



# ΣΥΝΟΨΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 11

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Ομοτίμων Υποστηρικτών  
"Αυτοφροντίδα και ευζωία στην εργασία"

**Για να μπορούμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να τον γνωρίσουμε καλύτερα**

**Για να μπορούμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να τον γνωρίσουμε καλύτερα.**

Πώς μπορούμε να κάνουμε κάτι καλό στον οποιονδήποτε, χωρίς πρώτα να γνωρίζουμε το άτομο, να έχουμε δει τις ανάγκες του και να ξέρουμε ποιο είναι το καλύτερο γι' αυτό; Ακριβώς αυτός είναι ο λόγος που για να καταφέρουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας αποτελεσματικά, χρειάζεται πρώτα να τον γνωρίσουμε καλύτερα. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι υπάρχουν τρεις κύριες πτυχές της ζωής μας – η διανοητική, η σωματική και η πνευματική σφαίρα. Η τελευταία είναι τρόπος του λέγειν «προαιρετική», αφού δεν αποδέχονται όλοι την πνευματικότητα ως σημαντική – ορισμένοι θεωρούν πως δεν υπάρχει καν. Για να προσέχουμε τον εαυτό μας, είναι αναγκαίο να φροντίζουμε για κάθε μία από τις σφαίρες αυτές.



Είναι σε κάθε περίπτωση αλληλοσυνδεόμενες και κάθε που μια από αυτές καλυτερεύει ή χειροτερεύει, συμπαρασύρει και τις άλλες.

Όταν ξεκινάμε κάποια δουλειά ή δραστηριότητα είναι λογικό να βάζουμε σε μια τάξη τον χώρο στον οποίο εργαζόμαστε. Όταν αρχίζουμε να δουλεύουμε με τον εαυτό μας, πρέπει να φροντίσουμε ώστε να βρίσκονται σε τάξη οι αντιλήψεις που έχουμε τόσο οι ίδιοι για τον εαυτό μας, όσο και οι άνθρωποι και ο κόσμος γύρω μας. Υπάρχει η περίπτωση τυχόν κρυφές μας πεποιθήσεις ή ο τρόπος που κοιτάμε τα πράγματα να διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα, διαστρεβλώνοντας ουσιαστικά τις σχέσεις και τη δουλειά μας. Πάρτε για παράδειγμα, δηλώσεις όπως: «Στους ανθρώπους δεν αρέσει έτσι όπως είμαι», «Δεν είμαι αρκετά καλός για αυτή τη δουλειά», «Αυτό δεν οδηγεί πουθενά», «Δεν μπορούν να βοηθηθούν». Είναι αρνητικές. Μας αποθαρρύνουν, χωρίς καν να το γνωρίζουμε στον βαθμό που χρειάζεται. Μπορεί να βρίσκονται κρυμμένες βαθιά μέσα μας. Είναι;



## Ένας ισότιμα μοιρασμένος κύκλος

Υπάρχουν πολλές πτυχές στη ζωή μας - οικογένεια, εργασία, υγεία, φίλοι, χρήματα για να αναφέρουμε μόνο μερικές. Η «Πίτα της Ζωής» χωρίζεται σε πολλά διαφορετικά κομμάτια. Μπορεί να είμαστε λίγο πολύ ικανοποιημένοι με το πώς είναι τα πράγματα σε κάθε έναν από αυτούς τους τομείς. Οι επιμέρους ικανοποιήσεις ή δυσαρέσκειές μας συνδυάζονται, συνθέτοντας αυτό που πιστεύουμε γενικά για τη ζωή μας - είτε είμαστε ευχαριστημένοι με αυτό είτε όχι. Τότε λοιπόν, είναι καλό πρώτα να συνειδητοποιήσουμε ποιοι είναι οι σημαντικοί τομείς για την ζωή μας - και μετά να απαντήσουμε για καθέναν από αυτούς στην ερώτηση: Είμαι ευχαριστημένος με το πώς έχουν τα πράγματα σχετικά π.χ. με την οικογένειά μου, τα οικονομικά μου κ.λπ.; Θα ήθελα να βελτιώσω τα πράγματα σε συγκεκριμένους τομείς; Υπάρχουν κάποιοι τομείς που έχουν σημαντική θέση στη ζωή μου, ενώ άλλοι πολύ λιγότερο; Χρειάζεται να μεριμνήσουμε και να ενεργούμε με τρόπο ώστε όλοι οι τομείς τους οποίους θεωρούμε σημαντικούς να ισορροπούν μεταξύ τους - να πετυχαίνουμε μια ισορροπία ανάμεσα π.χ. στον χρόνο και την προσοχή που αφιερώνουμε στον υπολογιστή μας, στον ελεύθερο χρόνο, στη δουλειά, την οικογένεια, την υγεία μας, τα χρήματα κ.λπ. Δεν πρέπει κάποιος τομέας να αναπτύσσεται υπερβολικά σε βάρος των άλλων.

## Καθημερινό βούρτσισμα δοντιών

Γνωρίζουμε πλέον ότι η αυτοφροντίδα ξεκινά αναγνωρίζοντας. Αναγνωρίζοντας κατ' αρχάς νοητικά εμπόδια που μπορεί να μας εμποδίζουν να ζήσουμε μια ζωή που μας ικανοποιεί περισσότερο (αρνητικές πεποιθήσεις), αναγνωρίζοντας τον πλούτο όσων η ζωή μάς προσφέρει και το πόσο σημαντικό είναι το καθένα από αυτά για εμάς (εργασία, οικογένεια, φίλοι, καριέρα, υγεία, χρήματα κ.λπ.). Μόνο αναγνωρίζοντας τι είναι, μπορούμε να τεκμηριωμένα να αποφασίσουμε τι θα ήταν καλύτερο. Αναγνωρίζοντας, κάνοντας βήματα πίσω και κοιτάζοντας τριγύρω και μέσα μας- κάτι τέτοιο αποτελεί ήδη από μόνο του αυτοφροντίδα. Μας ηρεμεί, μας κάνει να συνειδητοποιούμε περισσότερο το τώρα. Ξεκινήσαμε για να δούμε τι λείπει και τι περισσεύει στην υγεία, τις σχέσεις, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο μας - αν χρησιμοποιούμε λογικά τον χρόνο ή αν χρειαζόμαστε τη βοήθεια άλλων. Και να θυμόμαστε: η αυτοφροντίδα έχει αποτέλεσμα - όπως το βούρτσισμα των δοντιών - μόνο αν εφαρμόζεται καθημερινά.

