

An illustration of a young child with brown hair, wearing an orange t-shirt and blue pants, standing on a wooden ladder. The child is reaching up with their right hand towards a large, bright yellow star in a dark blue night sky filled with smaller stars. The ladder extends from the bottom of the frame towards the star. The background shows a gradient from dark blue at the top to a reddish-orange glow at the bottom, suggesting a sunset or sunrise. The entire image is framed by a decorative border of yellow and white dots.

Αλλάζω τον Τρόπο που Σκέφτομαι!

Εργαλείο Επαναπλαισίωσης
για Ημέρες με πολύ Βάρος
και για Νου με πολύ Θόρυβο

Από τον Ιωακείμ Καραμανέα

Έχεις άγχος, υπερβολική σκέψη και στενοχώριες;

Άκου με λίγο...

Καταλαβαίνω. Ζορίζεσαι. Το κεφάλι σου πάει να σπάσει από τη φασαρία.

Σκέφεις παντού... Ανάλυση... Αντιδράσεις... Αν... Μήπως... Γιατί...

Κι από κάτω... άγχος. Ένα βάρος στην ψυχή – στενοχώρια.

Πριν κάνουμε το παραμικρό, θέλω να σου πω κάτι με δύναμη και καθαρότητα:

«Δεν έχεις χαλάσει. Δεν είσαι αδύναμος. Το μυαλό σου προσπαθεί να σε προστατέψει. Αλλά έχει κολλήσει στο λάθος κουμπί.»

Πάμε λοιπόν βήμα προς βήμα, για να το ξεκολλήσουμε μαζί.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή: Γιατί πονάει ο τρόπος που σκέφτεσαι
2. Τι είναι η Επαναπλαισίωση;
3. Βήματα επαναπροσδιορισμού των σκέψεων και επαναφορά στην πραγματικότητα
4. Γνωσιακή Επαναπλαισίωση
5. Ποιες σκέψεις επαναπλαισιώνουμε
6. Παράδειγμα Πίνακα Επαναπλαισίωσης
7. Πώς δουλεύεις με αυτές τις σκέψεις στην πράξη
8. Ο Πίνακας: 10 Συνηθισμένες Σκέψεις & 10 Επαναπλαισιώσεις
9. Πώς να χρησιμοποιήσεις τον Πίνακα
10. Άσκηση Επαναπλαισίωσης: 5 Ημέρες Ημερολόγιο
11. Η τρίλεπτη Επαναφορά
12. Τελευταία σκέψη: Δεν αλλάζεις μυαλό. Αλλάζεις την αφήγηση.

1. Εισαγωγή: Γιατί πονάει ο τρόπος που σκέφτεσαι

Οι σκέψεις σου έχουν δύναμη.

Δεν είναι απλώς λέξεις στο κεφάλι. Είναι **μηνύματα** προς το σώμα, την ψυχή και τις αποφάσεις σου.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι σκέφτεσαι πολύ.

Το πρόβλημα είναι: «**το πώς σκέφτεσαι... για αυτά που σκέφτεσαι!**» ...**Πώς τα ερμηνεύεις δηλαδή!**

Αυτός ο μίνι οδηγός είναι ένα εργαλείο για να σε μάθει να ακούς τις σκέψεις σου, αλλά να μην τις πιστεύεις όλες.

Να δημιουργείς μια νέα φωνή μέσα σου: Καθαρή, τρυφερή, εποικοδομητική, και προ παντός λειτουργική.

«Μία φωνή, που σε επιστρέφει στην πραγματικότητα και σε αποσπάει από τα ψεύτικα σενάρια των φόβων που έχεις.»

2. Τι είναι η Επαναπλαισίωση;

Είναι η ικανότητα να δεις το ίδιο γεγονός με διαφορετικά μάτια.

Όταν αλλάζεις το νόημα, αλλάζει και το **συναίσθημα**.

Όταν αλλάζει το συναίσθημα, αλλάζει και η **αντίδραση**.

Η επαναπλαισίωση δεν ακυρώνει τον πόνο. Ακυρώνει τον αυτόματο εσωτερικό ερμηνευτή που τον **μεγεθύνει μάταια**.

3. Βήματα επαναπροσδιορισμού των σκέψεων και επαναφορά στην πραγματικότητα

Βήμα 1: Κατανόησε τι είναι αυτό που ζεις.

«Το άγχος, η υπερ-σκέψη και η στενοχώρια είναι αντιδράσεις. Όχι προβλήματα. Είναι απλά σήματα συναγερμού.»

- Το **άγχος** σου λέει: “Κάτι φοβάμαι. Κάτι μπορεί να με πονέσει ή κάτι νομίζω πως δεν θα αντέξω.”
- Η **υπερβολική σκέψη** σου λέει: “Αν το αναλύσω αρκετά, ίσως το ελέγξω.”
- Η **στενοχώρια** σου λέει: “Έχασα κάτι. Ή νιώθω μόνος.”

Άρα, ο «αυτόματος» εσωτερικός σου μηχανισμός λειτουργεί! Απλώς είναι μπερδεμένος!

Βήμα 2: Κάνε μια μικρή απο-ταύτιση.

Θέλω να ξεκινήσεις να αντικαθιστάς:

✗ Σκέψη: “Έχω άγχος.”

✓ Αντικατάσταση: “Το σώμα μου έχει άγχος.”

✗ Σκέψη: “Σκέφτομαι συνέχεια.”

✓ Αντικατάσταση: “Ο νους μου παράγει σκέψεις. Δεν είμαι οι σκέψεις μου.”

✗ Σκέψη: “Είμαι χάλια.”

✓ Αντικατάσταση: “Περνάω δύσκολα, αλλά εγώ δεν είμαι αυτό που νιώθω τώρα.”

Αυτό το μικρό γλωσσικό παιχνίδι είναι βασικό εργαλείο και αλλάζει τη θέση σου απέναντι στον εαυτό σου.

Βήμα 3: Βγάλε τις σκέψεις στο φως. Μην τις αφήνεις στο κεφάλι.

Πάρε χαρτί και γράψε:

1. Τι σκέφτομαι τώρα;
2. Ποια από αυτές τις σκέψεις είναι όντως γεγονός;
3. Ποια είναι απλώς υπόθεση, φόβος ή κάποια δική μου ερμηνεία;
4. Υπάρχει άλλη ερμηνεία;
5. Αν ο φίλος μου έλεγε αυτές τις σκέψεις, τι θα του απαντούσα;

Αυτό είναι γνωσιακή αναδόμηση. Δουλεύει. Επαναφέρει λογική, ενσυναίσθηση και ρεαλισμό.

Βήμα 4: Μικρή δράση. Όχι μεγάλη μάχη.

«Δεν χρειάζεται να "φτιάξεις" τον εαυτό σου σήμερα.»

Αντ' αυτού, κάνε ένα μικρό πράγμα που θα έκανε ένας άνθρωπος που σέβεται τον εαυτό του, ακόμα κι αν δεν νιώθεις έτσι.

- Περπάτησε 5 λεπτά χωρίς κινητό.
- Πιες ένα ποτήρι νερό σαν να σε φροντίζεις.
- Στείλε ένα μήνυμα "είμαι εδώ" σε έναν φίλο.

Κάθε μικρή πράξη είναι ένας ψήφος για τον άνθρωπο που θέλεις να είσαι.

Βήμα 5: Χτίσε μια νέα συνήθεια ηρεμίας.

Κάνε μία καθημερινή πράξη "επιστροφής στο παρόν" (όπως η «**Τρίλεπτη Επαναφορά**» που σου έχω στο τέλος).

Κάνε την δική σου! Μια φορά την ημέρα! Εξάπαντος!

Όχι για να φύγει το άγχος...

Αλλά για να θυμάσαι ότι **εσύ μπορείς να σε καθοδηγήσεις!**

Και τέλος... Θυμήσου αυτό:

«Η σκέψη είναι σαν το ραδιόφωνο. Αν παίζει σαχλαμάρες, μπορείς να αλλάξεις σταθμό. Αν δεν μπορείς, χαμήλωσε την ένταση και κάνε κάτι άλλο.»

- Δεν είναι ανάγκη να πιστεύεις ό,τι σκέφτεσαι.
- Δεν είναι ανάγκη να νικάς κάθε μέρα.
- Αρκεί να παραμένεις παρών... αλλά με συμπόνια στον εαυτό σου!

4. Γνωσιακή Επαναπλαισίωση

Η γνωσιακή επαναπλαισίωση (cognitive reframing) είναι το εργαλείο που λέει στον εγκέφαλο:

“Στάσου... Μήπως υπάρχει κι άλλος τρόπος να το δω αυτό;”

Είναι η τέχνη του να δίνεις νέο νόημα σε μια σκέψη που μέχρι τώρα σε πλήγωνε ή σε μπλόκαρε.

5. Ποιες σκέψεις επαναπλαισιώνουμε;

Τις αρνητικές αυτόματες σκέψεις που είναι:

- Καταστροφικές ("Θα πάει χάλια")
- Αυτοτιμωρητικές ("Δεν αξίζω")
- Απλουστευτικές ("Όλα ή τίποτα")
- Γενικευτικές ("Ποτέ δεν τα καταφέρνω")
- Προβλεπτικές ("Ξέρω ότι θα αποτύχω")

6. Παράδειγμα Πίνακα Επαναπλαισίωσης

Αρνητική Σκέψη	Κατηγορία	Επαναπλαισίωση (Νέα οπτική)
"Δεν αντέχω άλλο, θα καταρρεύσω."	Καταστροφολογία	"Περνάω δύσκολα, αλλά έχω ξανασταθεί στα πόδια μου. Το έχω ξαναζήσει και το ξεπέρασα."
"Είμαι μια σκέτη αποτυχία."	Ετικετοποίηση εαυτού	"Έχω αποτύχει σε πράγματα, αλλά αυτό δεν με καθορίζει. Είμαι άνθρωπος που μαθαίνει συνεχώς."
"Δεν θα τα καταφέρω ποτέ."	Προβλεπτική απαισιοδοξία	"Δεν ξέρω τι θα γίνει. Αλλά μπορώ να προσπαθήσω καλύτερα από χθες."
"Όλα πάνε στραβά στη ζωή μου."	Γενίκευση	"Πολλά πάνε στραβά, αλλά υπάρχουν και πράγματα που λειτουργούν, έστω και μικρά."
"Αν δεν τα κάνω τέλεια, δεν έχει νόημα."	Τελειομανία / Όλα ή τίποτα	"Αν κάνω πρόοδο, έχει αξία, ακόμα κι αν δεν είναι τέλεια. Η συνέπεια είναι πιο δυνατή από την τελειότητα."
"Οι άλλοι με κρίνουν συνέχεια."	Διάβασμα σκέψης	"Δεν ξέρω τι σκέφτονται οι άλλοι. Ας εστιάσω στο τι σκέφτομαι εγώ για τον εαυτό μου."
"Δεν έχω πια δύναμη."	Απελπισία	"Μπορεί να είμαι κουρασμένος τώρα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχω δύναμη. Χρειάζομαι ανάπαυση, όχι παραίτηση."

7. Πώς δουλεύεις με αυτές τις σκέψεις στην πράξη:

1. Καταγραφή:

«Τι ακριβώς σκέφτομαι αυτή τη στιγμή;»

2. Εντοπισμός μοτίβου:

«Σε ποια από τις παραπάνω κατηγορίες ανήκει αυτό που σκέφτομαι;»

3. Αμφισβήτηση:

«Ποια είναι τα δεδομένα; Έχω αποδείξεις; Μήπως βλέπω τα πράγματα από το στενό παράθυρο του φόβου μου;»

4. Νέα διατύπωση (reframe):

«Αν έβλεπα αυτή την κατάσταση με πιο καθαρά μάτια, τι θα έλεγα;»

5. Σταθεροποίηση:

«Γράψε ή πες φωναχτά τη νέα σκέψη σαν «mantra» για 1 λεπτό.»

Επιπλέον Tips για Επαναπλαισίωση:

- **Πες:** “Αυτό δεν είναι απόλυτη αλήθεια. Είναι απλώς μια αφήγηση.”
- **Ρώτα:** “Τι θα έλεγε ένας αγαπημένος μου άνθρωπος για μένα σε αυτή τη σκέψη;”
- **Αντικατάστησε το:** “Είμαι έτσι”... **με το:** “Αυτή τη στιγμή σκέφτομαι έτσι”.

8. Ο Πίνακας:

-10 Συνηθισμένες Σκέψεις & 10 Επαναπλαισιώσεις-

✗ Αυτόματη Σκέψη	✓ Επαναπλαισίωση (Νέα Σκέψη)
“Δεν αξίζω τίποτα.”	“Αξίζω επειδή υπάρχω. Η αξία μου δεν εξαρτάται από την απόδοση μου.”
“Αν κάνω λάθος, θα με απορρίψουν.”	“Όλοι κάνουν λάθη. Το λάθος δείχνει ότι τολμάω να δοκιμάζω.”
“Δεν θα τα καταφέρω ποτέ.”	“Κάθε φορά που προσπαθώ, έρχομαι πιο κοντά.”
“Όλα πάνε στραβά στη ζωή μου.”	“Περνάω δύσκολες στιγμές, αλλά δεν σημαίνει ότι όλα είναι χαμένα. Πάντα έχω μία νέα λευκή σελίδα να γράψω”
“Δεν αντέχω άλλο.”	“Είναι δύσκολο, αλλά αντέχω τώρα. Δεν χρειάζεται να λύσω όλη τη ζωή απόψε.”
“Κανείς δεν με καταλαβαίνει.”	“Ίσως δεν με καταλαβαίνουν όλοι. Αλλά εγώ μπορώ να με καταλάβω. Και σίγουρα κάποιος ίσως θέλουν.”
“Δεν έχω δύναμη να αλλάξω.”	“Αλλάζω ήδη, επειδή σκέφτομαι διαφορετικά από πριν. Η αλλαγή ξεκίνησε.”
“Όλα ή τίποτα. Ή τέλεια ή τίποτα.”	“Η πρόοδος δεν είναι τέλεια. Είναι σταθερά ατελής και αληθινή.”
“Με βλέπουν σαν αποτυχημένο.”	“Δεν ξέρω τι σκέφτονται οι άλλοι. Ξέρω τι χτίζω εγώ.”
“Φταίω εγώ για όλα.”	“Μπορεί να έχω ευθύνη για κάποια πράγματα, αλλά όχι για όλα. Είμαι άνθρωπος, όχι τέρας.”

9. Πώς να χρησιμοποιήσεις τον Πίνακα

Κάθε μέρα, για 5 συνεχόμενες ημέρες:

1. Διάλεξε μία σκέψη που σου προκαλεί **ένταση**.
2. Αναγνώρισέ την **χωρίς κριτική**.
3. Χρησιμοποίησε τον πίνακα ή δημιούργησε τη δική σου επαναπλαισίωση.
4. Κάνε τις ερωτήσεις του **ημερολογίου** (Δες παρακάτω).
5. Γράψε τις απαντήσεις σου με **ειλικρίνεια**.

Δεν χρειάζεται να το “πιστέψεις” με τη μία. Αρκεί να την κοιτάξεις διαφορετικά.

10. Ημερολόγιο Επαναπλαισίωσης – 5 Ημέρες

Ημέρα 1:

- Ποια σκέψη με βαραίνει σήμερα;
- Ποια συναισθήματα προκαλεί;
- Είναι αλήθεια ή ερμηνεία;
- Πώς θα την έβλεπε ένας αγαπημένος μου άνθρωπος;
- Ποια επαναπλαισίωση μπορώ να της δώσω;

Ημέρα 2:

- Ποια σκέψη με μπλοκάρει στη δράση;
- Τι υποθέτω ότι θα συμβεί;
- Τι στοιχεία έχω ότι αυτό είναι βέβαιο;
- Αν ήμουν ήρεμος, τι θα έλεγα στον εαυτό μου;
- Γράψε τη νέα σου σκέψη.

Ημέρα 3:

- Ποια σκέψη με κάνει να νιώθω ανεπαρκής;
- Είναι δική μου ή από άλλους που άφησαν το αποτύπωμά τους;
- Μπορώ να τη δω σαν παλιά ηχογράφηση και να την αλλάξω;
- Ποια είναι η δική μου αλήθεια;
- Νέα πρόταση:

Ημέρα 4:

- Ποια σκέψη γυρνάει ξανά και ξανά;
- Τι μήνυμα προσπαθεί να μου δώσει (π.χ. φόβο, ανάγκη για ασφάλεια);
- Πώς μπορώ να την ακούσω χωρίς να την πιστεύω;
- Ποιο πλαίσιο μπορώ να της δώσω για να με απελευθερώσει;

Ημέρα 5:

- Αν έπρεπε να διαλέξω μια επαναπλαισίωση που θα με συνόδευε για τις επόμενες 30 μέρες, ποια θα ήταν;
- Γιατί αυτή;
- Πώς νιώθω όταν την σκέφτομαι;
- Γράψ' τη ξανά. Με πίστη αυτή τη φορά.

11. Η Τρίλεπτη επαναφορά

Σκοπός: Να επαναφέρεις το μυαλό σου στο **παρόν**, να αποσυμπιέσεις τις σκέψεις και να κατεβάσεις την ένταση. Οπουδήποτε. Οποτεδήποτε. Χωρίς εξοπλισμό. Μόνο εσένα.

Η Ρουτίνα (3 λεπτά συνολικά)

Βήμα 1: Για 30 Δευτερόλεπτα – Αναγνώρισε το Που Είσαι

Κλείσε τα μάτια (ή κράτησέ τα χαμηλωμένα αν είσαι σε δημόσιο χώρο). Πες από μέσα σου:

- “Πού είμαι;”
- “Τι ώρα είναι;”
- “Είμαι ασφαλής αυτή τη στιγμή;”
- “Υπάρχει κάτι που με απειλεί αυτή τη στιγμή;”
- “Ακούω ήχους; Τι υπάρχει γύρω μου;”

Αυτό δεν είναι για να απαντήσεις με λόγια. Είναι για να τραβήξεις το μυαλό σου από τις σκέψεις του και να το πας στο περιβάλλον.

Βήμα 2: Για 1 Λεπτό – Κλείδωμα στην Αναπνοή

Άσκηση: Κάνε 6 ήρεμες αναπνοές (10" η κάθε μία) σε αυτόν τον ρυθμό:

Εισπνοή: 4 δευτερόλεπτα

Κράτημα: 2 δευτερόλεπτα

Εκπνοή: 4 δευτερόλεπτα

Παρενθετικό διάλειμμα: 1 δευτερόλεπτο πριν την επόμενη εισπνοή

Μπορείς να μετράς στο μυαλό σου ρυθμικά: "1, 2, 3, 4 – κράτημα – 1, 2, 3, 4 – παύση".

Βήμα 3: Για 1 Λεπτό – Φράση Επαναφοράς & Αφήγηση Παρόντος

**Πες ψιθυριστά ή από μέσα σου μια "προσωπική φράση γείωσης".
Σου προτείνω την εξής:**

"Εδώ είμαι. Αναπνέω. Δεν με κυνηγά τίποτα. Είμαι ασφαλής"

Στη συνέχεια, παρατήρησε και ονόμασε 3 πράγματα που βλέπεις, 2 που ακούς, 1 που νιώθεις στο σώμα.

Παράδειγμα:

- "Βλέπω τον τοίχο, το φως, το μπουκάλι."
- "Ακούω ένα αυτοκίνητο, τον αέρα."
- "Νιώθω την πλάτη μου στην καρέκλα."

Αυτό σπάει το μοτίβο υπερ-σκέψης και σε τραβάει πίσω στην πραγματικότητα.

Ολοκλήρωση: Κάνε ένα μικρό εσωτερικό χαμόγελο.

Ένα διακριτικό χαμόγελο, όχι απαραίτητα γιατί είσαι καλά, αλλά επειδή αποφάσισες να είσαι παρούσα.

Και αυτό είναι πάντα αρκετό!

12. Τελευταία σκέψη: Δεν αλλάζεις μυαλό. Αλλάζεις την αφήγηση.

Ο στόχος σου δεν είναι να “νιώσεις τέλεια”.

Ο στόχος σου είναι να πιάσεις τον εαυτό σου από το χέρι και να του πεις: **“Μπορούμε να το δούμε αλλιώς. Δεν είσαι μόνος.”**

Αν το κάνεις αυτό 5 μέρες, αλλάζεις συνήθεια.

Αν το κάνεις 30 μέρες, αλλάζεις μοτίβο.

Αν το συνεχίσεις, αλλάζεις πραγματικότητα.

