

## ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Η αυτογνωσία, είναι η γνώση του εαυτού μας, "Το γνώθι σ' αυτόν", όπως έλεγαν οι πρόγονοί μας.

Η αυτογνωσία ρίχνει φως στο εσωτερικό μας κόσμο, σε όλες εκείνες τις πτυχές που παραμένουν κρυμμένες, αλλά καθορίζουν τη σκέψη, τα συναισθήματα, τα κίνητρα, τους στόχους, τις επιλογές και κατ' επέκταση τις συμπεριφορές μας.

Η αυτογνωσία σημαίνει να στρέφεται την προσοχή σας μέσα σας, στις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, και όχι σε όλα όσα συμβαίνουν στο εξωτερικό περιβάλλον.

Η επίγνωση της ύπαρξης διαφορετικών των πτυχών του εαυτού, είναι το πρώτο βήμα προς την αλλαγή και την εξέλιξη.

Αντί να συγκεντρώνεστε σε όσα λένε ή κάνουν οι άλλοι, δίνετε έμφαση στο πως εσείς, σκέφτεστε και αισθάνεστε.

Είναι η μετατόπιση της προσοχής από όσα συμβαίνουν γύρω σας, σε όσα συμβαίνουν μέσα σας (στο εσωτερικό περιβάλλον).

Η αυτογνωσία είναι :

1. Η ικανότητα να βλέπει κάποιος, βαθιά μέσα του.
2. Περιλαμβάνει την κατανόηση των δυνατοτήτων, των ικανοτήτων, των δεξιοτήτων, των αδυναμιών, των ελαττωμάτων, των αντιλήψεων, των αντιδράσεων, των συμπεριφορών, των συναισθημάτων και των κινήτρων.
3. Η βαθειά κατανόηση του εαυτού βοηθά κάποιον, να κατανοήσει πως τον βλέπουν οι άλλοι.
4. Το πως επηρεάζονται οι άλλοι, βασίζεται στις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις.

Η αυτογνωσία εμπεριέχει μια σαφή αντίληψη της προσωπικότητάς μας. Είναι αυτή η διαδικασία που περιλαμβάνει, την αναγνώριση των δυνατών και αδύναμων σημείων μας. Τις πεποιθήσεις, τα κίνητρα και τα συναισθήματά μας.

Η αυτογνωσία είναι, ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την επιτυχία.

Είναι το πρώτο βήμα, για να δημιουργήσεις, όλα όσα θέλεις και να γίνεις, ο κυρίαρχος της ζωής σου. Να θυμάσαι πως οι σκέψεις σου, οι ερμηνείες σου, τα συναισθήματά σου, οι αντιδράσεις και η συμπεριφορά σου, είναι αυτά που καθορίζουν την κατεύθυνση, που δίνεις στη ζωή σου.

Αν έχεις αυτογνωσία, θα μπορείς να δεις προς τα που σε οδηγούν οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

Θα μπορείς να ελέγχεις τα συναισθήματά' και την συμπεριφορά σου, και να κάνεις όλες αυτές τις αλλαγές που χρειάζεται να γίνουν ώστε, η ζωή σου να οδηγηθεί εκεί που εσύ θέλεις και να μην βγει από την πορεία της.

Ο πυρήνας της ύπαρξης αυτού που σήμερα ονομάζουμε οργανωμένη δομή προσωπικότητας, έγκειται στο βαθμό αυτογνωσίας, που το άτομο βιώνει και έχει συνειδητή (ή μη) πρόσβαση.

Με απλά λόγια, πόσο ρεαλιστική είναι αφενός η αυτοεικόνα του ατόμου και αφετέρου πόσο κατανοητή είναι, τόσο η τρέχουσα, όσο και η ιστορική της καταβολή.

Ποιός είμαι στο εδώ και τώρα; Γιατί;

Τι με κινητοποιεί; Τι με αποθαρρύνει; Και τελικά που θέλω να πάω; Πως θέλω να είμαι; Τι θέλω να γίνω;

Τέσσερα (4) επίπεδα δουλειάς με τον εαυτό μας.....

1. Το ποιός είμαι : Η εικόνα που μπορεί να έχουν οι άλλοι για εμάς (και ποιός ίσως δεν είμαι, αλλά θεωρώ ότι είμαι ή έμαθα να είμαι) με ειλικρίνεια, υπευθυνότητα και αυθεντικότητα.

Καλλιέργησε μια καλύτερη εικόνα για τον εαυτό σου.

Έχει φανεί πως άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, τείνουν να υποτιμούν τον εαυτό τους, ενώ άτομα με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση να τον υπερτιμούν.

2. Τι πιστεύουν οι άλλοι για εμένα : Η εικόνα που μπορεί να έχουν οι άλλοι για εμάς, είναι κάτι που λίγο πολύ μας απασχολεί όλους στη σκέψη.

Πόσο σημαντική όμως, η άποψη των άλλων για εμάς; Αυτό είναι μια σκέψη από την οποία θα πρέπει να απαλλαγούμε και να κατανοήσουμε, πως μια άποψη κάποιου άλλου ατόμου, δεν μπορεί να ανταποκρίνεται σε αυτό που είμαστε εμείς απόλυτα.

3. Αυτό που θα ήθελα να είμαι : Πολλοί άνθρωποι μπαίνουν στη διαδικασία όταν επεξεργάζονται πολλά στοιχεία του εαυτού τους και σκέφτονται, τι θα μπορούσαν να έκαναν διαφορετικό.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει στο να δημιουργούν μια λανθασμένη εικόνα για τον εαυτό τους, σκεπτόμενοι περισσότερο το πως θα ήθελαν να είναι, παρά το πως ακριβώς είναι.

4. Τι πρέπει να σκέφτομαι : Σε κάθε περίπτωση πρέπει να αγαπώ και να δέχομαι τον εαυτό μου. Αυτό όσο και να ακούγεται απλό, είναι το πρώτο και το πιο σημαντικό βήμα.

Όταν πετυχαίνω κάτι να το απολαμβάνω και να επιβραβεύω τον εαυτό μου.

Όταν ακούω μια οποιαδήποτε κριτική να προσπαθώ να φιλτράρω, κατά πόσο ισχύει για εμένα κάτι ή όχι, πριν επιτρέψω να με επηρεάσει.

Να κρατήσω τα στοιχεία στα οποία θεωρώ, ότι κάνω λάθος και να τα δω ως στόχους, για να εξελιχθώ.

Να κρατώ την ενέργεια μου για μένα και να μην ξοδεύω στους άλλους, στο τι σκέφτονται ή τι θα ήθελαν από εμένα.

Τέλος σε κάθε μου βήμα να προσπαθώ να ακούω τον εαυτό μου και να ακολουθώ αυτό που πραγματικά θέλω.

Σας ευχαριστώ

Δημήτριος Μητρόπουλος