Πώς να νιώσετε ανάλαφρη σαν Αερόστατο!

Πώς άραγε μπορούμε να πάψουμε να κουβαλάμε τους προβληματισμούς μας 24 ώρες το 24ωρο;

Αυτό το θέμα που μας κρατά ξύπνιες τη νύχτα, η συμπεριφορά ενός φίλου που μας προβλημάτισε, το πώς θα ανταπεξέλθουμε σε μια κατάσταση που αισθανόμαστε ότι μας ξεπερνά.

Σας παροτρύνω να δοκιμάσετε την τεχνική του αερόστατου ακολουθώντας τη γραμμή ερωτήσεων που ακολουθούν.

Ξεκινάμε με την πρώτη απλή ερώτηση στον εαυτό σας: “Είναι πρόβλημα αυτό;”
Οι περισσότεροι έχουμε την τάση να τα βλέπουμε όλα ως προβλήματα και μάλιστα ως δικά μας προβλήματα. Αναρωτηθείτε λοιπόν εάν κάτι που κουβαλάτε και σας “στοιχειώνει” είναι όντως πρόβλημα ή απλά κάτι που δεν σας αρέσει, που όμως δεν σας πειράζει ή δεν σας επηρεάζει.

-Εάν απαντήσετε όχι... Τότε αφήστε το.

-Εάν απαντήσετε ναι... Τότε αναρωτηθείτε: “Είναι δικό μου πρόβλημα;”

-Εάν απαντήσετε όχι. Τότε αφήστε το.

-Εάν απαντήσεις ναι, τότε ρωτήστε τον εαυτό σας: “Μπορώ να κάνω κάτι για αυτό τώρα, αυτή τη στιγμή; Τουλάχιστον ένα πρώτο βήμα αν όχι να το λύσω ολοκληρωτικά;”

-Εάν απαντήσετε ναι, κάντε αυτό που χρειάζεται να κάνετε εκείνη τη στιγμή.

-Εάν απαντήσετε όχι, τότε ορίστε μία ημέρα και ώρα που σας βολεύει για να εξετάσετε το πρόβλημα ξανά και να βρείτε πιθανές λύσεις.

Ο χρόνος και η ενέργειά μας είναι πολύτιμη για να τη σπαταλάμε διαρκώς οπουδήποτε… ειδικά όταν ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΜΑΣ το πρόβλημα.

Είμαστε σαν τα αερόστατα. Διώξτε λοιπόν το παραπανίσιο βάρος για να πάτε πιο ψηλά. Σίγουρα η θέα θα είναι καλύτερη από εκεί πάνω!

Καλή πτήση!