

Τα οξύτονα και τα παροξύτονα μιας καριέρας, 9 “tips”... για την αποφυγή του λανθασμένου «τονισμού».



Τάκης Καλογεράκος

[Μέντορας καριέρας](#) • [LinkedIn](#)

Marine Underwriter

Λέξεις κλειδιά: καριέρα, συμβουλές, καθημερινά προβλήματα, θετική σκέψη

Τα πράγματα άλλοτε πηγαίνουν από το καλό στο καλύτερο και άλλοτε από το κακό στο χειρότερο. Αργά ή γρήγορα πρέπει να συμφιλιωθούμε με αυτή την κατάσταση όσο δύσκολο κι αν φαντάζει αυτό. Για τον καθένα έρχεται εκείνη η στιγμή που νομίζει ότι έχει πιάσει πάτο.

Χρειάζεσαι να ανασυνταχθείς, να μαζέψεις τις δυνάμεις σου και να προχωρήσεις.

Άλλωστε:

1. Υπάρχουν πράγματα τα οποία είναι απλά εκτός ελέγχου.

Στην καθημερινότητά μας τα περισσότερα προβλήματα είναι ελεγχόμενα και στο χέρι μας να επιλυθούν. Καμιά φορά, όμως, συμβαίνει κάτι το οποίο δεν μπορείς να λύσεις. Πρέπει απλά να περιμένεις για να περάσει... ή να ξεχαστεί. Μην του δίνεις περισσότερη αξία από όση πρέπει.

2. Ο χρόνος δεν γυρίζει πίσω.

Και αυτό πρέπει να το συνειδητοποιήσουμε. Αυτό που ζούμε σήμερα δεν θα το ξαναζήσουμε ποτέ

στο μέλλον. Κλείσε τα μάτια σου και συνειδητοποίησε αυτό που μόλις διάβασες. Μήπως πρέπει να αρχίσεις να λειτουργείς διαφορετικά;

3. Η αποτυχία είναι μέρος της μάθησης.

Αν δεν αποτυγχάνεις σε τακτά χρονικά διαστήματα τότε κάτι δεν κάνεις καλά. Αυτό ακριβώς! Ποιος σου είπε ότι οι προσπάθειές σου είναι εγγυημένες επιτυχίες; Κανείς! Ίσα ίσα που το αρνητικό αποτέλεσμα έχει και τις περισσότερες πιθανότητες (σύμφωνα με τους νόμους του Murphy).

Οπότε απλά συνέχισε να προσπαθείς.

Όσες φορές και να φας το κεφάλι σου.

Ο τοίχος θα πέσει. Κάποια στιγμή...

4. Υπάρχει κορυφή αλλά και πάτος.

Σε κάποιο βιβλίο το είχα διαβάσει αυτό και μου άρεσε, κόλλαγε και γάντι στο άρθρο, οπότε τσιμπήστε την ατάκα.

5. Αν δεν εστιάζεις στην άσχημη κατάσταση όλα φαντάζουν καλύτερα.

Υπάρχουν όντως αρνητικές καταστάσεις στην ζωή μας. Ή μάλλον λεπτομέρειες που κάνουν ολόκληρη

την ζωή μας δύσκολη. Ήρθε η ώρα, λοιπόν, να σταματήσουμε να εστιάζουμε σε αυτές τις λεπτομέρειες. Να τους δώσουμε μόνο την σημασία και την αξία που τους αρμόζει και να δούμε τα θετικά.

6. Όλα θα πάνε καλά.

Καμιά φορά πρέπει να ακούμε αυτή την έκφραση από ανθρώπους που έχουν το ειδικό βάρος να την ξεστομίσουν. Και αυτοί οι άνθρωποι είναι κυρίως μέλη της οικογένειάς μας. Άτομα τα οποία μάς κάνουν να αισθανόμαστε ασφάλεια και ακόμη και 4 λέξεις τους μπορούν να αλλάξουν ολόκληρη την ψυχολογία μας...

7. Ό,τι δεν σε σκοτώνει, σε κάνει πιο δυνατό.

Έτσι απλά!!

8. Η ζωή είναι απλά ένα παιχνίδι.

Οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι αυτοί που ζουν με την εντύπωση ότι η ζωή είναι απλά ένα παιχνίδι. Και όλα τα παιχνίδια έχουν ευκολίες και δυσκολίες. Στο τέλος, όμως, οι «καλοί» ανταμείβονται με *well done*, ενώ οι μίζεροι, μαζεύουν απλά ένα ...Tilt!

9. Υπάρχουν πιο σημαντικά πράγματα στην ζωή.

Το 90% των προβλημάτων μας είναι ασήμαντο σε σχέση με την γενικότερη ζωή. Την δική μας και των γύρω μας... Το υπόλοιπο 9% ανήκει στην κατηγορία νο1: «Υπάρχουν πράγματα τα οποία είναι απλά εκτός ελέγχου». Οπότε μένει ένα 1% των προβλημάτων με τα οποία πρέπει να ασχοληθείς.

Και πάντα να ξέρεις, ότι η κοινή λογική είναι αυτή που θα δώσει μια λύση ακόμη και στα δυσεπίλυτα προβλήματα.

Photo by [Clark Tibbs](#) on [Unsplash](#)

