

ΠΩΣ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ

ΘΕΤΙΚΟΣ

ΣΟΦΙ
ΓΚΟΛΑΝΤΙΝΓΚ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να είσαι θετικός**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Stay positive: How to unlock your inner optimism
Από τις Εκδόσεις Summersdale, Λονδίνο 2019
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Sophie Golding
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Sophie Golding, 2019
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3256-4
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3257-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Τατοίου Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 - fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 - fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>



ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΕΡΙ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ 4

ΔΕΣ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ 12

ΑΠΛΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ 36

ΔΡΑΣΕ ΘΕΤΙΚΑ 62

ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΟΝ ΘΕΤΙΚΟ ΝΟΥ 85

ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 112

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ 136

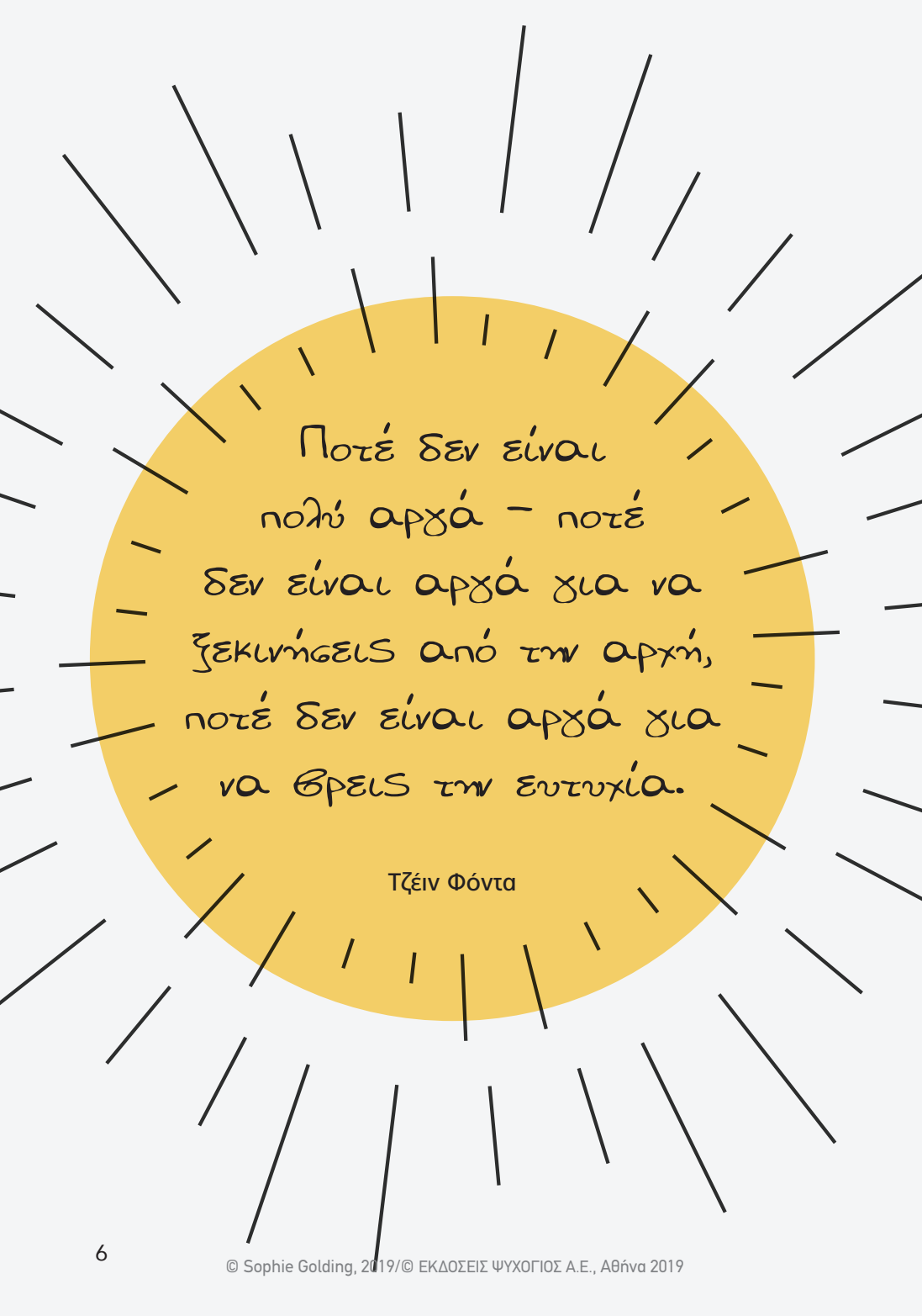


ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΕΡΙ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ

The background of the page is a collage of various geometric shapes, primarily triangles, in a range of colors including yellow, orange, blue, and grey. Some of these shapes contain patterns such as polka dots, stripes, and small repeating symbols. The overall composition is dynamic and modern.

ΣΚΕΨΟΥ ΘΕΤΙΚΑ

Με τους γρήγορους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής και όλα τα εμπόδια που προκύπτουν στον δρόμο μας, μπορεί εύκολα να επικεντρωθεί κανείς στα αρνητικά. Δε χρειάζεται, όμως! Το βιβλίο αυτό είναι εδώ για να σε βοηθήσει να εξαφανίσεις τα μαύρα σύννεφα από τη ζωή σου και να επικεντρωθείς στα καλά. Η θετική στάση έχει να κάνει με τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και υπάρχουν πολλές μέθοδοι για να βάλεις την αισιοδοξία στη ζωή σου. Από απλούς τρόπους για να βελτιώσεις τη διάθεσή σου μέχρι συμβουλές και ιδέες για να φέρεις τη λιακάδα στη ζωή σου, το βιβλίο αυτό θα σε προικίσει με τις δυνάμεις της θετικότητας και θα σε βοηθήσει να αναδείξεις την πιο φωτεινή και χαρούμενη πλευρά του εαυτού σου.



Ποτέ δεν είναι
πολύ αρχά - ποτέ
δεν είναι αρχά για να
ξεκινήσεις από την αρχή,
ποτέ δεν είναι αρχά για
να βρεις την ευτυχία.

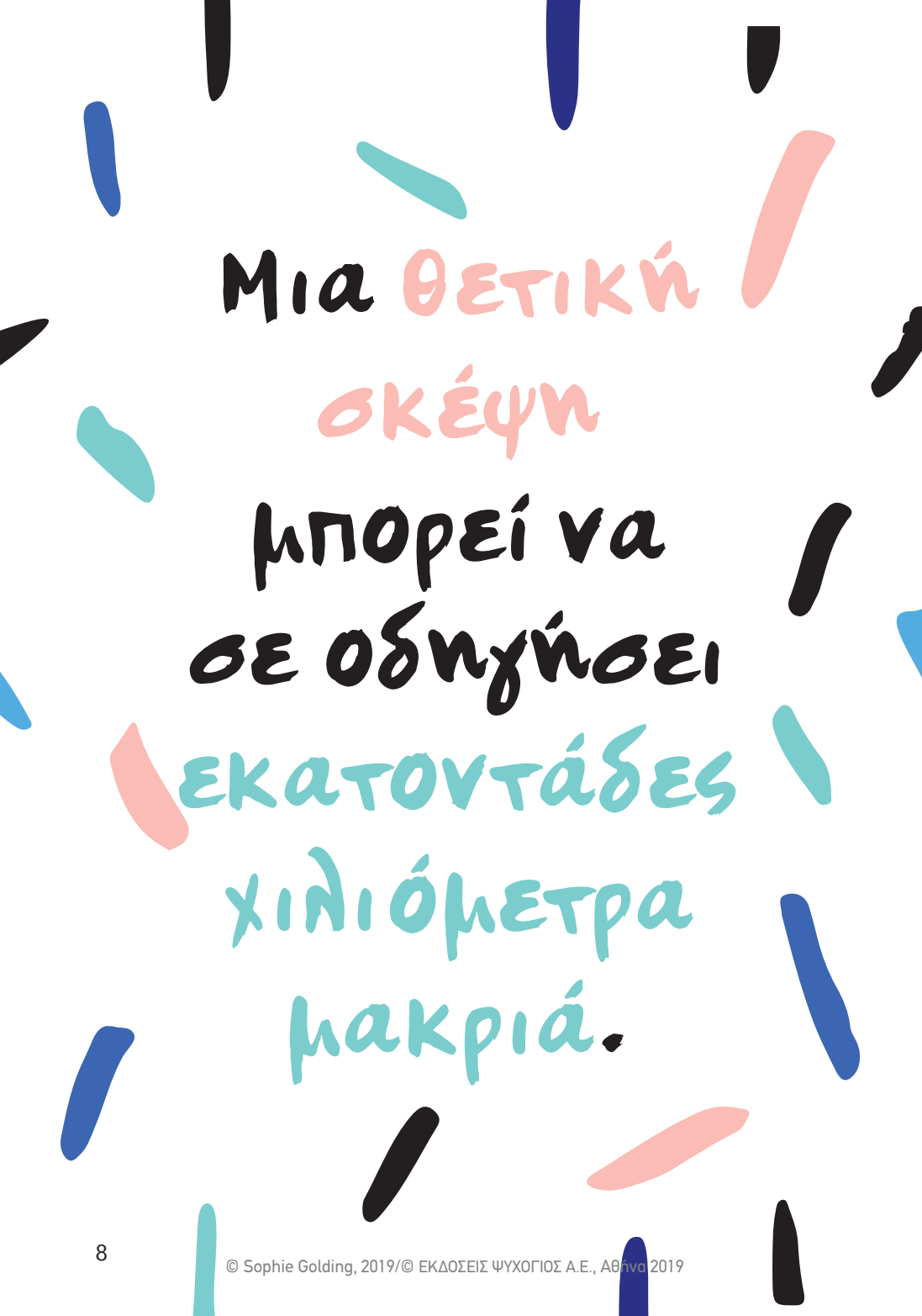
Τζέιν Φόντα

ΠΕΝΤΕ ΚΑΛΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

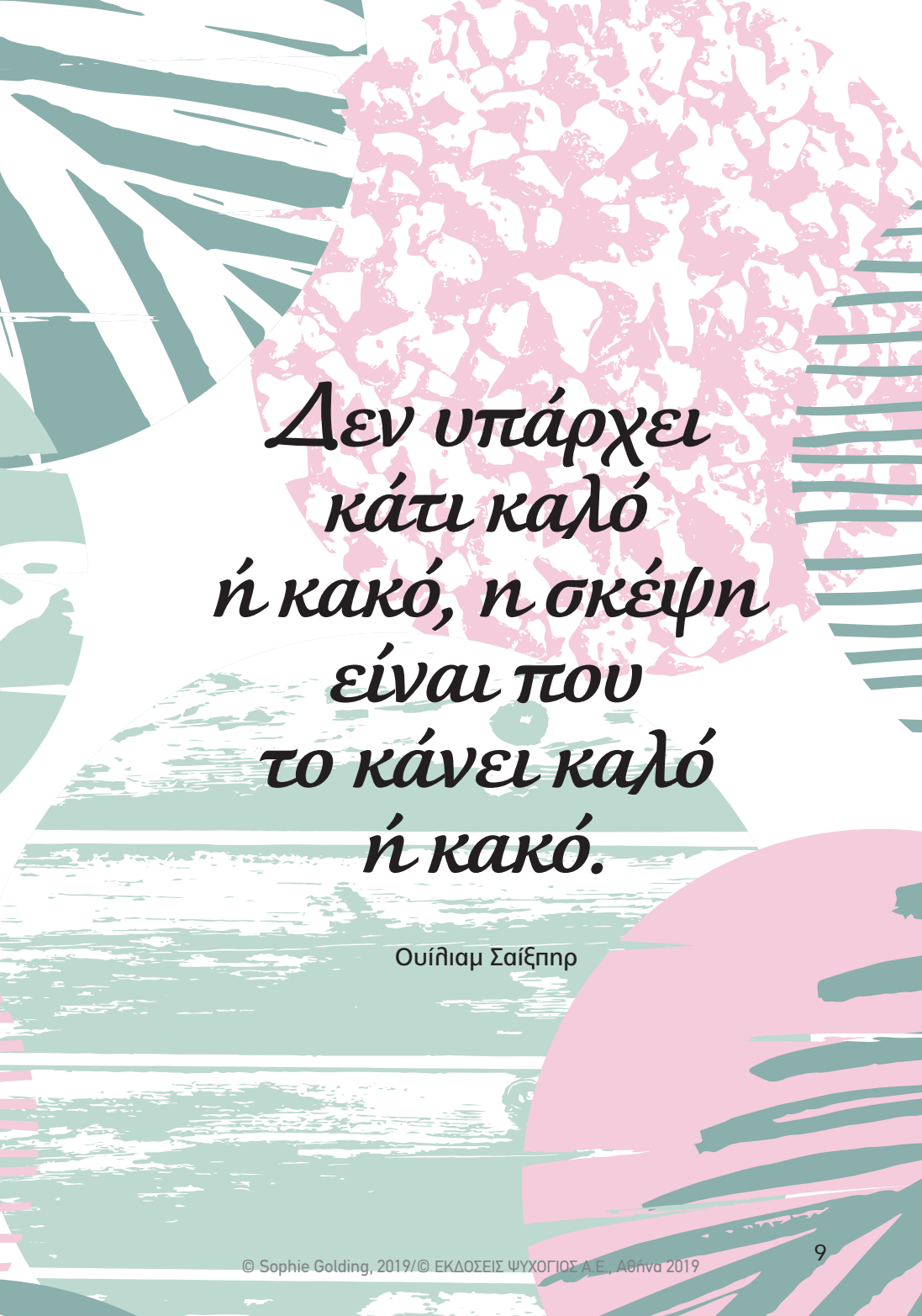
Ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται αρνητικά και θετικά γεγονότα με διαφορετικούς τρόπους. Το φαινόμενο αυτό έχει μελετηθεί πολλές φορές και οι ερευνητές έχουν οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι οι αρνητικές εμπειρίες αποτελούν αντικείμενο πιο εξονυχιστικής επεξεργασίας απ' ό,τι οι θετικές, που σημαίνει ότι νιώθουμε πιο έντονα τις συνέπειες μιας αναποδιάς απ' ό,τι την επιρροή μιας θετικής εξέλιξης. Με άλλα λόγια, είναι πιο πιθανό να θυμόμαστε τα κακά παρά τα καλά.

Ωστόσο, υπάρχουν και ευχάριστα νέα: πέντε καλά γεγονότα μπορούν να έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα από τις συνέπειες ενός κακού γεγονότος. Αν αρχίσεις να παρατηρείς προσεκτικά γύρω σου, θα δεις παντού υπέροχα πράγματα, γι' αυτό:

1. Μην επικρίνεις τον εαυτό σου που βλέπει προβλήματα ή παίρνει κατάκαρδα άσχημα σχόλια και εμπειρίες – όλοι το κάνουν.
2. Το πιο σημαντικό είναι να θυμίσεις στον εαυτό σου να αναζητά και να απολαμβάνει όλα τα θαυμάσια πράγματα που συμβαίνουν συνεχώς, κάθε μέρα.



Μια **ΘΕΤΙΚΉ**
ΟΚΕΨΗ
μπορεί να
σε οδηγήσει
ΕΚΑΤΟΝΤΆΔΕΣ
ΧΙΛΙΌΜΕΤΡΑ
ΜΑΚΡΙΑ.



*Δεν υπάρχει
κάτι καλό
ή κακό, η σκέψη
είναι που
το κάνει καλό
ή κακό.*

Ουίλιαμ Σαίξπηρ

ΜΑΘΕ ΤΑ ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ




Υπάρχουν πέντε βασικές νευροχημικές ουσίες που εκλύονται στον εγκέφαλό μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι και μπορούμε να τις προκαλέσουμε ηθελημένα προκειμένου να νιώσουμε καλά.

Η ντοπαμίνη μάς ενεργοποιεί. Μας ωθεί να πραγματοποιήσουμε τις επιθυμίες μας και μας δίνει μια αίσθηση ικανοποίησης όταν το καταφέρνουμε. Το να θέτουμε έναν ή περισσότερους στόχους για την εκπλήρωση των οποίων καταβάλλουμε προσπάθεια διατηρεί ανεβασμένα τα επίπεδα της ντοπαμίνης μας.


Η σεροτονίνη ρέει όταν νιώθουμε σπουδαίοι – ότι μας αγαπάνε ή ότι είμαστε σημαντικοί. Πολλά αντικαταθλιπτικά φάρμακα επικεντρώνονται στην αύξηση της παραγωγής σεροτονίνης. Όταν σκεφτόμαστε επιτυχίες και ευτυχισμένες στιγμές του παρελθόντος, καθώς και πράγματα για τα οποία πρέπει να νιώθουμε ευγνωμοσύνη, ο εγκέφαλός μας εκλύει περισσότερη σεροτονίνη.

Η ωκυτοκίνη γεννά μια αίσθηση εμπιστοσύνης και οικειότητας και είναι σημαντική για τη δημιουργία δυνατών συναισθηματικών δεσμών. Εκλύεται από μπότερες κατά τη διάρκεια του τοκετού και του θηλασμού, καθώς και από άντρες και γυναίκες κατά τη διάρκεια του οργασμού. Η ωκυτοκίνη ρέει επίσης όταν δίνουμε ή δεχόμαστε μια αγκαλιά ή ένα δώρο.

Οι ενδορφίνες μειώνουν το στρες και τον πόνο και είναι οι χημικές ουσίες που μας δίνουν την «ευφορία του τρεξίματος». Ο ευκολότερος τρόπος παραγωγής ενδορφινών είναι μέσω του γέλιου ή της άσκησης.



Το ταξίδι που
διαρκεί χιλιάδες
μίλια ξεκινά
με ένα και
μόνο βήμα.



Λάο Τσε





ΓΥΡΝΑ ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΤΩΡΑ

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Public Library of Science (PLOS ONE)* δείχνει ότι ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε καθορίζει την επίδραση που έχουν πάνω μας τα αρνητικά γεγονότα. Αν ελέγχεις τις σκέψεις σου, μπορείς να αποκτήσεις μια πιο θετική στάση. Αν λοιπόν αρχίσεις να παρασύρεσαι σε μια αλυσίδα αρνητικών σκέψεων, προσπάθησε να επαναφέρεις τον εαυτό σου στην παρούσα στιγμή. Ανησυχείς για κάτι που είπες ή έκανες; Ή φοβάσαι ότι μπορεί να συμβεί κάτι;

ΣΤΑΜΑΤΑ!

Και γύρνα πίσω στο τώρα.

Υπάρχουν δύο απλές τεχνικές που μπορούν να σε βοηθήσουν να το κάνεις:

Συνειδητοποίησε τον κόσμο γύρω σου.

Αφιέρωσε δύο λεπτά στο να αντιληφθείς το περιβάλλον. Τι ακούς δίπλα σου και τι ακούς πέρα μακριά; Τι είναι αυτές οι μυρωδιές; Μπορείς να αισθανθείς τη ζεστασιά του ήλιου ή την υγρασία της βροχής; Παρακολούθησε τους διαβάτες να περνάνε από μπροστά σου.

Απλώς πάρε αναπνοές. Επικεντρώσου στις ανάσες σου και πάρε πιο βαθιές αναπνοές απ' ό,τι συνήθως. Νιώσε τον αέρα να περνάει μέσα από τη μύτη σου και μέχρι την κοιλιά σου. Νιώσε τη διαδικασία της εκπνοής.



Δείτε τα σπουργίτια. Δεν ξέρουν
τι θα κάνουν την αμέσως επόμενη στιγμή.
Αφήστε μας να ζήσουμε κυριολεκτικά
λεπτό το λεπτό.

Μαχάτμα Γκάντι



ΣΤΑΣΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

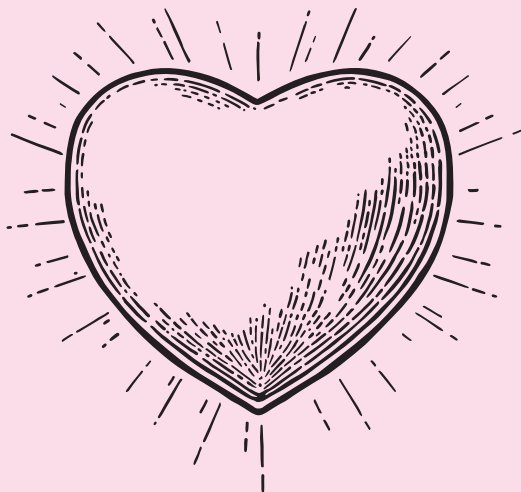
Η απαρίθμηση των καλών πραγμάτων στη ζωή σου σε βοηθάει να βλέπεις τη ζωή με πιο θετικό τρόπο, καθώς αυξάνονται τα επίπεδα της σεροτονίνης. Η τήρηση ενός ημερολογίου ευγνωμοσύνης αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο για να τα καταφέρεις. Είναι εύκολο: στο τέλος κάθε μέρας κατάγραψε κάποια από τα καλά που συνέβησαν. Θα μπορούσε να είναι ένα μόνο πράγμα ή και πέντε. Σύντομα, θα αισθανθείς μια αυξημένη αίσθηση ευγνωμοσύνης και θετικότητας και μπορείς να γεμίσεις το ημερολόγιό σου με χαρούμενες στιγμές.

ΞΕΧΩΡΙΣΕ ΤΟ ΠΛΑΣΜΑΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ

Οι αρνητικές σκέψεις συχνά δε βασίζονται στην πραγματικότητα. Την επόμενη φορά που θα ανησυχείς ή θα αισθάνεσαι θυμό για κάτι, προσπάθησε να ξεχωρίσεις τα πραγματικά γεγονότα από τη φαντασία. Οι παρακάτω συμβουλές προέρχονται από τον Τράβις Μπράντμπερι, έναν από τους δημιουργούς του Μοντέλου Μέτρησης Συναισθηματικής Νοημοσύνης, και σου δείχνουν τον τρόπο:

- Κατάγραψε τι λες στον εαυτό σου και στη συνέχεια δεσ να αλφθεύει.
- Ψάξε για λέξεις όπως «πάντα», «το χειρότερο», «ποτέ». Για παράδειγμα, καθυστερείς πάντα; Μπορεί μια επικείμενη παρουσίαση ή ένα κοινωνικό γεγονός να είναι πράγματι το χειρότερο πράγμα που θα βιώσεις ποτέ; Είναι απίθανο να καθυστερείς πάντα ή το κοινωνικό γεγονός στο οποίο θα πρέπει να παρευρεθείς να είναι τόσο φρικτό όσο φαντάζεσαι.
- Τώρα που κατέγραψες αυτά τα πράγματα, μπορείς να τα σκεφτείς λογικά. Αν καθυστερείς συχνά, γιατί συμβαίνει αυτό και πώς μπορείς να το αλλάξεις στο μέλλον; Αν ανησυχείς για ένα γεγονός, θυμήσου ότι, ακόμη κι αν δεν πάει καλά, θα τελειώσει και θα επιζήσεις – και αφού δεν έχει συμβεί ακόμη, δεν μπορείς να ξέρεις πώς θα πάει.
- Αν οι σκέψεις σου εξακολουθούν να σου φαίνονται σαν πραγματικό γεγονός, ζήτησε από έναν έμπιστο φίλο να σου πει αν συμφωνεί. Η πραγματικότητα δε θα είναι τόσο αρνητική όσο πιστεύεις.
- Το να αναγνωρίζεις τις σκέψεις σου ως απλές σκέψεις και όχι ως πραγματικά γεγονότα θα σε βοηθήσει να σπάσεις τον φαύλο κύκλο της αρνητικότητας και να επιτρέψεις να εισρεύσουν θετικές σκέψεις.





ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕ ΤΟ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΜΕ ΚΑΤΙ ΘΕΤΙΚΟ

Από τη στιγμή που θα αναγνωρίσεις τα μοτίβα της αρνητικής σκέψης, αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις μια θετική σκέψη για να επικεντρωθείς: κάτι που συνέβη νωρίτερα μέσα στη μέρα σου, την περασμένη εβδομάδα ή που θα συμβεί στο μέλλον. Γύρνα ξανά και ξανά σε αυτή τη σκέψη κάθε φορά που το μυαλό σου περιπλανιέται σε αρνητικό έδαφος, και έτσι θα το εκπαιδεύσεις να έχει μια θετική στάση.

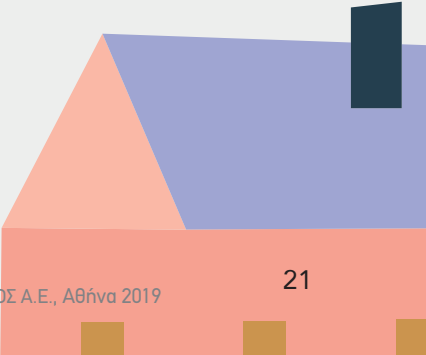
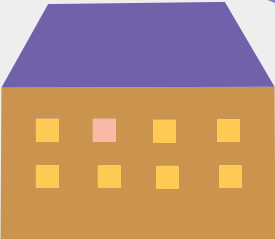





**ΔΕΝ
ΕΙΣΑΙ
ΟΙ
ΣΚΕΨΕΙΣ
ΣΟΥ**



ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η καταγραφή των καλών πραγμάτων στη ζωή σου μπορεί να σε ανταμείψει, αλλά αν σου φαίνεται δύσκολο να το κάνεις αυτό κάθε μέρα, ακόμη και αν το υιοθετήσεις μία φορά την εβδομάδα, θα σε κάνει να αισθάνεσαι πιο θετικά. Γιατί δε βρίσκεις χρόνο να μοιραστείς τα πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων με τους φίλους ή την οικογένειά σου την ώρα του φαγητού ή να αφιερώσεις λίγο χρόνο μια Κυριακή για να σκεφτείς ό,τι καλό συνέβη στη διάρκεια της εβδομάδας;



Μη θεωρείς δεδομένα τα βασικά

Μερικές φορές είναι καλό να θυμίζουμε στον εαυτό μας πόσο τυχεροί είμαστε που ικανοποιούμε τις βασικές ανάγκες μας.

Αν έχεις τα παρακάτω πράγματα, τότε η ζωή σου είναι καλή:

Κανονικά γεύματα.

Μια στέγη πάνω από το κεφάλι σου.

Καθαρό τρεχούμενο νερό.

Ηλεκτρισμό και θέρμανση.

Φίλους και οικογένεια.

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Ετοιμάσου να ανακαλύψεις την εσωτερική αισιοδοξία σου ακολουθώντας αυτές τις απλές συμβουλές, ώστε να διώξεις τα μαύρα σύννεφα και να επικεντρωθείς σε ό,τι καλό υπάρχει γύρω σου. Γεμάτο ενθαρρυντικές ρήσεις ώστε να δεις τη φωτεινή πλευρά των πραγμάτων, το βιβλίο αυτό θα σε προικίσει με τη δύναμη της θετικότητας, προκειμένου να κατακτήσεις την ευτυχία.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-3256-4



9 786180 132564

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23538

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η