



ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΚΕΨΗ

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΤΟΛΕΣ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΑΙΤΡΟΛΟΓΟΣ, MSC

ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το μυαλό μας έχει τη δύναμη να θέτει εμπόδια στους στόχους που βάζουμε και να υπονομεύει την προσπάθειά μας. Αναγνωρίζεις κάποια από τις παρακάτω σκέψεις;

- Ήταν μια δύσκολη ημέρα **δικαιούμαι** ένα τσιμπολόγημα
- Είναι **αργά να πάω** για άσκηση
- Είναι **ευκαιρία να παραγγείλω** αυτό το γλυκό με το κουπόνι έκπτωσης γιατί δεν θα είναι διαθέσιμη όταν ολοκληρωθεί το διάστημα που έχω αποφασίσει να απέχω από τα γλυκά

Αυτές οι σκέψεις και πολλές άλλες, ακόμη, σου δίνουν την άδεια να παρατήσεις το αρχικό σου πλάνο. Με άλλα λόγια, είναι οι **δικαιολογίες που εφευρίσκει το μυαλό σου. Μια Ψευδολογική.**

Αυτές οι σκέψεις εξαρτώνται από εσένα, εσύ τις επιλέγεις, χωρίς να τις ελέγξεις. **Δεν γίνονται συνειδητά**, δεν τις βλέπεις ως επιλογή να τις ακολουθήσεις ή όχι.

Να θυμάσαι ότι δε γίνεται να διαγράψεις τελείως αυτές τις σκέψεις. **Ο πραγματικός στόχος είναι να τις καταλαβαίνεις και να τις εξετάζεις**, να κάνεις μια δεύτερη σκέψη. Μπορείς να τις αντιμετωπίσεις, αφού σκεφτείς που σε οδηγούν και που θέλεις πραγματικά να πας.

Σε αυτό το **EBOOK** θα σου προτείνω **έναν τρόπο για να διαχειριστείς στην καθημερινότητά σου** τις δικαιολογίες που σκέφτεται το μυαλό σου.



Οι Σκέψεις σου είναι
απλώς Σκέψεις, δεν
είναι Εντολές,
αξιοποιήσε τη
Δεύτερη Σκέψη



ΕΡΓΑΣΙΑ

Κάνε μια λίστα με δικαιολογίες

Τις δικές σου και εκείνες που στην πράξη δεν απευθύνονται σε σένα (είναι από το περιβάλλον σου).

Πότε σκέφτεσαι αυτές οι δικαιολογίες;

(π.χ. μετά την εργασία, όταν κοιμηθεί το παιδί, κ.λπ.) ώστε να είσαι έτοιμος να τις απαντήσεις.

Προσπάθησε να τις απαντήσεις

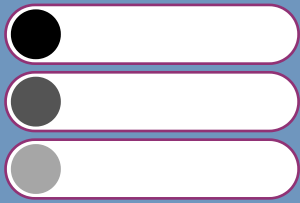
Είναι λογική ή ψευδολογική;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Φτάνεις το βράδυ μετά από μια κουραστική ημέρα ή μια στρεσογόνα ημέρα και θες να πιες το βραδινό σου ποτάκι.

Μπορείς να κάνεις τα εξής 3 βήματα:

1. Να αναρωτηθείς αν είσαι πραγματικά στρεσαρισμένος
2. Τι είναι τόσο στρεσογόνο στην εργασία σου; (σκέψου τρόπους να διαχειριστείς το στρες σου εκείνη τη στιγμή)
3. Βρες τρόπους να αποσυνδεθείς από το καθημερινό ποτό, μια συνήθεια που σε απομακρύνει από το στόχο σου. Για να αλλάξεις το επίκεντρο της σκέψης σου, είναι προτιμότερο να εστιάσεις σε άλλες συνήθειες που θα σε βοηθήσουν να χαλαρώσεις: να ακούσεις μουσική, να δεις μια σειρά στην τηλεόραση ή να μιλήσεις με κάποιον/α δίπλα σου.



Λίστα

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ	ΠΟΤΕ ΤΙΣ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ	ΛΟΓΙΚΗ Η' ΨΕΥΔΟΛΟΓΙΚΗ
1.Είχα δύσκολη μέρα ας τσιμπολογήσω μερικά πατατάκια	Μετά την εργασία μου	Ψευδολογική: Μπορώ να χαλαρώσω, ακούγοντας μουσική
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



Τι να κρατήσεις

Είναι σημαντικό να **ξεχωρίζεις τις δικαιολογίες** και **τι επιπτώσεις** θα έχουν. Ο εγκέφαλός σου δεν είναι εχθρός σου, προσπαθεί να βοηθήσει αλλά κάποιες φορές προς την λάθος κατεύθυνση.

Να θυμάσαι ό,τι ακολουθείς να είναι **συνειδητή επιλογή** και να μην σου προκαλεί στη συνέχεια **αρνητικά συναισθήματα**.

Είναι μια μεγάλη νίκη να καταλάβεις **πως λειτουργεί ο εγκέφαλος σου** και να κάθεται εσύ στην θέση του οδηγού, από το να είσαι στον αυτόματο πιλότο!

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

EMAIL

info@diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

210 7561853

FACEBOOK

[Πάρης Παπαχρήστος](#)

INSTAGRAM

[paris.papachristos](#)

YOUTUBE

[Paraskevas Papachristos](#)