

Διάλεξε μουσική ανάλογα με το πως θες να νοιώθεις!

Η μουσική ενεργοποιεί τα συναισθήματα και διεγείρει τη φαντασία και την σκέψη. Είναι ένας τρόπος για να εκφραστείς και ένα εργαλείο που μπορείς να χρησιμοποιείς προς όφελός σου στην καθημερινή σου ζωή. Η μουσική μπορεί να σου φτιάξει τη διάθεσή, να αφυπνίσει τη δημιουργικότητά σου και να ενδυναμώσει την αποφασιστικότητά σου. Η μουσική είναι μία ανεκτίμητη δύναμη που όταν χρησιμοποιούμε σωστά, ζούμε καλύτερα. Για το λόγο αυτό οφείλουμε να επιλέγουμε με προσοχή τη μουσική επιμέλεια στο soundtrack της ζωής μας.



Κάποιος ο οποίος χρησιμοποιεί σοφά τη μουσική θα κάνει τις κατάλληλες επιλογές ανάλογα με την περίπτωση και με τα γούστα του. Άλλη μουσική θα ακούσει κάποιος για να χτίσει την αυτοπεποίθησή του πριν από ένα σημαντικό γεγονός και άλλη μουσική θα ακούσει για να χαλαρώσει μετά από μία κουραστική μέρα. Άλλη μουσική θα βάλει για να συγκεντρωθεί ή να διαβάσει και άλλη μουσική για να αποκτήσει όρεξη για γυμναστική.

Η μουσική ξυπνάει μνήμες. Όλοι μας έχουμε συνδέσει συγκεκριμένα τραγούδια με καταστάσεις, σε συλλογικό και σε προσωπικό επίπεδο. Ο καθένας μας μπορεί να έχει από ένα τραγούδι που του θυμίζει την πρώτη του αγάπη ή ένα τραγούδι που του θυμίζει τα παιδικά του χρόνια. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να φέρουμε εύκολα στο μυαλό όμορφες στιγμές όταν χρειαζόμαστε να αλλάξουμε τη διάθεσή μας.

Υπάρχει πολλοί που αντί να χρησιμοποιούν τη μουσική για καλό, κάνουν ακριβώς το αντίθετο. Όταν κάτι δεν πάει καλά, επιλέγουν να ακούσουν μία αντίστοιχη μίζερη μουσική που τους ρίχνει ακόμα περισσότερο. Και σα να μην έφτανε αυτό, ακόμα και στιγμές που νιώθουν καλά και «διασκεδάζουν», ακούν αρνητική μουσική με αποτέλεσμα να χαλάει χωρίς να το καταλάβουν η διάθεσή τους. Σε καμία περίπτωση δε υπονοούμε ότι πρέπει να είμαστε συνεχώς «τραλαλί τραλαλό» ακόμα και όταν κάτι δεν πάει καλά. Είναι όμως ανούσιο να χαλάμε τη διάθεσή μας με αρνητική μουσική τη στιγμή που είναι στο χέρι μας να κάνουμε το αντίθετο. Αν ακούσουμε κάποια μουσική που μας φτιάχνει τη διάθεση και που μας δίνει δύναμη έχουμε περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουμε την όποια δύσκολη κατάσταση πιο αποτελεσματικά.

Η μουσική είναι πηγή έμπνευσης, δημιουργεί σκέψεις και παράγει ιδέες.

Η μουσική διεγείρει τα συναισθήματα και ζωντανεύει αναμνήσεις.

Η μουσική σε βοηθά να χαμογελάς και σου θυμίζει ευχάριστες εμπειρίες.

Η μουσική ενισχύει την θετική σου στάση και την αισιοδοξία σου.

Η μουσική βάζει ρυθμό στη ζωή σου και αυξάνει την αποτελεσματικότητά σου.

Ακούγοντας και τραγουδώντας το αγαπημένο σου τραγούδι απογειώνεται η διάθεση.

Εσύ τι κάνεις; Πως χρησιμοποιείς τη μουσική; Την χρησιμοποιείς για να αυξήσεις την απόδοσή σου

στο διάβασμα; Τη χρησιμοποιείς για να έχεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε ένα ραντεβού; Τη χρησιμοποιείς για να δείξεις ποιο αποφασισμένος σε μία συνέντευξη για δουλειά; Τη χρησιμοποιείς για να ξεκινήσεις θετικά τη μέρα σου;

Η συμβουλή εδώ είναι απλή. Βρες τραγούδια που σου κάνουν «κλικ». Τραγούδια που σε ξεσηκώνουν, τραγούδια που σε βοηθάνε να συγκεντρωθείς και τραγούδια που σε γεμίζουν αποφασιστικότητα. Δεν υπάρχουν σωστά και λάθος τραγούδια. Για τον καθένα άλλα είναι αυτά που θα λειτουργούν καλύτερα. Χρησιμοποιήστε τα τραγούδια που ταιριάζουν σε σένα για να δημιουργήσεις τα συναισθήματά που επιθυμείς.

Και για να το πάμε ένα βήμα παρακάτω σου έχω το τέλειο εργαλείο!

Στο παρακάτω site μπορείς να επιλέξεις από μία μεγάλη λίστα συναισθημάτων και ψυχολογικών καταστάσεων και να ακούσεις αντίστοιχη μουσική:

<http://www.stereomood.com/>

Διάλεξε πως θες να νοιώθεις και ακου την αντίστοιχη μουσική!

Φιλιά

Ευτύχης