

Το Πρωτόκολλο των 3 Δευτερολέπτων

Ένας πρακτικός οδηγός από το βιβλίο «Εν Πλω»

Δεν χρειάζεσαι ώρες ησυχίας, ειδικό χώρο ή ελεύθερο χρόνο για να σπάσεις τον αυτόματο πιλότο της μέρας σου. Χρειάζεσαι τρία δευτερόλεπτα, τη στιγμή που τα χρειάζεσαι περισσότερο: στη μέση μιας έντασης, μιας αναμονής, μιας δουλειάς που σε τραβά προς δέκα κατευθύνσεις.

Η μέθοδος έχει τρία βήματα, πάντα με την ίδια σειρά.

1

Σταμάτα και νιώσε το σώμα σου

Τη στιγμή που νιώθεις την ένταση να ανεβαίνει, σταμάτα, έστω για ένα δευτερόλεπτο. Πάρε μια συνειδητή ανάσα.

Ρώτα τον εαυτό σου: πού σφίγγεται; Στο στομάχι, στο στήθος, στο σαγόνι, στους ώμους, στα χέρια;

Μην προσπαθήσεις να το διορθώσεις και μην το αναλύσεις. Απλώς αναγνώρισέ το: «Αυτό συμβαίνει τώρα μέσα μου». Αυτή η μικρή αναγνώριση σε επαναφέρει στο παρόν.

2

Άφησε μια μυρωδιά να σε φέρει πίσω και μπροστά

Στρέψε την προσοχή σου σε κάτι που μυρίζεις ήδη γύρω σου: έναν καφέ, ξύλο, χαρτί, ένα φυτό, τον αέρα που μπαίνει από ένα παράθυρο. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι ιδιαίτερο.

Δώσε της λίγα δευτερόλεπτα. Συχνά το σώμα βρίσκει μόνο του μια στιγμή του παρελθόντος όπου τα κατάφερες, και μια αόριστη εικόνα για το πού θέλεις να πας. Η δύναμη που κουβαλάς ήδη και η δυνατότητα που σε περιμένει φέρνουν τον φόβο του αύριο και την ενοχή του χθες σε σωστή διάσταση.

Αν δεν έρθει καμία ανάμνηση ή εικόνα, δεν πειράζει. Μείνε με τη μυρωδιά και με την ανάσα σου.

3

Κάνε τη μία κίνηση που έχεις μπροστά σου

Δεν χρειάζεται να λύσεις ολόκληρο το πρόβλημα. Χρειάζεται μόνο το επόμενο, συγκεκριμένο βήμα: να στείλεις το email, να πεις μια φράση με ήρεμο τόνο, να σηκώσεις το τηλέφωνο, να ζητήσεις μια συγγνώμη.

Μπορεί να είναι ατελής. Η πράξη δεν χρειάζεται τελειότητα, χρειάζεται μόνο να γίνει, εδώ και τώρα.

Πώς φαίνεται στην πράξη

Στην ουρά ή στην αναμονή. Νιώθεις το σαγόνι σου να σφίγγει. Σταμάτα, ανάσανε, πρόσεξε τη μυρωδιά του χώρου. Μετά κάνε το μόνο που έχει νόημα: πάρε τα ρέστα σου και χαμογέλασε.

Σε ένα δύσκολο τηλεφώνημα. Νιώθεις τη φωνή σου να ανεβαίνει. Στη μέση της πρότασης, σταμάτα για μια ανάσα. Ξαναβρές τον τόνο που θέλεις και συνέχισε.

Σε ένα email που ξαναδιαβάζεις. Το μυαλό σου είναι αλλού. Σηκώσου, άνοιξε ένα παράθυρο, ανάσανε. Γύρισε, και γράψε μόνο την επόμενη πρόταση.

Σε μια ένταση με κάποιον. Πριν απαντήσεις, σταμάτα. Νιώσε πού σφίγγεται το σώμα σου. Μετά πες ήρεμα αυτό που πραγματικά νιώθεις, αντί για μια πικρή υπόνοια.

Φτιάξε τη δική σου εργαλειοθήκη

Η μυρωδιά που θα σε βρει είναι ήδη γύρω σου. Γράψε εδώ 3 ή 4 μυρωδιές από την καθημερινότητά σου που μπορείς να χρησιμοποιείς ως διακόπτες, και τι σου θυμίζουν:

Η δική μου μυρωδιά-
διακόπτης

Τι δύναμη ή ανάμνηση μου φέρνει πίσω

1.

2.

3.

4.

Κράτα αυτό το φύλλο κοντά σου, στο γραφείο ή στο κινητό σου, και ξεκίνα από αύριο το πρωί, με μία μόνο φορά.

Και αν θέλεις να πας βαθύτερα

Αυτό το πρωτόκολλο είναι ένα μικρό κομμάτι από το βιβλίο «Εν Πλω: Η μηχανική της πλεύσης πίσω από το Never Lost». Εκεί θα βρεις τις ιστορίες, τις ερωτήσεις αυτοπαρατήρησης και ολόκληρο το πλαίσιο πίσω από αυτά τα τρία βήματα.

Περισσότερα στο yourspiritualquest.com

Σημείωση: Αυτός ο οδηγός είναι ένα καθημερινό εργαλείο προσοχής. Δεν αντικαθιστά την ιατρική ή ψυχολογική βοήθεια, όταν τη χρειάζεσαι.

Δημήτριος Παγώνης