

# — Η εργαλειοθήκη του αυτοελέγχου μου —

τεχνικές αυτοελέγχου για να αποφεύγω τις εκρήξεις θυμού



## Βήματα...

1. Βήμα 1°. Ανακαλύπτω τα «Προειδοποιητικά Σημάδια» του θυμού που έρχεται...



### Μπορείς να το ερευνήσεις;

Μαθαίνουμε να εντοπίζουμε τα δικά μας «πρώιμα σημάδια» θυμού, όταν δεχτούμε μια πρόκληση (ειρωνεία, προσβολή, ενόχληση...)

- νιώθω έξαψη, ταραχή, φουντώνω;
- διακατέχομαι από εκνευρισμό;
- κοκκινίζει το πρόσωπό μου;
- σταματάω αυτό που κάνω;
- αυξάνονται οι χτύποι της καρδιάς μου;
- σφίγγονται οι γροθιές μου;
- άλλο .....



2. Βήμα 2°. Επιλέγω από την «Εργαλειοθήκη» τα εργαλεία διάσωσης:



### Προλαβαίνεις να επιλέξεις;

Πριν μιλήσουμε ή δράσουμε βίαια, συγκεντρωνόμαστε στον εαυτό μας και επιλέγουμε 2-3 τεχνικές που μας ταιριάζουν καλύτερα, για να ηρεμήσουμε τον θυμό μας και να ξαναβρούμε την ψυχραιμία μας.

**Ας προσπαθήσουμε λοιπόν!!!**

Ξεκίνα πατώντας ένα **pause** στον θυμό σου: πάγωσε τον θυμό που έρχεται και δες τι μπορείς να κάνεις για να τον ελέγξεις:

- Επαναλαμβάνω μέσα μου μια **θετική φράση** («μπορείς να κρατηθείς», «το 'χεις», «πάρε τον χρόνο σου», «ηρέμησε», «πάρε βαθιές ανάσες»)
- Παίρνω **βαθιές ανάσες** (ξαναβρίσκω την **ηρεμία** και τη **χαλαρότητα** μου)
- Μετρώ **αργά ως το 10** όσες φορές χρειαστεί (μου δίνει χρόνο να μην ενεργήσω παρορμητικά)
- Αναρωτιέμαι πόσο σοβαρή είναι η ενόχληση που δέχτηκα (μήπως πρόκειται για κάτι που συνηθίζω να κάνω κι εγώ;)
- **Εφαρμόζω την τεχνική «Σφίγγω – Χαλαρώνω»** (σφίγγω τις γροθιές και τους ώμους, παίρνοντας βαθιά ανάσα από τη μύτη ενώ μετρώ ως το 5, χαλαρώνω εκπνέοντας από το στόμα και αφήνω τους ώμους να πέσουν πάλι μετρώντας ως το 5 (εκτονώνεται η ένταση της σωματικής πίεσης)
- **Φεύγω** από το σημείο της έντασης, μέχρι να ανακτήσω την ηρεμία μου.
- Αν με βοηθάει να εκτονωθώ, κάνω τροχάδην για λίγα λεπτά (με βοηθάει να εκτονωθώ και να ανακτήσω την **αυτοκυριαρχία** μου)



### 3. Βήμα 3<sup>ο</sup> . Όταν ο θυμός επιδιώκει να γίνει... διάλογος

#### Θα ήθελες να δοκιμάσεις;

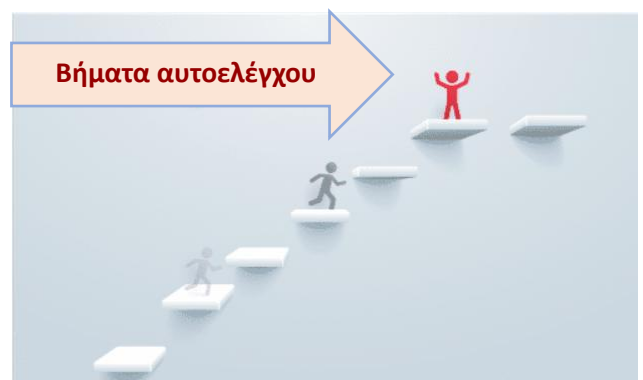
- Όταν ανακτήσω την **ψυχραιμία** μου, επιστρέφω/στρέφομαι ψύχραιμα σε αυτόν που με ενόχλησε
- Το **ύφος** μου είναι **ευγενικό**, ήρεμο, **αποφασιστικό** και σοβαρό
- Οι **κουβέντες** μου είναι ξεκάθαρες, σταθερές και σαφείς
- Τώρα μπορώ να κάνω **διάλογο**: χρησιμοποιώ λόγια, για να **ακούσει** από μένα τον ίδιο, ότι δεν μου άρεσε η συμπεριφορά του και δεν θέλω να την επαναλάβει.
- Αυτό σημαίνει ότι **δεσμεύομαι** κι εγώ να μην υιοθετώ ενοχλητικές συμπεριφορές, όταν με ανάλογο ύφος μου ζητήσουν να σταματήσω συμπεριφορές μου που τον ενοχλούν τους άλλους.

#### Ας ξανασκεφτούμε/Ας συμπεράνουμε...

Σε τι νομίζεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει η χρήση τέτοιων εργαλείων;

Νομίζεις πως σου είναι εύκολο να **δοκιμάσεις** να τα βάλεις στη ζωή σου;

- Τις **προκλήσεις των άλλων** δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε, αλλά η δική μας συμπεριφορά είναι **δική μας επιλογή!**
- Ο θυμός είναι μια φυσιολογική αντίδραση, αλλά να αντιμετωπίζεται με μέτρο.
- Ο θυμός έχει στάδια: χρειάζεται διαχείριση, δεν τον εκδηλώνουμε πάντα ακραία!
- Μπορούμε να ελέγξουμε τον θυμό μας!
- Ας κάνουμε τον θυμό μας λόγια!



Στο χέρι σου είναι να  
επιλέξεις με ποιον  
τρόπο θέλεις να ζεις!

