

## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΔΩ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΘΕΤΙΚΗ ΜΑΤΙΑ;

Επειδή γεννηθήκαμε αισιόδοξοι, δυνατοί και αυτάρκεις και η μιζέρια είναι προϊόν καταναλωτισμού που ευνοεί τις φαρμακοβιομηχανίες και τους ειδικούς «ψυχο...σχετικούς» κάθε είδους». Εξαρτήσεις, αυτόνομα, πολυτελείς συμβουλευτικές, χάπια και άπειρες θεραπείες μας προσφέρονται αφειδώς και φυσικά μας πείθουν από παιδιά πως είμαστε ελαττωματικοί αδύναμοι και ανήμποροι να βρούμε την ευτυχία μόνοι μας.

Και βέβαια η μιζέρια μας, έχει και μια πολύ εύπεπτη αιτία. Πειστήκαμε πια, πως ΦΤΑΙΕΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ, Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, Ο ΚΑΘΕ ΔΙΠΛΑΝΟΣ, ΤΑ ΑΝΥΠΑΚΟΥΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ, ΓΕΝΙΚΑ Η ΖΩΗ. Και κανείς δεν αναρωτιέται, πώς είναι δυνατόν, οι άνθρωποι να έβλεπαν τη ζωή με θετική ματιά, όταν δεν είχαν να φάνε και να ταΐσουν τα παιδιά τους.

Ο λόγος είναι πως τότε αναζητούσαν τη δύναμη στο δικό τους εγκεφαλικό φαρμακείο. Τότε, η ελπίδα, η φιλία, η δημιουργικότητα, η ικανοποίηση από τη λύση των προβλημάτων της καθημερινότητας, η ζεστασιά από τη γυναικοπαρέα η την αντροπαρέα που μοιράζονταν τις έγνοιες τους, η αλάνα για τον πετροπόλεμο, το τζάκι με τα παραμύθια της γιαγιάς, τους έκανε να βλέπουν όμορφη τη στιγμή που ζούσαν και τη ζωή τους με αισιοδοξία. Ένωσαν ευγνώμονες που ζουν, τα καταφέρνουν και έβλεπαν πως... «ευτυχώς δεν ήλθαν τα χειρότερα» Αυτές οι σκέψεις, αυτή η ματιά στα πράγματα, απελευθέρωνε ενδορφίνες, σεροτονίνη, ντοπαμίνη, αδρεναλίνη και όλα τα «καλούδια» που ο εγκέφαλός μας μαθαίνει να μας προσφέρει απλόχερα κάθε στιγμή που του λέμε «ρίξε λίγη χαρά γιατί είδα το φιλαράκι, ρίξε λίγη υπερηφάνεια γιατί νίκησα στο τάβλι, ρίξε λίγη αισιοδοξία γιατί περπατώ στον ήλιο με τα καινούργια μου παπούτσια.

Ο εγκέφαλος όμως δε ρίχνει τίποτα όταν του λέμε «έκανα αυτό επειδή πρέπει» «τα παιδιά μου ζουν, αλλά αγχωνόμαστε όλοι μαζί γιατί πρέπει να προλάβουν να .....για το μέλλον, ωραία τα παπούτσια αλλά δυστυχώς δεν πήρα αυτά που ήθελα γιατί δεν είχα χρήματα...και κατάρα στη κρίση και αυτούς που φταίνε και ...και...και.

Ο εγκέφαλος δε ρίχνει τίποτα όταν είσαι με τη φίλη που ok μιλάτε, αλλά μοιράζεστε την ίδια μιζέρια και υστερία.

Ο εγκέφαλος ρίχνει όταν γελάς, όταν δημιουργείς, όταν μοιράζεσαι, όταν αγκαλιάζει, όταν ελπίζεις, όταν απολαμβάνεις την κάθε στιγμή και βάζεις «τελεία» και όχι «αλλά».

Δες τη ζωή με θετική μάτια και δώσε εντολή στο φαρμακείο του εγκέφαλου σου να ρίξει τα καλούδια που πρέπει.

Με άλλα λόγια...

ΉΣΕ ΤΟ ΓΙΑΛΟ ΣΤΗΝ ΗΣΥΧΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΑΡΜΕΝΙΖΕ ΟΠΩΣ ΘΕΛΕΙΣ. ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ.

Περισσότερα εδώ : <https://totalapproach.gr/θετική-ματιά-χωρίς-άγχος/>