

ΠΩΣ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ

ΗΡΕΜΟΣ

ANNA
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: HOW TO BE CALM
Από τις Εκδόσεις Vie Books, Αγγλία 2016

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να είσαι ήρεμος**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Luci Ward

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© Summersdale Publishers Ltd, 2016

© Φωτογραφιών: Shutterstock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2363-0

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2364-7

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 άδειας 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 εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 fax: 2102819550 e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr <http://blog.psychogios.gr>

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 fax: 2102819550 e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr <http://blog.psychogios.gr>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

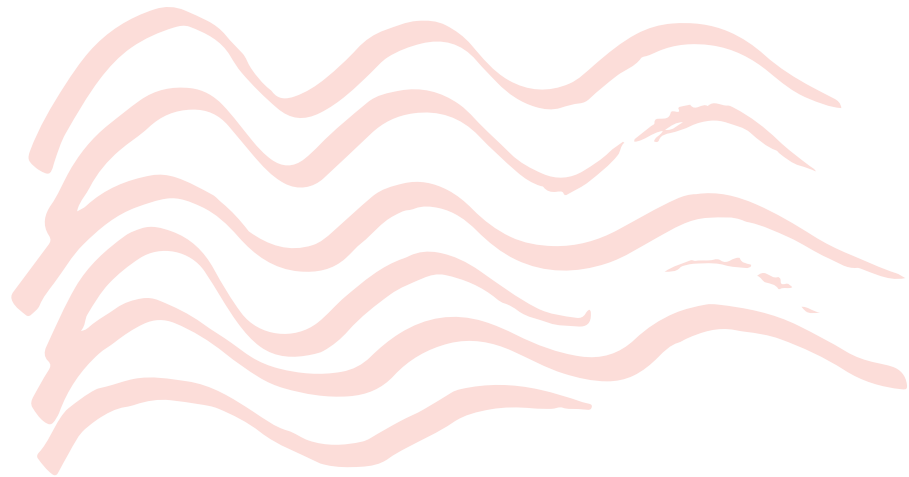
Εισαγωγή.....	4
Τεχνικές για ηρεμία.....	6
Ηρεμία στο σπίτι.....	36
Κοιμήσου καλά, νιώσε καλά.....	49
Αίσθηση ηρεμίας στη δουλειά.....	62
Άφησε το μυαλό σου να ηρεμήσει.....	84
Διατροφή για ήρεμη ζωή.....	104
Γυμνάσου για να ηρεμήσεις.....	132
Χαλάρωση.....	141
Αγωγές και θεραπείες.....	149



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Σ' έναν πολυάσχολο και φρενήρη κόσμο θα επωφελούμασταν όλοι αν καταφέρναμε να ρίξουμε τους ρυθμούς μας και να δημιουργήσουμε συνθήκες γαλήνης και ηρεμίας για τον εαυτό μας. Η επίτευξη αυτού του στόχου ίσως φαίνεται ανέφικτη, αλλά με την εξάσκηση είναι πιθανή, και ο αντίκτυπος που μπορεί να έχει στη ζωή μας είναι ανυπολόγιστης αξίας. Μια κάποια δόση πίεσης μας κάνει καλό. Μπορεί να μας ωθήσει να αναλάβουμε δράση και να αισθανθούμε περισσότερο ενεργοποιημένοι. Αν, όμως, παραμείνει ανεξέλεγκτη, η πίεση μπορεί να κλιμακωθεί και να επηρεάσει κάθε πτυχή της ζωής μας, από τη διατροφή μας έως την κοινωνική μας ζωή και την ποιότητα του βραδινού ύπνου μας. Είτε αντιμετωπίζεις στρες στη δουλειά είτε στο σπίτι, οι χρήσιμες συμβουλές σ' αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσουν να απελευθερώσεις το μυαλό σου από ανησυχίες και να διαχειριστείς τις δυσκολίες με μεγαλύτερη ευκολία. Δεν υπάρχουν μαγικές και γρήγορες λύσεις, αλλά οι οδηγίες αυτές θα σε οδηγήσουν σ' ένα μονοπάτι προς μια νέα, πιο ήρεμη αντιμετώπιση των πραγμάτων.



Τεχνικές για ηρεμία

Έκανες μια καλή αρχή απλώς αποφασίζοντας να διαβάσεις γι' αυτό το θέμα. Μέσα σ' αυτό το βιβλίο θα βρεις συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να κατευνάσεις τις ανησυχίες σου, καθώς και απλές τεχνικές για να χαλαρώσεις το σώμα και το πνεύμα σου.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ & ΕΛΕΓΞΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΔΥΣΦΟΡΕΙΣ

Για δύο εβδομάδες κατάγραψε όλα τα πράγματα που σου προκαλούν άγχος ή στρες, είτε είναι μέρη είτε άτομα είτε καταστάσεις. Βαθμολόγησέ τα σε μια κλίμακα από το ένα έως το δέκα, με το ένα να προσδιορίζει όσα είναι ελάχιστα στρεσογόνα και το δέκα όσα σου προκαλούν μεγάλο άγχος. Αφού αναγνωρίσεις τις αιτίες του άγχους σου, μπορείς να πάρεις τα μέτρα σου για να τις εξαλείψεις. Για παράδειγμα, αν το να παίρνεις το λεωφορείο για τη δουλειά σου προκαλεί τεράστιο άγχος, δοκίμασε να πας με το ποδήλατο ή με τα πόδια (γεγονός που σου προσφέρει και τα οφέλη της άσκησης).



Κόψε ταχύτητα

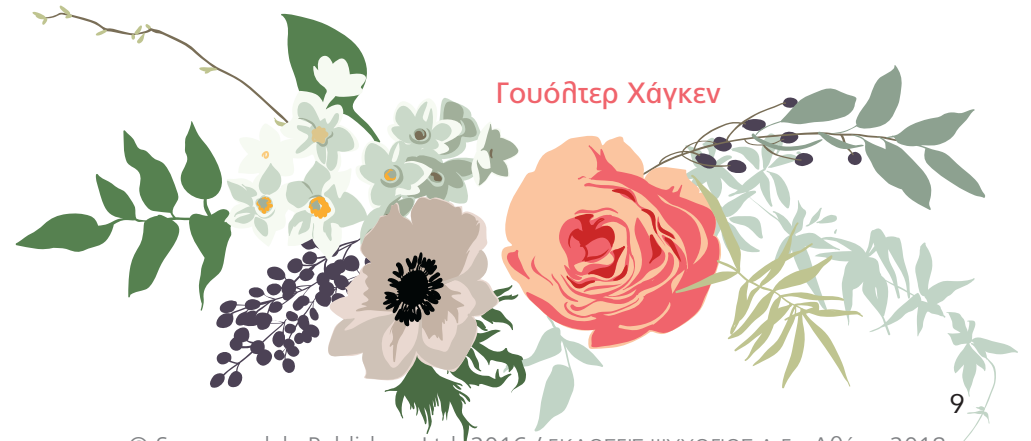
Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να κάνεις για να χτίσεις την εσωτερική σου ηρεμία είναι να ρίξεις απλώς τους ρυθμούς σου. Πολλοί από εμάς ζούμε τη ζωή μας σε ολοένα και γρηγορότερους ρυθμούς και προσπαθούμε να εξισορροπήσουμε μια ολόκληρη γκάμα υποχρεώσεων, επαγγελματικών, οικογενειακών και προσωπικών, με αποτέλεσμα να νιώθουμε ανήσυχoi και εκνευρισμένοι όταν αναγκαζόμαστε να κάνουμε ένα διάλειμμα, για παράδειγμα, όταν πρέπει να περιμένουμε στην ουρά. Καταπολέμησέ το με το να εκμεταλλιεύεσαι αυτές τις στιγμές όταν έχει καθυστερήσει το λεωφορείο σου ή όταν είσαι κολλημένος στην κίνηση κάνοντας κάτι χαλαρωτικό, όπως παίρνοντας βαθιές αναπνοές ή ακούγοντας μουσική.



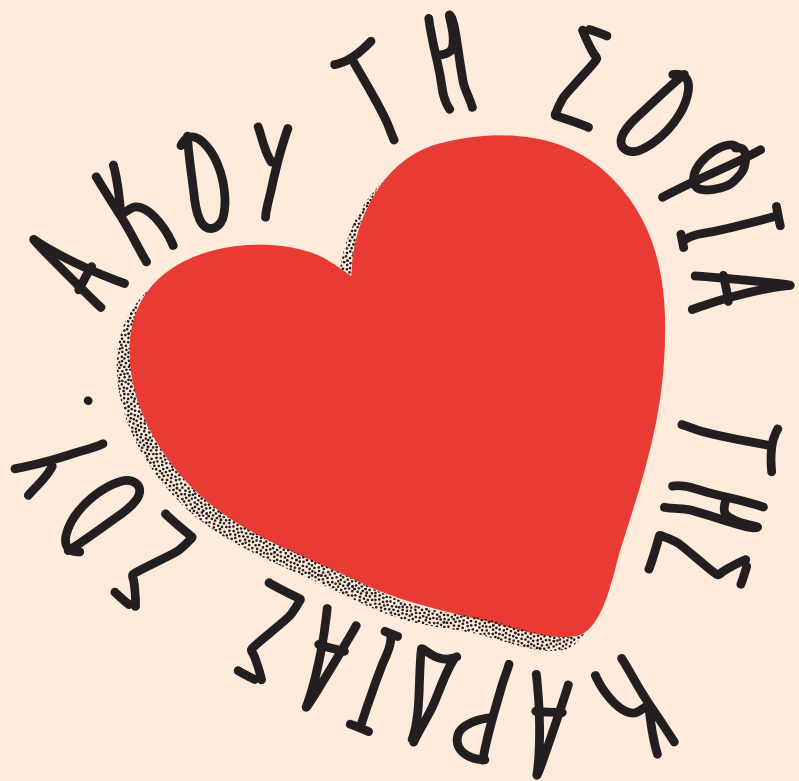
Είσαι εδώ για μια
 σύντομη επίσκεψη.

Μην βιάζεσαι,
 μην ανησυχείς.

Και βεβαιώσου ότι
 στον δρόμο θα μυρίζεις
 τα λουλούδια.



Γουόλτερ Χάγκεν



ΝΑ ΕΙΣΑΙ

ΑΝΟΙΧΤΟΣ

ΣΤΙΣ

ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ.



ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

Απόλαυσε ό,τι έχει να σου προσφέρει το ύπαιθρο, περνώντας περισσότερο χρόνο στον κήπο σου, στο πάρκο ή στο δάσος. Όταν είσαι στη φύση, αποκτάς μια πραγματική αίσθηση ηρεμίας. Μια βόλτα στην παραλία, στους αγρούς ή απλώς στον κήπο σου μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σου, να χαλαρώσει τη μυϊκή ένταση και να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Το να νιώθεις κοντά στη φύση μπορεί να σου δώσει την ώθηση που χρειάζεσαι για να διατηρείς την ηρεμία σου σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Η ΗΡΕΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΟΥ!

Με λίγη βοήθεια, μπορείς να μάθεις, να εξασκήσεις
και να υλοποιήσεις μεθόδους πραγματικής
χαλάρωσης του πνεύματος και του σώματός σου
και να απομακρύνεις το άγχος.

Γεμάτο συμβουλές, ρήσεις γνωστών προσωπικοτήτων
και δραστηριότητες που γαληνεύουν τον νου, το ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΗΡΕΜΟΣ
θα σε βοηθήσει να νιώσεις πιο άνετα και θα σου προσφέρει εφόδια,
ώστε να αντιμετωπίζεις τα πράγματα που έχουν στ' αλήθεια σημασία.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-2363-0



9 786180 123630

ΚΩΔ. ΜΗΧΣΗΣ: 20252

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η