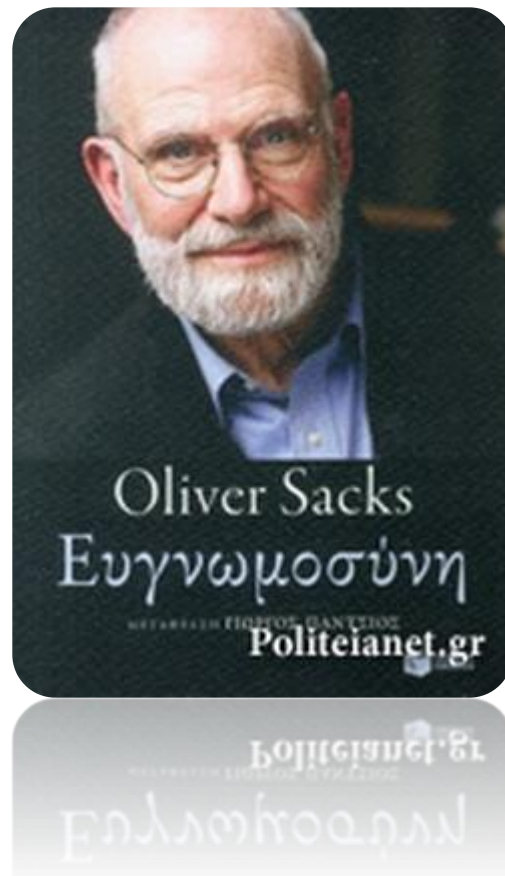


Καλησπέρα σε όλους μαθητές και καθηγητές αλλά και γονείς ελπίζουμε να είστε όλοι καλά και να μένετε σίπι για να εξασφαλίσουμε όλοι την υγεία μας. Όπως και την προηγούμενη φορά έτσι και σήμερα θα απασχοληθούμε με ένα πολύ δυνατό συναίσθημα το οποίο αυτές τις δύσκολες μέρες μας χρειάζεται έτσι ώστε να αντλούμε δύναμη και κουράγιο. Αυτό δεν θα μπορούσε να μην ήταν η ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ένα δυνατό συναίσθημα το οποίο έχει να κάνει κατά κύριο λόγο με τα θετικά συναισθήματα που λαμβάνουμε κάθε μέρα. ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ να εκτιμούμε όλοι αυτά που έχουμε και συμβαίνουν γύρω μας, χωρίς να τα θεωρούμε δεδομένα. Ένα συναίσθημα που πηγάζει από μέσα μας και που μπορούμε να την εκφράσουμε όλοι μας. Είναι ένα συναίσθημα που αναδύεται αυθόρμητα από μέσα μας. Ωστόσο, δεν είναι απλώς μια συναισθηματική αντίδραση, είναι επιλογή και στάση ζωής!



Για να μιλήσουμε για ευγνωμοσύνη πρέπει πρώτα να ξεκαθαρίσουμε ότι οι άνθρωποι που αισθάνονται πραγματικά ευγνωμοσύνη δεν είναι οι ευνοημένοι, οι τυχεροί, αυτοί που «η ζωή τους τα έφερε όλα δεξιά». Είναι αυτοί που επέλεξαν να δουν τα θετικά που τους συνέβησαν, όσα κι αν είναι αυτά, λίγα ή πολλά.

Πριν συνεχίσω θα ήθελα να κάνω μια αναφορά σε ένα βιβλίο που διάβασα προσφάτως του συγγραφέα **SACKS OLIVER** με τίτλο **ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ**. Το συγκεκριμένο βιβλίο αναφέρει επιγραμματικά : είναι η μοίρα κάθε ανθρώπου να νιώθει ευγνωμοσύνη. Τα τέσσερα αυτά δοκίμια συναποτελούν μια ωδή στη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου και στην ευγνωμοσύνη για το δώρο της ζωής.



Με λίγα λόγια η ευγνωμοσύνη είναι φιλοσοφία ζωής ποια είναι κάποια βήματα τα οποία μπορούμε να ακολουθήσουμε για να έχουμε ευγνωμοσύνη:

- ❖ **Λέμε ευχαριστώ:** Για κάθε επιτυχία μας και την επίτευξη στόχων μας και σε κάθε κατάκτηση σημαντικών στιγμών μας. Άρα λέμε ευχαριστώ απλόχερα στους συνοδοιπόρους μας στη ζωή.

- ❖ **Μοιραζόμαστε τη χαρά μας:** Η χαρά μας χάνει μεγάλο μέρος της αξίας της εάν δεν μοιραζόμαστε τις ευχάριστες στιγμές μας με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας. Για αυτό τον λόγο καλό θα ήταν να μοιραστούμε τις χαρές μας με ανθρώπους που εμείς θεωρούμε κοντά μας.
- ❖ **Διαλογιζόμαστε:** Φέρνουμε στο μυαλό μας μια στιγμή που είχαμε νιώσει πραγματική ευγνωμοσύνη. Μπορεί να πρόκειται για τα καλά νέα που μάθαμε για ένα μέλος της οικογένειάς μας ή για ένα υπέροχο δώρο που λάβαμε από κάποιον που αγαπάμε πολύ. Ξαναζούμε τη στιγμή σαν να συνέβαινε τώρα. Δίνουμε σημασία στα συναισθήματα και στις σωματικές αντιδράσεις μας καθώς ανακαλούμε στο μυαλό μας αυτήν την εμπειρία. Δοκιμάζουμε την πρακτική αυτή αρκετές φορές μέσα στην ημέρα ανακαλώντας στη μνήμη μας για 1-2' αντίστοιχες στιγμές ευγνωμοσύνης. Έτσι, θα αρχίσουμε να νιώθουμε περισσότερα θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά μας.
- ❖ **Κρατάμε ημερολόγιο:** Σε ένα ημερολόγιο που θα κρατάμε στο κομοδίνο μας τα πράγματα για τα οποία νιώσαμε ευγνώμονες τις τελευταίες 24 ώρες. Όταν ξεκινάμε την ημέρα μας με την πρόθεση να επικεντρωθούμε στα θετικά, θετικά πράγματα τείνουν να συμβαίνουν. Και όταν ολοκληρώνουμε την ημέρα μας εστιάζοντας σε όσα καλά μάς συνέβησαν, οι έγνοιες έχουν λιγότερη ισχύ πάνω μας.



Υπάρχουν και άλλοι φυσικά τρόποι που μπορεί να νιώσει κάποιος ευγνωμοσύνη!!!
Αλλά θα πρέπει να καταλάβουμε πως η ευγνωμοσύνη είναι σαν ένας
συναισθηματικός μαγνήτης ο οποίος ελκύει τις θετικές σκέψεις και μειώνει τα
σημάδια κατάθλιψης και απογοήτευσης κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους!!!!
Όλοι οι άνθρωποι στο τέλος της κάθε ημέρας θα πρέπει να επικεντρωνόμαστε στα
θετικά που ζήσαμε και όχι σε αρνητικές στιγμές που "απορρόφησαν" την χαρά
μας.....



ΜΑΘΗΤΡΙΑ Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΚΑΣΟΜΟΥΛΗ ΛΥΔΙΑ