



ΦΤΙΑΞΕ ΤΗ

ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΟΥ

ΣΕ 5 ΛΕΠΤΑ



ΤΖΟΑΝ ΜΑΛΟΝ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Φτιάξε τη διάθεσή σου σε 5 λεπτά**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to Find Joy in Five Minutes a Day
Από τις Εκδόσεις Vie Books, Λονδίνο 2022
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Joanne Mallon
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Joanne Mallon, 2022
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-5231-9
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-5232-6

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Κεφάλαιο ένα: Χαρούμενα πρωινά	7
Κεφάλαιο δύο: Χαρούμενες μέρες	38
Κεφάλαιο τρία: Χαρούμενα απογεύματα	68
Κεφάλαιο τέσσερα: Τέλος καλό, όλα καλά	97
Συμπέρασμα	126

Εισαγωγή

Η χαρά είναι ολόγυρά σου. Είναι οι μικρές στιγμές που δίνουν αξία στη ζωή σου: οι λάμπεις που σε φωτίζουν και σε κάνουν να νιώθεις ωραία που ζεις. Η χαρά είναι ενέργεια, και οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι, όταν πλημμυρίζει τη ζωή σου, ενισχύει παράλληλα το ανοσοποιητικό σου σύστημα, σε βοηθάει να καταπολεμήσεις το στρες και ίσως μπορεί να σε βοηθήσει να ζήσεις και περισσότερο.

Το βιβλίο αυτό σε ακολουθεί μια μέρα στη ζωή σου και περιλαμβάνει περισσότερες από 60 συμβουλές και ιδέες για να προσθέσεις χαρά στην καθημερινότητά σου. Αυτές οι απλές συμβουλές θα φτιάξουν τη διάθεσή σου, θα αναζωογονήσουν τη ρουτίνα σου και θα βελτιώσουν τη σωματική και πνευματική υγεία σου. Δοκίμασέ τις με όποια σειρά σε βολεύει. Ίσως ξεκινήσεις την ώρα εκείνη της μέρας που φαίνεται να χρειάζεσαι περισσότερη τόνωση. Ακολούθησε μία ή όλες τις συμβουλές – εσύ αποφασίζεις. Είναι όλες σχεδιασμένες έτσι ώστε να χωρούν εύκολα στη ζωή σου και να μη διαρκούν περισσότερο από 5 λεπτά.

Ξεκίνα με μια συμβουλή που σε κάνει να χαμογελάς. Είναι πιο εύκολο να αρχίσεις με κάτι που σε συναρπάζει και είναι πιθανότερο να κολλήσεις με αυτό. Δοκίμασέ το για μερικές μέρες. Μπορεί να γίνει μόνιμη συνήθεια ή το εφαλτήριο για μια δική σου ιδέα. Ό,τι και αν κάνεις, απλώς κάνε κάτι. Ανάλαβε δράση. Άδραξε τη χαρά. Αύριο θα είσαι ευτυχισμένος που το έκανες.




Για πες μου... Τι σχεδιάζεις
να κάνεις με τη μοναδική,
άγρια και πολύτιμη ζωή σου;

ΜΕΡΙ ΟΛΙΒΕΡ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

Χαρούμενα πρωινά



Καθώς ξυπνάς για ένα νέο πρωί, ετοιμάσου να υποδεχτείς και την ευτυχία στη ζωή σου. Υπάρχουν πάρα πολλές πιθανότητες να συμβούν καλά πράγματα στη διάρκεια της μέρας σου. Αναζήτησε μικρές στιγμές χαράς, γαντζώσου από αυτές και νιώσε τες να μεγαλώνουν.

Το πρωί μπορεί να είναι η πιο φορτωμένη στιγμή της μέρας σου, αλλά αυτό κάνει ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη να φροντίσεις τον εαυτό σου τώρα. Δεν μπορείς να δώσεις στον κόσμο αν δε δώσεις πρώτα στον εαυτό σου. Ξεκίνα τη μέρα σου τροφοδοτώντας τον εαυτό σου με χαρά και θα πας μακριά ακολουθώντας την κατεύθυνση που διάλεξες.

Έχε θετικές προθέσεις

Προτού ξεκινήσει η μέρα σου, κάθισε ήρεμα και επικεντρώσου στο πώς θα ήθελες να τη βιώσεις. Να είσαι ενθουσιασμένος που είσαι ζωντανός και να ανυπομονείς με λαχτάρα για αυτή τη νέα κενή σελίδα. Ένας κόσμος γεμάτος δυνατότητες είναι εδώ για εσένα όταν ξυπνάς.

Ποια θα είναι η θετική πρόθεσή σου για σήμερα; Πού θα βρεις χαρά; Κάτι θετικό θα ήταν να παρατηρήσεις πέντε καλά πράγματα για τη μέρα ή να απολαύσεις ενσυνείδητα το φαγητό σου, να κάνεις μια πράξη καλοσύνης ή να συντονιστείς με το ένστικτό σου. Τι θα δεσμευτείς να κάνεις σήμερα;

ΚΑΘΕ ΠΡΑΞΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΨΗΦΟΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ.

ΤΖΕΪΜΣ ΚΛΙΑΡ



Στρώσε το κρεβάτι σου

Το να στρώνεις το κρεβάτι σου το πρωί είναι ένας εύκολος τρόπος να ξεκινήσεις τη μέρα με μια αίσθηση θετικότητας και επίτευξης. Είναι, επίσης, το πρώτο βήμα προς μια καλή υγιεινή ύπνου και εγγύηση ότι κοιμάσαι καλύτερα τη νύχτα. Φτιάξε τα μαξιλάρια, ίσιωσε τα στρώματα και καμάρωσε που έκανες καλά μια απλή, αλλά σημαντική δουλειά.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι το στρώσιμο του κρεβατιού σου μπορεί να είναι μια ένδειξη ότι είσαι καθ' οδόν προς μεγαλύτερα πράγματα, αφού σε βάζει αμέσως σε μια νοητική κατάσταση επιτυχίας. Είναι κάτι θετικό από το οποίο μπορείς να ξεκινήσεις τη μέρα σου: μπορείς να το κάνεις αυτό καλά, συνεπώς μπορείς να κάνεις και άλλα πράγματα καλά.

Κάνε ένα (γρήγορο) κρύο ντους

Στο κρύο ντους πιστώνονται πολλά σωματικά και πνευματικά οφέλη, μεταξύ των οποίων ανεβασμένες ενδορφίνες (ορμόνη της χαράς), αυξημένος μεταβολισμός, καλύτερη κυκλοφορία και βελτιωμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Τι καλύτερο από έναν τρόπο που σε προετοιμάζει για μια θετική μέρα; Αν ένα εντελώς κρύο ντους σου φαίνεται «βαρύ», δοκίμασε να σταθείς κάτω από χλιαρό νερό. Θα σου έρθει ένα μικρό κύμα ψυχρότητας, αλλά θα είναι φευγαλέο και ανεκτό.

Παρακολούθησε την ανατολή του ήλιου

Για να βρεις μια νέα προοπτική στη ζωή, σήκω νωρίς και απόλαυσε την ανατολή. Πρόκειται για μια μαγική στιγμή ανανέωσης. Ό,τι και αν συνέβη χθες, η Γη συνεχίζει να γυρίζει και ο ήλιος να ανατέλλει κάθε μέρα.

Παρακολούθησε τα χρώματα να αλλάζουν καθώς οι ακτίδες του ήλιου φωτίζουν τη γη. Συντονίσου με τη γαλήνη στην ατμόσφαιρα την ώρα που ο κοιμισμένος κόσμος αρχίζει να ξυπνάει. Τι ακούς; Πώς μυρίζει αυτή η νέα μέρα; Τι διαφορετικό έχει το σήμερα; Ζήσε απόλυτα τη στιγμή που χαράζει, επαναφορτίζοντας τον εαυτό σου με γαλήνη και ηρεμία.

Κατάγραψε τα όνειρά σου

Το να γράφεις σε ένα ημερολόγιο όταν ξυπνάς μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος να καθαρίσεις το μυαλό σου για τη μέρα που σε περιμένει. Πολλά σημαντικά τραγούδια και ιστορίες γεννήθηκαν από όνειρα· έτσι, αυτός θα μπορούσε να είναι ένας τρόπος να έρθεις σε επαφή με την έμφυτη δημιουργικότητά σου.

Έχε ένα ημερολόγιο δίπλα στο κρεβάτι σου και πιάσε το με το που θα ξυπνήσεις, ώστε να καταγράψεις όσα όνειρα θυμάσαι. Τι σου λένε για τον εαυτό σου σήμερα; Σε τι διεργασίες μπήκε το μυαλό σου όσο εσύ κοιμόσουν; Η καταγραφή των ονείρων θα σε βοηθήσει να ξεκαθαρίσεις τις σκέψεις σου και να έχεις καθαρό μυαλό για τη μέρα που σε περιμένει.

Κάθε στιγμή είναι
για μια **ευκαιρία**
για μια νέα αρχή.

ΠΕΜΑ ΤΣΟΝΤΡΟΝ

Είσπνευσε ηρεμία με «αναπνοές κουτιού»

Οι βαθιές αναπνοές είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να σε βοηθήσει να μειώσεις το άγχος και να ξεκινήσεις τη μέρα σου νιώθοντας ήρεμος και χαλαρός. Ιδού μια τεχνική αναπνοών που μπορείς να δοκιμάσεις στον δρόμο για τη δουλειά, μετά το πρωινό ή και όταν είσαι ακόμη στο κρεβάτι. Μπορείς επίσης να τη χρησιμοποιείς κάθε φορά που αισθάνεσαι αγχωμένος ή ενόψει μιας στρεσογόνας κατάστασης.

«Η αναπνοή του κουτιού», γνωστή και ως «τετράγωνη αναπνοή» ή *σάμα βρίτι πραναγιάμα*, είναι μια μέθοδος αναπνοής που χρησιμοποιείται συχνά στη γιόγκα. Είναι πολύ απλή: εισπνέεις βαθιά από τη μύτη σου μετρώντας έως το τέσσερα· κρατάς την αναπνοή σου μετρώντας και πάλι ως το τέσσερα· εκπνέεις μετρώντας έως το τέσσερα· και την κρατάς ξανά ως το τέσσερα. Καθώς θα περνάς αυτά τα τέσσερα στάδια, φαντάσου ότι ακολουθείς με την ανάσα σου τις τέσσερις πλευρές ενός τετραγώνου (το σχήμα ενός επίπεδου κουτιού). Επανάλαβε τη διαδικασία ώσπου να νιώσεις ήρεμος, συγκεντρωμένος και έτοιμος για τη μέρα.

Δεν είσαι υποχρεωμένος
να είσαι το ίδιο άτομο
που ήσουν πριν
από πέντε λεπτά.

ΑΛΑΝ ΓΟΥΑΤΣ

Κάνε έναν έλεγχο χαράς

Κάνε μια λίστα με πέντε πράγματα που σου φέρνουν χαρά στη ζωή. Σκέψου ποια ήταν η τελευταία φορά που έκανες καθένα από αυτά τα πράγματα. Αν δεν ήταν προσφάτως, να ένα σημάδι ότι πρέπει να δώσεις προτεραιότητα στις ανάγκες σου. Προγραμμάτισε να κάνεις τουλάχιστον ένα πράγμα από τη λίστα σου μέσα στην επόμενη εβδομάδα και βάλε το στο ημερολόγιό σου για υπενθύμιση.

Παράτα το σκρολάρισμα

Αν έχεις τη συνήθεια πρωί πρωί να σκρολάρεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο τηλέφωνό σου, να ξέρεις ότι η συνεχής ροή ειδήσεων και ενημερώσεων σπάνια είναι κάτι θετικό. Κάποια έξυπνα κινητά σου επιτρέπουν να μπλοκάρεις ορισμένες εφαρμογές όποτε επιλέξεις, και έτσι θα μπορούσες να αποφύγεις τα σόσιαλ μίντια νωρίς το πρωί. Αποφάσισε ότι θα το κάνεις μια συγκεκριμένη ώρα που θα τσεκάρεις το τηλέφωνό σου – την ώρα του μεσημεριανού φαγητού ή στη διαδρομή προς και από τη δουλειά σου. Είναι καλύτερο να τα αποφεύγεις νωρίς το πρωί και λίγο πριν ξαπλώσεις.

Αντιθέτως, φτιάξε ένα πιο ευχάριστο πρόγραμμα για το πρωί σου. Βάλε ξυπνητήρι, ώστε να μη βασίζεσαι στο κινητό σου για να σε ξυπνήσει. Μην φορτίζεις το τηλέφωνό σου ακριβώς δίπλα στο κρεβάτι σου ή, αν πραγματικά δεν μπορείς να το αποχωριστείς, βεβαιώσου ότι θα δεις κάτι πιο ανεβαστικό όταν ξυπνήσεις – μια ιστοσελίδα με καλά νέα ή τις αγαπημένες σου εικόνες στο Pinterest. Αν ξεφύγεις από τη συνήθεια του σκρολαρίσματος, μπορεί να περάσεις τον χρόνο αυτό κάνοντας κάτι πιο αποτελεσματικό και θετικό – μπορείς να τεντωθείς, να διαβάσεις, να διαλογιστείς ή να βγεις για τρέξιμο.



Ίσιωσε την πλάτη σου και χαμογέλα

Η στάση του σώματος μπορεί να ασκήσει μεγάλη επίδραση στο πώς αισθάνεσαι: οι γνωστικοί επιστήμονες ανακάλυψαν άμεση σύνδεση μεταξύ του να κοιτάς προς τα κάτω και να έχεις τις μαύρες σου. Από την άλλη, αν το σώμα σου αρχίσει να ενεργεί με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και χαρά, τότε το ίδιο θα κάνει και το μυαλό σου. Καθώς ετοιμάζεσαι για τη μέρα σου, ίσιωσε την πλάτη σου, σπρώξε πίσω τους ώμους και χαμογέλα. Μένοντας σπυρτός και περπατώντας με ίσια την πλάτη, θα αρχίσεις να νιώθεις πιο θετικά. Ρούφηξε το στομάχι σου για να στηρίξεις το σώμα σου, χαμογέλα και βγες έξω στον κόσμο σαν να είσαι χαρούμενος που βρίσκεσαι εκεί.



Η αισιοδοξία
εμπεριέχει δύναμη.

ΣΑΛΕΝΑ ΓΚΟΝΤΕΝ

Αποφάσισε να πεις «ναι»

Μπορούμε να βρούμε τη χαρά μέσα από τα πράγματα που κάνουμε, αλλά μπορούμε και να την προσελκύσουμε μέσω της στάσης που τηρούμε. Βασικό ρόλο στο να προσελκύουμε περισσότερη χαρά στη ζωή μας παίζει το να είμαστε ψυχικά ανοιχτοί. Πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή σου σήμερα αν ξεκινούσες με θετική διάθεση και έλεγες «ναι» σε περισσότερα πράγματα, αν έλεγες «ναι» στη ζωή; Τι είδους ευκαιρίες θα έβλεπες να παρουσιάζονται μπροστά σου; Ποιον θα συναντούσες; Πού θα πήγαινες; Πάρε την απόφαση να είσαι ανοιχτός απέναντι στις πιθανότητες. Δες τι θα φέρει στη ζωή σου σήμερα το «ναι» που θα πεις.

Κινήσου την ώρα που βράζει το νερό

Η άσκηση είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους για να θέσεις σε κίνηση τις ορμόνες της χαράς, αλλά δε χρειάζεται πλήρες πρόγραμμα γυμναστικής προκειμένου να απολαύσεις τα οφέλη. Ακόμα και λίγη άσκηση κάνει τη διαφορά. Αν σου αρέσει να πίνεις ένα ζεστό ρόφημα το πρωί, γιατί δεν εκμεταλλεύεσαι τον χρόνο που περιμένεις ώσπου να βράσει για να προσθέσεις λίγη κίνηση στη μέρα σου; Μπορείς να χορέψεις, να κάνεις επιτόπια βήματα ή πουσάπς – ό,τι σου αρέσει. Αν σου αρέσει να σηκώνεις βάρη, κράτα ένα ζευγάρι βαράκια στην κουζίνα για να γυμνάζεις τους δικεφάλους σου ενώ γίνεται ο καφές σου.

5 ΛΕΠΤΑ ΑΡΚΟΥΝ

Η χαρά είναι γύρω μας: στην πρώτη γουλιά καφέ, στην αμορφιά της ανατολής, σε μια βαθιά ανάσα, και είναι εύκολο να τη βρεις και να φιάξεις τη διάθεσή σου όταν ξέρεις πού να κοιτάξεις. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι 5 λεπτά. Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει 60 ιδέες που θα σε βοηθήσουν να βρίσκεις το κέφι σου κάθε στιγμή της μέρας και να χαρίσεις ζωή στη ρουτίνα σου. Θα ανακαλύψεις πώς:

- * Να βάζεις έναν στόχο στη μέρα σου.
- * Να κάνεις μια μικρή πράξη καλοσύνης.
- * Να τρως στο ύπαιθρο, στον καθαρό αέρα.
- * Να υιοθετήσεις ένα μικρό τελετουργικό γείωσης.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-5231-9



9 786180 152319

ΚΩΔ. ΜΡΟ.ΣΗΕ: 28105