



Έχετε αναρωτηθεί πώς βρεθήκατε εδώ που είστε σήμερα, πώς αποκτήσατε τον χαρακτήρα που έχετε, τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας; «Από επιλογή και από τύχη!» είναι οι πιο συνηθισμένες απαντήσεις. Το μεγαλύτερο μέρος, αν όχι το σύνολο του ποιοι είμαστε έχει δημιουργηθεί από λόγια, φράσεις, υποδείξεις και πράξεις που επαναλαμβάνονταν τόσο συχνά και τόσο έντονα στη ζωή μας ώστε να καταγραφούν στον εγκέφαλό μας και να γίνουν –ασυνείδητα– μέρος του εαυτού μας. Όλα αυτά είναι εγγραφές που έχουν γίνει στο παρελθόν μας και υπαγορεύουν τις επιλογές και τις συμπεριφορές μας. Εγγραφές είναι και όλα όσα σκεφτόμαστε ή λέμε κατ' επανάληψη στον εαυτό μας ή στους άλλους στο παρόν μας. Μπορεί να είναι θετικές, που μας ενδυναμώνουν και μας εξελίσσουν, ή αρνητικές, που μας περιορίζουν και ασχημαίνουν τη ζωή μας. Κάθε παράπονο, κάθε γκρίνια, κάθε αρνητικό σχόλιο είναι εγγραφές που γίνονται στον εγκέφαλό μας, καθοδηγούν ασυνείδητα τις επιλογές μας, διαμορφώνουν τον χαρακτήρα μας και καθορίζουν τη ζωή μας. Εφόσον λοιπόν αυτές οι εγγραφές μάς καθοδηγούν και διαπλάθουν τον χαρακτήρα μας, σκεφτείτε πόσο χρήσιμο είναι να τις επιλέξουμε εμείς, ώστε να μας πηγαίνουν εκεί όπου θέλουμε να

πάμε και να μας κάνουν τους ανθρώπους που θέλουμε να είμαστε! Δεν είναι ουτοπικό. Γίνεται! Αρκεί να δημιουργήσουμε ή να επιλέξουμε θετικές εγγραφές και να τις χρησιμοποιήσουμε κατάλληλα.

Σε αυτό το **Ημερολόγιο Life Coaching** θα βρείτε εργαλεία, ασκήσεις και ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να περάσετε ένα υπέροχο 2020 και να εξελιχθείτε ως άνθρωποι. Κάθε μήνας είναι αφιερωμένος σε ένα θέμα: όραμα, αυτογεσία, εσωκεντρισμός κ.ά.

Μαζί με αυτές τις ασκήσεις, αναζητήστε τις εμπνευσμένες φράσεις κάθε εβδομάδας και τις ειδικές μέρες κάθε μήνα για να βελτιώσετε τη ζωή σας μέσα από έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης: πιο θετικό, πιο δημιουργικό!

Βρείτε τις φράσεις που αφορούν κάθε τομέα της ζωής, εμπνευστείτε και καταγράψτε στις ειδικές σελίδες που είναι αφιερωμένες στις «σκέψεις» σας αυτά που σας έρχονται στο μυαλό: ό,τι σκέφτεστε, ό,τι μπορείτε να κάνετε λίγο διαφορετικά, όποιες ιδέες έχετε για να γιορτάσετε τις «ειδικές μέρες», όπως αυτή της αγκαλιάς ή του παγωτού!

Ελέγχοντας τον εσωτερικό σας διάλογο και δημιουργώντας νέες εγγραφές, θα μπορείτε να έχετε τον έλεγχο των συναισθημάτων και των πράξεών σας. Στην αρχή ίσως σας φανεί περίεργο, αλλά έχω δει αυτές τις ασκήσεις να λειτουργούν και στους πιο δύσπιστους, ορθολογικούς πελάτες μου.

Γι' αυτό σας προκαλώ: δοκιμάστε για έναν μήνα να απαντήσετε στις ερωτήσεις, να εμπνευσθείτε από τις φράσεις, να γράψετε τις σκέψεις σας, να βρείτε έναν τρόπο να γιορτάσετε την «ειδική μέρα», και παρατηρήστε τη διαφορά στο πώς νιώθετε! Φανταστείτε μάλιστα αν το συνεχίσετε αυτό για όλο τον χρόνο!

Βρείτε τι σας κάνει να νιώθετε καλά, τι σας δίνει κουράγιο, ελπίδα, δύναμη και χαμόγελο, και πείτε το δυνατά στον εαυτό σας. Γράψτε το σε όμορφα, πολύχρωμα χαρτιά και τοποθετήστε τα σε διάφορα σημεία του σπιτιού σας, και όχι μόνο: στον καθρέφτη, στο πορτοφόλι σας, στο κινητό σας, σαν κωδικό στον υπολογιστή σας, στο ψυγείο σας κλπ.

Η δική μου αγαπημένη θετική εγγραφή; «Η ζωή μου φέρεται καλά, κι εγώ το ίδιο».

Καλή χρονιά

Δρ Νάνσυ Μαλλέρου

