«Ένα παιδί μπορεί να διδάξει σε έναν ενήλικο τρία πράγματα:

.□□□□□ *(1) Να είναι ευτυχισμένος χωρίς ιδιαίτερο λόγο.*

.□□□□□ *(2) Να είναι πάντα απασχολημένος με κάτι.*

□□□□□□ *(3) Να ξέρει να απαιτεί με όλη του τη δύναμη αυτό που θέλει. »*

(P. Coelho)

Ας προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε την καθημερινότητα όπως τα παιδιά. Ας υποδυθούμε αυτή τη φορά εμείς το ρόλο του Παιδιού, αντί για του Μεγάλου.

Γιατί «σκεπτόμενοι ως παιδιά» γινόμαστε πιο Θετικοί/Αισιόδοξοι?

Γιατί τα παιδιά αντιμετωπίζουν τη ζωή σαν Παιχνίδι Εξερεύνησης! Δε φοβούνται να μάθουν και να παλέψουν γιατί θέλουν συνεχώς να ανακαλύπτουν!

Τι είναι άραγε αυτό που κάνει τα παιδιά να τα καταφέρνουν καλύτερα από εμάς? Ας σκεφτούμε υιοθετώντας το δικό τους τρόπο σκέψης. Τα παιδιά δεν «μένουν» σ' αυτά που κάνουν την ημέρα τους δύσκολη. Όχι, τα παιδιά δεν έχουν κακή μνήμη... απλώς έχουν καλύτερη προσαρμογή!

Οι μεγάλοι πνίγονται πιο εύκολα σ' αυτά και ξεχνούν ότι υπάρχουν πολλά πράγματα στη ζωή τους τα οποία είναι αρκετά για να «νιώθουν ευτυχισμένοι χωρίς ιδιαίτερο λόγο», με άλλα λόγια... πρέπει να καταλάβουμε ότι δεν υπάρχει λόγος να μην είμαστε ευτυχισμένοι!

Να θυμάσαι: «*Να επιτρέπεις στον εαυτό σου να λύνεται στα γέλια μες το δρόμο χωρίς ιδιαίτερο λόγο».*

(Χ. Μπουκάι – Γράμμα στην κόρη μου)

Σύμφωνα με την ψυχολόγο Judith Orloff, το Γέλιο είναι **Εργαλείο Επιβίωσης**. Μας βοηθά να «αποφορτίσουμε» ό,τι αρνητικό έχουμε μέσα μας! Ας σκεφτούμε λίγο πόσες φορές βλέπουμε παιδιά να γελούν δυνατά, πολύ και ... χωρίς απαραίτητα να υπάρχει κάποια ξεκαρδιστική αιτία... Κι όμως εκείνα ξεκαρδίζονται, και ίσως θα έπρεπε να «ξεκαρδιζόμαστε συχνότερα» με ανθρώπους που μοιράζουν το γέλιο τους και τη θετική τους ενέργεια.

Και για τα παιδιά είναι είναι δύσκολη η καθημερινότητα, ενίοτε και ιδιαίτερα σκληρή... απλώς επιλέγουν να την αντιμετωπίσουν...γελώντας μαζί της!!!

Παλεύοντας με τη Ρουτίνα της εβδομάδας σαν παιδιά!

Οι Δευτέρες δεν θα ήταν τόσο δύσκολες εάν αξιοποιούσαμε σωστά το Σαββατοκύριακο ... όπως κάνουν τα παιδιά!

Ένα παιδί θα επιλέξει τη βόλτα, το παιχνίδι με τους φίλους του και όποιες δραστηριότητες το κάνουν χαρούμενο για να περάσει το Σαββατοκύριακό του. Ένας μεγάλος θα επιλέξει... τον καναπέ!

Φαίνεται πως τα παιδιά «έχουν πιάσει καλύτερα το νόημα»! Η ξεκούραση και η ηρεμία είναι αποτελέσματα σωστής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου μας. Η ουσιαστική επαφή με τους δικούς μας ανθρώπους, η επαφή με τη φύση ακόμη και η άθληση μπορεί να αποτελέσει ξεκούραση!

Διεκδικώντας... όπως τα παιδιά!

Έχετε δει πώς διεκδικεί ένα παιδί το δίκαιο του? Την ανταμοιβή του όταν είναι συνεπές?? Το παιχνίδι του???

Τα παιδιά είναι πιο παρορμητικές και πιο «ειλικρινείς» προσωπικότητες. Όταν θέλουν κάτι πάρα πολύ θα το εκφράσουν καθαρά και άμεσα. Δεν θα σκεφτούν το «εάν πρέπει να γίνει», αλλά το «πώς θα μπορούσε να γίνει». Όπως προείπαμε, τα παιδιά δεν επιτρέπουν στον εαυτό τους να μην είναι ευτυχισμένα. Δεν συμβιβάζονται εύκολα χωρίς να προσπαθήσουν να πάρουν αυτό που θεωρούν ότι τους αξίζει. Και άλλωστε, πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι τα παιδιά μιμούνται πρώτα απ' όλους, τους γονείς τους! Πρέπει λοιπόν να βλέπουν τους γονείς τους να θέτουν στόχους και να τους κυνηγούν. Να μην ακούνε μόνο για όνειρα αλλά και για προσπάθειες.

Ας συνδεθούμε λοιπόν όλοι...με το παιδί μέσα μας!