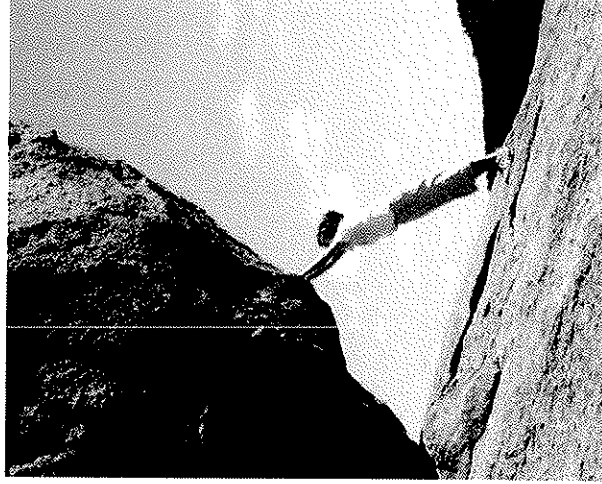

Εφαρμοσμένη Θετική Σκέψη

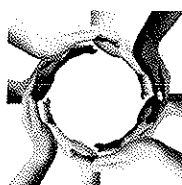


Πανεπιστήμιο Κύπρου
10 Μαΐου 2012

Συστάσεις: Η θετική σκέψη και εμείς!

- Ποια είναι τα τρία πιο θετικά πράγματα που σας συνέβησαν το τελευταίο 24ώρο;
- Επιλέξτε το πιο θετικό από τα τρία...
- Και συστηθείτε!

There is always something to be thankful for.



Ομιλήτρια

2

Τι είναι η θετική σκέψη;

- Υπάρχουν πολλοί ορισμοί...
- Για παράδειγμα:



- Η θετική σκέψη είναι μια διανοητική στάση που ερμηνεύει καταστάσεις και γεγονότα ως να είναι σε άριστη κατάσταση την παρούσα στιγμή. Η πιο ευρεία έννοια της θετικής σκέψης περιλαμβάνει την κατανόηση ότι το παρελθόν, παρόν και μέλλον, λειτουργούν με τους νόμους της βελτιστοποίησης. Αυτή η αντίληψη, αν και επικρίθηκε από αντίθετες απόψεις, όπως η απαισιοδοξία, ο ιδεαλισμός και ο ρεαλισμός, οδηγεί σε μια κατάσταση του μυαλού που πιστεύει ότι όλα είναι όπως θα έπρεπε τόσο σήμερα όσο και στο μέλλον.
- Ένα κοινό ιδίωμα που χρησιμοποιείται για να τονίσει τη θετική σκέψη σε σχέση με την αρνητική είναι ένα ποτήρι με νερό μέχρι το μέσο, όπου ο θετικά σκεπτόμενος περιγράφει το ποτήρι ως μισογεμάτο, ενώ ο αρνητικά σκεπτόμενος το περιγράφει ως μισοάδειο...



Ομιλήτρια

3

Τι είναι πραγματικά η θετική σκέψη;

- Οι πραγματικά θετικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη θετική σκέψη κάπως διαφορετικά:

- » Η θετική σκέψη δεν είναι αυτοσκοπός, ούτε καν ο τελικός μας σκοπός
- » Η θετική σκέψη είναι απλά ένα μέσο για επίτευξη ενός σκοπού, ο οποίος δεν είναι άλλος από την αύξηση της ικανότητας για προσωπική εκπλήρωση και ευτυχία



- Η θετική σκέψη είναι δηλαδή η ικανότητα να σκεπτόμαστε με τρόπο που να οδηγά στην κατεύθυνση που θα μας κάνει να νιώσουμε πιο επιτυχημένοι και πιο ευτυχισμένοι μακροπρόθεσμα...



Ομιλήτρια

4

Η ανθρώπινη σκέψη μπορεί να αλλάξει τον κόσμο...

- Κάποιοι άνθρωποι γεννήθηκαν με ξεχωριστές ιδιότητες:

- » Ορισμένοι τις 'έχασαν' στην πορεία,
- » Άλλοι δεν επέμεναν αρκετά,
- » Άλλοι πάλι έχασαν την πίστη στους στο δρόμο,
- » Κάποιοι τις εκμεταλλεύτηκαν και ξεχώρισαν...

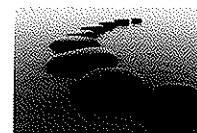


- Πολλοί άνθρωποι γεννήθηκαν χωρίς ξεχωριστές ιδιότητες:

- » Ορισμένοι απλά δεν 'ξέφυγαν' από το 'πεπρωμένο' τους,
- » Άλλοι προσπάθησαν αλλά δεν τα κατάφεραν,
- » Κάποιοι όμως κατάφεραν να ξεχωρίσουν...



- Οι λίγοι που ξεχώρισαν χάραξαν ένα δρόμο τον οποίο ο κόσμος ακολουθεί ή αποφεύγει σταθερά...



Ομιλήτρια

5

Παραδείγματα σκέψης που άλλαξαν τον κόσμο

Ομιλία

6

10 μαθήματα από αυτούς που άλλαξαν τον κόσμο

✓ Συμπεριφορά νικητή	✗ Συμπεριφορά χαμένου
Ο νικητής δουλεύει περισσότερο – και έχει πιο πολύ χρόνο	Ο χαμένος είναι πάντα πολύ απασχολημένος
Ξέρει πότε να πολεμήσει και πότε να υποχωρήσει	Υποχωρεί σε σημαντικά θέματα και πολεμά σκληρά για ασήμαντα
Νιώθει αρκετά δυνατός για να είναι φιλικός	Είναι σπανίως φιλικός και κάποιες φορές είναι ένας 'μικρός τύραννος'
Νιώθει υπεύθυνος για περισσότερα από αυτά που πρέπει να κάνει	Λέει 'αυτή δεν είναι δουλειά μου'
Πάει κατευθείαν στο πρόβλημα	Πάει γύρω από το πρόβλημα ή δεν το λύνει ποτέ
Δε φοβάται να κάνει λάθη	Φοβάται να κάνει λάθη και τι θα πουν οι άλλοι
Μαθαίνει από τους άλλους	Αντιστέκεται στους άλλους
Δεσμεύεται	Υπόσχεται πολύ εύκολα
Ακούει	Περιμένει τη σειρά του για να μιλήσει
Εξηγά	Δημιουργεί δικαιολογίες

Ομιλία

7

Κουίζ 1: Εσείς πόσο θετικά σκέφτεστε;

Διαβάστε τα διάφορα ζεύγη συμπεριφορών...

Σκεφτείτε ποια από τις δυο συμπεριφορές επιδεικνύετε πιο συχνά και σημειώστε V στο αντίστοιχο κουτάκι A ή B.

Ακολούθως αθροίστε το σύνολο των A και B.

Εσείς λοιπόν πως σκέπτεστε:

Ominithia

8

Η δύναμη της θετικής σκέψης - 1

- Επιτρέπει τη σωστή και ψύχραιμη αντιμετώπιση όλων των καταστάσεων, ακόμη και των πιο δύσκολων

- ▶ Τα μεγαλύτερα λάθη γίνονται συνήθως όταν αντιδρούμε αυθόρμητα υπό έντονα συναισθήματα: υπέρμετρη αγάπη, φόβο-τρόμο, μίσος, πανικό, κτλ
- ▶ Μην αντιδράτε γρήγορα: ανάλογα με την περίπτωση, πάρτε το χρόνο σας και σκεφτείτε πιο ήρεμα και λογικά
- ▶ Προσπαθήστε να 'δαμάσετε' το έντονο συναίσθημα με τρόπο που να λειτουργεί υπέρ σας...



**take your
time.**

The Positive Thinker

sees the invisible

Feels the intangible

And achieves the

Impossible!

"Κανείς δεν μπορεί να σας ελέγξει βρίσκοντας το κουμπί σας. Πρώτον, δεν έχετε κουμπιά και δεύτερον, αν είχατε, θα τα πατούσατε μόνοι σας" –

Dr Windy Dryden

Ominithia

9

Η δύναμη της θετικής σκέψης - 2

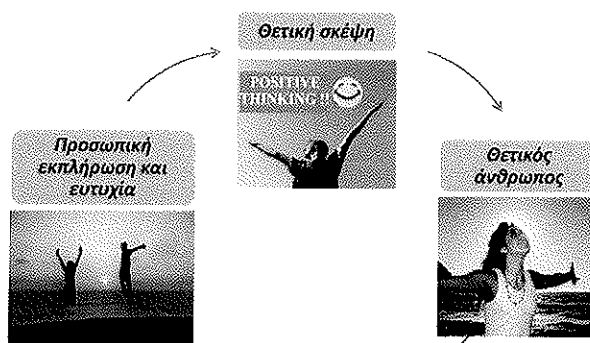
- Μας επιτρέπει να ξεχωρίζουμε...
 - » Δημιουργεί ευκαιρίες για ανέλιξη
 - » Μας φέρνει πιο κοντά σε άλλους θετικούς ανθρώπους
- Είναι ένα πολύ δυνατό εργαλείο υποκίνησης τόσο για μας όσο και για τους γύρω μας
 - » Εσείς με ποιους θέλετε να (συν)εργάζεστε;
- Προωθεί τη δική μας φυσική και ψυχική υγεία
- Δεν κοστίζει τίποτα και μας δίνει πολλά
- Η αξία και τα ευεργετικά αποτελέσματα της θετικής σκέψης αυξάνονται και διογκώνονται μέσω της συνεχούς εφαρμογής...



FREE
POSITIVE
THOUGHTS
please take one

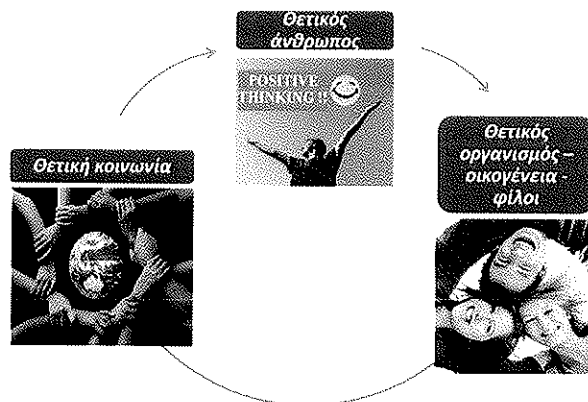
Εφαρμόζοντας τη θετική σκέψη

- Σκεφτείτε τη θετική σκέψη ως ένα μέσο για επίτευξη ευτυχίας. Όσο πιο ευτυχισμένοι είστε, τόσο περισσότερη θετική σκέψη 'ζαναμπαίνει στην εξίσωση'...
- Η συνολική λοιπόν αξία της δημιουργικής σκέψης γεννάται μέσα από ένα self-sustained and ever-growing loop



Η θετική σκέψη δημιουργεί και ένα δεύτερο ίσορ...

- Όσο πιο θετικοί είμαστε, τόσο περισσότερο αυξάνονται και οι πιθανότητες οι γύρω μας να είναι θετικοί: the 'ripple effect'
- Σ' ένα μεγαλύτερο επίπεδο τα αποτελέσματα μπορεί να είναι θεαματικά!
- Και πάλι τα αποτελέσματα οδηγούν πίσω σ' εμάς...



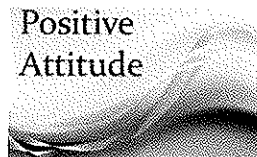
Ominthia

12

Εσείς λοιπόν είστε ο πυρήνας...

- Η θετική σκέψη ξεκινά από εσάς και διοχετεύεται παντού:
 - Πρώτα απ' όλους σ' εσάς...
 - Στην οικογένεια σας...
 - Στους φίλους σας...
 - Στους συναδέλφους και συνεργάτες σας...
 - Σε όσους έχετε επαφή...

Positive
Attitude



- Και επιστρέφει πάντα από όπου έχει ξεκινήσει: σ' εσάς!
- Εάν η διαδικασία επιστροφής περνάει μέσα από στάδια ευχάριστων συναισθημάτων (ικανοποίησης, χαράς, επιτυχίας, εκπλήρωσης, ευτυχίας, κτλ) αυτό που θα πάρετε είναι πολύ μεγαλύτερο και δυνατότερο από αυτό που δώσατε!

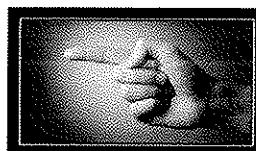
Ominthia

13

Αφήγηση 1: 'Μια μέρα καθοδόν στο γραφείο'

Γιατί η μέρα σας εξελίχθηκε τόσο άσχημα...

- » Το άγχος της παρουσίας;
- » Ο γιος σας και το διαγώνισμα μαθηματικών;
- » Η κόρη σας και ο λεκές γάλακτος;
- » Η σύζυγος σας;
- » Ο προϊστάμενός σας;
- » Οι άλλοι διευθυντές;
- » Ο εαυτός σας και οι αντιδράσεις του;



Πως θα μπορούσε να είχε εξελιχθεί διαφορετικά;

"Κάθε φορά που κατηγορείς κάποιον, κοίταξε πόσα δάχτυλα δείχνουν πίσω σ' εσένα"

Αφήγηση 2: 'Μια άλλη μέρα καθοδόν στο γραφείο'

- Η μέρα σας εξελίχθηκε πολύ καλύτερα λόγω της δικής σας αντίδρασης!
- Βεβαίως, η σωστή αντίδραση δεν είναι πάντα εύκολη
- Μπορεί όμως να επιτευχθεί...
- Πριν δούμε μερικούς πρακτικούς τρόπους, ας εξερευνήσουμε μερικούς 'μύθους'...



"Αυτά που σας συμβαίνουν είναι σαν ένα παιχνίδι με την τράπουλα. Δεν έχει τόση σημασία τι χαρτιά παίρνεις στο μοίρασμα, αλλά ο τρόπος που επιλέγεις να παίξεις με αυτά" – Dr Windy Dryden

Μύθοι γύρω από τη θετική σκέψη

Τα όρια του μύθου είναι απεριόριστα και η θετική σκέψη δεν αποτελεί εξαίρεση. Κάποιοι από τους πιο διαδεδομένους μύθους:

1. Τα θετικά άτομα γεννιούνται, δεν γίνονται
2. Η ικανότητα για θετική σκέψη είναι δεδομένη και αναλλοίωτη
3. Τα θετικά άτομα είναι πάντα θετικά



Ας τους κοιτάξουμε σε λεπτομέρεια...

"It takes courage to test your limits... to break your barriers... And the day came when the risk to remain tight was more painful than the risk it took to blossom" – Nin Anais

Μύθος 1: Τα θετικά άτομα γεννιούνται

Τα γονίδια είναι αναμφίβολα πολύ σημαντικά

- » Επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει τη σημασία των γονιδίων ακόμη και για ικανότητες που παραδοσιακά θεωρούνταν επίκτητες

Παρ' όλα αυτά, κανείς δεν έχει αποδείξει ότι η εμπειρία δεν έχει τουλάχιστον το ίδιο αποτέλεσμα



- » Σκεφτείτε άτομα που γνωρίζετε από πολύ μικρή ηλικία
 - Πόσα από αυτά διατηρούν τη θετικότητα που είχαν;
 - Πόσα από αυτά έχουν αλλάξει τρόπο σκέψης;

Μα... εγώ δε γεννήθηκα θετικός!

- Οι πλείστοι άνθρωποι υποτιμούν τη δική τους ικανότητα για θετική σκέψη
- Αυτή η υποτίμηση οδηγεί σε συμπεριφορά η οποία αυτοπεριορίζει
- Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συμπεριφορά μας προσδιορίζει και γίνεται πλέον κομμάτι του χαρακτήρα μας
- Δυστυχώς, η συμπεριφορά αυτή είναι τόσο ενδόμυχη ώστε, αν δεν μας την υποδείξει κάποιος, μάλλον δεν την αντιλαμβανόμαστε καν
- Τα πιο βαθιά αίτια αυτής της συμπεριφοράς μπορούν να αναζητηθούν στα ερεθίσματα τα οποία έχουμε δεχθεί από νεαρή ηλικία...



Ομορφιλία

18

Οι ταινίες του μυαλού!

- Πολλοί άνθρωποι αυτοπεριορίζονται γιατί αυτό έχουν μάθει να πιστεύουν ότι (δεν) είναι...
- Στο πίσω μέρος του μυαλού μας υπάρχουν διάφορες 'ταινίες' τις οποίες έχουμε γράψει μέσα από τις εμπειρίες μας...
- Κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση αυτόματα το μυαλό μας ανατρέχει στη σχετική ταινία
- Κάποιες ταινίες μας επιτρέπουν να σκεπτόμαστε θετικά και να πηγαίνουμε μπροστά, άλλες μας κρατάνε πίσω...



Ποιες ταινίες παίζουν στο μυαλό τους οι ευτυχισμένοι άνθρωποι;

Ομορφιλία

19

10 ταινίες που (θα) σας επηρεάζουν...

Θετικός τρόπος σκέψης

Αρνητικός τρόπος σκέψης



Η ζωή είναι καλή σε 'μένα

Τίποτα δεν πάει ποτέ όπως θέλω εγώ

Ναι, θα το κάνω. Όχι δε θα το κάνω

Ναι... ίσως... θα δω

Θα βρω χρόνο να το κάνω

Πως περιμένεις να βρω χρόνο να το κάνω;

Ας πάμε στη καρδιά του θέματος

Λοιπόν, είναι δύσκολο να πω, ακριβώς...

Θα το πετύχουμε αυτή τη φορά

Δεν υπάρχει λόγος να ξαναπροσπαθήσουμε

Έχουμε διαφορετικές απόψεις

Δεν αλλάζω τη γνώμη μου

Πρέπει να υπάρχει καλύτερος τρόπος

Πάντα το κάναμε έτσι

Ας είμαστε πιο ελαστικοί

Οι οδηγίες λένε...

Μαθαίνεις κάτι καινούριο κάθε μέρα

Όλα μου τα χρόνια εμπειριών...

Αυτό ακούγεται ενδιαφέρον

Γιατί ν' αλλάζουμε συνέχεια τα πράγματα;

Ομιλήτρια

20

Κάποιος που δε γεννήθηκε θετικός!

"I do believe my life has no limits! I want you to feel the same about your life, no matter what your challenges may be... Please take a moment to think about the limitations you've placed on your life or that you've allowed others to place on it. Now think about what it would be like to be free of those limitations. What would your life be if anything were possible?"

Nick Vujicic, International motivational speaker

Αναμενόμενο από έναν ομιλητή, έτσι...;

**Inspect
WHAT
YOU
EXPECT**

Ομιλήτρια

21

Η ξεχωριστή περίπτωση του Nick Vujicic!

- ❑ Ο Nick γεννήθηκε με μια σοβαρή σωματική ιδιομορφία...
- ❑ Για πολλά χρόνια πάλεψε με τον εαυτό του, ρωτώντας αν υπάρχει κάποιος σκοπός πίσω από την ύπαρξη του εκτός από πόνο και ταπείνωση...
- ❑ Σήμερα ο Nick θεωρείται ένας πετυχημένος ομιλητής υποκίνησης ενώ παράλληλα ηγείται του μη κερδοσκοπικού οργανισμού 'Life Without Limits'

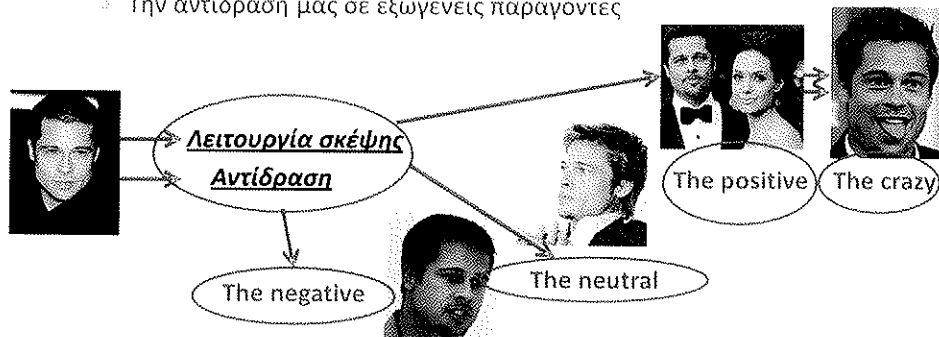


Ομίλητής

22

Μύθος 2: Η ικανότητα για θετική σκέψη είναι δεδομένη και αναλλοίωτη

- ❑ Εάν αυτό ήταν αλήθεια, τότε πολύ απλά θα έπρεπε κάθε μέρα να είμαστε το ίδιο θετικοί (ή αρνητικοί)
 - Είμαστε..;
- ❑ Αντίθετα, το πόσο θετικοί ή όχι είμαστε εξαρτάται από:
 - Τον τρόπο λειτουργίας της σκέψης μας
 - Την αντίδρασή μας σε εξωγενείς παράγοντες




Ομίλητής

23


Η λειτουργία της σκέψης


Υπάρχουν τρεις τρόποι λειτουργίας της σκέψης:

- Γνώριμος τρόπος σκέψης
- Σκόπιμος τρόπος σκέψης
- Δημιουργικός τρόπος σκέψης





Ζώνη δημιουργίας
'Θέλω να δημιουργώ'






Ζώνη εμπειρίας
'Ξέρω ότι κάνω'





Γνώριμη ζώνη
'Ξέρω ότι ξέρω'




Ομιλήτρια 24

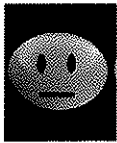
Γνώριμος τρόπος σκέψης

Περιορίζεται στην 'αυτόματη' σκέψη η οποία χρησιμοποιεί συγκεκριμένα πρότυπα:

- τα στερεότυπα μας (δύναμη κουλτούρας)
- τις συνήθειες μας
- τα κλειστά συστήματα
- τη σκέψη που βασίζεται σε ένστικτο επιβίωσης



Ο γνώριμος τρόπος σκέψης οδηγεί συνήθως σε 'ουδέτερη σκέψη'





Είναι σχετικά προβλέψιμος

- Όσο πιο καλά γνωρίζουμε κάποιον, τόσο πιο εύκολα προβλέπουμε τις αντιδράσεις του...

Σκεφθείτε τους γονείς ή τα παιδιά σας: ποσό συχνά προβλέπετε τις αντιδράσεις τους;

Ομιλήτρια 25

Σκόπιμος τρόπος σκέψης

- Ο συνειδητός, προμελετημένος τρόπος σκέψης που χρησιμοποιούμε στην εργασία μας για να αναλύσουμε, αξιολογήσουμε, αποφασίσουμε 
- Ο σκόπιμος τρόπος σκέψης μαθαίνεται με την ένταξη στην εργασία και γίνεται βίωμα μέσα από την εμπειρία
- Η 'εμπειρία' είναι ουσιαστικά η ικανότητα του εγκεφάλου (ως σύστημα κατασκευής προτύπων) να αναπαράγει συμπεριφορές σκεπτόμενος με τον ίδιο τρόπο
- Ο σκόπιμος τρόπος σκέψης οδηγεί συχνά σε αρνητική σκέψη εφόσον μας περιορίζει σε συγκεκριμένα πλαίσια και μειώνει την ικανότητα για νέες ιδέες και λύσεις... 

Σκόπιμος τρόπος σκέψης: Χρήση του μυαλού

Βασίζεται στη χρήση της μίας κυρίαρχης πλευράς του μυαλού

Η αριστερή πλευρά εμπεριέχει τις ικανότητες πνευματικής νοημοσύνης:

- * Της λογικής
- * Της κριτικής
- * Της ανάλυσης
- * Της λεπτομέρειας
- * Της γλώσσας
- * Των μαθηματικών
- * Της μνήμης λέξεων και αριθμών



Η δεξιά πλευρά ευθύνεται για τη συναισθηματική νοημοσύνη:

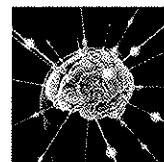
- * Τη διαίσθηση
- * Τη φαντασία
- * Την ενόραση
- * Τη μεγάλη εικόνα
- * Την εκτίμηση της μουσικής
- * Τις καλλιτεχνικές δεξιότητες
- * Τη μνήμη ανθρώπων και εμπειριών



Όσο πετυχημένοι και αν είμαστε στη χρήση της μίας πλευράς, η άλλη είναι απαραίτητη...

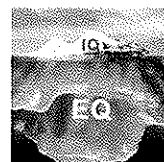
Δημιουργικός τρόπος σκέψης

- ❑ Χρησιμοποιώντας και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου διευρύνουμε το 'πεδίο σκέψης' μας και εξασφαλίσουμε τη συνέργεια που μας παίρνει σε υψηλότερα επίπεδα απόδοσης



- ❑ Ο δημιουργικός τρόπος σκέψης οδηγεί συχνά σε θετική σκέψη εφόσον:

- » Αυξάνει τη 'συνολική' μας νοημοσύνη
 - Πνευματική (IQ) και συναισθηματική (EQ)
- » Δε μας περιορίζει σε συγκεκριμένα πλαίσια
- » Αυξάνει τις πιθανότητες σωστής αντίδρασης



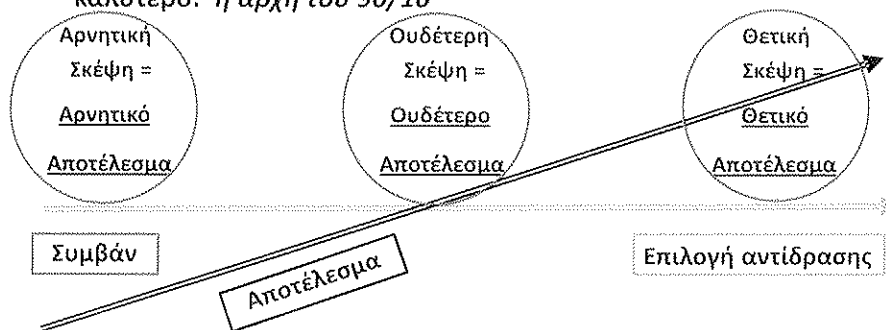
Το μυαλό δεν είναι τόσο διαφορετικό από το υπόλοιπο σώμα. Όσο το εξασκούμε, τόσο πιο δυνατό γίνεται! Έχετε εξασκηθεί για IQ tests;

Ομιλήτρια

28

Η σημασία της δικής μας αντίδρασης

- ❑ Η πραγματικότητα είναι ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε σε ικανοποιητικό βαθμό αυτά που 'έρχονται στο δρόμο μας'...
- ❑ Αυτό που μπορούμε να ελέγξουμε είναι ο τρόπος που επιλέγουμε να αντιδρούμε σε αυτά...
- ❑ Αν η αντίδραση μας είναι θετική, τότε το αποτέλεσμα θα είναι καλύτερο: 'η αρχή του 90/10'



Ομιλήτρια

29

Νοημοσύνη και αντίδραση

- Ο κόσμος είναι το μέρος όπου μας συμβαίνουν τα πάντα
- Δινόμαστε μόνο μία ουσιαστική ευκαιρία αντίδρασης: να τα επεξεργαστούμε μέσω του μυαλού μας
- Η πιο κάτω εξίσωση είναι λοιπόν πάντοτε αληθινή:

Κόσμος (συμβάν) + μυαλό (αντίδραση) = αποτέλεσμα

- Όσο πιο νοήμονες είμαστε στην πράξη, τόσο περισσότερο αυξάνουμε τις πιθανότητες μας για θετική αντίδραση...



Αφήγηση 2: 'Μια άλλη μέρα καθοδόν στο γραφείο'. Τελικά η καλύτερη αντίδραση ήταν θέμα εξυπνάδας..;

Αφήγηση 3: 'Η σωστή αντίδραση στην ευκαιρία'

- Στη ΔΠ δόθηκε μια ευκαιρία!
- Στην αρχή την αρνήθηκε...



- Στη ΣΒ δόθηκε επίσης μια ευκαιρία!

Κουίζ 2: Πολλά χρόνια πριν σ' ένα μικρό Ινδικό χωριό...

Ένας φτωχός αγρότης χρωστούσε ένα μεγάλο ποσό στον τοκογλύφο του χωριού.

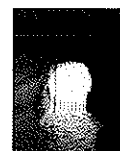


Στο γέρο-τοκογλύφο άρεσε η πανέμορφη κόρη του γεωργού και πρότεινε μια συμφωνία: θα χάριζε το χρέος του αγρότη αν παντρευόταν την κόρη του. Ο αγρότης αρνήθηκε τρομοκρατημένος και ο πονηρός τοκογλύφος πρότεινε η 'Θεία Πρόνοια' να αποφασίσει...

θα έβαζε ένα μαύρο και ένα λευκό βότσαλο σε ένα άδειο σακί. Το κορίτσι θα διάλεγε ένα από τα δύο και:



- Αν ήταν το μαύρο, θα γινόταν γυναίκα του και το χρέος θα χαριζόταν...
- Αν ήταν το άσπρο, δε θα τον παντρευόταν και το χρέος θα χαριζόταν...
- Αν αρνιόταν να πάρει βότσαλο, ο πατέρας της θα έμπαινε στη φυλακή...



Ομοίτητiα

32

Κουίζ 2: Πολλά χρόνια πριν σ' ένα μικρό Ινδικό χωριό...

Η συζήτηση γινόταν στο χωράφι του γεωργού, ένα κομμάτι του οποίου ήταν σπαρμένο με βότσαλα. Ο τοκογλύφος έσκυψε να πάρει δυο βότσαλα και η έξυπνη κοπέλα πρόσεξε ότι πήρε δυο μαύρα βότσαλα και τα έβαλε στο σακί. Και μετά ρώτησε το κορίτσι να πάρει ένα από τα δύο.



Το κορίτσι έχει τουλάχιστον τρεις επιλογές:

1. Να αρνηθεί να πάρει βότσαλο...
2. Να δείξει ότι υπάρχουν δύο μαύρα βότσαλα και να εκθέσει τον τοκογλύφο...
3. Να επιλέξει ένα μαύρο βότσαλο και να θυσιαστεί για να σώσει τον πατέρα της...



Εσείς τι θα κάνατε στη θέση της;



Ομοίτητiα

33

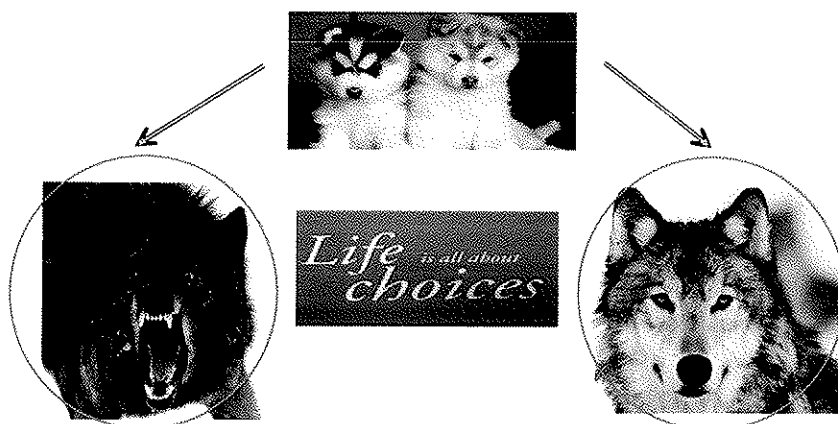
Μύθος 3: Τα θετικά άτομα είναι πάντα θετικά

- Αυτός ο μύθος είναι παραπλανητικός
- Κανείς δεν μπορεί να επιδεικνύει την ίδια συμπεριφορά πάντοτε και παντού
- Το να συμπεριφερόμαστε διαφορετικά από αυτό το οποίο ονομάζεται 'ο χαρακτήρας μας' είναι φυσιολογικό, θεμιτό και υγιές
 - » Ακόμη και τα λογικά 'ξεσπάσματα' είναι αναμενόμενα
 - Εσείς πόσα ξεσπάσματα έχετε συγχωρέσει σε δικούς σας ανθρώπους;



Αφήγηση 4: 'Ποιο λύκο μεγαλώνετε;'

Εσείς σε ποιο 'εσωτερικό λύκο' δίνετε τροφή για να μεγαλώσει;



Ο δεκάλογος της πρακτικής θετικής σκέψης

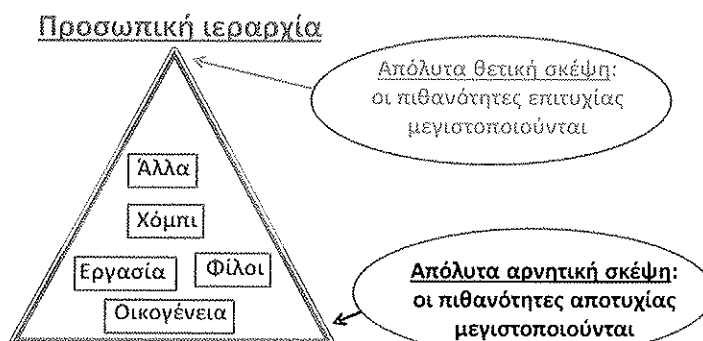
1. Μείνετε κοντά στα όνειρα σας
2. Βάλτε στόχους και συγκεντρωθείτε σ' αυτούς
3. Παραμείνετε ειλικρινείς...
4. Μη χάνετε την πίστη και την υπομονή σας
5. Παραδειγματιστείτε και γίνετε παράδειγμα
6. Δημιουργήστε το δικό σας 'κύκλο θετικότητας'
7. Ανοίξτε το μυαλό σας
8. Αντιμετωπίστε τους φόβους σας
9. Δημιουργήστε
10. Βρέστε το δικό σας 'βράχο'

Ομιλήτρια

56

1. Μείνετε κοντά στα όνειρα σας

- Ο κάθε άνθρωπος αποδίδει καλύτερα εάν ασχολείται με αυτά που τον ικανοποιούν....
- Όσο πιο ψηλά στη δική σας ιεραρχία βρίσκεται αυτό στο οποίο θέλετε να πετύχετε, τόσο πιο θετικά σκέπτεστε και οι πιθανότητες να το πετύχετε αυξάνονται αντίστοιχα!



Ομιλήτρια

57

2: Βάλτε στόχους και συγκεντρωθείτε σε αυτούς

- Βάλτε στόχους 'τελικούς' και 'ενδιάμεσους': κάνουν το 'ταξίδι' πιο εύκολο...
- Αναθεωρήστε τους με θετικότητα όποτε χρειαστεί
- Πάνω απ' όλα, παραμείνετε αποφασισμένοι και αποφασιστικοί!
- Κάθε φορά που είστε διχασμένοι μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, εξανεμίζετε τη δική σας δυναμική...

The Mind
Weapon

"The strongest man in the world is the average person with a laser-like focus" – Bruce Lee

3: Παραμείνετε ειλικρινείς

- Προς τον εαυτό σας και τους άλλους
 - » Μη φοβάστε να παραδεχτείτε τα λάθη σας, οι άλλοι τα γνωρίζουν ήδη
 - » Μην αρνηθείτε ότι το πρόβλημα είναι δικό σας, όπως δική σας είναι και η ευθύνη επίλυσης του
- Η ειλικρίνεια είναι ο καλύτερος μηχανισμός ανατροφοδότησης (feedback mechanism) και ένας εξαιρετικός τρόπος αυτοέλεγχου
- Όσο είναι δυνατό, 'να λέτε αυτά που εννοείτε και να εννοείτε αυτά που λέτε'...
 - » Προσοχή: η ειλικρίνεια δεν είναι πάντα αρεστή!

I am the center of my life. Unfortunately, I'm usually in pain and I can't escape my mistakes.

honesty

4: Μη χάνετε την πίστη και την υπομονή σας

- Η υπομονή είναι πραγματικά μεγάλη αρετή
 - » Να θυμάστε ότι συνήθως τίποτα μεγάλο δεν κατορθώνεται γρήγορα...
 - » “Μάθετε να αγαπάτε αυτό που κάνετε μέχρι να κάνετε αυτό που αγαπάτε” – Dr John Demartini
 - » Παράλληλα όμως μην περιμένετε με σταυρωμένα χέρια
- Θα πέσετε... Και θα χάσετε προσωρινά την πίστη σας. Να θυμάστε ότι δεν έχει σημασία πόσες φορές πέφτετε αλλά πως σηκώνεστε κάθε φορά...



“The tests of life are not meant to break you, but to make you” and “If life hands you a lemon, make lemonade” – Norman Vincent Peale

5: Παραδειγματιστείτε και γίνετε παράδειγμα

- Κάποιες φορές πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να κάνουμε και τα δύο ταυτόχρονα
- Η πραγματικότητα είναι ότι δεν μπορούμε να μην τα κάνουμε ταυτόχρονα!
 - » Οφείλουμε στον εαυτό μας να συνεχίζουμε να παραδειγματιζόμαστε από άλλους (‘getting better’ check)
 - » Οφείλουμε στον εαυτό μας να θέτουμε παράδειγμα προς άλλους (‘feeling good’ check)
 - Αν αμφιβάλετε ότι το κάνετε ήδη αυτό, σκεφτείτε τα παιδιά σας ή τα ανίψια σας



“I have ever deemed it more honorable and more profitable, too, to set a good example than to follow a bad one” – Thomas Jefferson

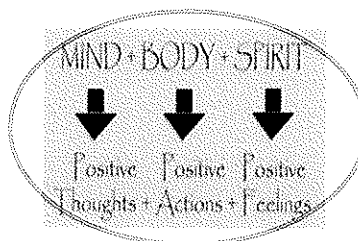
Αφήγηση 5: 'Οι σεισμοί του Λος Άντζελες'

- Στις 17 Ιανουαρίου 1994, η πόλη του Λος Άντζελες κτυπήθηκε από σεισμό μεγέθους 6.7
- Δεκάδες νεκροί, εκατοντάδες τραυματίες και περίπου \$20δισ σε υλικές ζημιές



6: Δημιουργήστε το δικό σας κύκλο θετικότητας

- Ο κύκλος θετικότητας προϋποθέτει υγιές πνεύμα, σώμα και μυαλό...



- Ελάτε πιο κοντά σε 'θετικά ερεθίσματα' και μάθετε από αυτά: ανθρώπους, βιβλία, ταινίες...
 - » Κατανοήστε τον τρόπο σκέψης των θετικών ανθρώπων
- Αποφύγετε, όσο είναι δυνατόν, τα αρνητικά ερεθίσματα και 'κλείνετε τα αυτιά σας'!
- Χαμογελάτε!

Η ξεχωριστή σημασία ενός χαμόγελου

□ Έρευνες που έχουν γίνει φανερώνουν τα εξής:

- ▷ Το χαμόγελο βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους και βελτιώνει την ψυχική διάθεση: απελευθερώνει στον εγκέφαλο ενδορφίνες που μας κάνουν να νιώθουμε καλά
- ▷ Ελαττώνει την αρτηριακή πίεση
- ▷ Φανερώνει αυτοπεποίθηση και σιγουριά
- ▷ Προσφέρει νεότητα στο πρόσωπο: οι μυς που δημιουργούν το χαμόγελο κάνουν το πρόσωπο να φαίνεται νεότερο
- ▷ Το χαμόγελο είναι μεταδοτικό και μας κάνει πιο ελκυστικούς και φιλικούς



WHEN I
SMILE
I FEEL
BETTER

"Drop the idea that you are Atlas carrying the world on your shoulders. The world would go on even without you. Don't take yourself so seriously" – Norman Vincent Peale

Η δύναμη του χαμόγελου



7: Open your mind!

Το μυαλό είναι σαν αλεξίπτωτο: δουλεύει καλύτερα και είναι πιο θετικό όταν ανοίγει...

- » Απορροφά καινούριες γνώσεις πιο εύκολα
- » Δεν περιορίζεται από παράλογα πλαίσια και στερεότυπα
 - Τα στερεότυπα φανερώνουν συνήθως τεμπέλικα μυαλά
 - Κάποιοι προσπαθούν να ταιριάξουν τα γεγονότα στις αντιλήψεις τους. Κάντε το αντίθετο!
- » Ανακαλύπτει καινούριες ιδέες και λύσεις

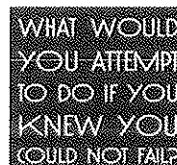


"The mind has a door. A password can open it. That password is stored safely in your heart, waiting for your willingness to retrieve it" – Toba Beta

8: Αντιμετωπίστε τους φόβους σας!

Υπάρχουν επτά βασικοί φόβοι που μπορούν να μας ακινητοποιήσουν:

1. Ο φόβος ότι δεν είμαστε αρκετά έξυπνοι
2. Ο φόβος της αποτυχίας
3. Ο φόβος της απόρριψης
4. Ο φόβος ότι δεν έχουμε την απαιτούμενη δύναμη ή το ανάστημα
5. Ο φόβος ότι δε θα κάνουμε ή ότι θα χάσουμε λεφτά
6. Ο φόβος ότι θα χάσουμε το σεβασμό αυτών που αγαπάμε/εκτιμάμε
7. Ο φόβος ότι θα ξεφύγουμε από τις αποδεκτές αξίες της κοινωνίας/κουλτούρας



Όλοι οι φόβοι πηγάζουν από μέσα μας...

Αφήγηση 6: 'Προς το αεροδρόμιο του Λάγος'

- Καθοδόν προς το αεροδρόμιο, το αυτοκίνητο παρουσιάζει βλάβη...

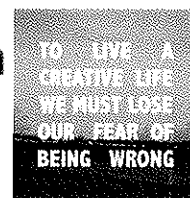


Ομίλητρια

48

9: Δημιουργείτε

- Η χαρά της δημιουργίας είναι μεγάλη!
- Όλοι έχουμε μέσα μας την ικανότητα να δημιουργήσουμε κάτι καινούργιο
- Οι χειρότεροι εχθροί της δημιουργίας είναι η αρνητική σκέψη και η αίσθηση ασφάλειας που μας προσφέρει το σήμερα και τα στερεότυπα – μείνετε λοιπόν μακριά τους!



Ο χειρότερος εχθρός ενός καλύτερου αύριο είναι ένα καλό σήμερα!

Ομίλητρια

49

Ομαδική άσκηση: Μείωση προϋπολογισμού στο Πανεπιστήμιο

Η οικονομική κρίση έχει αγγίξει και το Πανεπιστήμιο.

Οι μειώσεις στον προϋπολογισμό των περισσότερων Τμημάτων είναι αναπόφευκτες, όπως επίσης και οι αντιδράσεις του προσωπικού...



Οι διοικήσεις των Τμημάτων ζητούν τη δημιουργία ομάδων ιδεών (focus groups) που θα βοηθήσουν στην κοινοποίηση και αποδοχή των δυσάρεστων νέων από το προσωπικό...

Ομαδική άσκηση: Μείωση προϋπολογισμού στο Πανεπιστήμιο

Κάθε ομάδα έχει:

1. 10 λεπτά να σκεφτεί το πρόβλημα και ν' αναλύσει τα αίτια του
2. 10 λεπτά για brainstorming: όλες οι ιδέες να σημειωθούν
3. 10 λεπτά για κατάληξη και δημιουργία τελικών προτάσεων
4. 5 λεπτά για παρουσίαση τελικών προτάσεων

10: Βρέστε το δικό σας 'βράχο'...

- Η σημασία των 'θετικών ερεθισμάτων' (positive strokes) είναι τεράστια

- » Έχετε διερωτηθεί γιατί τα μικρά παιδιά είναι γενικά πιο ευδιάθετα από μας;



- » Ποιος ήταν ο δικός σας βράχος και μέχρι πότε;

- Ο ανθρώπινος ψυχικός κόσμος έχει ανάγκη από συμπαράσταση και πραγματική φιλία τόσο σε στιγμές χαράς όσο και πόνου

- » Συνήθως η ανάγκη γίνεται εντονότερη σε στιγμές δυσκολίας...



Τελικά σχόλια...

- Ο κάθε άνθρωπος έχει έναν πρωταρχικό σκοπό...



- Για τους περισσότερους από εμάς, ο σκοπός αυτός είναι η επίτευξη προσωπικής εκπλήρωσης και ευτυχίας

- Για πολλούς ανθρώπους, υπάρχει και ένας δεύτερος σκοπός: η ευτυχία για αυτούς που είναι δίπλα τους



- Η θετική σκέψη είναι απλά ένα πολύ δυνατό μέσο για να πετύχετε τους σκοπούς σας!

- Μια τελευταία σκέψη: μπορείτε εσείς να στηρίξετε το δικό σας 'βράχο'; Όταν το κάνετε, είστε στο σωστό δρόμο...



Καλή επιτυχία...

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

Να σκέπτεστε πάντα θετικά!



Τα στοιχεία μας

Όμηρος Πισσαρίδης:

omiros@ominthiacapital.com

Θέμις Αγαθοκλέους:

themis@ominthiacapital.com

Disclaimer

This document is for the confidential use of only those persons to whom it has been delivered. It may not be reproduced, provided or disclosed to others without prior written authorization, and upon request must be returned to Ominthia Capital.

The information contained in this document is subject to updating, completion, modification and amendment and Ominthia Capital does not undertake to notify you of any changes. This document may refer to future events or circumstances which, while anticipated, have not at the date of this document occurred.

All statements of opinion contained in this document, all views expressed and all projections, forecasts or statements relating to expectations regarding future events or the possible future performance represent own assessment based on information available as at the date of this document. No representation is made or warranty given as to the accuracy, completeness, achievability or reasonableness of any information included in this document.

It is the responsibility of every person reading this document to satisfy himself as to the full observance of the laws of any relevant country.