

ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ vo. 1

Καλωσόρισες στη σειρά “**Η Πραγματική Ελευθερία**”. Η Ομάδα Ενθάρρυνσης και Στήριξης πληροφορεί απλώς εφήβους και γονείς για πιο σύγχρονες, εξελιγμένες και αποτελεσματικές αντιλήψεις της ζωής. Εκδίδει τη σειρά **Η Πραγματική Ελευθερία** για τους εφήβους και **Ο Σύγχρονος Γονιός** για τους γονείς.

Μη δεχτείς τίποτα από αυτά που θα διαβάσεις χωρίς να το περάσεις από τη δική σου λογική και το εσωτερικό σου αίσθημα της αλήθειας. Την απόλυτη ευθύνη για τη ζωή σου την έχεις μόνο εσύ. Αν χρειάζεσαι καθοδήγηση, ρώτα το γονιό, το δάσκαλο, το γιατρό, τον ψυχολόγο ή τον πνευματικό σου.

Θα μιλήσουμε για την ελευθερία από το φόβο, το άγχος, τη γνώμη των άλλων, τη ντροπή, τα εμπόδια, για την επιτυχία των στόχων, την εσωτερική σύγκρουση και την καταπίεση, την αμφιβολία, για την προσωπική μας αξία και ασφάλεια, την απόρριψη από τους άλλους και τέλος για το φόβο να εκφραστούμε ελεύθερα και να είμαστε ο εαυτός μας. Επίσης ελευθερία από την προσκόλληση και τον πόνο, το θυμό και τη ζήλια, την προδοσία, και ό τι άλλο μπορεί να εμποδίζει την ευτυχία, την επιτυχία, την ηρεμία και την πρόοδο στη ζωή μας.

Ας αρχίσουμε εντελώς πρακτικά με το θέμα, «Πώς να απελευθερωθούμε από κάθε πιθανό εμπόδιο για την **επιτυχία στις εξετάσεις** και γενικά στη ζωή μας.»

Σημείωση: Όταν αναφερόμαστε στο τρίτο πρόσωπο, θα χρησιμοποιούμε το αρσενικό γένος για λόγους καθαρά πρακτικούς και γραμματικούς. Η μη χρήση ωστόσο του θηλυκού γένους δεν υποδηλώνει με κανένα τρόπο την έλλειψη του ίδιου ακριβώς σεβασμού και θαυμασμού για το θηλυκό φύλο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Να φροντίζεις να **κοιμάσαι** και να **ξεκουράζεσαι** αρκετά, ώστε οι νοητικές σου δυνάμεις να ανανεώνονται.
2. Να **κάνεις θετικές σκέψεις**, π.χ.» ότι είσαι έξυπνος, ικανός και φυσικά ότι μπορείς να πετύχεις». Να οραματίζεσαι την ίδια την επιτυχία. Κάθε φορά που αισθάνεσαι άγχος, φόβο ή αμφιβολία, να φέρνεις στον σου το αποτέλεσμα που θέλεις – σαν να έχει γίνει ήδη. Και αυτό γιατί οι σκέψεις σου δημιουργούν την πραγματικότητα σου. Όταν σκέφτεσαι αρνητικά, μειώνεις την αποτελεσματικότητά σου. Να σκέφτεσαι ότι μπορείς και ότι σίγουρα θα πετύχεις. Μια τέτοια νοητική στάση μόνο καλό μπορεί να κάνει. Οι θετικές σκέψεις και ο θετικός οραματισμός μπορεί να γίνονται επίσης, όταν χαλαρώνεις στο κρεβάτι, πριν κοιμηθείς και μόλις ξυπνήσεις.
3. **Δέξου κάθε αποτέλεσμα**, ακόμα κι όταν δεν είναι ακριβώς αυτό που θα ήθελες και άφησε το να ανήκει στο παρελθόν. Απλώς ρώτησε τον εαυτό σου, πώς μπορώ να γίνω περισσότερο αποτελεσματικός από δω και πέρα.
4. Στην περίοδο των εξετάσεων είναι ίσως καλό να παίρνεις με το γεύμα μια **πολυβιταμίνη**, που να περιέχει όλες τις βιταμίνες σε ποσότητα περίπου 10 έως 50 mg, καθώς και Βιταμίνη Β6. Κατ’ αυτόν τον τρόπο θα δυναμώσεις το νευρικό σου σύστημα και θα ενισχύσεις τη νοητική σου λειτουργία.
5. Να εξασφαλίζεις **καλή ροή του αίματος, του οξυγόνου και των θρεπτικών ουσιών στον εγκέφαλο**, ώστε να είναι το μυαλό σου καθαρό και ικανό να συγκεντρώνεται. Είναι προφανές ότι η συγκέντρωση μειώνεται αισθητά, όταν τα μάτια ή το μυαλό έχουν κουραστεί. Προκειμένου να επιτύχεις την καλύτερη ροή του αίματος και τη μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στον εγκέφαλο, είναι καλό να ξαπλώνεις ανάσκελα στο κρεβάτι και να βάζεις τα πόδια σου ψηλά στον τοίχο. Έτσι το αίμα θα κατέβει από τα πόδια και μέσα από τους πνεύμονες θα μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο. Μπορείς

επίσης να παίρνεις μερικές βαθιές αναπνοές και να χαλαρώνεις το σώμα σου, ειδικά τα μάτια και το μέτωπο σου. Αν έχεις κάποιο πρόβλημα υγείας, ρώτα το γιατρό σου αν μπορείς να κάνεις την άσκηση αυτή.

6. Να κάνεις **δεκάλεπτα ή εικοσάλεπτα διαλείμματα** κάθε 60' με 90' , για να έχεις το χρόνο να κινείσαι και να ξεκουράζεσαι νοητικά. Στο διάστημα του διαλείμματος μπορείς να περπατάς, να χορεύεις, να πίνεις ένα τσάι ή να επαναλαμβάνεις την προηγούμενη άσκηση ξαπλώνοντας ανάσκελα και ακουμπώντας τα πόδια κάπου ψηλά, για την καλύτερη αιμάτωση του εγκεφάλου.

7. Να **συγκεντρώνεις την προσοχή σου στην παράδοση** και να κρατάς σημειώσεις τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος όσο και κατά την ώρα της μελέτης. Έτσι θα γλιτώνεις πολύ διάβασμα, ενώ θα πετυχαίνεις καλύτερη εμπέδωση.

8. Αν δεν καταλαβαίνεις κάτι, **να ρωτάς. Η επίλυση των αποριών σου ανήκει στα καθήκοντα του καθηγητή σου και είναι σημαντικό να αρχίζεις τη μελέτη σου έχοντας προηγουμένως πάρει απάντηση για κάθε απορία σου.**

9. **Να έχεις επίγνωση του σκοπού για τον οποίο θέλεις να σπουδάσεις.** Άφησε τη σκέψη σου να πάει μακριά, στο μέλλον, και αναλογίσου πως αυτή η κοπιαστική πορεία προς τη γνώση θα σε βοηθήσει πολλαπλά. Ενδεχομένως να μην ελκύει το ενδιαφέρον σου ένα επί μέρους θέμα. Να γνωρίζεις όμως ότι κάθε πεδίο μάθησης ενεργοποιεί τον εγκέφαλο και εκκρίνει σεροτονίνη, μια ουσία που σε κάνει πιο έξυπνο, ευχαριστημένο και ικανό να αντιμετωπίζεις τη ζωή. Να μελετάς για το δικό σου καλό και όχι για να ικανοποιήσεις τους άλλους.

10. Όταν έχεις ένταση, άγχος ή φόβο να **χτυπάς απαλά, εναλλάξ με τα δάκτυλα και των δύο χεριών πρώτα** το πάνω μέρος του κεφαλιού, μετά κάτω από τα μάτια και τέλος τους κρόταφους . Αυτές οι κινήσεις θα ενεργοποιήσουν μια διαδικασία χαλάρωσης.

11. Να κάνεις ένα **ισορροπημένο πρόγραμμα**, ώστε να συνδυάζεις τη μελέτη με την ξεκούραση, την κίνηση και τη διασκέδαση . Όχι μόνο διασκέδαση, ούτε μόνο μελέτη. Να δίνεις προτεραιότητα στη μελέτη τις ώρες που είσαι πιο ξεκούραστος και έχεις περισσότερη διαύγεια και να προγραμματίζεις την κίνηση και τη διασκέδαση μετά, επειδή αυτές οι δραστηριότητες δε χρειάζονται ιδιαίτερη συγκέντρωση.

12. Να ξέρεις ότι αξίζεις αγάπη και σεβασμό ακριβώς όπως είσαι και ότι η αξία σου δεν έχει καμία σχέση με τους βαθμούς ή τη γνώμη των άλλων. Να αγαπάς τον εαυτό σου όπως είσαι.

=====

Η « Ομάδα Ενθάρρυνσης και Στήριξης» είναι αφοσιωμένη στη στήριξη των εφήβων και των γονιών τους σε μια εποχή με πολλές αλλαγές και πολλές προκλήσεις. Χρειαζόμαστε έναν άλλο τρόπο σκέψης και αντιμετώπισης της ζωής.

Ενδεχομένως έναν καινούριο τρόπο σκέψης και προσέγγισης του ίδιου μας του εαυτού.

Προτείνουμε να προχωρήσεις στα επόμενα άρθρα της σειράς.

Να είσαι καλά

Προσφορά από:

| |
|--|
| |
|--|