

30 πράγματα που ΔΕΝ πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας

/ [Ορθόδοξη πίστη](#)

1. Σταματήστε να ξοδεύετε χρόνο με τους λάθος ανθρώπους. – Η ζωή είναι πολύ μικρή για να περνάτε το χρόνο σας με ανθρώπους που σας ξεζουμίζουν.

Αν κάποιος σας θέλει στη ζωή του, τότε θα δημιουργήσει χώρο για εσάς. Δεν θα πρέπει αγωνίζεστε για αυτόν τον χώρο. Ποτέ, μην επιβάλετε την παρουσία σας σε κάποιον που δεν βλέπει την αξία σας. Και να θυμάστε, δεν είναι οι άνθρωποι που στέκονται στο πλευρό σας όταν είστε στο καλύτερό σας, αλλά αυτοί που στέκονται δίπλα σας όταν είστε στη χειρότερη φάση της ζωής σας αυτοί που είναι αληθινοί φίλοι.

2. Σταματήστε να τρέχετε μακριά από τα προβλήματά σας. – Αντιμετωπίστε τα.

Όχι, δεν θα είναι εύκολο. Δεν υπάρχει άτομο στον κόσμο, ικανό για άψογο χειρισμό κάθε γροθιάς του ρίχνεται από την ζωή. Κανείς δεν είναι σε θέση να λύσει άμεσα τα προβλήματα που του εμφανίζονται. Δεν λειτουργούν έτσι τα πράγματα. Στην πραγματικότητα, ταραζόμαστε, λυπούμαστε, αγχωνόμαστε, πονάμε, σκοντάφτουμε και πέφτουμε. Αυτός όμως είναι ο τρόπος που εμπειρικά μαθαίνουμε από την ζωή – να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα, να μάθουμε, να προσαρμοστούμε, και να τα λύνουμε με την πάροδο του χρόνου. Αυτή η διαδικασία είναι που μας διαμορφώνει ως άτομα.

3. Σταματήστε να λέτε ψέματα στον εαυτό σας. – Μπορείτε, εφόσον το επιλέξετε, να λέτε ψέματα σε οποιονδήποτε άλλο γύρω σας, αλλά δεν μπορείτε να λέτε ψέματα στον εαυτό σας.

Η ζωή μπορεί να βελτιωθεί μόνο όταν είμαστε ανοιχτοί στις πιθανότητες και έτοιμοι να διακινδυνεύουμε να ανατρέψουμε αυτά που θεωρούμε δεδομένα, και το πρώτο και πιο δύσκολο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να διακινδυνεύσουμε να είμαστε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας.

4. Σταματήστε να βάζετε τις δικές σας ανάγκες σε δεύτερη μοίρα. – Το πιο επώδυνο πράγμα είναι να χάσετε τον εαυτό σας στη διαδικασία του να δίνετε σε κάποιους – που δεν το αξίζουν κιόλας – πάρα πολύ, ξεχνώντας ότι κι εσείς είσατε ένα πολύτιμο και σπουδαίο άτομο. Ναι, να βοηθάτε τους άλλους!, Αλλά να βοηθάτε και τον εαυτό σας. Εάν υπήρξε ποτέ μια στιγμή να ακολουθήσετε το πάθος σας και

να κάνετε κάτι που είναι σημαντικό για σας, εκείνη η στιγμή είναι τώρα.

5. Σταματήστε να προσπαθείτε να γίνετε κάτι που δεν είστε. - Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στη ζωή είναι να είστε ο εαυτός σας σε έναν κόσμο που προσπαθεί να σας κάνει όπως είναι όλοι οι άλλοι. Κάποια θα είναι πάντα πιο όμορφη, κάποιος θα είναι πάντα πιο έξυπνος, κάποιος θα είναι πάντα νεότερος, αλλά ποτέ δεν θα είναι εσείς! Μην προσπαθείτε να αλλάξετε απλά και μόνο για να είστε αρεστοί σε κάποιους. Να είστε ο εαυτός σας και θα βρεθούν οι κατάλληλοι άνθρωποι που θα σας αγαπήσουν και θα σας δεχθούν για αυτό που είστε πραγματικά.

6. Σταματήστε να προσπαθείτε να κρατηθείτε από το παρελθόν. - Δεν μπορείτε να ξεκινήσετε το επόμενο κεφάλαιο της ζωής σας, αν ξαναδιαβάζετε διαρκώς το προηγούμενο.

7. Σταματήστε να φοβάστε να κάνετε λάθος. - Όταν κάνετε κάτι, ακόμη κι αν αυτό είναι λάθος, είναι τουλάχιστον δέκα φορές πιο παραγωγικό από το να μην κάνετε τίποτα. Κάθε επιτυχία κουβαλάει ένα τεράστιο ίχνος από αποτυχίες πίσω της, κάθε αποτυχία οδηγεί προς την επιτυχία. Από τα λάθη μαθαίνουμε πως υπάρχουν κι άλλοι τρόποι, ανοίγει το μυαλό μας και τελικά οδηγούμαστε στις καλύτερες δυνατές λύσεις. Για να μάθεις να σηκώνεσαι πρέπει πρώτα να πέσεις.

8. Σταματήστε να υποβιβάζετε τον εαυτό σας για τα παλαιά λάθη. - Μπορεί να αγαπήσατε το λάθος άτομο και να κλαίτε για τα λάθος πράγματα, αλλά όσο άσχημα κι αν εξελιχθούν τα πράγματα, ένα πράγμα είναι σίγουρο, τα λάθη μας θα μας βοηθήσουν να βρούμε το πρόσωπο και τα πράγματα που είναι σωστά για εμάς. Όλοι μας κάνουμε λάθη, δίνουμε αγώνες, ακόμη και μετανιώνουμε για πράγματα που κάναμε στο παρελθόν μας. Αλλά είστε εδώ τώρα με τη δύναμη να διαμορφώσετε την ημέρα σας και το μέλλον σας. Κάθε πράγμα που έχει συμβεί στη ζωή σας έχει συμβεί ώστε να προετοιμασθείτε για την επόμενη σημαντική στιγμή που ίσως ακόμη δεν έχει έρθει.

9. Σταματήστε να προσπαθείτε να αγοράσετε την ευτυχία. - Πολλά από τα πράγματα που επιθυμούμε κοστίζουν πολλά λεφτά και ακόμη κι όταν τα αποκτήσουμε η χαρά που μας προκαλούν είναι προσωρινή. Η αλήθεια είναι, ότι τα πράγματα που πραγματικά μας ικανοποιούν είναι εντελώς δωρεάν - η αγάπη, το γέλιο, ένα ηλιόλουστο χειμωνιάτικο πρωινό, μια βόλτα στο πάρκο και η προσωπική εργασία για τα πράγματα που μας εμπνέουν. Όλα αυτά μας κάνουν πραγματικά ευτυχισμένους και τα αποτελέσματά τους δεν είναι εφήμερα.

10. Σταματήστε να αναζητάτε αποκλειστικά σε άλλους την ευτυχία. - Εάν δεν

είστε ευχαριστημένοι με το ποιοι είστε στο εσωτερικό, δεν θα είσατε ευτυχισμένοι ποτέ σε μια μακροχρόνια σχέση με κάποιον άλλο. Θα πρέπει να δημιουργήσετε κάποια στοιχειώδη σταθερότητα στη ζωή σας προτού να μπορέσετε να τη μοιραστείτε με κάποιον άλλο.

11. Σταματήστε να είστε σε αδράνεια. – Μην αναλύετε διαρκώς και πάρα πολύ τα πράγματα γιατί θα δημιουργήσετε ένα πρόβλημα που δεν ήταν καν εκεί εξ αρχής. Αξιολογήστε τις καταστάσεις και αναλάβετε αποφασιστική δράση. Δεν μπορείτε να αλλάξετε αυτό που αρνείστε να αντιμετωπίσετε. Η επίτευξη προόδου περιλαμβάνει πάντα κάποιο ρίσκο!

12. Σταματήστε να σκέφτεστε ότι δεν είστε έτοιμοι. – Κανείς δεν νιώθει ποτέ 100% έτοιμος, όταν παρουσιάζεται στην ζωή του κάποια ευκαιρία. Όλες οι μεγάλες ευκαιρίες στη ζωή μας, μας αναγκάζουν να ξεπεράσουμε τις ζώνες άνεσής μας, κι αυτό σημαίνει ότι δεν νιώθουμε εντελώς άνετα από την πρώτη στιγμή.

13. Σταματήστε να είσατε σε σχέσεις για τους λάθος λόγους. – Οι Σχέσεις πρέπει να επιλέγονται με σύνεση. Είναι καλύτερα να είσαι μόνος σου, από το να είσαι σε κακή σχέση. Αν κάτι είναι να γίνει, θα συμβεί – το σωστό χρόνο, με το σωστό πρόσωπο, και για τον καλύτερο λόγο. Ερωτευτείτε όταν είστε έτοιμοι, κι όχι όταν αισθάνεστε μόνοι.

14. Σταματήστε να απορρίπτεται νέες σχέσεις μόνο και μόνο επειδή η παλιά δεν λειτούργησε. – Στη ζωή θα συνειδητοποιήσετε ότι υπάρχει ένας σκοπός για τον καθένα που θα συναντήσετε. Μερικοί θα σας κριτικάρουν, κάποιοι θα σας χρησιμοποιήσουν και κάποιοι θα σας διδάξουν. Αλλά το πιο σημαντικό, κάποιοι θα φέρουν στο φως τον καλύτερο εαυτό σας.

15. Σταματήστε να προσπαθείτε να ανταγωνιζόσαστε όλους τους άλλους. – Μην ανησυχείτε για το τι κάνουν οι άλλοι καλύτερα από εσάς. Επικεντρωθείτε στο να ξεπεράσετε τα δικά σας ρεκόρ. Η επιτυχία είναι μια διαρκής “μάχη” ανάμεσα σε εσάς και τον εαυτό σας μόνο. Συνεργασία είναι η λέξη κλειδί.

16. Σταματήστε να ζηλεύετε τους άλλους. – Η ζήλια είναι η τέχνη της μέτρησης των ικανοτήτων κάποιου άλλου και όχι των δικών σας. Αναρωτηθείτε λοιπόν: «Τι είναι κάτι που έχω κι ο καθένας θέλει;» θα ανακαλύψετε πολλά για τον εαυτό σας.

17. Σταματήστε να διαμαρτύρεστε και να στεναχωριέστε για τον εαυτό σας. – Οι δυσκολίες στη ζωή έρχονται για έναν και μόνο λόγο – για να μετατοπιστεί η πορεία σας σε μια κατεύθυνση που θα σημαίνει κάτι για εσάς. Δεν μπορείτε να το δείτε ή να καταλάβετε τα πάντα τη στιγμή που συμβαίνουν, και αυτό μπορεί να

είναι σκληρό. Αλλά συλλογισθείτε αυτές τις δυσκολίες που συνέβησαν σε σας στο παρελθόν. Συχνά θα δείτε ότι τελικά σας οδήγησαν σε ένα καλύτερο μέρος, πρόσωπο ή κατάσταση του νου. Έτσι χαμόγελο! Ας γνωρίσουν όλοι ότι σήμερα είστε πολύ πιο δυνατοί από ότι ήσασταν χθες, και θα είστε.

18. Σταματήστε να κρατάτε κακίες - Μην ζείτε τη ζωή σας με το μίσος στην καρδιά σας. Θα καταλήξετε πληγώσετε τον εαυτό σας περισσότερο από εκείνους που «μισείτε». Η συγχώρεση δεν είναι να λες, «Ό,τι κι αν μου έκανες σε συγχωρώ» Είναι να λες, «Ό,τι κι αν μου έκανες, δεν πρόκειται να αφήσω να καταστρέψει την ευτυχία μου για πάντα.» Συγχώρεση είναι η απάντηση ... να μπορείς να αφήνεις πίσω, να βρίσκεις ειρήνη, να απελευθερώνεις τον εαυτό σου! Και να θυμάστε, η συγχώρεση δεν είναι μόνο για τους άλλους ανθρώπους, είναι και για σας. Αν πρέπει, συγχωρούμε τον εαυτό μας, ώστε να προχωρήσουμε και να προσπαθήσουμε να κάνουμε κάτι καλύτερο την επόμενη φορά.

19. Σταματήστε να αφήνετε τους άλλους να σας φέρνουν κάτω στο επίπεδό τους. - Να αρνείστε να υποβαθμίσετε τις αξίες και τις προδιαγραφές σας ώστε να τα 'χετε καλά με αυτούς που αρνούνται να ανεβάσουν τις δικές τους.

20. Σταματήστε να σπαταλάτε χρόνο εξηγώντας τον εαυτό σας στους άλλους. - Οι πραγματικοί φίλοι σας δεν το χρειάζονται και οι εχθροί σας δεν θα σας πιστέψουν έτσι κι αλλιώς.

21. Σταματήστε να κάνετε τα ίδια πράγματα ξανά και ξανά, χωρίς διάλειμμα. - Ο χρόνος για να πάρετε μια βαθιά αναπνοή είναι όταν δεν έχετε χρόνο για να το κάνετε. Αν συνεχίζετε να κάνετε αυτό που κάνετε, θα συνεχίσετε να παίρνετε αυτό που παίρνετε. Μερικές φορές χρειάζεται απόσταση για να δούμε τα πράγματα καθαρά.

22. Σταματήστε στη θέα της ομορφιάς των μικρών στιγμών. - Απολαύστε τα μικρά πράγματα, γιατί μια μέρα θα μπορέσετε να κοιτάξετε πίσω και να ανακαλύψετε ότι ήταν μεγάλα πράγματα. Το καλύτερο μέρος της ζωής σας θα είναι το μικρό, ανώνυμες μικρές στιγμές που περνάτε χαμογελώντας με κάποιον που έχει σημασία για εσάς.

23. Σταματήστε να προσπαθείτε να κάνετε τα πράγματα τέλεια. - Στον πραγματικό κόσμο δεν επιβραβεύονται οι τελειομανείς, αλλά αυτοί που κάνουν πράγματα. Τίποτα στον πραγματικό κόσμο δεν είναι τέλειο.

24. Σταματήστε να ακολουθείτε το εύκολο μονοπάτι. – Η ζωή δεν είναι εύκολη, ειδικά όταν θέλετε να επιτύχετε κάτι που αξίζει τον κόπο. Μην πάρετε τον εύκολο δρόμο. Κάντε κάτι εξαιρετικό, έστω κι αν αυτό γίνει για μια φορά.

25. Σταματήστε να ενεργείτε σαν όλα είναι καλά και όταν δεν είναι. – Είναι εντάξει να καταρρέουμε για λίγο. Δεν χρειάζεται πάντα να προσποιούμαστε ότι είμαστε δυνατοί, και δεν χρειάζεται συνεχώς να αποδεικνύουμε ότι όλα πάνε καλά. Δεν πρέπει να ασχολούμαστε με το τι οι άλλοι άνθρωποι σκέφτονται όταν κλαίμε – μερικές φορές το κλάμα είναι υγεία. Όσο πιο γρήγορα το κάνετε, τόσο πιο γρήγορα θα είστε σε θέση να χαμογελάσετε και πάλι.

26. Σταματήστε να κατηγορείτε τους άλλους για τα προβλήματά σας. – Ο βαθμός στον οποίο μπορείτε να επιτύχετε τα όνειρά σας εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο έχετε αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή σας. Όταν κατηγορείτε τους άλλους για το τι περνάτε, αρνείστε την ευθύνη – και τους παρέχετε τη δύναμη να σας εξουσιάζουν.

27. Σταματήστε να προσπαθείτε να είστε τα πάντα σε όλους. – Κάτι τέτοιο είναι αδύνατο, και η προσπάθεια μόνο θα σας «κάψει». Αλλά το να κάνετε ένα άτομο να χαμογελάει, μπορεί πραγματικά να αλλάξει τον κόσμο! Ίσως όχι ολόκληρο τον κόσμο κι όχι αμέσως, αλλά το δικό τους σίγουρα κι αυτό θα κάνει κι εσάς ευτυχισμένους.

28. Σταματήστε να ανησυχείτε τόσο πολύ. – Η πολύ ανησυχία δεν βοήθησε ποτέ πραγματικά κανέναν να μην ανησυχεί! Ένας τρόπος για να ελέγξετε αν αξίζει να ανησυχείτε για κάτι είναι να αναρωτηθείτε αυτήν την ερώτηση: «Θα με απασχολεί αυτό το θέμα σε ένα χρόνο; σε τρία; σε πέντε χρόνια; «Αν όχι, τότε δεν αξίζει να ανησυχείτε για αυτό.

29. Σταματήστε να εστιάζετε σε ό, τι δεν θέλετε να συμβεί. – Εστιάστε σε αυτό που θέλετε να συμβεί. Η θετική σκέψη βρίσκεται στην αρχή της κάθε επιτυχίας. Αν ξυπνάτε κάθε πρωί με τη σκέψη ότι κάτι υπέροχο θα συμβεί στη ζωή σας σήμερα, και δώσετε ιδιαίτερη προσοχή, συχνά θα διαπιστώσετε ότι έχετε δίκιο.

30. Σταματήστε να είστε αχάριστοι. – Δεν έχει σημασία πόσο καλά ή κακά νομίζετε ότι είσαστε, πρέπει να ξυπνάτε κάθε μέρα ευγνώμονες για τη ζωή σας. Κάποιος κάπου αλλού απεγνωσμένα παλεύει για τη δική του. Αντί να σκεφτόσαστε τι χάνετε, προσπαθήστε να σκεφτόσαστε αυτό που έχετε, και που κάποιος άλλος δεν έχουν και θα ήθελαν να μπορούσαν να έχουν.

Πηγή: agapienxristou.blogspot.ca