

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ

Οδηγός Για Ένα Αποδοτικό Πλάνο Ευεξίας

**SELF-COACHING e-BOOKLET
ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ
ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΠΕΡΙ ΕΥΕΞΙΑΣ**

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ

Οδηγός Για Ένα Αποδοτικό Πλάνο Ευεξίας

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ - 2019
ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ - 2022

Το περιεχόμενο του παρόντος e-booklet, υπάγεται σε άδεια χρήσης Creative Commons
“Attribution – Non commercial – No derivatives 4.0 – international”
CC BY-NC-ND 4.0

*Μπορείτε να μοιραστείτε το e-booklet και να χρησιμοποιήσετε αυτούσια μέρη του αλλά για μη
εμπορικούς σκοπούς και με την υποχρεωτική αναφορά της συγγραφέως και δημιουργού του.
Για περισσότερες λεπτομέρειες, ακολουθήστε τον σύνδεσμο που προηγήθηκε.*

Εισαγωγή

Το εϋ ζην έχει αναχθεί τα τελευταία χρόνια σε μια από τις σημαντικότερες τάσεις, με πληθώρα ενημερωτικού υλικού να κατακλύζει τα βιβλιοπωλεία, το διαδίκτυο και άλλα μέσα ενημέρωσης. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι βρίσκονται στην προσπάθεια για διαμόρφωση και βίωσή του ή επάνοδο σε αυτό.

Πώς γίνεται όμως και τα ποσοστά παχυσαρκίας φτάνουν σε ανησυχητικά μεγέθη; Γιατί τα επίπεδα του άγχους στην κοινωνία μας είναι τόσο υψηλά; Πώς και παραμένει συχνό παράπονο της πλειοψηφίας η έλλειψη ενέργειας και ζωτικότητας;

Τι είναι αυτό λοιπόν που κάνει συστηματικά τις προσπάθειες άκαρπες για πολλούς;

Σίγουρα οι παράγοντες δεν είναι μόνο διατροφικοί ή μόνο ψυχολογικοί. Οι προσπάθειές μας για οποιονδήποτε στόχο επηρεάζονται από συνδυασμό πραγμάτων. Πάνω απ' όλα βέβαια, από εμάς τους ίδιους, τα κίνητρά μας, τον τρόπο που διαχειριζόμαστε καθετί στη διαδρομή αυτή, το αν ο στόχος είναι στ' αλήθεια δική μας επιθυμία ή δώσαμε "χώρο" στο να μας "φυτευτεί" από άλλους, το πώς μεταμορφωνόμαστε από στάδιο σε στάδιο της ζωής μας.

Από τη δική μου οπτική γωνία, αυτό που χρειάζεται στην πράξη για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας στον στόχο περί ευεξίας, είναι να ακολουθήσετε τα εξής βήματα.

- 1.** Να βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι στ' αλήθεια δική σας επιθυμία και να βρείτε τα προσωπικά σας κίνητρα γι' αυτόν,
- 2.** Να κάνετε μια γενική εκτίμηση του πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή ως προς την έννοια της ευεξίας, να αξιολογήσετε κάθε τομέα του κύκλου ευεξίας (περιλαμβάνεται στο e-booklet) ξεχωριστά,
- 3.** Να φτιάξετε ένα πλάνο δράσης και να βεβαιωθείτε (στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό) ότι δεν θα μείνει στον σχεδιασμό αλλά θα προχωρήσει και σε υλοποίηση

και τέλος,

4. Να αναλάβετε την **ευθύνη** για την όλη προσπάθειά σας και να είστε έτοιμοι να κάνετε την εργασία που απαιτείται, παίρνοντας μαζί και το τίμημα, αν πιστεύετε ότι το όφελος της προσπάθειας αυτής το αξίζει.

Σημειώνεται, βέβαια, ότι εϋ ζην δεν είναι μόνο η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα, αλλά και η αποτελεσματική διαχείριση άγχους, το βιοτικό επίπεδο που θεωρεί καθένας ικανοποιητικό κ.λπ. Ωστόσο και αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τους πρώτους που αναφέρθηκαν και εκείνοι οι πρώτοι παράγοντες επιδρούν στους δεύτερους. **Διότι όλα είναι συνδεδεμένα, σαν συγκοινωνούντα δοχεία... Απλώς, τα βάζουμε σε κατηγορίες και "κουτάκια", ώστε να μπορεί ο νους να τα επεξεργαστεί, να τα αντιληφθεί και να τα μελετήσει.**

Στο παρόν e-booklet θα κινηθούμε περισσότερο γύρω από το δίπτυχο διατροφή-φυσική δραστηριότητα/ άσκηση, αλλά πολλές από τις ερωτήσεις αυτοπαρατήρησης μπορούν να αποκαλύψουν στοιχεία της γενικότερης συμπεριφοράς μας σε όλους τους τομείς, αν μπορούμε στη διαδικασία να "ενώσουμε τις τελείες".

Πώς θα γίνουν τα 4 βήματα, λοιπόν;

Δραστηριοποιήθηκα επιχειρηματικά στον κλάδο της ευεξίας από το 2007 έως το 2018. Θα ήταν εύκολο να γράψω κάποια προτεινόμενα πλάνα γευμάτων για διάφορους στόχους, να τα συνδυάσω με διατροφικά συμπληρώματα, να προτείνω κάποιους καλούς κατ' εμέ fitness instructors και να συμπληρώσω το γενικότερο πρόγραμμα στόχου εϋ ζην με υποστηρικτικά και εμπυχωρικά quotes περί ευεξίας (τα βρίσκετε και μόνοι σας στο διαδίκτυο. Γιατί να μπορούμε σε αυτή τη διαδικασία;), αλλά και στοιχειώδη «εργαλεία» κάποιου τύπου self-coaching, λόγω και της ιδιότητάς μου ως Συμβούλου ψυχικής υγείας και Life Coach.

Στην περίπτωση αυτή όμως, οι όποιες λύσεις θα πρότεινα, θα ήταν ως επί το πλείστον ένα σύστημα φτιαγμένο από εμένα, με τα δικά μου κριτήρια, βασισμένο στις δικές μου πεποιθήσεις, στη δική μου ματιά και στη δική μου προσωπικότητα. Σε κάποιους θα είχε θετικά αποτελέσματα αλλά σε άλλους δε θα απέδιδε κάτι αν απλώς το υιοθετούσαν αυτούσιο. Ή θα απέδιδε, αλλά θα ένιωθαν σε όλη τη διαδρομή ότι πατούν σε βήματα άλλου (γι' αυτό έχετε έρθει στον κόσμο ή για να κάνετε δική σας διαδρομή;). Η πραγματική επιτυχία θα έρθει όταν αυτό το σύστημα έχει τη σφραγίδα σας μέσα από την επίγνωση της δράσης σας ενόσω προσπαθείτε για τον στόχο.

Ποιος άλλωστε γνωρίζει τις πιο κατάλληλες απαντήσεις για εσάς, αν όχι ο εαυτός σας;

Αντί, λοιπόν, για ένα «Κάνε αυτό» πλάνο (ρούχο one size για όλους τους σωματότυπους...), ας επιλέξουμε αυτοπαρατήρηση και αυτοδιερεύνηση και ας δώσουμε μέσα σε αυτόν τον οδηγό πρωταγωνιστικό ρόλο στο 4ο από τα βήματα που ανέφερα πιο πάνω: **την ευθύνη σας**. Είναι προσωπική σας ευθύνη να εργαστείτε για αυτό που επιθυμείτε (Και η προσωπική ευθύνη είναι μεγάλη ελευθερία!). Αυτό ισχύει για τον καθένα μας και για όλους τους στόχους, όχι μόνο για αυτόν περί εϛ ζην.

Είτε ακολουθείτε ένα πρόγραμμα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας μόνοι σας με στόχο να υιοθετήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, είτε έχετε την υποστήριξη κάποιου ειδικού (Συμβούλου διατροφής ή ευεξίας, διατροφολόγου, fitness expert, κ.λπ.), **χρησιμοποιήστε τον οδηγό αυτόν ως τον παράλληλο συνεργάτη σας στην προσπάθεια αυτή** και αποφασίστε ότι όση εξωτερική βοήθεια και να έχετε, εσείς κρατάτε το πηδάλιο στο πλοίο της μεταμόρφωσής σας γιατί εσείς παίρνετε την τελική απόφαση και κάνετε -συνειδητά ή ασυνείδητα- την τελική επιλογή πριν από κάθε δράση σας.

Στο παρόν e-booklet, διατυπώνω ερωτήσεις κατάλληλα δομημένες ώστε

- να είστε πιο συνειδητοί μέσα στη δράση σας για όποιον στόχο ευεξίας έχετε,
- να αντιλαμβάνεστε καλύτερα τα κίνητρά σας, τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα της συμπεριφορά σας που μπορεί να εμποδίζουν την αποτελεσματικότητά σας,
- να προλάβετε στον μέγιστο δυνατό βαθμό τις επόμενες φορές που αυτά τα μοτίβα θα έρθουν αυτόματα και να βρείτε ποιες δεξιότητές σας θα χρησιμοποιήσετε για αυτό,
- να φέρετε στο φως απλά και δύσκολα πράγματα σχετικά με την προσωπικότητά σας που μπορεί να κάνουν την προσπάθεια να "κολλάει" και να αποκτήσετε επίγνωση,
- να εφεύρετε βοηθητικά mind games/tools ταιριαστά με την προσωπικότητά σας

Με αυτόν τον τρόπο, το πλάνο διατροφής, φυσικής δραστηριότητας, κ.λπ., θα έρχεται κατά μία έννοια σταδιακά πιο κοντά στο **προσωπικό σας στοιχείο και στη φάση ζωής που βρίσκεται ο εαυτός σας τώρα** και έτσι, θα έχει περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας, θα σας ταιριάζει και -γιατί όχι; - θα σας μάθει πιθανότατα τον εαυτό σας λίγο περισσότερο.

Όλο το σύστημα θα έχει καλύτερη απόδοση αν τις ερωτήσεις (που σας αφορούν) τις απαντήσετε γραπτώς. "*Όποιος γράφει, διαβάζει δυο φορές*" (Λατινικό ρητό) και είναι πιο πιθανό να συγκρατήσει και να καταγράψει και νοητικά την πληροφορία, οπότε, είναι και πιο πιθανό να την αξιοποιήσει...

Πριν μπούμε στο κυρίως μέρος, θυμηθείτε ότι:

1. Ποτέ το εϋ ζην δεν είναι μόνο θέμα διατροφής και γυμναστικής αλλά σχετίζεται και με την ψυχική μας κατάσταση.
2. Η αυτοπαρατήρηση αποτελεί έναν από τους πιο δυνατούς τρόπους μάθησης και αποκάλυψης απαντήσεων (τόσο ως προς το εϋ ζην σύστημα που θέλετε να δομήσετε, όσο και γενικότερα).

Ας συνταξιδέψουμε λοιπόν!

Τι είναι το εϋ ζην;

Ο όρος προέρχεται από το επίρρημα εϋ που σημαίνει «καλά» και το απαρέμφοτο ζην του ρήματος ζῶ.

Για τους Αρχαίους Έλληνες ήταν ένα υψίστης σημασίας αγαθό και προϋπέθετε την επίτευξη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Μιλώντας για υγεία, αξίζει να σημειωθεί ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την ορίζει ως μια *«κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως την απουσία νόσου ή αναπηρίας»*.

Αντιλαμβάνεσαι λοιπόν (ναι, περάσαμε στον ενικό τώρα) ότι το διακύβευμα είναι μεγάλο. Η έννοια της υγείας δεν περιορίζεται στο να μην έχεις κάποια ασθένεια/ πάθηση αλλά επεκτείνεται στο να είσαι ολοκληρωτικά καλά - ψυχικά και σωματικά-, να ρέεις μέσα στη ζωή και στην ημέρα σου όσο το δυνατόν πιο αβίαστα και με εσωτερική ελευθερία. (Δεν εννοώ "χωρίς εξωτερικές δυσκολίες". Μην μπερδεύεσαι. Τέτοιες θα υπάρχουν πάντα, αφού χωρίς αυτές δεν υπάρχουν ούτε οι αντίθετές τους. Τα αντίθετα συνυπάρχουν ταυτόχρονα. Πάντα. Και υπάρχει λόγος γι' αυτό. Αλλά είναι θέμα για επόμενο e-book)

Επανερχόμαστε στον ορισμό της υγείας, λοιπόν.

"Πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία..."

«Για να γυρίσει ο Ήλιος, θέλει δουλειά πολλή», ναι. Αν κρίνεις ότι αξίζει όμως, δεν θα σε πολύ-απασχολήσει αυτό. Έτσι δεν κάνουμε συνήθως, αφού όλα έχουν ούτως ή άλλως και τίμημα εκτός από όφελος;

ΒΗΜΑ #1. Βεβαιώσου ότι ο στόχος σου είναι δικός σου.

Αρχικά, είναι σημαντικό να είσαι σίγουρος/ -η ότι είναι δική σου επιθυμία ο στόχος περί συνολικής ευεξίας ή ο μεμονωμένος στόχος π.χ. του ελέγχου βάρους (που είναι αρκετά συνηθισμένος). Αν πρόκειται για διαδικασία στην οποία μπαίνεις πρωτίστως επειδή δεν αρέσει το σώμα σου σε συγγενείς, φίλους, σύντροφο κ.λπ, τότε χτίζεις σε σαθρές βάσεις το οικοδόμημα.

- Τι σε οδήγησε στο να θες να εστιάσεις στην ευεξία αυτή τη χρονική στιγμή; Ποιοι είναι οι δικοί σου, προσωπικοί λόγοι;
- Τί είναι αυτό που κατά βάση σε ενοχλεί στην καθημερινότητα σχετικά με τον τομέα της ευεξίας (βάρος, έλλειψη ενεργητικότητας, άγχος,...);
- Ποιες είναι οι καταστάσεις μέσα στις οποίες έχεις αρνητική αίσθηση του εαυτού σου και του πώς νιώθεις μέσα στο σώμα σου; Σε ποιες στιγμές της ημέρας; Όταν κάνεις τι;
- Πόσο σε επηρεάζει αυτό στη διάθεση και τη λειτουργικότητά σου; Πού επιδρά;
- Τι συναισθήματα σου προκαλούνται από τη συγκεκριμένη κατάσταση;

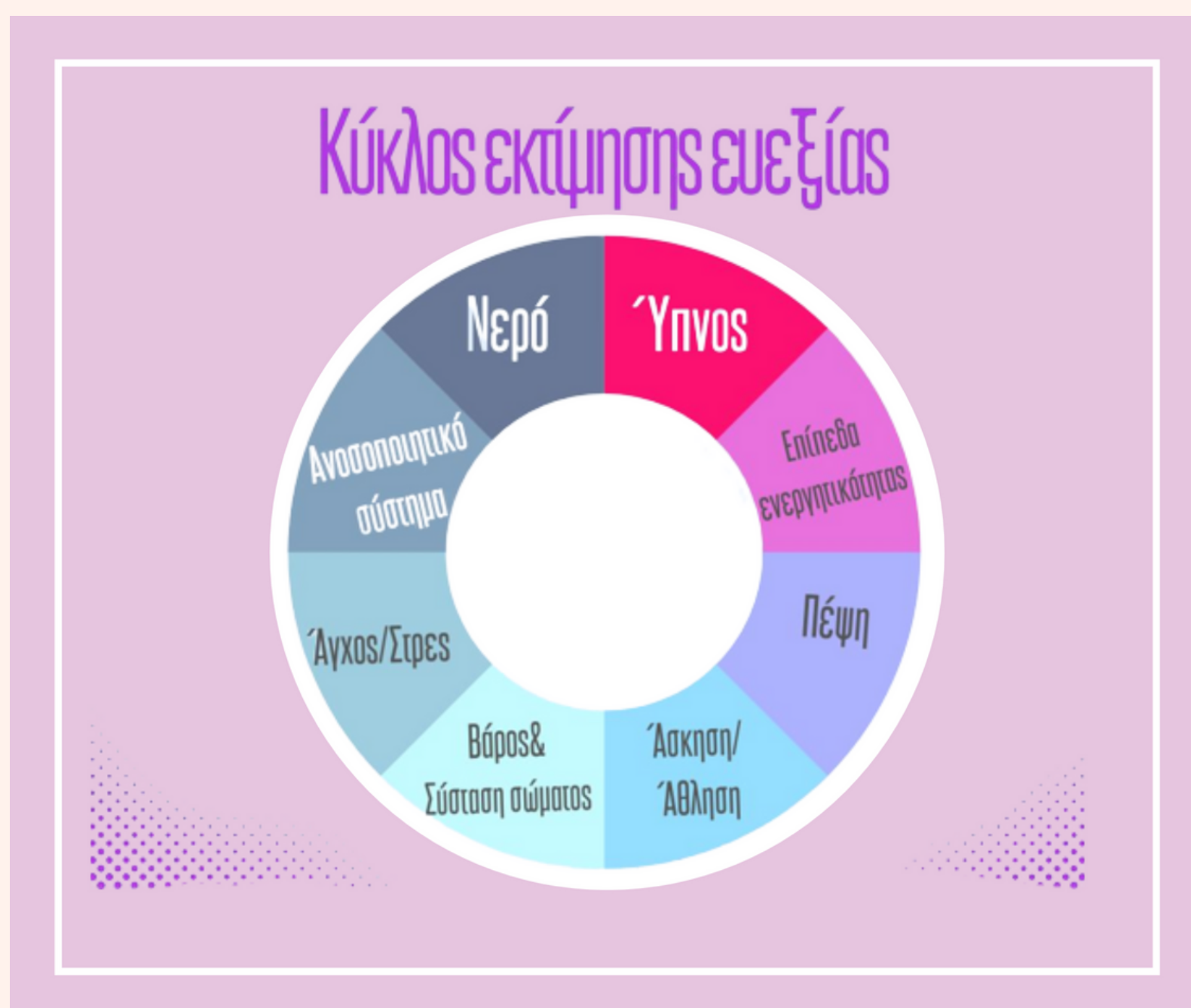
Βρες τι σε κινητοποιεί.

- Τι είναι αυτό που θα σε κινητοποιούσε τώρα να κάνεις διατροφικές αλλαγές και αλλαγές συνηθειών που σε επιβαρύνουν;
- Κάνε μία περιγραφή των ίδιων πραγμάτων που σε ενοχλούν καθημερινά, αντιστρέφοντας την κατάσταση σαν να έχεις ήδη επιτύχει τον στόχο σου. Πώς θα είναι καθετί από αυτά; (π.χ. «θα ξυπνάω με περισσότερη πνευματική διαύγεια», «θα έχω πιο καλή διάθεση», «δε θα κουράζομαι όταν τρέχω παίζοντας με τα παιδιά μου», κ.λπ). Πώς θα ήταν η ζωή σου αν ήσουν πραγματικά υγιής (με τον ορισμό που αναφέρθηκε νωρίτερα στο κείμενο);
- Πώς νιώθεις με αυτή την περιγραφή;
- Τι θα μπορούσες να έχεις ως ανταμοιβή για τον εαυτό σου για την επίτευξη κάθε ενδιάμεσου στόχου μέχρι να φτάσεις στον τελικό σου σκοπό; Τι απολαμβάνεις περισσότερο στη ζωή και θα μπορούσε να μπει ως επιβράβευσή σου σε κάθε σταθμό που κατακτάς στη διαδρομή;

ΒΗΜΑ #2.Γενική εκτίμηση ευεξίας/ Κύκλος εκτίμησης ευεξίας

Γενική Εκτίμηση Ευεξίας

- Σε μία κλίμακα από το 1 έως το 10 πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τη γενική κατάσταση της υγείας σου και την αίσθηση του εϋ ζην;
- Αν συνεχίσεις έτσι, πώς λες ότι θα είναι η υγεία σου και πώς θα νιώθεις σε πέντε χρόνια από τώρα; Σε δέκα;
- Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, πού βρίσκονται στην παρούσα φάση τα επίπεδα άγχους στη ζωή σου;
- Ποιο είναι κατά τη γνώμη σου ένα ρεαλιστικό μέγεθος ρούχων για τον σωματότυπό σου; Πόσος καιρός έχει περάσει από τότε που φορούσες αυτό το μέγεθος;
- Περίγραψε πώς θα ήταν μια συνηθισμένη σου μέρα αν μείωνες τα επίπεδα άγχους σου κατά 50%. (Το να πεις "Θα ήταν καλύτερη" δεν είναι περιγραφή. Είναι σκέτος χαρακτηρισμός)



- Σε μία κλίμακα από το 1 ως το 10, πόσο ικανοποιημένος/ -η είσαι σε κάθε έναν από τους τομείς του κύκλου εκτίμησης ευεξίας;
- Περίγραψε τι βρίσκεται πίσω από αυτόν τον αριθμό. Πώς έφτασες σ' αυτό;
- Αν μπορούσες να αλλάξεις έναν από αυτούς τους τομείς αύριο, ποιος θα ήταν και γιατί;
- Σε ποιο από αυτά, μια αλλαγή θα σου έδινε το μεγαλύτερο αποτέλεσμα με έναν βαθμό προσπάθειας ούτε υπερβολικό ούτε μηδαμινό;
- Σε αυτόν τον τομέα που διάλεξες, περίγραψε πώς θα είναι η καθημερινότητά σου και κυρίως, τα συναισθήματά σου, η διάθεσή σου κ.λπ όταν αυτό θα έχει επιτευχθεί.
- Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, πόσο έτοιμος/-η νιώθεις να βελτιώσεις τις ενδείξεις μιας ανάλυσης σύστασης σώματος που έκανες και έδειξε «κόκκινους» δείκτες;

ΒΗΜΑ #3. Φτιάξε ένα πλάνο δράσης και βεβαιώσου (στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό) ότι δε θα μείνει στον σχεδιασμό αλλά θα προχωρήσει και σε υλοποίηση

Ας ξεκαθαρίσουμε πρώτα τι σημαίνει «βεβαιώσου στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό ότι το πλάνο σου δε θα μείνει στον σχεδιασμό αλλά θα προχωρήσει σε υλοποίηση». Ξαναδιάβασε την πρόταση έχοντας κατά νου **1)την αρχή του βήματος #1**, δηλαδή την προϋπόθεση ο στόχος να είναι δική σου επιθυμία και όχι να έχεις μπει στη διαδικασία επειδή κάποιος άλλος π.χ. σου λέει συνέχεια ότι πάχυνες και **2)το βήμα #4** που μιλά για την ανάληψη ευθύνης.

Ξεκίνα μια τέτοια προσπάθεια όταν νιώθεις ότι είσαι έτοιμος/-η να κάνεις την απαραίτητη εργασία, να δείξεις αυτοπειθαρχία, να βελτιώσεις το πώς αισθάνεσαι εσύ με τον εαυτό σου και όχι το πώς θέλει να είσαι ο περίγυρός σου. Οι λόγοι σου να έχουν πηγή τη θέληση να βιώνεις εσύ καλύτερα την καθημερινότητα και όχι την αγωνία να ανταποκριθείς σε συγκεκριμένα πρότυπα που επιβάλλονται ως ιδανικά για τις διαστάσεις και τις μετρήσεις σώματος.

Αν δεν είσαι έτοιμος/-η να αναλάβεις την ευθύνη, να «δώσεις» αυτά που χρειάζεται σε ενέργεια ως «αντίτιμο» για αυτό το όφελος που θα λαμβάνεις σταδιακά και αν δεν είναι αληθινά δικά σου τα κίνητρα, δύσκολα θα έχει διάρκεια η προσπάθειά σου. Σίγουρα βέβαια κάτι θα μάθεις για τον εαυτό σου και με αυτόν τον τρόπο, **αν** παρατηρείς τη δράση και τις σκέψεις σου. **(Αλήθεια, τις παρατηρείς;)**

Αν δεν είσαι συντονισμένος/-η στην κατάλληλη "συχνότητα" για αυτή την προσπάθεια, είναι πιθανό να την ανατρέπεις συνέχεια, να σταματάς π.χ. το πρόγραμμα προσεγμένης διατροφής που ξεκίνησες να ακολουθείς, τις ασκήσεις σου ή τις τεχνικές μείωσης του άγχους και μετά να απογοητεύεσαι. Αυτό θα φέρνει ενοχές και εκείνες με τη σειρά τους, πλήρη παραίτηση.

Όλα διέπονται από την ψυχολογική σου κατάσταση, από την επαφή με τον εαυτό σου, από το πόσο ειλικρινή σχέση έχεις μαζί του. Δεν πρόκειται αποφύγεις αυτά με το να δώσεις την ευθύνη κάπου αλλού. **Θυμήσου ότι ο εαυτός σου είναι ο μόνος που σε ακολουθεί παντού. Όποιος και να αναλάβει φαινομενικά την ευθύνη, εσύ έχεις τον τελευταίο λόγο για τη δράση σου.**

Αν τα συμπεράσματά σου από τις απαντήσεις σου περί του κύκλου ευεξίας, σε έκαναν να καταλήξεις στο ότι χρειάζεται π.χ.

1) Να ελέγξεις το βάρος σου, **2)** Να βελτιώσεις τον ύπνο σου και **3)** Να μειώσεις την παρουσία του άγχους στη ζωή σου, τότε ναι μεν μπορείς να απευθυνθείς σε αντίστοιχους ειδήμονες (διατροφολόγους, συμβούλους ευεξίας, κ.λπ) ώστε να έχεις μια πιο εξειδικευμένη καθοδήγηση, ωστόσο όλοι αυτοί οι άνθρωποι ή άλλοι τόσοι που θα βρεις με παρόμοιες συμβουλές στο διαδίκτυο, ΔΕΝ είναι εκείνοι στους οποίους θα στηριχτείς εξ' ολοκλήρου, εφησυχάζοντας και πιστεύοντας ότι θα κάνουν όλη τη δουλειά για σένα. Ακόμα και αν είναι οι καλύτεροι στο είδος τους, είναι απλώς συνταξιδιώτες σου. Το τιμόνι το κρατάς εσύ (Συνειδητά το επαναλαμβάνω αυτό, να ξέρεις).

Αλήθεια, σε μία κλίμακα από το 1 έως το 10 (ναι, πάλι η κλίμακα!), ποιος αριθμός αντικατοπτρίζει το πόσο ικανός πιστεύεις ότι είσαι να φέρεις εις πέρας κάτι που αποφασίζεις να κάνεις;

Ας δούμε πώς μπορείς να βεβαιωθείς στον μέγιστο δυνατό βαθμό ότι θα υλοποιήσεις το πλάνο σου.

Είμαι σίγουρη ότι πρόσεξες τη φράση "στον μέγιστο δυνατό βαθμό". Την έβαλα εκεί επειδή αυτό είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις. Κανείς δεν ελέγχει το μέλλον (για την ακρίβεια, το μόνο σίγουρο πράγμα για το μέλλον είναι ότι θα περιλαμβάνει απρόβλεπτα γεγονότα), αλλά η προετοιμασία και η πρόληψη είναι ένας πολύ χρήσιμος τρόπος για να αυξήσεις τις πιθανότητες να είσαι -σε αυτό το μέλλον- πιο επιδέξιος/-α και ικανός/-ή να αντιμετωπίσεις τα εμπόδια, να ελιχθείς μπροστά στις αλλαγές, να σταθείς στο ύψος των περιστάσεων. Διότι, μέσω της διαδικασίας αυτής, αναδύεται μία ακόμα ευκαιρία να συνειδητοποιήσεις νέα πράγματα για τον εαυτό σου, να εργαστείς πάνω σε αυτά και να ισχυροποιηθείς.

Όπως διαπιστώνεις, πάλι εσύ θα βγάλεις το φίδι από την τρύπα! Το e-booklet αυτό, δεν δίνει λύσεις! Μόνο διατυπώνει ερωτήσεις... Αφού είπαμε: εσύ γνωρίζεις τις κατάλληλες για σένα απαντήσεις. Όχι εγώ.

Παραδείγματα ερωτήσεων δέσμευσης, προετοιμασίας και πρόληψης. (Προσοχή! Απαιτούν αυτοπαρατήρηση και ειλικρίνεια με τον εαυτό)

- Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, πόσο δεσμευμένος/-η είσαι στην απόφασή σου π.χ. να περπατάς για 30 λεπτά 3 φορές την εβδομάδα; (Αν έχεις επιλέξει αυτόν τον τύπο φυσικής δραστηριότητας) Ποια εμπόδια θα μπορούσαν να μπουν στον δρόμο σου;(φτιάξε λίστα)
- Για κάθε ένα από αυτά τα εμπόδια, σκέψου κάτι δικό σου (σαν προσωπικό σου παιχνίδισμα με τον εαυτό σου) που μπορείς να πεις, να κάνεις ή να σκεφτείς την ώρα που θα εμφανιστεί και να το ξεπεράσεις.
- Με τι μπορείς να αντικαταστήσεις την αίσθηση που σου δίνει και αυτό που σου ικανοποιεί ένα αναψυκτικό (αν κάνεις υπερκατανάλωση και θες να ...απεξηρτηθείς);
- Τι χρειάζεται να γίνει για να πας για ύπνο π.χ. στις 22.30 (αν αυτό πιστεύεις ότι θα σε ευεργετήσει); Πώς πρέπει να μετασχηματίσεις τον τρόπο που κάνεις αυτά που προηγούνται του ύπνου;
- Με ποιο είδος άσκησης αισθάνεσαι πιο οικεία αυτόν τον καιρό; **Ποια άσκηση σου φαίνεται τόσο απαιτητική ώστε να σε εξελίξει αλλά και τόσο βατή ώστε να μην ακινητοποιείσαι όταν πρέπει να την κάνεις;** Πού χωράει στην καθημερινότητά σου έστω και για λίγο ώστε να μην αλλάζει -αρχικά- πολύ το πρόγραμμα που έχεις για τους υπόλοιπους τομείς της ζωής σου;

- Ποιο εμπόδιο πιστεύεις ότι μπορεί να βρεθεί μπροστά σου ξεκινώντας να βελτιώσεις τις ενδείξεις της ανάλυσης σύστασης σώματος;
- Πώς θα αντιδράσεις αν αυτό προκύψει; Τι θα σε βοηθούσε να βρεις πάλι την αυτοπειθαρχία σου; (Πώς θα σου φαινόταν να χρησιμοποιήσεις την εικόνα και τα συναισθήματα που περιέγραψες ότι θα έχεις όταν θα έχει έρθει το αποτέλεσμα;)
- Ποια στοιχεία του χαρακτήρα σου μπορείς να φέρεις στην επιφάνεια και να σε βοηθήσουν να επανέλθεις στην προσπάθειά σου; (Το "δεν έχω τέτοια στοιχεία" δεν είναι αποδεκτή απάντηση)
- Με ποιον τρόπο θα θυμάσαι να πίνεις νερό στη διάρκεια της ημέρας; (Σκέψου! Επινόησε ένα νοητικό παιχνίδι, μια υπενθύμιση, ακόμα και κάτι αστείο που συνήθως συνδέεις με το "νερό" και που θα σε κάνει να γελάσεις και να παίζεις με τον εαυτό σου την ώρα που θα του υπενθυμίζεις ότι χρειάζεται ενυδάτωση)
- Τι δομή/ σύστημα πρέπει να φτιάξεις γύρω από τον εαυτό σου ώστε να αποκτήσουν συστηματικότητα οι νέες σου συνήθειες; (Post-its; Μια αστεία ζωγραφιά μέσα στο ψυγείο σου; Πράγματα σε συγκεκριμένα σημεία που συνδέονται με τις καθημερινές αυτόματες κινήσεις σου; Να πηγαίνεις στο super market μόνο με γεμάτο στομάχι, ώστε η πείνα σου να μην σε οδηγήσει στην αγορά τροφίμων με πολλές θερμίδες; Να οραματίζεσαι την πιο υγιή σου εκδοχή κάθε πρωί ενώ βουρτσίζεις τα δόντια σου; Όλα αυτά μαζί; Μπορείς να είσαι πολύ ευρηματικός/-ή. Το ξέρεις;)
- **Θυμήσου κάτι που είχες επιτύχει στο παρελθόν και απαιτούσε αυτοπειθαρχία. Τι είχες κάνει τότε; Πώς το πέτυχες; Πώς μπορεί να προσαρμοστεί ο τρόπος με τον οποίο λειτούργησες τότε στην τωρινή σου προσπάθεια;**
- Ποιες σκέψεις σου θα σε κάνουν να καταλάβεις ότι αρχίζεις να χάνεις την αυτοπειθαρχία σου; Πώς θα αναγνωρίσεις ότι συμβαίνει αυτό; **Ποια θα είναι τα σήματα στον νου και τη συμπεριφορά σου;** Ποιες δυνάμεις σου θα χρησιμοποιήσεις για να το σταματήσεις;
- Τι υπάρχει πίσω από το ότι σηκώνεσαι τη νύχτα και τρως πολύ; Τι σκέφτεσαι πριν; Τι σε απασχολεί; Τι θέλεις να πεις -ίσως- και δεν το λες αλλά αντ' αυτού, τρως και το «καταπίνεις»; Πώς θα μπορούσες να εκφράσεις αυτό που θες σε άλλους τομείς, ώστε να μην οδηγείσαι στη ... νυχτερινή παρηγοριά του ψυγείου;

- Με τι θα μπορούσες να αντικαταστήσεις τη συνήθεια του να τρως όταν έχεις άγχος;
- Πού θα μπορούσες να εστιάσεις ώστε να ανατρέψεις τις αρνητικές σκέψεις την ώρα που σου εμφανίζονται;
- Τι σου προσφέρει το κάπνισμα που σε κάνει να επανέρχεσαι σε αυτό; Ποια ανάγκη σου καλύπτει; Πώς αλλιώς μπορείς να ικανοποιήσεις αυτή την ανάγκη;
- Έστω ότι σταματάς όλη σου την προσπάθεια πριν φτάσεις στον στόχο. Πώς θα είναι η επόμενη μέρα σου; Ποιες θα είναι οι συνέπειες και πώς θα αισθάνεσαι;

Φυσικά, επιλέγεις τις ερωτήσεις που ταιριάζουν στην περίπτωση σου. Επίσης, οι ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για κάποιον που υποστηρίζεις στην προσπάθειά του αυτή, είτε ως φίλος/-η κ.λπ είτε ως επαγγελματίας του κλάδου της ευεξίας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κάπου κοντά στην αρχή του e-booklet ανέφερα ότι το σύστημα/πλάνο δράσης θα πρέπει να είναι εξατομικευμένο και όχι προκατασκευασμένο π.χ. από εμένα, ότι χρειάζεται να είναι σαν να συνδιαμορφώνεται από τη δράση σου. Σίγουρα τώρα έχεις μια πιο σαφή εικόνα για το τι εννοούσα. Το θέμα δεν είναι να σου πω εγώ να κάνεις κάτι συγκεκριμένο, αλλά να σε εμπνεύσω (αν είναι να γίνει) να αυτοπαρατηρηθείς ώστε αυτό το κάτι να έρχεται από μέσα σου, όχι από μένα.

Ωστόσο, να θυμάσαι ότι και αυτό το φτιαγμένο από εσένα σύστημα θα έρθει η ώρα που θα κάνει κάμψη, όπως κάθε σύστημα που φτιάχνουμε για οτιδήποτε. Λειτουργεί για κάποιον καιρό (και αν είναι βασισμένο στη μοναδικότητά σου θα λειτουργήσει και καλά), ωστόσο κάποια στιγμή ...παύει να λειτουργεί.

Επειδή όλα ρέουν και ρέουν, συνταξιδιώτη. Και όλα έχουν άνοδο και κάθοδο. Διότι και εσύ ρέεις. Αλλάζεις και δεν σου ταιριάζει πια το ίδιο σύστημά σου. Είναι ρούχο για έναν προηγούμενο εαυτό σου.

Εκεί λοιπόν (και ες αεί ανά διαστήματα, για όλα τα συστήματα σε όλους τους τομείς της ζωής) χρειάζεται να απαντήσεις ξανά σε ερωτήσεις αυτοπαρατήρησης, ώστε να βρεις εκείνο το σύστημα που ταιριάζει στον νέο σου εαυτό.

Εσύ ξέρεις

Ακόμα και αν συμβουλευτείς εκπρόσωπο κάποιας άλλης ειδικότητας και σου δοθεί συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής, γυμναστικής και βοηθητικά συμπληρώματα, **εσύ χρειάζεται να βάλεις όλα αυτά να συνεργαστούν με όσα θα έχεις αντιληφθεί για τον εαυτό σου μέσα από τις προαναφερθείσες ερωτήσεις, τις οποίες μπορείς να απαντάς και παράλληλα με την εφαρμογή του όποιου πλάνου θα έχεις δομήσει με κάποιον ειδικό διατροφής ή/και ευεξίας.**

Γνωρίζω ότι μόνο εσύ μπορείς να βρεις τις πιο κατάλληλες απαντήσεις για σένα. Οι εξωτερικοί παράγοντες (συμπεριλαμβανομένης εμού), είναι δευτερεύοντες σε βαρύτητα. Είναι συνοδοιπόροι· δεν μπορούν να κάνουν τη δουλειά για λογαριασμό σου. Η γνώση, η εμπειρία, οι συμβουλές, η καθοδήγηση των ειδικών είναι σημαντικά στοιχεία, αλλά αυτά δεν θα αποδώσουν **αν ΠΡΩΤΑ ΕΣΥ δεν γνωρίσεις αληθινά τον εαυτό σου, τις συνήθειες, τις αυτόματες αντιδράσεις σου, τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα στη συμπεριφορά σου, ώστε να βρεις τον κατάλληλο τρόπο να κάνεις αυτόν τον εαυτό να εργαστεί συνειδητά για τον στόχο σου.**

Και για το τέλος, **τα θαυματουργά 3 “Α”**. Πρόκειται για μία τριάδα που αγαπώ και βοηθά συχνά σε όλα τα πλάνα δράσης για την επίτευξη στόχων. Φυσικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε είδους συμπεριφορά μας, όχι μόνο για το πλάνο δράσης περί ευεξίας. Είναι το εξής απλό (όχι απαραίτητα και εύκολο...) σύστημα:

Αυτοπαρατήρηση

Αναστοχασμός

Αναπροσαρμογή

Να παρατηρείς τον εαυτό σου.

Να περιεργάζεσαι μετά: τις σκέψεις σου, τις αντιδράσεις σου, τα συναισθήματά σου και τα αποτελέσματα αυτών.

Να αξιολογείς (χωρίς αυτο-καλόπιασμα αλλά και χωρίς τάση να αυτο-δικάζεσαι) και να αναπροσαρμόζεις τη συμπεριφορά σου στα σημεία που βλέπεις ότι δεν έχει την αποτελεσματικότητα που χρειάζεται να έχει.

Δοκίμασε:

- να κάνεις κάθε εμπειρία βιωματικό εργαστήριο.
- να μάθεις τον εαυτό σου παρακολουθώντας τον ήρεμα και άγρυπνα.
- να κάνεις χρήσιμα τα αποτελέσματα της αυτοπαρατήρησής σου.

Καλή συνέχεια στο ταξίδι, λοιπόν.

Ανθή Ψωμιάδου

Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας και Συμπεριφοράς, Life Coaching, Συγγραφή

www.psomiadouanthi.com