



2024



στόχοι Άνοιξης

Grow my Instagram following



Continue to volunteer & invite some friends too



Hang out & spend more time with my favorite ppl



Do more supply hauls



Read more books

Watch many



sunsets

Travel more



Drink more water

grow

spiritually & emotionally



Find some art friends

Connect with more people



Άνοιξη: Εποχή για νέους στόχους

Σταυριάννα Τσαλίκη, τμ. Γ4



Η άνοιξη είναι μία από τις τέσσερις εποχές και σηματοδοτεί τη μετάβαση από τον χειμώνα στο καλοκαίρι. Κατά τη διάρκεια της εποχής αυτής, ο καιρός αρχίζει να ζεσταίνεται γεγονός που ευνοεί την ανθοφορία και τη φυτική ανάπτυξη. Τα λιβάδια πρασινίζουν, τα δέντρα και τα λουλούδια ανθίζουν και το κρύο του χειμώνα υποχωρεί. Μαζί με τα λουλούδια ανθίζουμε και εμείς οι ίδιοι και η αισιοδοξία ξυπνάει μέσα μας.

Η άνοιξη θεωρείται η καταλληλότερη εποχή για νέες αρχές. Έως τον Απρίλιο, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ξεχάσει τα λεγόμενα «New Year's resolutions», τις αποφάσεις που συνήθως παίρνουμε για την νέα χρονιά και έχουμε επιστρέψει στις παλιές συνήθειες, από τις οποίες θέλουμε να απαλλαγούμε.



Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η συγκεκριμένη εποχή, είναι μία από τις καλύτερες στιγμές του έτους για να ξεκινήσει κανείς κάτι νέο ή να κάνει μία αλλαγή. Άλλες μελέτες δείχνουν πως θέτοντας έναν στόχο την πρώτη μέρα της άνοιξης (21 Μαρτίου), αυξάνεται η πιθανότητα επιτυχίας, ένα φαινόμενο που αποκαλείται «fresh start effect». Είναι λοιπόν η εποχή για ανασύνταξη και αυτοπροσδιορισμό.





• Το να βάζεις νέους στόχους είναι κάτι που σίγουρα σε βάζει σε μία διαδικασία αναγέννησης. Μερικές φορές μπορούμε επίσης να μάθουμε πολλά πράγματα για τον εαυτό μας, τι είμαστε και τι μπορούμε να χινούμε. Τι όμως μπορούμε να κάνουμε αυτή την άνοιξη για εμάς; Αρχικά να παίρνουμε περισσότερο χρόνο με τους φίλους μας μιας και οι όμορφες ανοιξιάτικες μέρες ενδείκνυται για βόλτες στην πόλη. Επίσης είναι ευκαρία να παίρνουμε λιγότερο χρόνο μπροστά τις οθόνες και να βάλουμε τη γυμναστική στην καθημερινότητά μας, είτε μόνοι είτε με παρέα.



• Για να αναγεννηθούμε όμως χρειάζεται να αφήσουμε πίσω μας τα κομμάτια του εαυτού μας που δεν μας εξυπηρετούν. Τα κομμάτια εκείνα που μας εγκλωβίζουν σε αποδεδειγμένες πρακτικές στασιμότητας και μη εξέλιξης. Πρέπει λοιπόν να αφεθούμε και εμείς στη ροή της αλλαγής και να αφήσουμε μαζί με τον χειμώνα οτιδήποτε δεν συμβαδίζει με τις βαθύτερες επιθυμίες μας