



ΑΣΚΗΣΗ 5

Αν ξέραμε ότι μπορούμε να διαχειριστούμε τα πάντα, δεν θα φοβόμασταν τίποτα. Όλοι έχουμε στιγμές ανασφάλειας, γι' αυτό και ΟΛΟΙ φοβόμαστε κάτι. Και παρόλο που ακούγεται τετριμμένο, για να μειώσουμε το άγχος, αρκεί να πιστέψουμε ότι θα μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε σε αυτό που θα μας συμβεί.

Οι φόβοι είναι μέρος του κόσμου στον οποίο ζούμε και αυτοί ενεργοποιούν την αντίδραση στο στρες.

Η ανθρώπινη ζωή είναι γεμάτη φόβους, αλλά το αν θα τους αντιμετωπίσουμε ή όχι εξαρτάται από τον τρόπο που σκεφτόμαστε.

Οι γραπτές σκέψεις ακούγονται διαφορετικές από αυτές που εμφανίζονται στο κεφάλι μας. Πρώτα λοιπόν πρέπει να κάνετε το πρώτο βήμα:

Κάντε μια λίστα με όλους τους φόβους σας. Μην χάσετε τίποτα, γράψτε όλα όσα σας έρχονται στο μυαλό – από πάνω προς τα κάτω.



Ρίξτε μια ματιά στους φόβους σας. Γνωρίζετε ήδη από πού προέρχονται οι φόβοι που προκαλούν άγχος;

Υπάρχει μόνο μία αρχή εδώ: δεν είναι η κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε που μας προκαλεί φόβο, αλλά ο τρόπος που την αντιλαμβανόμαστε και τη σκεφτόμαστε. Το πώς αντιλαμβανόμαστε τα διάφορα γεγονότα είναι καθοριστικής σημασίας για εμάς.

