












Συγχώρεση

ΘΑΡΡΟΣ + ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ + ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ + ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ = ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ



Συγχώρεση σημαίνει ότι επιλέγουμε να παραμερίσουμε τον θυμό και τη δυσαρέσκεια απέναντι στον εαυτό μας ή κάποιον άλλον, να εγκαταλείψουμε τις σκέψεις εκδίκησης και να προχωρήσουμε με την προσωπική μας δύναμη ακέραιη. Όταν επιδεικνύουμε συγχωρητικότητα, επεξεργαζόμαστε τα έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός και ο πόνος, με υγιή και θετικό τρόπο. Ακολουθούν μερικά πρακτικά βήματα για να εξασκήσετε τη συγχώρεση στη ζωή σας!

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<p>Γράψτε τη λέξη συγχώρεση. Στη συνέχεια διακοσμήστε τη σελίδα με εικόνες και λέξεις που δείχνουν τι σημαίνει για εσάς.</p>	<p>Σκεφτείτε μια αυτοεπιβεβαίωση συγχώρεσης που θα επαναλαμβάνετε φωναχτά καθημερινά. Δηλαδή, «Συγχωρώ. Είμαι ήρεμος/-η. Θα αφήσω πίσω μου τον πόνο και τον θυμό.»</p>	<p>Επιλέξτε μια σκέψη στοργής έναντι μιας σκέψης θυμού.</p> 	<p>Φτιάξτε έναν κατάλογο με 5 άτομα στη ζωή σας που πρέπει να συγχωρήσετε.</p> 	<p>Γράψτε όλα όσα σας εξοργίζουν. Ύστερα, σκίστε τη λίστα και πετάξτε την. Φανταστείτε ότι πετάτε τον θυμό σας.</p> 	<p>Σχεδιάστε μια ζωγραφιά με εσάς να κόβετε τον λώρο στον θυμό και στον πόνο. Πώς μοιάζει αυτό;</p>	<p>Πάρτε μερικές βαθιές διαφραγματικές αναπνοές. Βαθιά εισπνοή. Καθώς εκπνέετε και απελευθερώνετε τον αέρα, φανταστείτε ότι αποβάλλετε τον πόνο και τον θυμό.</p>
<p>Πριν μιλήσετε ή δράσετε σήμερα, αναλογιστείτε τα εξής τρία πράγματα: «Είναι απαραίτητο;», «Είναι σωστό;», «Είναι ευγενικό;». Αφήστε αυτές τις ερωτήσεις να σας καθοδηγήσουν.</p>	<p>Μιλήστε σε κάποιον για συναισθήματα θυμού ή πόνου, τα οποία δυσκολεύετε να αντιμετωπίσετε.</p> 	<p>Γράψτε ένα γράμμα σε κάποιον που πρέπει να συγχωρήσετε και αποφασίστε αν θα το ταχυδρομήσετε ή όχι.</p>	<p>Φανταστείτε ότι η συγχώρεση είναι σαν να αποβάλλετε ένα μεγάλο βάρος απ' τους ώμους σας. Ζωγραφίστε την εικόνα που φαντάζεστε. Αφήστε το βάρος να πέσει.</p>	<p>Σκεφτείτε τρία πράγματα που κάνετε όταν νιώθετε θυμό, τα οποία δεν είναι υγιή. Αντικαταστήστε τα με τρεις θετικές συμπεριφορές.</p>	<p>Αναλογιστείτε ένα λάθος που κάνατε. Συγχωρέστε τον εαυτό σας. Σκεφτείτε έναν τρόπο να επανορθώσετε για να σας βοηθήσει να προχωρήσετε.</p>	<p>Βρείτε ένα ιδιαίτερο απόσπασμα ή στίχους τραγουδιού σχετικά με τη συγχώρεση. Εκτυπώστε το ή γράψτε το και αναρτήστε το κάπου που θα το βλέπετε εύκολα!</p>
<p>Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο για τη συγχώρεση: https://youtu.be/FFuHL6lzk6E Μοιραστείτε το με κάποιον!</p>	<p>Σκεφτείτε κάποιον που πληγώσατε. Επικοινωνήστε μαζί του για να του πείτε ότι λυπάστε.</p> 	<p>Βρείτε μια μικρή πέτρα που θα είναι η δική σας πέτρα συγχώρεσης. Όταν είστε θυμωμένος/-η, πληγωμένος/-η ή προβληματισμένος/-η, τρίψτε την πέτρα και φανταστείτε ότι τα αφήνετε όλα πίσω σας!</p>	<p>Επιλέξτε μια σκέψη στοργής έναντι μιας σκέψης θυμού.</p> 	<p>Γράψτε ένα ποίημα για τη συγχώρεση. Πώς μοιάζει η συγχώρεση, πώς ακούγεται, πώς τη νιώθετε;</p> 	<p>Σήμερα, αποβάλλετε την πικρία που νιώθετε εναντίον κάποιου. Δεν χρειάζεται να ξεχάσετε τι έγινε, αλλά συγχωρέστε τον/την. Επικοινωνήστε μαζί του και κάντε μια νέα αρχή.</p>	<p>Φτιάξτε μια λίστα με 10 βασικές στρατηγικές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αντιμετωπίσετε τον θυμό με θετικό τρόπο. Υπογραμμίστε τις αγαπημένες σας!</p>
<p>Διαβάστε ένα βιβλίο για τη συγχώρεση!</p> 	<p>Αναλογιστείτε κάποια στιγμή που πληγώσατε κάποιον. Πώς φερθήκατε; Τι μπορείτε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά; Ποιο είναι το δίδαγμα;</p>	<p>Καταγράψτε τα πολλά οφέλη που προέρχονται από την εξάσκηση της συγχώρεσης. Αυτό θα σας υπενθυμίσει πόσα έχετε να κερδίσετε από τη συγχώρεση.</p>	<p>Κινηθείτε σήμερα! Κάντε κάτι ενεργητικό. Με κάθε ανάσα που παίρνετε, αποβάλλετε κάθε θυμό ή δύσκολο συναίσθημα που κρύβετε μέσα σας.</p>	<p>Ακούστε το τραγούδι «Συγχώρεση» (Forgiveness) του Matthew West εδώ: https://youtu.be/h1LuSudXEZI Εμπνευστείτε για να συγχωρήσετε!</p> 	<p>Σήμερα δεν θα έχετε αρνητική στάση. Κάθε λέξη που λέτε να είναι θετική!</p> 	<p>Επιλέξτε μια σκέψη στοργής έναντι μιας σκέψης θυμού.</p>
<p>Δημιουργήστε έναν κατάλογο με 5 άτομα στα οποία νιώθετε άνετα να μιλήσετε όταν δυσκολεύετε να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα πόνου και θυμού.</p>	<p>Κάντε κάτι σήμερα μόνο για εσάς... Κάτι που σας κάνει να χαμογελάτε και σας βοηθά να ξεχάσετε τον θυμό ή τη θλίψη.</p>	<p>Δημιουργήστε μια λίστα με 10 θετικούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων και των διαφωνιών. Αρχίστε να τους χρησιμοποιείτε!</p> 	<p>Από σήμερα, επιλέξτε την αγάπη και την ευτυχία αντί για το μίσος και τον θυμό.</p> 