

# POKER FACE στη δουλειά

7 τρυκ για να το επιτύχετε!

Νιώθεις συχνά ότι περιστοιχίζεσαι από ηλίθιους; Ότι υπάρχουν άνθρωποι που θες να τους κλοτσήσεις στα δόντια με αρβύλα και δίχως έλεος; Μήπως είσαι από αυτούς που όλες οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου φαίνονται στη φάτσα σου; Θα ήθελες να μη διαβάξει κανείς στη δουλειά τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου;

Τότε χρειάζεσαι ένα roker face και αυτό το εγχειρίδιο είναι για εσένα!

**Βρες το Podcast μου στο Spotify:**



## 1. Happy Place

Τη στιγμή που ο θυμός σου φουντώνει και οδεύει προς την απόλυτη οργή, θα στέλνεις το μυαλό σου στο προσωπικό σου Happy Place.

Εκείνη τη στιγμή δεν μπορείς να σκεφτείς ποιο είναι αυτό το μέρος, γι' αυτό θα πρέπει να το προετοιμάσεις πολύ καλά από πριν και να το έχεις καβάντζα ώστε να το ενεργοποιείς μόλις νιώσεις ότι το χρειάζεσαι.

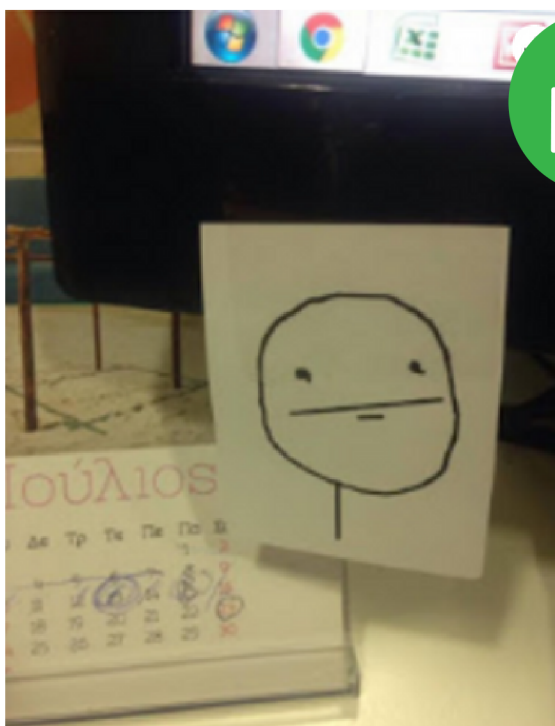
### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:

- Σκέψου ένα μέρος που **έχεις ξαναπάει**, όχι ένα φανταστικό μέρος.
- Κάνε πολύ συγκεκριμένη την ανάμνηση: **Τι εποχή έχουμε εκεί; Τι ώρα είναι;**
- Εμπλούτισε τη μνήμη σου προσθέτοντας περισσότερες λεπτομέρειες. **Τι ρούχα φοράς, τι μυρίζει;**
- Ταυτοποίησε το μέρος με **ένα συναίσθημα, όχι πολύ έντονο**. Θα πρέπει να νιώθεις μια γαλήνη, μια χαλαρότητα σαν λίγο πριν τον ύπνο
- Απέφυγε μέρη με πολύ κόσμο ή με πολύ έντονα συναισθήματα όπως αυτό που προκαλεί ένα παθιασμένο φιλί. Μην ξεχνάς ότι ο **στόχος είναι το poker face**

## 2. Reminder note

Στον χώρο όπου εκνευρίζεσαι πιο συχνά –πιθανόν στο γραφείο- πρέπει να κοτσάρεις κάτι που θα σου υπενθυμίζει συνέχεια το Roker face. Μπορεί να είναι ένα σημειωματάκι, ένα σύμβολο, ή πολύ απλά το roker face itself όπως στην παρακάτω εικόνα.

Μπορείς επίσης να το βάλεις στην 1η σελίδα της Ατζέντας σου ή στην οθόνη κλειδώματος του κινητού σου.



### **3. Questions are overestimated**

Η πρόληψη σώζει ζωές και κολλάει και εδώ.

Μην κάνεις ερωτήσεις που οι απαντήσεις θα σου φέρουν κι άλλα νεύρα ή θα σε δείξουν περιέργο και κακό.

Γενικά μην κάνεις ερωτήσεις.

Οι ερωτήσεις φέρνουν εντάσεις.

Η εμπειρία λέει ότι θα μάθεις αργά ή γρήγορα χωρίς να χρειαστεί να εκτεθείς.

Το πιθανότερο όταν είσαι εκνευρισμένος, είναι να κάνεις μια εκνευριστική ερώτηση, που έχει εκνευριστική απάντηση. Οι ερωτήσεις, όταν δεν είμαστε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι, είναι πάντα οι λάθος ερωτήσεις.

Μπορεί να ξεφύγουν με μια δόση ειρωνείας, ή να είναι ρητορικές, αλλά το κυριότερο, **να φέρουν απαντήσεις που δεν μας αρέσουν.**

Επίσης, όπως θα ξέρετε, η ερώτηση συχνά είναι πιο σημαντική από την απάντηση.



## 4. Sing along

**Άμεση αντιμετώπιση** όταν νιώθεις ότι η φάτσα σου αρχίζει να παραμορφώνεται: Τραγουδά μέσα σου τον εθνικό ύμνο. Η φάτσα σου θα πάρει τη σωστή μορφή σίγουρα.



**Κάν'το πρόβα:** Δοκίμασε να βιντεοσκοπήσεις τον εαυτό σου ενώ λες από μέσα σου τον Εθνικό Ύμνο. Προσπάθησε να λες τις λέξεις σωστά, όχι μηχανικά. Να τις λες και να κατανοείς το νόημα δηλαδή. Θα δεις ότι στο βουβό σου βίντεο, είσαι κάπως... ανέκφραστος.

Δική μου πατέντα!

## 5. Smiling ain't good

Όταν σου σκάει στα χείλη το ειρωνικό μειδίαμα: Πρέπει να προλάβεις πριν σου σκάσει.

Μόλις αισθανθείς ότι τα μάγουλά σου πάνε να τραβηχτούν, **προσποιήσου ένα μικρό βήξιμο**, βάζοντας τη γροθιά μπροστά στο στόμα σου για να το κρύψεις.

Εναλλακτικά:

Δάγκωσε λίγο τα χείλη σου σα να σε τρώνε. Βάλε λίγη περισσότερη πίεση από αν πραγματικά ξυνόσουν, ο πόνος θα διώξει το μειδίαμα στη στιγμή.



## 6. Eyes wide open

Τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής. Για να πετύχεις το πολυπόθητο Poker Face, μην ανοιγοκλείνεις τα μάτια σου.

Ανοιγοκλείνοντας τα μάτια σου μοιάζεις να προσπαθείς να ακούσεις καλύτερα.

Μην τα γουρλώνεις σα να σε πιάνει μένος (=επιθετική ορμή που συνοδεύεται συχνά από οργή, μανία)

Μην τα μισοκλείνεις σαν να προσπαθείς να ξεγελάσεις τη μυωπία σου, ή σα να λες μέσα σου “τι μ\*\*\*\*ίες μου λες εσύ τώρα;”

Πριν τη δουλειά χρησιμοποίησε **φυσικά δάκρια** για να ενυδατώνονται καλά τα μάτια.

Εάν δεν τα καταφέρνεις πιθανώς να σε βοηθήσει ένα μπότοξ. Αστεϊάκι.





## 7. Relief

**Μην το κρατήσεις μέσα σου για πάντα. Ξέσπασε όταν δεν σε βλέπουν.**

- Κρύψου κάπου και δάγκωσε το δάχτυλό σου
- Ούρλιαξε σε κάποιο μαξιλάρι
- Γράψε ένα πολύ θυμωμένο email και στείλ'το στον εαυτό σου (πρόσεχε μη το στείλεις στον λάθος άνθρωπο!)





Μην τα παρατήσεις αν δεν πιάσουν με την πρώτη. Πρέπει να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου μέχρι να τα καταφέρεις και μετά θα σου βγαίνει αβίαστα.

**[www.azedstory.com](http://www.azedstory.com)**