

ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ

BIKI BPINT



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ζήσε καλύτερα με λιγότερα**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: All you need is less: Minimalist living for maximum happiness

Από τις Εκδόσεις Summersdale, Λονδίνο 2019

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Vicki Vrint

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Κατερίνα Άγγου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Vicki Vrint, 2019

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3266-3

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3267-0

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δά-
σφη που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

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 οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει ανα-
παραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδή-
ποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

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



Περιεχόμενα

4 Εισαγωγή:

Η δύναμη του «λιγότερου»

7 Λιγότερες ανησυχίες

31 Λιγότερα άχρηστα πράγματα

53 Λιγότερο πρόχειρο φαγητό

71 Λιγότερες αγχώδεις σχέσεις

89 Λιγότερες πληροφορίες

107 Λιγότερη τοξική σκέψη

125 Κάνε λιγότερα

143 Λιγότερη ζωή μέσα στο σπίτι

156 Συμπέρασμα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ «ΛΙΓΟΤΕΡΟΥ»

Υπάρχουν πολλή πράγματα που θα τα θέλαμε σε περισσότερη ποσότητα στη ζωή μας: περισσότερο ελεύθερο χρόνο, έναν πιο υγιή τρόπο ζωής, πιο θετικές σχέσεις... αηλιά όταν οι μέρες μας είναι γεμάτες με δεσμεύσεις, μπορεί να δυσκολευόμαστε να βρούμε τον τρόπο να τα πετύχουμε, πόσο μάλλον να τα χωρέσουμε στα γεμάτα προγράμματά μας.

Η απάντηση είναι απλή: χρειαζόμαστε λιγότερα. Κάθε πλευρά της ζωής σου μπορεί να επωφεληθεί μέσα από μια διαδικασία εξορθολογισμού: όταν περικόπτεις πράγματα που δε χρειάζεσαι και αφήνεις χώρο για τα θετικά και ωφέλιμα πράγματα στα οποία θέλεις να επικεντρωθείς. Για παράδειγμα, ξεσκάταρε το σπίτι σου και θα έχεις χώρο για να βρίσκεις τα πράγματα που χρειάζεσαι και να αποθηκεύεις εκείνα που αγαπάς.

• Ο ίδιος κανόνας μπορεί να σε βοηθήσει να απομακρύνεις τα ανθυγιεινά στοιχεία στη διατροφή σου και να τα αντικαταστήσεις με θρεπτικές εναλλακτικές ή να εντοπίσεις τα αρνητικά στις σχέσεις σου και να τα αφήσεις πίσω σου. Μαθαίνοντας να δίνεις προτεραιότητες, θα επωφεληθείς σε όλους τους τομείς της ζωής σου – θα αισθάνεσαι λιγότερο άγχος και περισσότερη πληρότητα. Το βιβλίο αυτό σου δείχνει πώς ακριβώς θα το πετύχεις, γι' αυτό διάβασέ το με προσοχή και συντονίσου στη δύναμη του λιγότερου.

ΤΟ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΕΙΣ
ΣΥΧΝΑ ΔΙΝΕΙ
ΜΕΓΑΛΕΣ
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ
ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ
ΣΚΙΑ.

Σουηδική παροιμία

Λιγότερες ανησυχίες

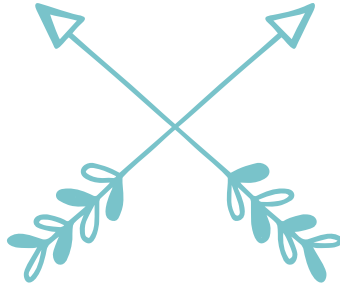
Είναι φυσιολογικό να ανησυχούμε πότε πότε για διάφορα πράγματα, αληθιά, αν οι ανησυχίες μας βγαίνουν εκτός ελέγχου, μπορεί να καταλήξουμε να έχουμε στρες και κατάθλιψη, καθώς επίσης και υψηλή πίεση και κακή ποιότητα ύπνου. Τα καλά νέα ότι δε χρειάζεται να αφήνεις στο έλεος των ανησυχιών σου. Αν και όλες οι συμβουλές σε αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσουν να έχεις μια πιο απλή και λιγότερο αγχώδη ζωή, αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνει συγκεκριμένους τρόπους για να ξεπερνάς τις ανησυχίες σου και να χαλαρώνεις. Είτε δεν μπορείς να κοιμηθείς επειδή σκέφτεσαι μια συνέντευξη για δουλειά είτε προβληματίζεσαι για μια δύσκολη απόφαση, ανάλαβε δράση τώρα για να διώξεις την αγωνία σου.





**ΔΕΝ ΑΝΗΣΥΧΩ
ΠΟΤΕ ΓΙΑ
ΤΗ ΔΡΑΣΗ,
ΜΟΝΟ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΑΔΡΑΝΕΙΑ.**

ΟΥΙΝΣΤΟΝ ΤΣΟΡΤΣΙΑ



ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΣΟΥ

Το πρώτο βήμα στη διαχείριση των ανησυχιών σου είναι να εντοπίσεις ποιες είναι. Πάρε ένα σημειωματάριο και γράψε τα πράγματα που σου τριβελίζουν το μυαλό στη διάρκεια της εβδομάδας. Ανάλαβε δράση όποτε βρίσκεις την ευκαιρία!

Αν ανησυχείς για μια συγκεκριμένη κατάσταση, όπως για μια εξέταση, σχεδίασε, ετοίμασε και στη συνέχεια χαλάρωσε γνωρίζοντας πως κάνεις ό,τι μπορείς. Αν σε αγχώνει να πηγαίνεις στη δουλειά με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, βρες τρόπους να το αηλλάξεις αυτό. Αν σε απασχολεί μια περίπλοκη σχέση, πάρε μέτρα για να βελτιώσεις τα πράγματα ή να κόψεις κάθε δεσμό (βλ. το κεφάλαιο «Λιγότερες αγχώδεις σχέσεις»). Για να αντιμετωπίσεις το πιο γενικευμένο άγχος, βλ. τη σελίδα 28.

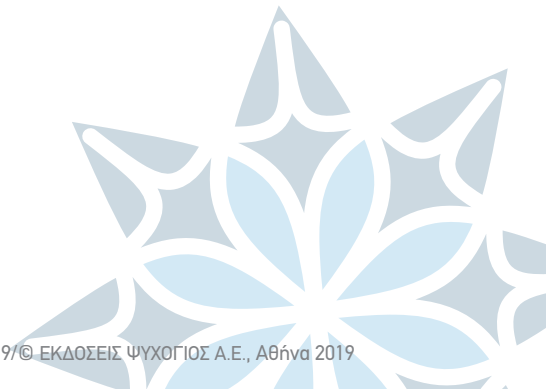
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Όταν νιώθουμε αγχωμένοι, είναι πολύ εύκολο να μπούμε σε κατάσταση «πάληψε ή φύγε» – η καρδιά μας αρχίζει να χτυπάει δυνατά και οι σκέψεις μας να τρέχουν. Είναι μια επιδεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί εύκολα – υπάρχουν αμέτρητα διαδικτυακά μαθήματα με τα οποία μπορείς να ξεκινήσεις– αλλά μπορείς να επωφεληθείς αμέσως βρίσκοντας απλώς ένα ήσυχο μέρος για να καθίσεις με τα μάτια κλειστά και να επικεντρωθείς στις αναπνοές σου. Δοκίμασε την παρακάτω άσκηση προκειμένου να μπεις στον χαλαρωτικό κόσμο του διαλογισμού και να τον συμπεριλάβεις στην καθημερινή σου ρουτίνα, όποτε μπορείς.



Τριγωνικός διαλογισμός

- 1 Κάθισε άνετα, κλείσε τα μάτια σου και χαλάρωσε.
- 2 Ανάπνευσε αργά μετρώντας μέχρι το τρία, κράτησε την ανάσα σου για άλλα τρία δευτερόλεπτα και εξέπνευσε για άλλα τρία προτού ξεκινήσεις ξανά. (Αυτό είναι γνωστό ως τριγωνική αναπνοή.)
- 3 Καθάρισε το μυαλό σου και επικεντρώσου στην αναπνοή σου. (Αν θέλεις, μπορείς να φανταστείς ένα τρίγωνο καθώς το κάνεις και να επικεντρώνεσαι νοητά στις τρεις πλευρές του καθώς θα αναπνέεις.)
- 4 Αν εισβάλλουν διάφορες σκέψεις, παραμέρισέ τις και επικεντρώσου και πάλι στην αναπνοή σου. Με την εξάσκηση θα γίνει πιο εύκολο.
- 5 Όταν νιώθεις ότι είσαι σε θέση να σταματήσεις, σταδιακά μετακίνησε την προσοχή σου στον κόσμο γύρω σου.



Ένα ασφαλές λιμάνι

Ο διαλογισμός σου εξασφαλίζει έναν ασφαλή χώρο για να μpaίνεις όποτε θέλεις. Ο καθοδηγούμενος διαλογισμός –νχογραφήσεις που ταξιδεύουν τη φαντασία σου– είναι ένας ωραίος τρόπος να χαλαρώνεις. Εναηλιακτικά, δημιούργησε το δικό σου φανταστικό καταφύγιο καθώς θα διαλογίζεσαι, όπως μια καλύβα με τζάκι ή μια ήσυχη γωνία σε μια βιβλιοθήκη. Φαντάσου τον εαυτό σου να μπαίνει στο καταφύγιο σου και να παρατηρεί τις υφές, τα χρώματα και τις μυρωδιές ολόγυρα, προσθέτοντας λεπτομέρειες κάθε φορά που το επισκέπτεσαι. Το να συμμετέχεις με τις αισθήσεις σου θα σε βοηθήσει αμέσως να αποβάλλεις το άγχος σου και μπορείς να επιστρέφεις όποτε θέλεις.



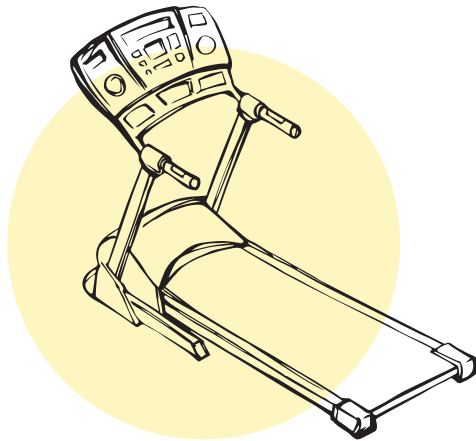


ΕΛΑΦΡΥΝΕ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ

Μια κουβεντούλα με έναν φίλο μπορεί να είναι αρκετή για να σε καθησυχάσει: ο φιληράκος σου μπορεί να σε βοηθήσει να δεις την αστεία πλευρά μιας κατάστασης. Η καταγραφή των ανησυχιών σου μπορεί επίσης να έχει καθαριστικό αποτέλεσμα. Άρχισε να κρατάς καθημερινά ημερολόγιο – αλλά μην ξεχνάς να γράφεις και τα θετικά μέσα στην ημέρα σου. Σημείωσε τρία πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων, για παράδειγμα, ή περιέγραψε ένα περιστατικό που σε κάνει να χαμογελάς. Μπορεί πραγματικά να δεις τα πράγματα με άλλη προοπτική.

*Κάποιοι
καταφεύγουν σε ιερείς,
κάποιοι άλλοι
στην ποίηση, εγώ
στους φίλους μου.*

ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ ΓΟΥΛΦ



ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η σωματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποβάλεις γρήγορα το άγχος, καθώς εκλύει ενδορφίνες (ουσίες που σε χαλαρώνουν). Το καλύτερο είναι ότι ταυτόχρονα θα βελτιώσεις και τη φυσική σου κατάσταση. Έχεις να διαλέξεις μεταξύ πολλών εναλλακτικών: μια ομαδική δραστηριότητα είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος να γυμνάξεις και να συναντάς νέους ανθρώπους, αλλά αν προτιμάς να ασκείσαι μόνος/η σου, δοκίμασε το τρέξιμο, το κοχύμπι ή το γυμναστήριο. Όσο η καρδιά σου ανεβάζει ρυθμούς, οι ανησυχίες σου θα ξεθωριάζουν. (Είναι δύσκολο να αγχώνεσαι για μια δουλειά όταν προσπαθείς να θυμηθείς τις κινήσεις στο καράτε ή στη Zumba!)

Κάν' το ενσυνείδητα

Οι περισσότερες ανησυχίες μας γεννιούνται όταν σκεφτόμαστε εμπειρίες του παρελθόντος ή τι μπορεί να φέρει το μέλλον. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να νικήσουμε αυτές τις αγωνίες είναι να συγκεντρωθούμε στην παρούσα στιγμή, κι εδώ κουμπώνει η ενσυνείδηση. Με το να επικεντρώνεσαι στις λεπτομέρειες σχετικά με το πού είσαι και τι κάνεις τώρα, μπορείς να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου ότι δεν υπάρχει λόγος να έχεις άγχος: είσαι ασφαλής και όλα είναι εντάξει την παρούσα στιγμή.

Είναι εύκολο να εξασκηθείς στην ενσυνείδηση και μπορείς να το κάνεις παντού. Δοκίμασε αυτές τις απλές δραστηριότητες ενσυνείδησης:



Ενσυνείδητη ακοή

Κλείσε τα μάτια σου και επικεντρώσου στους ήχους που μπορείς να ακούσεις τώρα γύρω σου.

Ενσυνείδητη παρατήρηση

Διάλεξε ένα αντικείμενο και επικεντρώσου στο σχήμα, στη μορφή και στο χρώμα του, παρατηρώντας την παραμικρή λεπτομέρεια.

Ενσυνείδητη συζήτηση

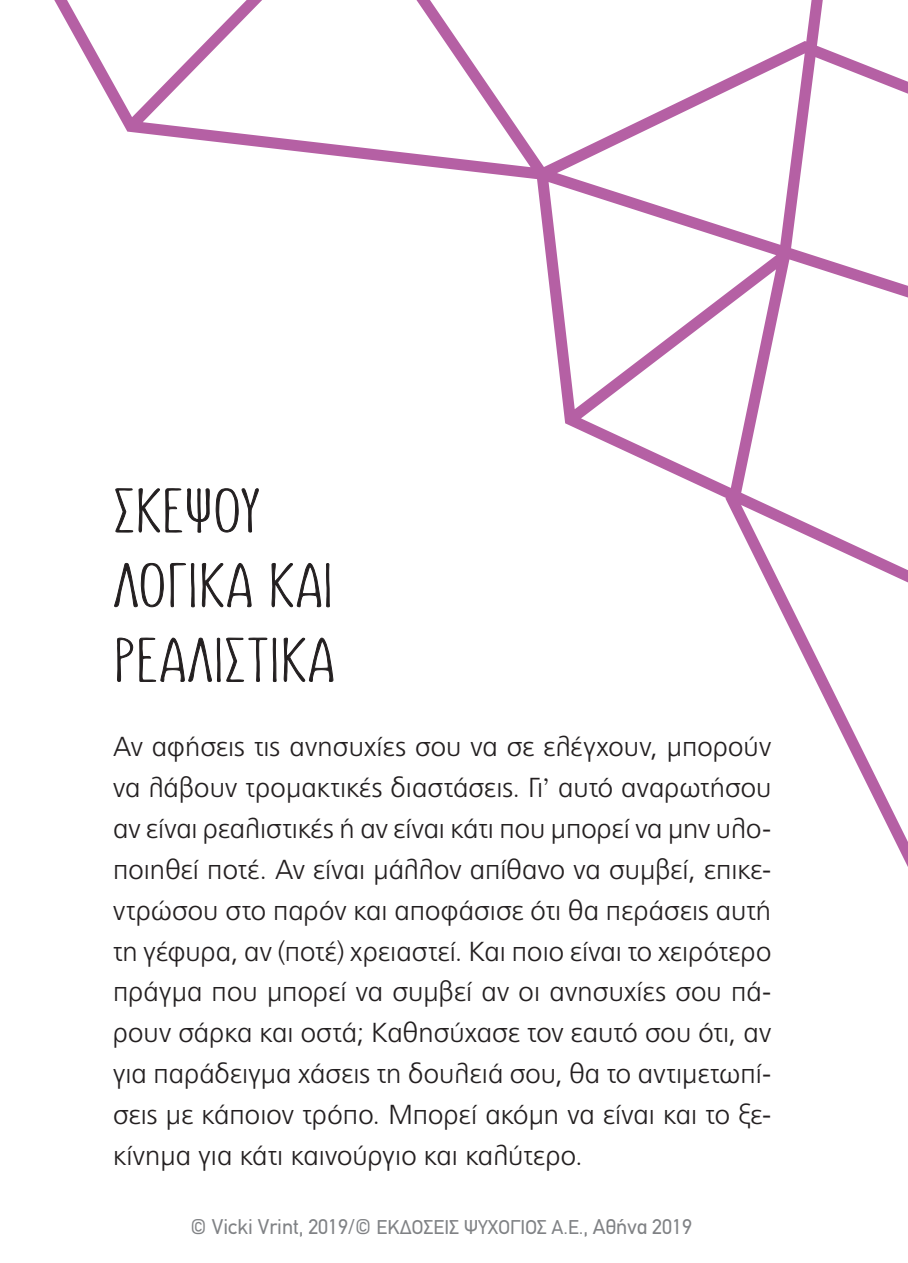
Επικεντρώσου πλήρως σε ό,τι σου λένε – αυτό βελτιώνει τις σχέσεις σου όσο και την εξάσκηση σου στην ενσυνείδηση.

Ενσυνείδητο νοικοκυριό

Διάλεξε μια καθημερινή υποχρέωση και διεκπεραίωσε την ενσυνείδητα, με όλες τις αισθήσεις σου – για παράδειγμα, το πλύσιμο των πιάτων.

Ενσυνείδητη δημιουργικότητα

Διάλεξε ένα χόμπι που σε απορροφά παντελώς, όπως η ζωγραφική ή το διάβασμα, και επικεντρώσου σε αυτό.



ΣΚΕΨΟΥ ΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ

Αν αφήσεις τις ανησυχίες σου να σε ελέγχουν, μπορούν να λήθουν τρομακτικές διαστάσεις. Γι' αυτό αναρωτήσου αν είναι ρεαλιστικές ή αν είναι κάτι που μπορεί να μην υλοποιηθεί ποτέ. Αν είναι μάλλον απίθανο να συμβεί, επικεντρώσου στο παρόν και αποφάσισε ότι θα περάσεις αυτή τη γέφυρα, αν (ποτέ) χρειαστεί. Και ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να συμβεί αν οι ανησυχίες σου πάρουν σάρκα και οστά; Καθσύχασε τον εαυτό σου ότι, αν για παράδειγμα χάσεις τη δουλειά σου, θα το αντιμετωπίσεις με κάποιον τρόπο. Μπορεί ακόμη να είναι και το ξεκίνημα για κάτι καινούργιο και καλύτερο.

ΚΟΨΕ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Αν ο νους σου ή η καρδιά σου τρέχουν, μάθε να χαλαρώνεις κάνοντας απλές κινήσεις γιόγκα προκειμένου να επιβραδύνεις την κατάσταση. Μπες σε μια τάξη αρχαρίων ή βρες μόνος/η σου μερικές εύκολες στάσεις, όπως η «στάση του παιδιού» και η «στάση του πτώματος», ή ξάπλωσε με τα πόδια ανοιχτά ακουμπισμένα σ' έναν τοίχο. (Εξασκήσου όταν ξυπνάς ή πριν κοιμηθείς.) Αν δε σου αρέσει η γιόγκα, το πιλάτες ή το τσί τσι μπορεί να σου ταιριάζουν περισσότερο. Ή προσπάθησε απλώς να κάνεις στρέτινγκ, να παίρνεις βαθιές ανάσες και να χασμουριέσαι προκειμένου να αυξήσεις τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σου και να βοηθήσεις την επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού σου.



Η ΖΩΗ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΓΕΜΑΤΗ ΚΑΘΩΣ
ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ,
ΠΟΥ ΜΕΤΑ ΒΙΑΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ.
ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΟΤΑΝ, ΟΜΩΣ, ΑΝ ΣΤΟΧΕΥΑΜΕ ΣΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ;

Γεμάτο πρακτικές συμβουλές και ιδέες, το μικρό αυτό βιβλίο θα σε οδηγήσει σε έναν απλούστερο τρόπο ζωής ώστε:

- 🌱 Να αγχώνεσαι λιγότερο.
- 🌱 Να μειώσεις τον χρόνο που περνάς μπροστά σε μια οδόνη.
- 🌱 Να πετάξεις ό,τι σου είναι άχρηστο.
- 🌱 Να ψωνίζεις μόνο ό,τι σου χρειάζεται.
- 🌱 Να εκμεταλλευτείς τον χρόνο που αφιερώνεις στον εαυτό σου.

Επιλέγοντας έναν λιγότερο ασθματικό και αγχώδη τρόπο ζωής, θα αισθανθείς αμέσως πιο υγιής και ευτυχισμένος.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-3266-3



9 786180 132663

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23674