Αποκλειστική συνέντευξη με την συγγραφέα της ευτυχίας Κατερίνα Τσεμπερλίδου - Η "Ψυχική Μπουγάδα" το νέο της βιβλίο απόψε στο Golden Hall!

1. Τι σημαίνει καθαρίζω τις σκέψεις μου τις αναμνήσεις τα τοξικά συναισθήματα;

Πρώτα – πρώτα δίνω στον εαυτό μου ένα διάστημα, π.χ. μια εβδομάδα για να γίνω ο παρατηρητής του εαυτού μου. Παρατηρώ ποιες σκέψεις κάνω, ποιες αναμνήσεις ανακαλώ με τη μνήμη μου, ποια συναισθήματα συνηθίζω να νιώθω που μου φέρνουν ένταση παρά χαρά. Στη συνέχεια, αν αποφασίσω ότι κάτι από όλα αυτά δεν μου αρέσει, δεν το αντέχω πια, προσπαθώ να μην το στριφογυρίζω στο μυαλό μου αλλάζοντας τις σκέψεις μου και αλλάζοντας τις συνήθειές μου.

Έχουμε τη δύναμη να το κάνουμε. Μπορούμε. Όπως στη δουλειά μάθαμε να παρουσιάζουμε projects ή να μιλάμε σε ξένους ή να κάνουμε προϋπολογισμούς, ενώ δεν γεννηθήκαμε με αυτές τις ικανότητες, το ίδιο και με μας. Όλα μαθαίνονται διαφορετικά από την αρχή, ή εξελίσσονται μέσα από ανατροπές και μοιραία γεγονότα.

2. Η ζωή σου είναι πιο απλή χωρίς τι;

Η ζωή μου είναι πιο απλή χωρίς τις άχρηστες αρνητικές σκέψεις, χωρίς φανταστικούς φόβους, χωρίς φθόνο, χωρίς άχρηστα αντικείμενα, χωρίς ακαταστασία, χωρίς τοξικά συναισθήματα, χωρίς υψηλές προσδοκίες, χωρίς χαώδη mail. Ο,τιδήποτε δεν συμβάλει στην ευτυχία μου σήμερα, το θεωρώ πολύπλοκο και άσκοπο.

3. Ανάφερέ μου σε παρακαλώ συγκεκριμένα 4 πράγματα που κάνεις για να είσαι ευτυχισμένη.

Δημιουργώ και απολαμβάνω μικρές χαρές της ζωής, ενώ ταυτόχρονα, διατηρώ τη συνολική εικόνα της ζωής μου, που, σαν σύνολο μου δίνει ικανοποίηση.

Μερικές από τις μικρές χαρές:
- Περπάτημα στην Πάρνηθα ή κολύμπι το καλοκαίρι
- Καφέ με φίλες
- Διάβασμα
- Γράψιμο για το website ή τα βιβλία μου

Για το σύνολο της ικανοποίησης της ζωής μου
- Προσπαθώ να επιτύχω τους επόμενους στόχους μου
- Να χάσω μερικά κιλά για να βελτιώσω την υγεία μου

4. Λες όχι όταν πρέπει και πως απομακρύνεις του κλέφτες του χρόνου σου;

Στους κλέφτες και στους ζητιάνους του χρόνου σου, δεν υποχωρείς. Λες όχι με ωραίο τρόπο. Εξηγείς ότι, ας πούμε, ήσουν επί ποδός να φύγεις, ότι έχεις αναλάβει κάποιες υποχρεώσεις και δεν χωράει κάτι άλλο στο πρόγραμμά σου,

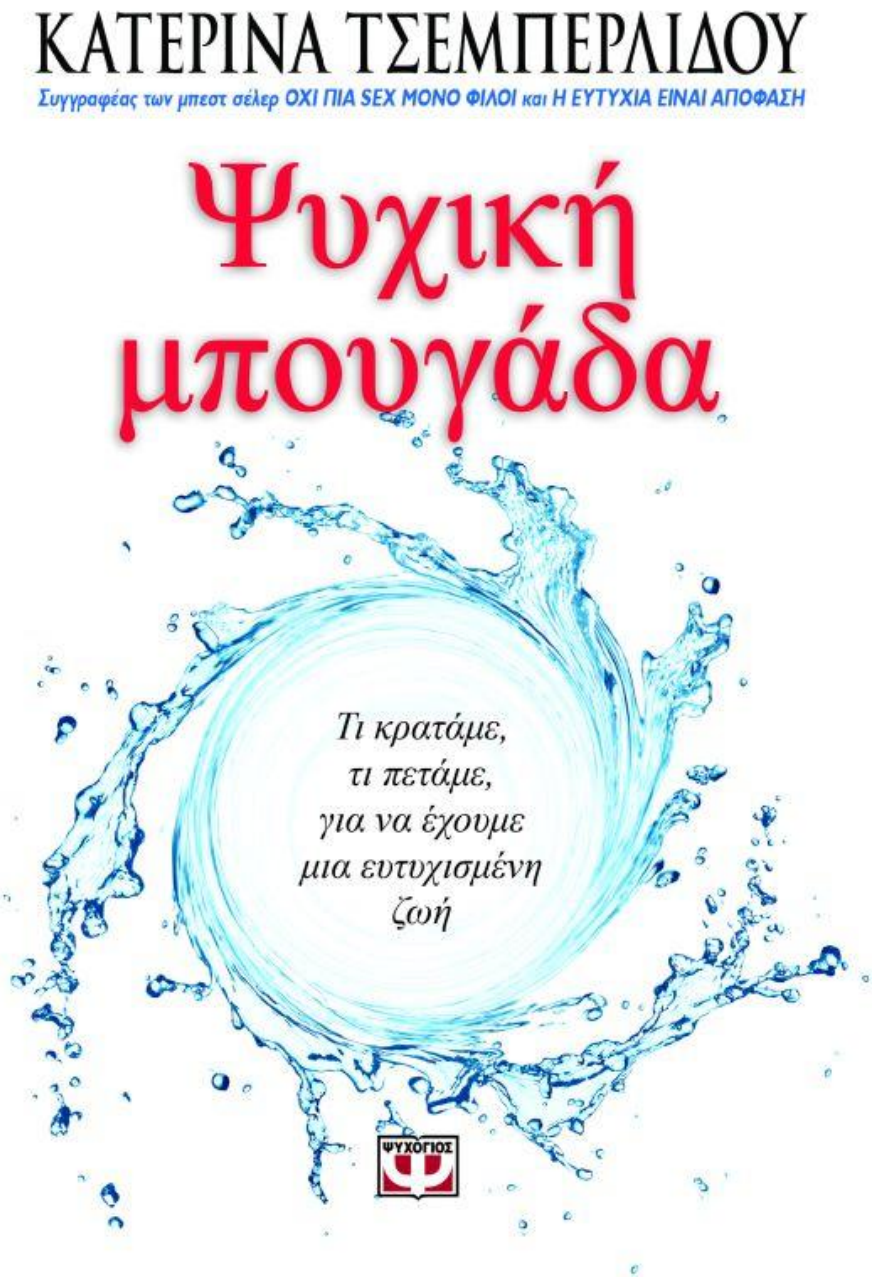
ότι τώρα είσαι απασχολημένος με κάτι άλλο και δεν μπορείς. Διαφορετικά, οι εκκρεμότητές μας συσσωρεύονται και, ή γινόμαστε ασυνεπείς ή λιώνουμε από το άγχος. Και τα δύο είναι εις βάρος μας.

5. Πες μας σε παρακαλώ πώς να ξεκολλάμε από το παρελθόν και να απελευθερωνόμαστε; Τι προτείνεις στο βιβλίο σου;

Προτείνω να σκεφτόμαστε μόνο τα καλά από το παρελθόν. Από τη λίμνη των αναμνήσεων να αναζητούμε τις πιο χαρούμενες, τις πιο ευτυχισμένες, αυτές που μας δίνουν ευτυχία σήμερα. Τις άλλες, τις δυσάρεστες, αυτές που μας έδωσαν ένα «μάθημα» στη ζωή, ας μην τις αναζητάμε, εφ' όσον ήδη έχουμε πάρει το μάθημα. Αν οι δυσάρεστες αναμνήσεις οφείλονται σε τραυματικές εμπειρίες, μόνο επαγγελματίες ψυχίατροι ή ψυχολόγοι και ο χρόνος μπορούν να μας ξεκολλήσουν από τα παλιά.

6. Προτείνεις να ξεπλύνουμε αγάπες φιλίες σχέσεις, νιώθεις ότι μπορούμε να ξαναρχίζουμε από την αρχή πολλές φορές στην ζωή μας;

Προτείνω να ξεπλύνουμε τις σχέσεις που έχει κλείσει ο κύκλος τους. Ανθρώπους που νομίζουμε ότι είναι φίλοι ενώ, δεν είναι, ανθρώπους που μας χώρισε ο τρόπος ζωής μας αλλά δεν μας λείπουν, ανθρώπους που κρατάμε τα τηλέφωνά τους χωρίς να μας ενδιαφέρουν. Δεν εννοώ να πετάξουμε όλες μας τις σχέσεις, εκτός κι αν έχουμε λόγο να το κάνουμε. Κρατάμε όλες τις σχέσεις οι οποίες έχουν μέλλον στη ζωή μας, ενώ ταυτόχρονα τις περνάμε από «ξεσκόνισμα», τις τακτοποιούμε ξανά, αφαιρώντας τη σκόνη από αρνητικές συμπεριφορές.



7. Ερχόμαστε στα δύσκολα οικονομικά όλων αυτή την περίοδο της κρίσης, διαβάζω ότι είσαι υπέρ της απόλυτης οργάνωσης με χαρτί μολύβι, μπλοκάκι…

Οι άνθρωποι χρειάζεται, πιστεύω, να αξιολογούμε τις ανάγκες μας πρώτα με σειρά προτεραιότητας και τις επιθυμίες μας μετά, πάλι με σειρά προτεραιότητας. Αν θεωρείς προτεραιότητα τη δόση του δανείου, δεν θα αγοράσεις καινούργια ρούχα με τα χρήματα που κρατάς στα χέρια σου.

8. Πιστεύεις ότι φέρνει καινούργια και καθαρή ενέργεια το να απαλλαγούμε από παλιά πράγματα, παλιά ρούχα και στον δρόμο της γαλήνης μετά από πολλές αλλαγές πως περνάμε;

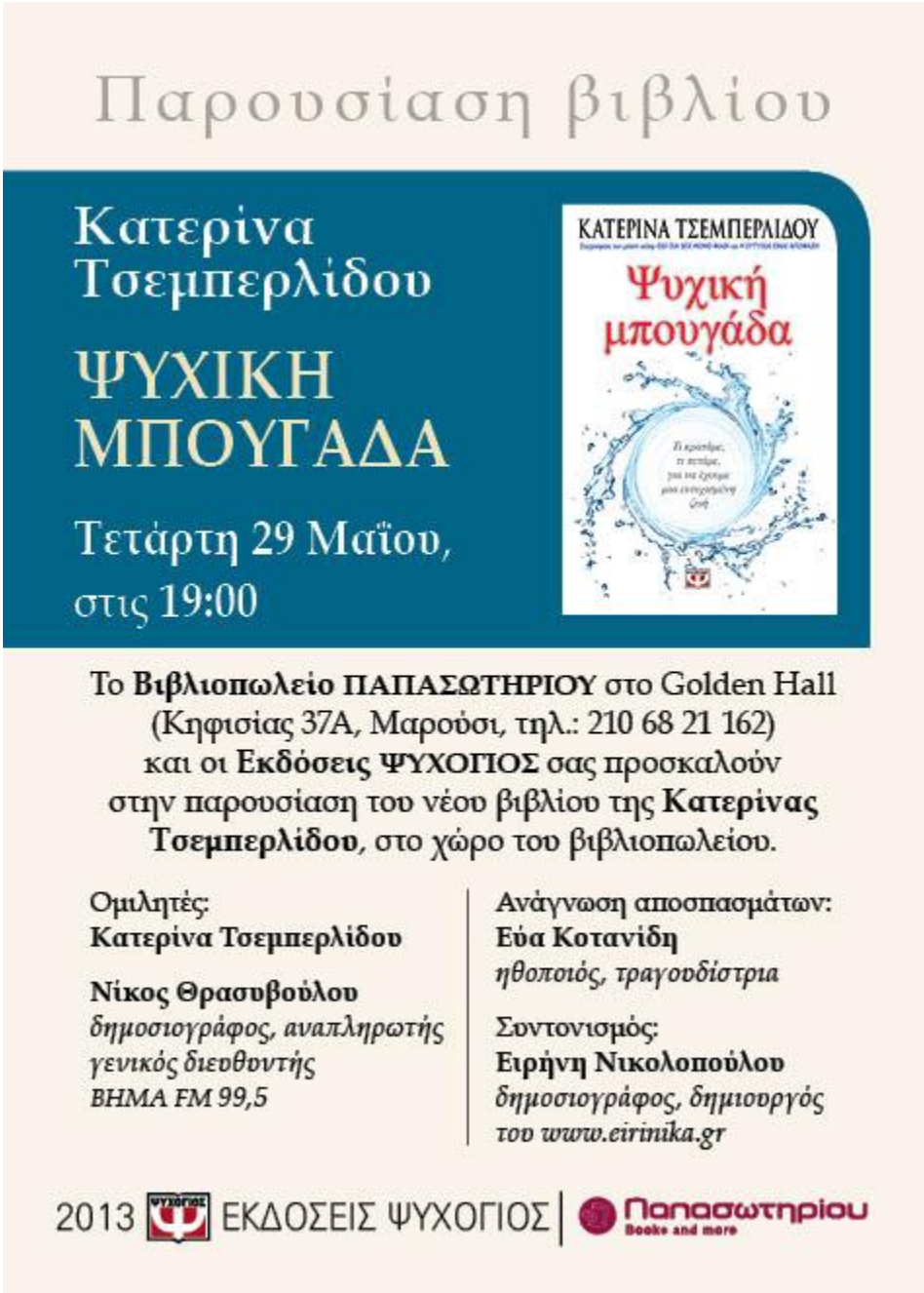
Πιστεύω ότι αν απαλλαγούμε από τα παλιά, θα κάνουμε χώρο για το καινούργιο. Θα καθαρίσει το μπερδεμένο μας μυαλό, θα μπορούμε να πάρουμε ευκολότερα αποφάσεις, θα γλιτώσουμε από το χάος ή τη σαβούρα που κρατάμε μέσα μας ή γύρω μας.

9. Και τέλος μίλα μας για τα δέκα μυστικά της επανατακτοποίησης στην ζωή μας. Πως θα βάλουμε μπουγάδα λοιπόν;

Να 10 μυστικά, λοιπόν:
1. Ξεκινάμε σταδιακά, έναν προς έναν τους τομείς που θα αναθεωρήσουμε, θα ξεπλύνουμε.
2. Κάνουμε το πρώτο βήμα με το πιο «εύκολο» κομμάτι, π.χ. το ξεκαθάρισμα της αποθήκης μας ή της ντουλάπας μας. Έτσι, παίρνουμε θάρρος ότι τα καταφέραμε για να συνεχίσουμε στα επόμενα.
3. Αν ξεκινήσεις τη διαδικασία αυτή, καλό είναι να τη συνεχίσεις μια ζωή. Είναι όπως και το σπίτι σου. Αν το αμελήσεις 8 μήνες, θα θέλει μετά περισσότερη δουλειά για τακτοποίηση με αυτά που θα έχουν μαζευτεί.
4. Πέτα αρνητικές σκέψεις αντικαθιστώντας τες με θετικές.
5. Πέτα παλιές πεποιθήσεις, δες ποια πιστεύω σου δεν σε ωφελούν πια σήμερα και κράτα μόνο όσα είναι για το καλό σου.
6. Πέτα ζημιογόνες συμπεριφορές σου στη δουλειά – αγάπα τη δουλειά που κάνεις.
7. Αποχαιρέτα τις σχέσεις που έκλεισαν τον κύκλο τους. Όσες κρατάμε τις «ξεπλένουμε» από τις αρνητικές μας συμπεριφορές.
8. Πέτα τη συνήθεια να υποχωρείς σε όποιον ζητιανεύει το χρόνο σου.
9. Ζήτα βοήθεια από επαγγελματίες όποτε νιώσεις ότι το χρειάζεσαι.
10. Συγκεντρώσου στην ουσία της ζωής σου και πέτα κάθε περιττό προκειμένου να είσαι ευτυχισμένος.

Κατερίνα Τσεμπερλίδου
Συγγραφέας του βιβλίου «Ψυχική Μπουγάδα»
Δημιουργός του website www.tsemperlidou.gr - eftyhia

Φοράς το παλτό σου το καλοκαίρι;
• Κρατάς μέσα σου πεποιθήσεις, αναμνήσεις, ενοχές, συνήθειες του χθες;
• Μαζεύεις αντικείμενα, e-mail, υποχρεώσεις;
• Είσαι γεμάτος από τοξικά συναισθήματα;
• Βλέπεις ότι ο χρόνος σου δε σου φτάνει;
• Συσσωρεύεις σκόνη στο σπίτι σου και στις σχέσεις σου;
Μήπως ήρθε ο καιρός να ελαφρύνεις;



Η Κατερίνα Τσεμπερλίδου, μας δίνει ιδέες για το πώς να ξεκαθαρίσουμε όσα έχουμε συσσωρεύσει στον εαυτό μας, στις σχέσεις μας, στα οικονομικά μας, στην εργασία μας, στο χώρο μας, στο χρόνο μας.
Αν απαλλαγούμε από τα παλιά, τα περιττά, τα τοξικά, από όσα μας σαμποτάρουν, θα κρατήσουμε μόνο όσα χρειαζόμαστε σήμερα και θα λειτουργούμε καλύτερα. Θα μπορούμε να απολαμβάνουμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας στο φουλ και να νιώθουμε περισσότερο ευτυχισμένοι. Το αξίζουμε.

Κατερίνα Τσεμπερλίδου

Ένα βιβλίο-οδοστρωτήρας, που μας βοηθάει μέσα από μια γενναία μπουγάδα να ξεπλύνουμε τη σκόνη μέσα μας και έξω, ώστε να λάμψει η ουσία της ζωής μας.

«Πιστεύουμε πως γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι προσθέτοντας όλο και κάτι καινούργιο στη ζωή μας; Και όμως μερικές φορές γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι αν αφαιρέσουμε από τη ζωή μας ξεπερασμένες πεποιθήσεις, αρνητικές αναμνήσεις, ενοχές, συνήθειες του χθες, συσσωρευμένα αντικείμενα, παλιά e-mail, υπεράριθμες υποχρεώσεις, τοξικά συναισθήματα, σκόνη από το χώρο και από τις σχέσεις μας» αναφέρει η συγγραφέας σχολιάζοντας το νέο της βιβλίο στο Daily Fax.

«Βάζοντας μια μπουγάδα και ξεπλένοντας τη σαβούρα του χθες που έχει συσσωρευτεί μέσα μας και γύρω μας, γινόμαστε πιο ανάλαφροι και πιο ευτυχισμένοι» επισημαίνει μεταξύ άλλων. Το βιβλίο «Ψυχική Μπουγάδα» της Κατερίνας Τσεμπερλίδου κυκλοφορεί στα βιβλιοπωλεία από
τις εκδόσεις Ψυχογιός.

Εύα Κοτανίδη

Ημερομηνία: **Τετάρτη 29/05/2013 19:00 μμ - Τετάρτη 29/05/2013 19:00 μμ**
Τίτλος: **Η Κατερίνα Τσεμπερλίδου στο Βιβλιοπωλείο ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ (Μαρούσι)**
Αφορά τα Βιβλία: **ΨΥΧΙΚΗ ΜΠΟΥΓΑΔΑ**
Συγγραφέας: **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ**
Τόπος: Βιβλιοπωλείο ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ στο Golden Hall (Κηφισίας 37Α, Μαρούσι, τηλ. 210 68 21 162)
Παρουσίαση του νέου βιβλίου της Κατερίνας Τσεμπερλίδου.
Ομιλητές:
Κατερίνα Τσεμπερλίδου
Νίκος Θρασυβούλου, δημοσιογράφος, αναπληρωτής γενικός διευθυντής ΒΗΜΑ FM 99,5
Ανάγνωση αποσπασμάτων: Εύα Κοτανίδη, ηθοποιός, τραγουδίστρια
Συντονισμός: Ειρήνη Νικολοπούλου, δημοσιογράφος, δημιουργός του www.eirinika.gr