική δίαιτα («δίαιτα» σημαίνει «τρόπος ζωής») και είμαι βέβαιος/ βέβαια ότι θα φέρει αποτελέσματα γιατί τροποποιώ τον τρόπο που σκέφτομαι. |
| Αρνητική σκέψη: | (γ) | ρίχνω λίγο βάρος και μετά το βάζω πίσω   |

Θετική σκέψη: (γ) έχω σκοπό να μην ξαναφορτωθώ το βάρος που θα ρίξω με τον καινούριο τρόπο σκέψης μου. Θα κάνω μικρά και σταθερά βήματα. Είναι εφικτό και μπορώ να το κάνω γιατί έχω δυναμώσει το μυαλό μου.

Και πάλι πάρτε όση ώρα χρειάζεστε. Τελειώνοντας ελάτε πίσω στο κείμενο αυτό για τη δεύτερη τεχνική που θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε το μυαλό σας.

Συγχαρητήρια και πάλι! Μέχρι τώρα έχετε κατορθώσει να μεταφερθείτε από μια αρνητική νοητική κατάσταση, που εγγυείται αποτυχία, σε μια θετική νοητική κατάσταση που αναμφίβολα και αναντίρρητα θα σας φέρει στον καινούριο σας εαυτό.

Να θυμάστε όμως ότι πρέπει να κρατάτε αυτό το θετικό τρόπο σκέψης στο μυαλό σας. Αν βρείτε τον εαυτό σας να κατρακυλά πίσω στα αρνητικά μοτίβα, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ**, και κάντε νοητική στροφή.

Να σκέφτεστε με το μυαλό σας και να **ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ** την κάθε σκέψη στην καρδιά σας.

**ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ** τις θετικές σκέψεις και **ΔΕΙΤΕ** τις ζωντανές μπροστά στα μάτια σας.

Δημιουργήστε ένα σενάριο στο μυαλό σας και κάντε το κουβέντα με τον εαυτό σας. Οραματιστείτε τον εαυτό σας να μπαίνει στο αγαπημένο σας κατάστημα, να βρίσκει ένα καταπληκτικό παντελόνι και τεντώστε το χέρι σας να πάρει το πιο μικρό μέγεθος. Πάρτε το, περπατήστε ως τα δοκιμαστήρια, και δοκιμάστε το. **ΔΕΙΤΕ** τον εαυτό σας στον καθρέφτη. Ουάου!!! Είναι τέλειο!! Αυτό είναι ένα θετικό μοτίβο σκέψης. **ΝΙΩΣΤΕ** το.

## 2) Μια παρανόηση – η νοοτροπία του «όλα ή τίποτα»

Αυτό και αν είναι ένα αρνητικό μοτίβο. Θα εξηγήσω παραθέτοντας δύο απλά ερωτήματα: α) σταματήσατε ποτέ να γυμνάζεστε γιατί παραλείψατε μία ή δύο προγραμματισμένες προπονήσεις; β) σπάσατε ποτέ τη δίαιτα σας μέσα σε μια μέρα και το γυρίσατε σε μια ακατάπαυστη κατανάλωση τροφών/ εδεσμάτων απλά γιατί νιώθατε σαν μία αποτυχία; Αν έχετε απαντήσει θετικά στις πιο πάνω ερωτήσεις, τώρα πρέπει να αλλάξετε σιδηροτροχιά – προς αυτή της θετικής σκέψης. Το μυστικό της επιτυχίας είναι να σκέφτεται αυτά τα μικρο-εμπόδια σαν ευκαιρίες για να πάτε ακόμα καλύτερα.

Συγχωρέστε και ξεχάστε και επικεντρωθείτε στην επίτευξη του στόχου σας. Σκεφτείτε πόσο απολαύσατε αυτή την «παρανομία» και μετά νιώστε τον εαυτό σας μέσα σε εκείνα τα δοκιμαστήρια φορώντας το πιο μικρού μεγέθους παντελόνι καθώς νιώθατε και φαινόσασταν εκθαμβωτικά! Την επόμενη φορά που είστε έτοιμος / έτοιμη να τσιμπήσετε κάτι παραπάνω ή να χάσετε μια προπόνηση, σκεφτείτε πρώτα το **ΓΙΑΤΙ** σκέφτεστε να συμπεριφερθείτε με αυτό τον τρόπο και **ΝΙΩΣΤΕ** το σενάριο που δημιουργήσατε στο μυαλό σας. Αυτό είναι ένα μεγάλο και τρομερά βοηθητικό κίνητρο. Αν η απάντησή σας στο **ΓΙΑΤΙ** είναι πως νιώθετε μελαγχολία, θυμό, πίεση, λύπη ή βαρεμάρα, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ**, και σκεφτείτε θετικά. Κάντε μεταβολή στο μυαλό σας.

Κλείνοντας θα ήθελα να σας θυμίσω πως: αυτό που έγινε/ υπήρχε δεν έχει καμία απολύτως σχέση με το τι μπορεί να γίνει/ υπάρχει. Με άλλα λόγια, **το παρελθόν δεν ισοδυναμεί με το μέλλον!!!**