

Ξεκινώντας με χαμόγελο 😊



20 Σεπτεμβρίου 2014
Νέες ματιές στον κόσμο μας

Νίκος Πέτικας, Certified coach,
δημιουργός εθελοντικής ομάδας
θετικής ενέργειας «Χείλια Χαμόγελα»

Ας συμφωνήσουμε στα βασικά...

- Θέλω να σε ακούσω και να σε αισθανθώ-
βάλε το κινητό στο αθόρυβο
- Αν δώσεις προσοχή και συμμετέχεις σου
υπόσχομαι ότι θα έχεις μια παραγωγική
μέρα γεμάτη ευχάριστες εκπλήξεις
- Βγάλε συναίσθημα, μην διστάσεις...και
αφουγκράσου το συνομιλητή σου



Ομαδική προσπάθεια: Αν συνεργαστούμε όλοι μαζί θα έχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα



Είναι πανέμορφο να ταξιδεύεις με θετική παρέα
Ας τη χτίσουμε μαζί...



**In Life It's Not Where You Go -
It's Who You Travel With.**

Άσκηση I

- Κοιτάξτε το διπλανό σας στα μάτια και χαμογελάστε του για 15 δευτ. χωρίς να πείτε κάτι και χωρίς να διακόψετε την επαφή με τα μάτια
- Συστηθείτε
- Μοιραστείτε μαζί του κάτι που σας κάνει να χαμογελάτε (30 δευτ. ο καθένας)
- Μοιραστείτε μαζί με όλη την ομάδα τι βγήκε μέσα από αυτό.

Άσκηση II

Συνήθως βάζουμε ταμπέλες ή δημιουργούμε ιστορίες για τους άλλους

- Κοιτάξτε πάλι το διπλανό σας και αφήστε τις ιστορίες που έχετε για αυτόν. Εστιαστείτε σε 2 θετικά του σημεία και κοιτάζοντας τον στα μάτια και χαμογελώντας μοιραστείτε τα μαζί του με έμφαση. (1,5 λεπτό ο καθένας)
- Μοιραστείτε μαζί με όλη την ομάδα τι βγήκε μέσα από αυτό.

Άσκηση III

- Μοιραστείτε με το διπλανό σας 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων (1,5 λεπτό ο καθένας)

Διευκρίνιση: Εστιάστε σε απλά πχ. Ευχαριστήθηκα μια κουβέντα με το φίλο μου, είμαι καλά στην υγεία μου, μου χαμογέλασε ένας περαστικός κι ένιωσα όμορφα, είδα ένα όμορφο ηλιοβασίλεμα

- Αγκαλιά
- Μοιραστείτε μαζί με όλη την ομάδα τι βγήκε μέσα από αυτό.

Στηρίζουμε ο ένας τον άλλο και είμαστε διαθέσιμοι να χαρίσουμε μια αγκαλιά... είναι δωρεάν!





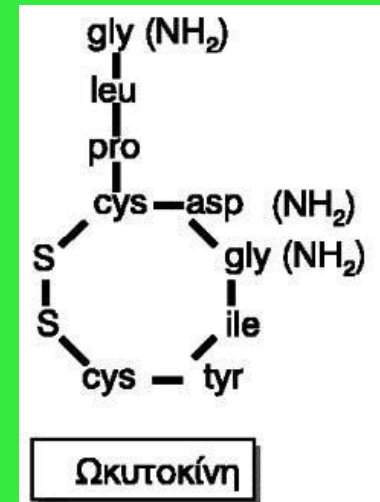
Άσκηση IV

- Δεσμευτείτε να κάνετε μια απλή πράξη καλοσύνης μέσα στην επόμενη εβδομάδα. (1 λεπτό ο καθένας)
- Μοιραστείτε στο facebook Χείλια χαμογέλα - 1000smiles.gr τι κάνατε και πως νιώσατε
- Παιχνίδι καλών πράξεων

Υπάρχει επιστημονική εξήγηση;

Το πόσο όμορφα αισθανόμαστε και επίσης πόσο καλό κάνει στην υγεία μας έρχεται η **νευροβιολογία να το ερμηνεύσει επιστημονικά**. Το να χαμογελάμε, να είμαστε θετικοί, να αγκαλιαζόμαστε και να κάνουμε πράξεις καλοσύνης βοηθά στην **έκκριση μιας ορμόνης – νευροδιαβιβαστή της ωκυτοκίνης**. Η ωκυτοκίνη έχει ιδιαίτερα ευεργετικά οφέλη:

- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Μειώνει το στρες δημιουργώντας συναισθήματα γαλήνης ηρεμίας και σύνδεσης με τους άλλους
- Επουλώνει ταχύτερα τα τραύματα
- Βοηθάει στη θεραπεία εξαρτήσεων
- Βοηθά τα άτομα με αυτισμό (Έρευνα σε εφήβους στην Αυστραλία)



4 απλά βήματα που επηρεάζουν θετικά τη ζωή μας

- Χαμογελάτε! (το πρωί στον καθρέπτη, στο γείτονα, στο ασανσέρ, κανόνας 3/1-στα 3 μέτρα χαμογελώ στο 1 μέτρο λέω καλημέρα.
- Εστιάστε στα θετικά απομονώνοντας τα αρνητικά, τις ιστορίες και τις ταμπέλες
- Γράψτε κάθε μέρα 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων για τη μέρα που τελείωσε
- Κάντε μια καλή/ευγενική πράξη κάθε μέρα

Η αγάπη και η καλοσύνη γαληνεύουν και τα πιο άγρια
ένστικτα!



Και μην ξεχνάτε να χαμογελάτε, γιατί ότι είναι ο ήλιος για τα
λουλούδια είναι το χαμόγελο για την ανθρωπότητα