

**ΜΗΝ
ΑΓΩΝΙΑΣ,**



ΑΓΩΝΙΣΟΥ

ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ ΑΡΤΣΕΡ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μην αγωνιάς, αγωνίσου**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: **Be a warrior not a worrier: How to fight your fear and find freedom**

Από τις Εκδόσεις Summersdale, Λονδίνο 2018

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Elizabeth Archer

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελαρίου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Elizabeth Archer, 2018

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3286-1

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3287-8

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 οποιοδήποτε 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. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

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

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Αντιμετωπίζοντας το άγχος	6
Διώξε το άγχος από τη δουλειά σου	27
Διώξε το άγχος από το σπίτι σου	48
Φάε καλά, νιώσε καλά	68
Απόκτησε καλή σωματική κατάσταση, νιώσε καλύτερα	87
Κοιμήσου καλά, νιώσε καλά	104
Να έχεις θετική σκέψη	124
Κόψε ταχύτητα	144
Φυσικές θεραπείες	161
Ζητώντας βοήθεια	180

Εισαγωγή

Θυμήσου την τελευταία φορά που ένιωσες πραγματικά ήρεμος/η και είχες τον έλεγχο. Ίσως ήταν μια μέρα την περασμένη εβδομάδα, όταν τελείωσες όλη τη δουλειά σου εγκαίρως ή όταν σου ανέθεσαν μια σημαντική εργασία που ήξερες ότι θα μπορούσες να την ολοκληρώσεις. Ίσως θυμήθηκες να κάνεις κάτι που ξεχνάς συχνά, όπως να στρώνεις το κρεβάτι σου. Όποτε κι αν ήταν, ίσως πρόκειται για ένα συναίσθημα που θα ήθελες να έχεις πιο συχνά. Είναι πολύ σύννηθες το συναίσθημα αυτό της εσωτερικής γαλήνης να καταστρέφεται λόγω της πολυάσχολης ζωής μας, είτε επειδή ανησυχούμε για τη δουλειά μας, τα χρήματα, την οικογένεια και τους φίλους μας ή στη σκέψη και μόνο ότι πρέπει να σηκωθούμε το πρωί από το κρεβάτι. Παρόλο που δεν μπορούμε να αλλάξουμε πάντα τα πράγματα που μας αγχώνουν, δε χρειάζεται να τα αφήνουμε να μας στενοχωρούν. Το βιβλίο αυτό θα σου δείξει απλούς και πρακτικούς τρόπους για να οπλιστείς για το πεδίο μάχης της καθημερινής ζωής, ώστε να αντιμετωπίζεις κάθε νέα πρόκληση με τη δύναμη και την αυτοπεποίθηση ενός πολεμιστή.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

Συχνά τον υποτιμούμε, αλλά ο νους μας είναι το πιο ισχυρό όπλο που διαθέτουμε όταν πρόκειται να πολεμήσουμε τον φόβο και το άγχος. Ωστόσο, προκειμένου να λειτουργήσει όπως πρέπει, πρέπει να τον φροντίζουμε όπως το υπόλοιπο σώμα μας: με σωστή τροφή, άφθονο ύπνο και αρκετή άσκηση, για να τον διατηρούμε δυνατό και εύστροφο.


ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ



ΠΑΡΕ ΑΝΑΣΣΕΣ

Αν νιώθεις να κορυφώνεται το άγχος σου και να χτυπάει δυνατά η καρδιά σου, αφιέρωσε ένα λεπτό στον εαυτό σου. Κλείσε τα μάτια σου και ανάσane βαθιά μέσα από τη μύτη σου μετρώντας μέχρι το πέντε, στη συνέχεια διώξε τον αέρα μέσα από το στόμα σου μετρώντας μέχρι το επτά. Κάν' το δέκα φορές. Θα σε βοηθήσει να επικεντρωθείς στον εαυτό σου και θα εμποδίσει τα συναισθήματά σου να γιγαντωθούν.





ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΟΙ
ΑΝΑΜΕΣΑ ΜΑΣ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ
ΔΕ ΖΟΥΝ ΤΑ

*όνειρά
τους*

ΓΙΑΤΙ ΖΟΥΝ ΤΟΥΣ

φόβους τους.

ΛΕΣ ΜΠΡΑΟΥΝ



ΠΗΓΑΙΝΕ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ

Αν η κατάσταση σε ξεπερνά, πήγαινε μια βόλτα για πέντε λεπτά. Ό,τι καιρό κι αν έχει κι όπου κι αν είσαι, το να βγεις έξω και να αναπνεύσεις καθαρό αέρα είναι αποδεδειγμένα ένας τρόπος να ανακουφιστείς από συναισθήματα άγχους και έντασης. Επιπλέον, η ήπια άσκηση θα εκλύσει σεροτονίνη, την ορμόνη της ευτυχίας, κι έτσι θα βελτιωθεί η διάθεσή σου.



Μερικές φορές το να ακούς μια οικεία φωνή είναι ό,τι χρειάζεσαι για να χαλαρώσει το μυαλό σου. Αν νιώθεις ένταση, κάνε ένα γρήγορο τηλεφώνημα σ' έναν φίλο ή συγγενή. Θα μπορούσες να μιλήσεις για το πώς αισθάνεσαι, καθώς το να μοιράζεσαι κάτι με ένα αγαπημένο πρόσωπο μπορεί να ελαφρύνει όποιο βάρος νιώθεις. Εναλλακτικά, θα μπορούσες να μιλήσεις για κάτι τελείως διαφορετικό, ώστε να κάνεις ένα διάλειμμα απ' ό,τι σε προβληματίζει και να επικεντρωθείς κάπου αλλού.

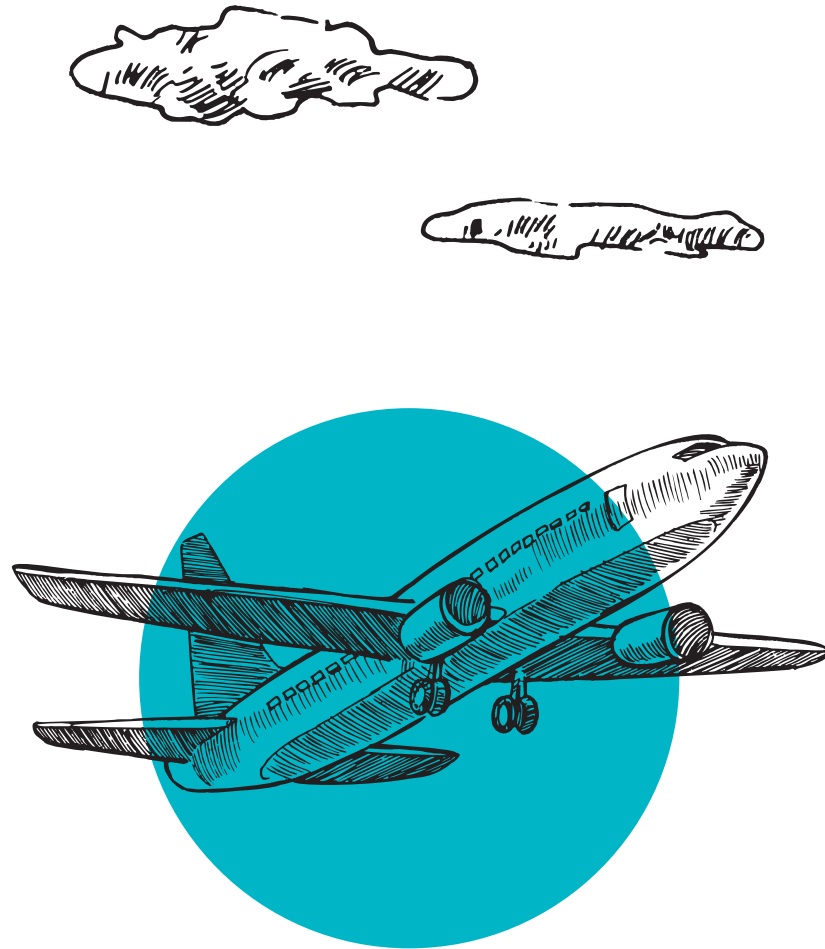
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ
ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ
ΔΥΝΑΜΗ. ΜΕΡΙΚΕΣ
ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΣ
ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΤΡΟΠΟΣ.

Αντρέ Αγκάσι



ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΠΛΑΝΟ

Όταν είμαστε αγχωμένοι, μερικές φορές είναι δύσκολο να σκεφτούμε οτιδήποτε άλλο πέρα από το να τελειώσει η μέρα μας. Βγάλε από τον νου σου ό,τι σε απασχολεί σχεδιάζοντας κάτι, όπως να πας στο σινεμά μ' έναν φίλο, να βγεις έξω για πρωινό ή να σκεφτείς κάτι το οποίο θα περιμένεις με ανυπομονησία, μέσα στη μέρα ή στην εβδομάδα ακόμη κι αν πρόκειται για κάτι μικρό, όπως ένα φλιτζάνι τσάι όταν θα είσαι σπίτι. Αυτό θα σου δώσει κάτι διαφορετικό για να επικεντρωθείς όταν νιώθεις άγχος και θα ανακατευθύνει το μυαλό σου σε κάτι πιο θετικό.



**Όταν όλα
φαίνονται
να είναι
εναντίον σου,
θυμήσου ότι
το αεροπλάνο
απογειώνεται
κόντρα στον άνεμο.**

Χένρι Φορντ



**ΔΙΩΞΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ.
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟΝ
ΠΟΛΕΜΙΣΤΗ ΜΕΣΑ ΣΟΥ.**



Ετοιμάσου να απελευθερώσεις τον ατρόμητο
εαυτό σου μέσα από αυτή τη συλλογή απλών
αλλά αποτελεσματικών συμβουλών, για να
καταπολεμήσεις το άγχος, να ξεπεράσεις
εμπόδια με αποφασιστικότητα και δύναμη
και να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου.

Γεμάτο ρήσεις που εμπνέουν και ενισχύουν
την αυτοπεποίθηση, προερχόμενες από
ανθρώπους που αντιμετωπίζουν άφοβα τη ζωή,
το βιβλίο αυτό θα σου δώσει τη δύναμη που
χρειάζεσαι για να σταματήσεις να αγωνιάς
και να αγωνιστείς για την ευτυχία σου.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-3286-1



9 786180 132861

ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 23676

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