

ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΑΣ

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ vo. 2

Η Ομάδα Ενθάρρυνσης και Στήριξης πληροφορεί απλώς εφήβους και γονείς για πιο σύγχρονες, εξελεγμένες 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 δικό σου εσωτερικό αίσθημα της αλήθειας. Την απόλυτη ευθύνη για τη ζωή σου την έχεις πάντα εσύ. Αν χρειάζεσαι καθοδήγηση, ρώτα τον γονιό, το γιατρό, τον ψυχολόγο ή τον πνευματικό σου.

Προτείνουμε να δεις τα προηγούμενα άρθρα της σειράς.

Σε αυτό το φυλλάδιο θα συζητήσουμε το πολύ μεγάλο θέμα της εσωτερικής αξίας.

=====

«Ο βαθύτερος φόβος μας δεν είναι ότι είμαστε ανεπαρκείς. Ο βαθύτερος φόβος μας είναι ότι είμαστε δυνατοί πέρα από κάθε μέτρο. Είναι το φως μας, όχι το σκοτάδι μας που μας φοβίζει περισσότερο. Αναρωτιόμαστε, ποιος είμαι εγώ για να είμαι ακτινοβόλος, υπέροχος, ταλαντούχος, μυθικός; Στην πραγματικότητα, **ποιος είσαι εσύ για να μην είσαι;** Είσαι παιδί του Θεού. Το να θεωρείς τον εαυτό σου μικρό δεν εξυπηρετεί τον κόσμο. Όλοι μας θα έπρεπε να λάμπουμε, όπως τα παιδιά. Γεννηθήκαμε για να εκδηλώσουμε τη δόξα του Θεού που υπάρχει μέσα μας. Δεν υπάρχει μόνο σε μερικούς από εμάς. Υπάρχει στον καθένα μας. Και καθώς αφήνουμε το δικό μας φως να λάμψει, υποσυνείδητα δίνουμε στους άλλους ανθρώπους την άδεια να κάνουν το ίδιο. Καθώς απελευθερωνόμαστε από το δικό μας φόβο, η παρουσία μας απελευθερώνει αυτόματα τους άλλους.» **Από τον Νέλσον Μαντέλα.**

=====

Όλη η ζωή μας καθρεφτίζει τη σχέση μας με τον εαυτό μας. Δυστυχώς, έχουμε προγραμματιστεί με πολλές λανθασμένες και περιοριστικές πεποιθήσεις για τον εαυτό μας, τη ζωή και τους άλλους.

Μερικές από τις κοινές πεποιθήσεις που σχετίζονται με την αξία και τις ικανότητές μας είναι:

Δεν αξίζω. Δεν είμαι καλός/ή. Δεν είμαι αγνός/ή. Είναι αλαζονεία να νομίζω ότι αξίζω.

Δεν μπορώ – δεν είμαι ικανός/ή. Δεν ξέρω τι πρέπει να κάνω.

Η ζωή είναι δύσκολη και σκληρή και κινδυνεύω. Είμαι αδύναμος/η.

Φταίω εγώ, όταν οι άλλοι δεν είναι καλά ή ευχαριστημένοι ή ικανοποιημένοι μαζί μου.

Φταίνε οι άλλοι, όταν εγώ δεν νιώθω καλά.

Έχουμε προγραμματιστεί να πιστεύουμε ότι **«για να αισθανόμαστε ότι αξίζουμε και ότι μας αγαπούν πρέπει»:**

1. Να μας δέχονται, να μας εγκρίνουν, να μας αγαπούν και να μας ενθαρρύνουν οι γονείς μας και οι άλλοι.
2. Να είμαστε **καλύτεροι (-ες)** από τους άλλους σε εξυπνάδα, βαθμούς, εμφάνιση, ρούχα, όχημα, μαγκιές, ευφράδεια λόγου, να έχουμε κορίτσι/αγόρι, φίλους, πλούτο, ωραίο σπίτι, επιτυχία.
3. Να μην κάνουμε ποτέ **λάθος**.
4. Να έχουμε καλούς βαθμούς.
5. Να έλκουμε την **προσοχή** την εκτίμηση, και το σεβασμό.
6. Να **έχουμε κάποιον που να αγαπάει αποκλειστικά εμάς**.
7. Να **είμαστε καλύτεροι(-ες) ή τέλειοι(-ες)**.
8. Να **κάνουμε πολλά πράγματα** σε μία μέρα.
9. Να **είμαστε δυνατοί (-ές), να μην δείχνουμε** αδυναμία.
10. Να **συμφωνούν οι άλλοι** μαζί μας ή εμείς με αυτούς.
11. Να **είναι οι άλλοι ευχαριστημένοι** (ικανοποιημένοι) μαζί μας.
12. Να λέμε πάντα **«ναι»**, όταν μας ζητάνε κάτι.
13. Να προσφέρουμε **περισσότερα** απ' όσα μας έχουν προσφέρει.
14. Να **μας εμπιστεύονται** και να μας εκμυστηρεύονται τα προσωπικά τους (να μας ανοίγονται).
15. Να **μη μας λένε ψέματα**, ή να μας χρησιμοποιούν ή να μας κοροϊδεύουν.

Ίσως επίσης να έχουμε επηρεαστεί από τη **ψευδαισθηση** ότι η **γυναίκα** έχει μικρότερη αξία από τον άντρα.

Θα μιλήσουμε για την αίσθηση της αναξιοσύνης, όταν δεν είμαστε σε αρμονία με τη συνείδηση μας σε άλλο φυλλάδιο.

Είναι απαραίτητο να απελευθερώσουμε το αίσθημα της αξίας μας από αυτές τις ψευδαισθήσεις.

Μερικές αλήθειες που θα βοηθήσουν είναι οι ακόλουθες. Βαλε ένα σημάδι δίπλα σ' αυτές που δέχεσαι.

1. Όλοι αξίζουν αγάπη και σεβασμό, όπως είναι.
2. Έχω κάνει την **καλύτερη προσπάθεια** που μπορούσα σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης μου.
3. Είμαι **καλός άνθρωπος** και έχω **καλές προθέσεις**.
4. Έχω **καταφέρει αρκετά** στη ζωή μου.
5. Έχω **ταλέντα** και **ικανότητες**.
6. Γενικά **ενδιαφέρομαι** για τους άλλους και **θέλω να είναι καλά**.
7. Είμαι **πρόθυμος** να βοηθήσω, όταν χρειάζεται.
8. Βασικά είμαι ένας **ηθικός και καλός άνθρωπος**.
9. Έχω **αρκετές θετικές ιδιότητες**.
10. Η **αξία μου είναι εσωτερική** – όχι αποτέλεσμα σύγκρισης και δεν έχει σχέση με την εμφάνιση ή κάτι άλλο εξωτερικό.
11. Τα λάθη είναι **μέρος του πειράματος** της ζωής.
12. Η αξία μου **δεν μετριέται** με την υποκειμενική γνώμη του καθενός και ούτε με την ικανότητά του να αντιληφθεί την εσωτερική μου φύση.
13. Έχω δημιουργηθεί κατ' **εικόνα και ομοίωση του Θεού**.
14. Η αξία μου στηρίζεται πάνω στην **εσωτερική μου ουσία** και όχι στα αποτελέσματα που έχω.
15. Η αξία μου δεν εξαρτάται από το πόσα κάνω, αλλά από **την εσωτερική μου φύση**.
16. **Ως μέρη της δημιουργίας**, όλοι αξίζουμε αγάπη και σεβασμό, όπως είμαστε.
17. Η **αξία μου είναι δεδομένη** ως μέρος του Θεού και είναι ανεξάρτητη από τη γνώμη και τη συμπεριφορά των άλλων.
18. Μπορώ να **αγαπήσω** τους **άλλους πραγματικά**, μόνο όταν **αγαπώ** και τον **εαυτό μου**.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να εμπεδώσεις τις αλήθειες που σου ταιριάζουν. Θα συζητήσουμε γι' αυτούς σε μελλοντικά φυλλάδια. Για την ώρα, σκέψου λογικά και καλλιέργησε την επίγνωση ότι μέσα σου υπάρχει μία ουσία, ένα ον, μία «ψυχή» μία «ποιότητα», που αξίζει αγάπη και σεβασμό ακριβώς, όπως είσαι. Δε χρειάζεται πια να επιβεβαιώνεις την αξία σου μέσα από τη γνώμη των άλλων ή μέσα από κάποιο ανταγωνισμό μαζί τους. Καλό θα ήταν να σκέπτεσαι ανεπηρέαστα για τον εαυτό σου και να μην ακολουθείς τις γνώμες των άλλων, προσπαθώντας φαίνεσαι κάτι άλλο από αυτό που είσαι προκειμένου να «αρέσεις». Γιατί αν «αρέσεις» έτσι, δεν είσαι εσύ αυτός που αρέσει αλλά κάποια μάσκα που έχεις φορέσει, επειδή δεν εκτιμάς τον εαυτό σου και δε βλέπεις την ομορφιά του έτσι όπως είσαι.

Κάτι ακόμα: Αν οι γονείς, οι δάσκαλοι ή άλλοι σε επιπλήττουν ή σε κριτικάρουν, αυτό δεν αλλάζει την αξία σου και δε σημαίνει ότι δεν σε αγαπάνε. Σημαίνει απλώς ότι ίσως δε νιώθουν καλά. Πιθανόν να φοβούνται για σένα και να νομίζουν (λανθασμένα) ότι σε βοηθάνε με τον τρόπο αυτό. Μπορεί να έχουν κάποιον άλλο φόβο ή άγχος, που δεν έχει σχέση με σένα και απλώς εκτονώνονται πάνω σου. Σε τέτοιες περιπτώσεις να διατηρείς την αίσθηση της αξίας σου σταθερά μέσα σου και να τους κατανοείς. Αυτοί που δε νιώθουν καλά είναι οι ίδιοι. Δεν έχει νόημα να υποφέρεις ούτε να τσακώνεσαι μαζί τους. Να εξετάζεις μόνο αν πράγματι έχουν δίκιο για κάτι που μπορείς να διορθώσεις ή να βελτιώσεις και να τους συγχωρείς που δεν ξέρουν έναν καλύτερο τρόπο να σε βοηθήσουν. Είναι αλήθεια ότι αξίζεις και ότι σε αγαπούν, τι και να κάνουν ή να πούνε.

Δείτε μας και εκφράστε τις δικές σας σκέψεις στο: <http://www.beyourself-gr.com/>

Προτείνουμε να προχωρήσεις στα επόμενα άρθρα της σειράς.

Να είσαι καλά

Προσφορά από: