

20 κινήσεις που θα φέρουν κοντά σας



οικογένεια δεν είναι πάντα τα άτομα με τα οποία έχετε το ίδιο αίμα. Είναι οι άνθρωποι που εκτιμούν το γεγονός ότι σας έχουν στη ζωή τους, σας ενθαρρύνουν να βελτιωθείτε με υγιείς και ενδιαφέροντες τρόπους και σας αποδέχονται όπως είστε τώρα αλλά κι όπως θα θέλατε να είστε. Αυτοί οι άνθρωποι - η πραγματική σας οικογένεια - είναι εκείνοι που πραγματικά έχουν σημασία.

Παρακάτω σας δίνουμε 20 συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να βρείτε και να καλλιεργήσετε αυτές τις ιδιαίτερες σχέσεις.

1. Απομακρυνθείτε από τους αρνητικούς ανθρώπους

Περάστε χρόνο με ανθρώπους που είναι έξυπνοι, αποφασιστικοί και έχουν τις ίδιες ιδέες με σας. Οι σχέσεις πρέπει να σας βοηθούν, όχι να σας βλάπτουν. Βρείτε άτομα που αντανακλούν αυτό που θα θέλατε να είστε. Επιλέξτε φίλους για τους οποίους νιώθετε υπερήφανοι, ανθρώπους που θαυμάζετε, που σας αγαπούν και σας σέβονται και γενικώς που κάνουν την ημέρα σας πιο φωτεινή απλώς με το να βρίσκονται δίπλα σας.

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να περνάτε τον χρόνο σας με ανθρώπους που σας στερούν την ευτυχία. Όταν απελευθερωθείτε από τους αρνητικούς ανθρώπους, θα είστε ελεύθεροι να είστε ο εαυτός σας και αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος για να ζήσετε αληθινά.

2. Ξεχάστε αυτούς που έχουν ήδη φύγει από τη ζωή σας

Η δυσάρεστη αλήθεια είναι ότι υπάρχουν ορισμένοι άνθρωποι που θα παραμείνουν στη ζωή σας μόνο εφ' όσον έχουν να κερδίσουν κάτι από σας. Όταν δεν θα εξυπηρετείτε πλέον τους σκοπούς τους, θα φύγουν. Τα θετικό είναι ότι αν αντέξετε, τελικά θα καταφέρετε να τους βγάλετε από τη ζωή σας και να μείνετε με εκείνους τους καταπληκτικούς ανθρώπους στους οποίους μπορείτε να βασίζεστε.

Σπανίως χάνουμε τους φίλους και τους συντρόφους μας, το μόνο που συμβαίνει είναι ότι σταδιακά καταλαβαίνουμε ποιοί είναι πραγματικά. Όταν λοιπόν κάποιος φεύγει, αφήστε τους. Η μοίρα σας δεν είναι δεμένη με κανέναν που θέλει να φύγει. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι κακοί άνθρωποι, αλλά απλώς ότι ο ρόλος τους στη ζωή σας τελείωσε.

3. Δώστε μια ευκαιρία και στους ανθρώπους που δεν γνωρίζετε

Όταν γνωρίζετε κάποιον, οποιοσδήποτε κι αν είναι αυτός, να θυμάστε ότι έχει τη δική του ιστορία. Ο καθένας έχει βιώματα που τον άλλαξαν και τον ανάγκασαν να εξελιχτεί. Όλοι οι περαστικοί στον δρόμο αντιπροσωπεύουν μια ιστορία εξίσου συναρπαστική και περίπλοκη όσο και η δική σας. Δεν υπάρχουν συνηθισμένοι άνθρωποι στη ζωή σας. Αν τους δώσετε μια ευκαιρία, θα σας προσφέρουν κάτι εκπληκτικό.

Εκμεταλλευτείτε τη δυνατότητα να κάνετε καινούριες σχέσεις, όπως και να διακόψετε όσες παλιές δεν εξελίσσονται πλέον. Εμπιστευτείτε την κρίση σας. Αγκαλιάστε τις καινούριες σχέσεις κατανοώντας ότι μπαίνετε σε άγνωστο έδαφος. Να είστε έτοιμοι να μάθετε, να αντιμετωπίσετε προκλήσεις και να συναντήσετε κάποιον που θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή σας για πάντα.

4. Δείξτε σε όλους ευγένεια και σεβασμό

Αντιμετωπίστε τους γύρω σας με ευγένεια και σεβασμό, ακόμη και εκείνους που είναι αγενείς απέναντί σας – όχι επειδή το αξίζουν, αλλά επειδή εσείς είστε ωραίοι άνθρωποι. Δεν υπάρχουν όρια ή κατηγορίες που να ορίζουν το ποιοί αξίζουν σεβασμό. Αντιμετωπίστε τους πάντες με τον ίδιο σεβασμό που θα δείχνατε στον παππού σας και την ίδια υπομονή που θα είχατε με τον μικρό σας αδελφό. Οι άνθρωποι θα νιώσουν την καλοσύνη που εκπέμπετε.

5. Αποδεχτείτε τους άλλους όπως ακριβώς είναι

Ούτως ή άλλως, τις περισσότερες περιπτώσεις είναι αδύνατον να τους αλλάξετε και είναι άσχημο να το προσπαθήσετε. Μην προσθέτετε στον εαυτό σας περιττό άγχος. Αντί να προσπαθείτε να αλλάξετε τους άλλους, υποστηρίξτε τους και δώστε τους το καλό παράδειγμα.

6. Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τους γύρω σας

Αν εκτιμήσετε τους καταπληκτικούς ανθρώπους που υπάρχουν γύρω σας θα οδηγηθείτε σε όμορφα, παραγωγικά, πλήρη και γαλήνια μέρη. Γι' αυτό λοιπόν να είστε χαρούμενοι για όσους προσδεύουν, να χαμογελάτε για τις νίκες τους και να είστε ευγνώμονες για όσα έχουν κατακτήσει. Ό,τι δίνετε παίρνετε και αργά ή γρήγορα οι άνθρωποι που ενθαρρύνετε θα αρχίσουν να κάνουν το ίδιο και για σας.

7. Να είστε ο εαυτός σας όσες ατέλειες κι αν έχετε

Μέσα σε αυτόν τον τρελό κόσμο που προσπαθεί να σας κάνει όμοιο με όλους τους άλλους, βρείτε το θάρρος να είστε ο καταπληκτικός εαυτός σας. Και όταν γελάνε μαζί σας επειδή είστε διαφορετικοί, γελάστε κι εσείς επειδή είναι όλοι ίδιοι. Περάστε περισσότερο χρόνο με όσους σας κάνουν να χαμογελάτε και λιγότερο χρόνο με όσους νιώθετε ότι πιέζετε για να τους εντυπωσιάσετε.

Να είστε ο εαυτός σας με όλες του τις ατέλειες και να συναναστρέψετε με τους άλλους ανθρώπους. Δεν είμαστε τέλειοι για όλους, είμαστε τέλειοι μόνο για λίγους κι εκλεκτούς που αφιερώνουν χρόνο για να μας γνωρίσουν και να μας αγαπήσουν γι' αυτό που πραγματικά είμαστε. Και αυτούς τους λίγους, είναι οι ατέλειές μας

που τους κάνουν να μας αγαπούν.

8. Συγχωρέστε τους ανθρώπους και προχωρήστε μπροστά

Μην περνάτε τη ζωή σας έχοντας μίσος στην καρδιά σας. Θα καταλήξετε να πληγωθείτε περισσότερο απ' ό,τι τα άτομα που μισείτε. Συγχώρεση δεν σημαίνει να πείτε «Δεν πειράζει για όσα μου έκανες». Συγχώρεση σημαίνει να πείτε «Δεν πρόκειται να αφήσω αυτό που μου έκανες να καταστρέψει την ευτυχία μου για πάντα». Η συγχώρεση αποτελεί θεραπεία. Δεν σημαίνει ότι διαγράφετε το παρελθόν σας ή ξεχνάτε τι συνέβη, αλλά ότι διώχνετε την πίκρα και τον πόνο και επιλέγετε να μάθετε από το συγκεκριμένο γεγονός και να προχωρήσετε στη ζωή σας. Θυμηθείτε, όσο λιγότερο χρόνο περνάτε μισώντας όσους σας έβλαψαν, τόσο περισσότερο χρόνο θα διαθέτετε για να αγαπάτε όσους σας αγαπούν.

9. Κάντε καθημερινά μικρές πράξεις καλοσύνης για τους άλλους

Μερικές φορές αυτά τα μικροπράγματα καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος στην καρδιά τους. Δεν μπορείτε να σημαίνετε τα πάντα για όλους, αλλά μπορείτε να είστε τα πάντα για μερικούς ανθρώπους. Αποφασίστε ποιού θα είναι αυτοί οι άνθρωποι στη ζωή σας και φερθείτε τους σαν να ήταν βασιλιάδες.

10. Ξεχωρίστε τους πραγματικούς φίλους σας

Καθώς μεγαλώνουμε, συνειδητοποιούμε ότι είναι λιγότερο σημαντικό να έχουμε πολλούς φίλους και πιο σημαντικό να έχουμε αληθινούς. Να θυμάστε ότι η ζωή μοιάζει με πάρτι. Καλείτε πολλούς ανθρώπους και κάποιοι φεύγουν νωρίς, κάποιοι παραμένουν όλη τη νύχτα, άλλοι θα γελάσουν μαζί σας και μερικοί θα εμφανιστούν πολύ αργά. Στο τέλος όμως, μετά τη διασκέδαση θα παραμείνουν λίγοι για να σας βοηθήσουν να καθαρίσετε το χάος. Και τις περισσότερες φορές, δεν είναι καν αυτοί που το προκάλεσαν. Αυτοί λοιπόν είναι οι πραγματικοί σας φίλοι κι έχουν τη μεγαλύτερη σημασία.

11. Να είστε πάντα πιστοί

Η αληθινή αγάπη και η πραγματική φιλία δεν σημαίνει ότι πρέπει τα άτομα να είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους. Σημαίνει ότι δύο άνθρωποι είναι αληθινά ο ένας απέναντι στον άλλο ακόμη και όταν βρίσκονται χωριστά. Όταν πρόκειται για σχέσεις, η πίστη δεν αποτελεί ποτέ επιλογή, αλλά προτεραιότητα. Η πίστη είναι το παν.

12. Να έχετε καλύτερη επικοινωνία με τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για σας

Στις ανθρώπινες σχέσεις η απόσταση δεν μετριέται σε μίλια, αλλά σε αγάπη. Δύο άνθρωποι μπορεί να βρίσκονται ο ένας δίπλα στον άλλο, αλλά ταυτοχρόνως μίλια μακριά. Έτσι, μην αγνοείτε κάποιον που σας ενδιαφέρει, διότι η έλλειψη ενδιαφέροντος πονάει περισσότερο από τις λέξεις που λέμε πάνω στον θυμό μας. Επικοινωνήστε με όσους έχουν σημασία για σας όχι επειδή είναι βολικό, αλλά επειδή αξίζουν την επιπλέον προσπάθεια. Θυμηθείτε, δεν έχετε ανάγκη από έναν ορισμένο αριθμό φίλων, μόνο φίλους στους οποίους μπορείτε να βασιστείτε. Το να δίνετε προσοχή σε αυτούς τους ανθρώπους αποτελεί προτεραιότητα.

13. Να κρατάτε τις υποσχέσεις σας και να λέτε την αλήθεια

Αν πείτε ότι σκοπεύετε να κάνετε κάτι, κάντε το! Αν πείτε ότι θα πάτε κάπου, να είστε εκεί! Αν λέτε ότι αισθάνεστε κάτι, να το εννοείτε! Αν δεν μπορείτε, δεν σκοπεύετε και δεν πρόκειται να κάνετε κάτι, μην πείτε ψέματα. Είναι πάντοτε καλύτερο να λέτε στους ανθρώπους την αλήθεια. Μην παίζετε παιχνίδια με το μυαλό και την καρδιά των άλλων. Μην λέτε μισές αλήθειες και μην έχετε μετά την απαίτηση να σας εμπιστευτούν όταν στη συνέχεια η αλήθεια βγει στο φως.

Οι μισές αλήθειες δεν είναι καλύτερες από τα ψέματα. Να θυμάστε ότι η αγάπη και η φιλία δεν κάνουν κακό. Όταν λέτε ψέματα, εξαπατάτε και παίζετε με τα συναισθήματα των άλλων, τους πληγώνετε. Ποτέ μην παίζετε με τα συναισθήματα κάποιου μόνο και μόνο επειδή έχετε ανασφάλεια για τα δικά σας. Να είστε πάντα ανοιχτοί και ειλικρινείς.

14. Δώστε αυτό που θέλετε να λάβετε

Μην περιμένετε από τους άλλους να σας δώσουν αυτό που δεν είστε διατεθειμένοι να δώσετε. Ξεκινήστε εφαρμόζοντας τον χρυσό κανόνα: αν θέλετε αγάπη, δώστε αγάπη. Αν θέλετε φίλους, να είστε φιλικοί. Αν θέλετε χρήματα, φροντίστε να το αξίζετε. Θα δείτε ότι έχει αποτέλεσμα. Είναι πραγματικά κάτι απλό.

15. Πείτε ξεκάθαρα τι εννοείτε και να εννοείτε όσα λέτε

Δώστε στους ανθρώπους που υπάρχουν στη ζωή σας τη γνώση που χρειάζονται αντί να περιμένετε να γνωρίζουν το άγνωστο. Η γνώση είναι εκείνη που δίνει ζωή στην επικοινωνία. Ξεκινήστε να επικοινωνείτε ξεκάθαρα. Μην προσπαθήσετε να διαβάσετε το μυαλό των άλλων και μην κάνετε τους άλλους να προσπαθούν να διαβάσουν το δικό σας. Τα περισσότερα προβλήματα, τόσο τα μικρά όσο και τα

μεγάλα μέσα στην οικογένεια, τη φιλία ή τις επαγγελματικές σχέσεις ξεκινούν από την κακή επικοινωνία.

16. Αφήστε τους άλλους να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις

Μην κρίνετε τους άλλους με βάση το παρελθόν σας, διότι η ζωή τους είναι διαφορετική από τη δική σας. Εκείνο που είναι καλό για κάποιον, μπορεί να μην είναι καλό για κάποιον άλλο. Κάτι που θα μπορούσε να κάνει κακό σε ένα άτομο, ίσως αλλάξει τη ζωή ενός άλλου ατόμου προς το καλύτερο. Αφήστε τους ανθρώπους να κάνουν τα δικά τους λάθη και να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις.

17. Να μιλάτε λιγότερο και να ακούτε περισσότερο

Οι λιγότερες συμβουλές αποτελούν συχνά την καλύτερη συμβουλή. Οι άνθρωποι δεν χρειάζονται πολλές συμβουλές, χρειάζονται κάποιον να τους ακούει και θετική υποστήριξη. Αυτό που θέλουν να μάθουν βρίσκεται συχνά ήδη μέσα τους. Απλώς χρειάζονται χρόνο για να σκεφτούν, να αναπνεύσουν και να συνεχίσουν να εξετάζουν τις διαδρομές που θα τους βοηθήσουν τελικά να βρουν τον δρόμο τους.

18. Μην ασχολείστε με ασήμαντες διαφωνίες

Δεν χρειάζεται να κάνει λάθος κάποιος άλλος προκειμένου να έχετε εσείς δίκιο. Υπάρχουν πολλοί δρόμοι που οδηγούν στο σωστό και τις περισσότερες φορές απλώς δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία. (Διαβάστε το βιβλίο «How To Win Friends and Influence People»).

19. Αγνοήστε τα μη εποικοδομητικά και βλαβερά σχόλια

Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σας κρίνει. Μπορεί οι άλλοι να γνωρίζουν την πορεία σας, αλλά δεν νιώθουν αυτά που περνάτε. Ανεξαρτήτως από το τι κάνετε, πάντα θα υπάρχει κάποιος που θα σκέφτεται διαφορετικά. Έτσι, επικεντρωθείτε στο να κάνετε αυτό που η καρδιά σας ξέρει ότι είναι σωστό. Όσα οι περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται και λένε για σας δεν είναι και τόσο σημαντικά. Το σημαντικό είναι ο τρόπος που βλέπετε εσείς τον εαυτό σας.

20. Δώστε προσοχή στη σχέση που έχετε με τον εαυτό σας

Μία από τις πιο οδυνηρές εμπειρίες στη ζωή είναι η απώλεια του εαυτού σας μέσα από τη διαδικασία του να αγαπήσετε τους άλλους πάρα πολύ και να ξεχάσετε ότι είστε κι εσείς μοναδικοί. Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάποιος σας είπε ότι σας αγαπά ακριβώς όπως είστε και ότι αυτό που σκέφτεστε και αισθάνεστε είναι σημαντικό; Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάποιος σας είπε ότι κάνατε καλή δουλειά ή σας πήγε σε κάποιο μέρος μόνο και μόνο επειδή ήξερε ότι νιώθετε

ευτυχισμένοι όταν βρίσκεστε εκεί; Πότε ήταν η τελευταία φορά που αυτός ο «κάποιος» ήσασταν εσείς;

Πηγή: enallaktikidrasi.com