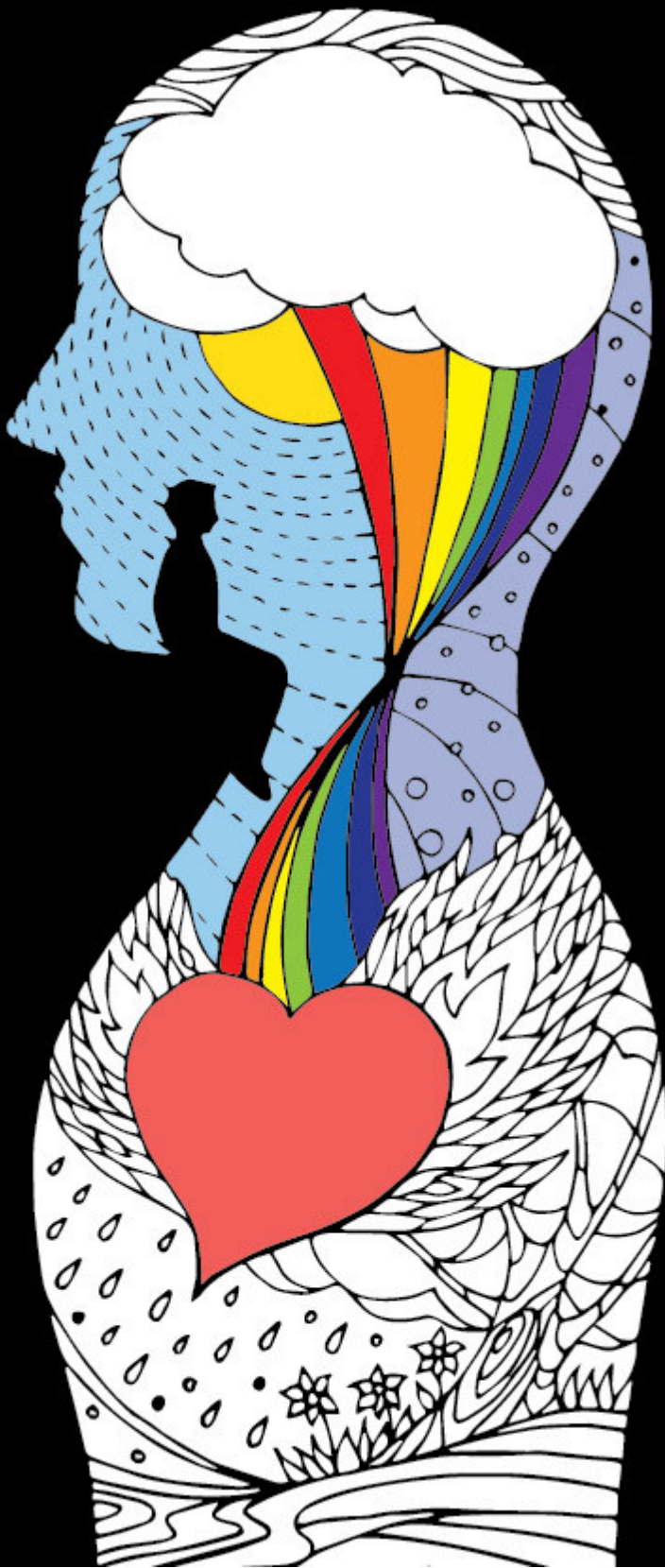


# Αυτοτιμωρητικές σκέψεις

Σειρά Ακλόνητη

Αυτοεκτίμηση

Άσκηση



Λαζαρίδου Μαρία

# Αυτοτιμωρητικές Σκέψεις: Άσκηση Επίγνωσης

**Ότι φαίνεται απλό, δεν σημαίνει ότι δεν είναι πολύτιμο.**

Φυσικά όλοι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα. Ωστόσο, αρνητικά συναισθήματα συνδυαζόμενα με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητικά συναισθήματα χωρίς χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι εντελώς διαφορετικές περιπτώσεις.

Εάν αισθάνεσαι θετικά για τον εαυτό σου συνολικά, δεν είναι εξαιρετικά δύσκολο να βιώσεις αρνητική διάθεση, να μάθεις τα μαθήματα που χρειάζεσαι και να βγεις από την άλλη πλευρά, ίσως ισχυρότερη και σοφότερη.

Αλλά αν δεν αισθάνεσαι καλά για τον εαυτό σου, τα αρνητικά συναισθήματα σε επηρεάζουν βαθύτερα. Σας διαπερνούν και είναι πιο δύσκολο να θεραπευτούν.

Η ακόλουθη άσκηση αν και απλή είναι ιδιαίτερα στοχευμένη στο να δημιουργήσει επίγνωση ως προς όλες τις σκέψεις τέτοιου είδους που κάνεις αλλά ίσως περνούν απαρατήρητες.

*Η ίδια η συνειδητοποίηση θεραπεύει.*

## Άσκηση Αυτεπίγνωσης

Πέρασε μια μέρα εξασκώντας την ικανότητά σου να συνειδητοποιείς την τάση σου να εμπλέκεσαι σε αυτοκριτική, αρνητική σκέψη. Βάλε μια «ετικέτα» σε κάθε περίπτωση που παρατηρείς και αριθμησε διαδοχικά: «αυτοτιμωρία νο 1, αυτοτιμωρία νο 2, .. αυτο-τιμωρία νο 37, "και ούτω καθεξής.

Εάν χάσεις το μέτρημα, απλώς ξεκίνα ξανά.

Κάνε όλη την διαδικασία με έναν ανάλαφρο τρόπο. Γέλασε!

Εάν το κάνεις αυτό εις βάθος, θα παρατηρήσεις ότι πολλές σκέψεις μπορεί να περιέχουν ένα σιωπηρό αυτό-κριτικό στοιχείο παρά μια άμεση κριτική για τον εαυτό σου. Μετρήστε τες και αυτές.

# Αυτοτιμωρητικές Σκέψεις: Άσκηση Επίγνωσης

Εάν κανεις πολλές τέτοιου είδους τις σκέψεις, ίσως θέλεις να συνεχίσεις αυτήν την πρακτική για αρκετές ημέρες.

Παρατήρησε αν, απλώς με τη διαδικασία της συνειδητοποίησης και χωρίς να προσπαθείς να διορθώσεις τις σκέψεις που κάνεις, αυτές αρχίζουν αυτόματα να μειώνονται.

Η ίδια η συνειδητοποίηση θεραπεύει.

# Ακλόνητη Αυτοεκτίμηση

Το mindfulness αποδεδειγμένα μας βοηθάει να μένουμε στο παρόν και να αντλούμε περισσότερη ευχαρίστηση από την ζωή μας. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα των εσωτερικών μας εμπειριών.

Κάνοντας την άσκηση θα ανακαλύψεις ένα πολύτιμο εργαλείο ώστε να ξεχάσεις τον αρνητικό εσωτερικό εσωτερικό διάλογο που οδηγεί στο σπινάλ της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

