

Αγαπητοί μου συμμαθητές ,συμμαθήτριες. Αγαπητοί μας καθηγητές και γονείς. Όπως όλοι γνωρίζετε αυτή την περίοδο η χώρα μας όπως και άλλα κράτη του κόσμου βρίσκονται σε άσχημη κατάσταση λόγω του ιού. Για αυτό τον λόγο σύμφωνα, με την ελληνική κυβέρνηση όλοι οι συμπολίτες πρέπει να μείνουμε σπίτι προκειμένου να εξασφαλίσουμε την υγεία μας και προπάντων να προστατέψουμε τόσο τους εαυτούς μας όσο και τις Ευπαθείς Ομάδες. Αλλά..... Σε συνεργασία με την διευθύντριά μας και την υπεύθυνη καθηγήτρια του προγράμματος Σύγκρουσης – Συνύπαρξης και Αγωγής στη Συγχώρεση, σκεφτήκαμε να εκμεταλλευτούμε την απόσταση και να συνεργαστούμε έτσι ώστε να μην υπάρξει κάποιος που θα πει ότι δεν έχει τι να κάνει!!!! Για αυτό είμαστε εμείς εδώ να σας απασχολήσουμε με θέματα που μας απασχολούν τις δύσκολες μέρες αυτές!!!! Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι τις τελευταίες μέρες οι περισσότεροι κάνουμε αρνητικές σκέψεις λόγω της όλης κατάστασης. Για αυτό επειδή οι αρνητικές σκέψεις δεν βοηθούν και πολύ στην καθημερινότητά μας και επειδή το πρόγραμμά μας, μας έχει βοηθήσει πολύ σε αυτό και για αυτό τον λόγο ,εγώ προσωπικά θα ήθελα να μοιραστώ κάποιες συμβουλές **για να μετατρέψετε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές!!!!** Θα ήθελα να ξεκινήσω με μια φωτογραφία από την οποία αντλώ όλες μου τις θετικές σκέψεις όπως: **α) ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΠΟΤΕ ΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΩ β) ΝΑ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΘΕΤΙΚΑ γ) ΝΑ ΜΗΝ ΝΕΥΡΙΑΖΩ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ**

Η θετική στάση ξεκινά από τις θετικές σκέψεις. Η θετική σκέψη είναι τόσο δυνατή όσο και η αρνητική σκέψη: θα αρχίσετε σιγά σιγά να την πιστεύετε. Από εμένα σήμερα λοιπόν θα διαβάσετε 11 τρόπους για να σκέφτεστε θετικά κάθε μέρα.

Αρχικά καλό θα ήταν να εξαλείψετε από το λεξιλόγιό σας αρνητικές λέξεις:

- ✚ Φιλτράροντας τις λέξεις και τις εκφράσεις που χρησιμοποιείτε , αναγκάζεται το εγκέφαλό σας να βρει πιο θετικούς τρόπους επικοινωνίας. Απαγόρευσε στον εαυτό σου να χρησιμοποιεί λέξεις όπως «όχι», «δεν μπορώ» ή «δεν γίνεται».

Ακόμη κάτι που φυσικά μπορούν να το κάνουν όλοι στο σπίτι τους αυτές τις μέρες είναι να διαλογιστούμε:

- ✚ Τα λόγια, οι σκέψεις και τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στη γενικότερη στάση σου απέναντι στη ζωή.

Επιπλέον τώρα που έχουμε αρκετό χρόνο μπορούμε να κάνουμε πράγματα που λόγω της καθημερινότητάς μας δεν μπορούσαμε να κάνουμε.

- ✚ Η αλάνθαστη συνταγή για να είστε ευτυχισμένοι είναι να γεμίζετε τον χρόνο σας με ό,τι σας ευχαριστεί.

Κάτι ακόμη πολύ σημαντικό είναι να ξεκινάμε την ημέρα μας με θετικές σκέψεις.

- ✚ Θέτοντας αυτή τη βάση, το πιθανότερο είναι να συνεχιστεί το ίδιο καλά.

Αυτές τις δύσκολες ημέρες που διανύουμε, πρέπει να έχουμε θετικές σκέψεις όσον και αν αυτό ακούγεται δύσκολο!!!!

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΜΕΝΟΥΝ ΣΥΝ- ΔΕΔΕΜΕΝΟΙ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΚΑΣΟΜΟΥΛΗ ΛΥΔΙΑ