

30ήμερο Πλάνο Ευεξίας



RISE AND SHINE

Supporting head-teacher, staff, workers and pupil educators to manage their well-being, and to continue to support young people

Ημέρα 1

Αναγνώριση Άγχους – Αναγνώριση Σημάτων Άγχους

Το άγχος είναι μέρος της ζωής, αλλά δεν χρειάζεται να σας κυριεύει. Παρατηρήστε τα σημάδια που στέλνει το σώμα σας: πονοκεφάλους, μυϊκή ένταση, κόπωση, δυσκολία στον ύπνο ή προβλήματα πέψης. Αυτά μπορεί να είναι ενδείξεις ότι βρίσκεστε υπό πίεση. Ακόμη και τα συναισθήματά σας μπορεί να επηρεαστούν – αν νιώθετε ευερέθιστοι, αγχωμένοι ή χάνετε το ενδιαφέρον σας για πράγματα που απολαμβάνετε. Η αναγνώριση αυτών των σημείων είναι το πρώτο βήμα για τη διαχείριση του άγχους και τη διατήρηση της υγείας σας..



"Το άγχος δεν είναι αυτό που μας συμβαίνει. Είναι η αντίδρασή μας σε αυτό που συμβαίνει. Και η αντίδρασή μας είναι κάτι που μπορούμε να επιλέξουμε"
Maureen Killoran

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Υπάρχουν σημάδια που μπορεί να υποδεικνύουν ότι είστε αγχωμένοι;
- Σκεφτείτε πώς νιώσατε την τελευταία εβδομάδα. Νιώσατε άγχος;
- Έχετε δυσκολία στον ύπνο ή ξυπνάτε κουρασμένοι;
- Πόσο χρόνο αφιερώνετε σε δραστηριότητες που σας βοηθούν να χαλαρώσετε;

Λίστα Ελέγχου Διαχείρισης Άγχους

- Στοχεύστε σε 7-8 ώρες ύπνου
- Προγραμματίστε ελαφριά άσκηση καθημερινά
- Κάντε ένα διάλειμμα για ενσυνειδητότητα.
- Σχεδιάστε την ημέρα σας για να ανακτήσετε τον έλεγχο.

Σημειώσεις

Ημέρα 2

Τεχνικές Ενσυνειδητότητας – Εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα και απλές δραστηριότητες

Κουραστήκατε από το συνεχές άγχος; Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει. Ανακαλύψτε απλές αλλά αποτελεσματικές τεχνικές για να βρείτε εσωτερική γαλήνη και ισορροπία. Ας ξεκινήσουμε σήμερα το ταξίδι σας στην ενσυνειδητότητα.



"«Το μυαλό είναι το παν. Αυτό που σκέφτεσαι, αυτό γίνεσαι.» - Buddha

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια συναισθήματα αναδύονται κατά την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας;
- Τι σε βοηθά να επιστρέψεις στην παρούσα στιγμή;
- Μπορείς να εντοπίσεις μοτίβα στις σκέψεις σου;
- Πώς αισθάνεται το σώμα σου όταν είσαι ενσυνείδητος/η;

Σημειώσεις

Σύνδεσμοι για Δραστηριότητες Αυτοπρακτικής

- Τι είναι η ενσυνειδητότητα;
- Πως να ασκήσετε την ενσυνειδητοτητα;
- Πως η ενσυνειδητότητα αλλάζει την συναισθηματική ζωή των εγκεφάλων μας;

Ημέρα 3

Ασκήσεις Βαθιάς Αναπνοής – Τεχνικές αναπνοής για χαλάρωση

Οι τεχνικές αναπνοής μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά εργαλεία χαλάρωσης. Εστιάζοντας στην αναπνοή σας και εφαρμόζοντας μεθόδους όπως η βαθιά ή διαφραγματική αναπνοή, μπορείτε να επιβραδύνετε τους καρδιακούς παλμούς, να μειώσετε τις ορμόνες του στρες και να ενισχύσετε το αίσθημα ηρεμίας.



“Η αναπνοή είναι η γέφυρα που συνδέει τη ζωή με τη συνείδηση, που ενώνει το σώμα σου με τις σκέψεις σου.”
- Thich Nhat Hanh

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πόσο συχνά μέσα στην ημέρα συνειδητοποιείς την αναπνοή σου;
- Πώς συνδέει η αναπνοή το μυαλό και το σώμα σου;
- Μπορείς να εντάξεις την εξάσκηση της αναπνοής στην καθημερινότητά σου ως συνήθεια;
- Πώς σε βοηθά η αναπνευστική άσκηση να διαχειρίζεσαι το άγχος;

Σύνδεσμοι για Ασκήσεις Αναπνοής

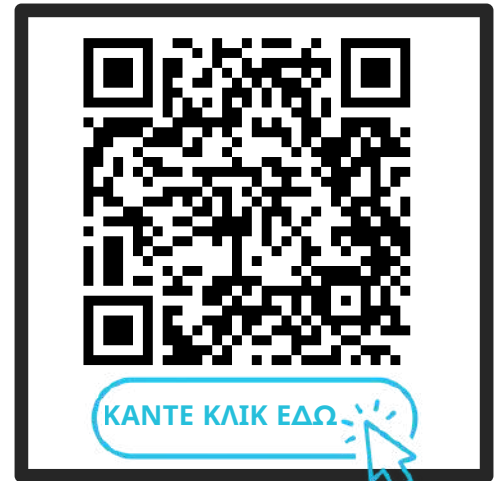
- [Άσκηση αναπνοής με επίγνωση](#)
- [Τεχνική αναπνοής 4-7-8](#)
- [Πεντάλεπτη άσκηση αναπνοής](#)
- [Διαφραγματική αναπνοή](#)

Σημειώσεις

Ημέρα 4

Διαχείριση Χρόνου – Ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και τον προσωπικό χρόνο

Η ισορροπία μεταξύ εργασιακού φόρτου και προσωπικού χρόνου είναι καθοριστική για την ευημερία και την παραγωγικότητα. Ο καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής, η σωστή ιεράρχηση των καθηκόντων και η ανάθεση ευθυνών μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του φόρτου εργασίας. Η αφιέρωση χρόνου για χαλάρωση, χόμπι και κοινωνικές επαφές είναι απαραίτητη για την ανανέωση και την πρόληψη της εξουθένωσης.



“Πετάς στον αέρα τέσσερις μπάλες που τις έχεις ονομάσει εργασία, οικογένεια, φίλοι, ψυχή. Τώρα, η εργασία είναι μια μπάλα από καουτσούκ. Αν σου πέσει, αναπηδά και επιστρέφει. Οι άλλες μπάλες όμως είναι από γυαλί.”
-James Patterson

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πόσο ισορροπημένη είναι η επαγγελματική σου ζωή;
- Δίνεις αρκετή προτεραιότητα στον προσωπικό σου χρόνο;
- Πόσο αποτελεσματική είναι η διαχείριση του χρόνου σου;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που πήρες πραγματικά άδεια ή διακοπές;

Συμβουλές για να Δίνεις Προτεραιότητα στον Προσωπικό Χρόνο

- Θέσε Σαφή Όρια στην Εργασία
- Αποσυνδέσου Πλήρως Μετά τη Δουλειά
- Κάνε Διαλείμματα Κατά τη Διάρκεια της Ημέρας
- Ανάθεσε Καθήκοντα όπου είναι Εφικτό

Σημειώσεις

Ημέρα 5

Θετικός Εσωτερικός Διάλογος – Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Ο θετικός εσωτερικός διάλογος είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας. Αντικαθιστώντας τις αρνητικές σκέψεις με επιβεβαιωτικές δηλώσεις, μπορείς να αμφισβητήσεις την αυτοαμφιβολία και να καλλιεργήσεις μια νοοτροπία ανάπτυξης. Η σταθερή εξάσκηση του θετικού εσωτερικού διαλόγου βοηθά στην οικοδόμηση εσωτερικής δύναμης, επιτρέποντάς σου να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις με αισιοδοξία και αποφασιστικότητα.



“Η αυτοεκτίμηση πηγάζει από την ικανότητα να ορίζεις τον κόσμο με τους δικούς σου όρους και να αρνείσαι να υπακούσεις στις κρίσεις των άλλων.”
-Oprah Winfrey

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Τι είδους εσωτερικό διάλογο χρησιμοποιείς;
- Πόσο συχνά εξασκείς την ευγνωμοσύνη;
- Πιστεύεις στις δικές σου δυνατότητες;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που γιόρτασες μια μικρή νίκη;

Συμβουλές για Θετικό Εσωτερικό Διάλογο

- Εστίασε στα δυνατά σου σημεία, όχι στις αδυναμίες σου
- Περιβάλλεσαι από υποστηρικτικούς ανθρώπους
- Αντικατάστησε την κριτική με καλοσύνη
- Εξάσκησε την ευγνωμοσύνη καθημερινά

Σημειώσεις

Ημέρα 6

Αποτελεσματικός Καθορισμός Στόχων – Θέτοντας Ρεαλιστικούς Προσωπικούς και Επαγγελματικούς Στόχους

Ο καθορισμός ρεαλιστικών προσωπικών και επαγγελματικών στόχων μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις την εστίασή σου, να μειώσεις τα επίπεδα άγχους και να πετύχεις ισορροπία μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής στον ρόλο σου ως εργαζόμενος/η με νέους. Χρησιμοποίησε αυτό το ημερολόγιο για να ορίσεις τους στόχους σου και να παρακολουθείς την επίδραση του καθορισμού στόχων στην ευημερία σου.



“Η πειθαρχία είναι η γέφυρα ανάμεσα στον στόχο και την επίτευξή του.”

—John C. Maxwell

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποιος είναι ένας προσωπικός στόχος που θέλεις να πετύχεις;
- Πώς θα μετρήσεις την πρόοδο προς αυτόν τον στόχο;
- Είναι ο στόχος σου ρεαλιστικός και εφικτός; Γιατί ή γιατί όχι;
- Ποια βήματα θα κάνεις για να πετύχεις τον στόχο σου;

Συμβουλές για τον Καθορισμό Στόχων

- Χώρισε τους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα
- Θέσε προθεσμίες για να παραμείνεις συγκεντρωμένος/η
- Ανασκόπησε τακτικά την πρόοδο για να διατηρήσεις το κίνητρό σου.

Σημειώσεις

Ημέρα 7

Σωματική Δραστηριότητα – Ενσωματώνοντας την Άσκηση στην Καθημερινότητά σου

Η ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ρουτίνα είναι βασική για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Είναι σημαντικό να ξεκινήσεις με μικρά βήματα και να δημιουργήσεις ρουτίνες άσκησης που να είναι βιώσιμες. Αυτό το ημερολόγιο μπορεί να σε βοηθήσει να σχεδιάσεις και να αναστοχαστείς πάνω σε μικρά, σταθερά βήματα για να παραμείνεις δραστήριος/α και γεμάτος/η ενέργεια.



“Είμαστε αυτό που κάνουμε επανειλημμένα. Άρα η αριστεία δεν είναι πράξη, αλλά συνήθεια.”
– Will Durant, βασισμένο στον Αριστοτέλη

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πώς μπορείς να ενσωματώσεις περισσότερη κίνηση στην καθημερινότητά σου;
- Ποιες σωματικές δραστηριότητες σε κάνουν να νιώθεις αναζωογονημένος/η;
- Ποια εμπόδια σε εμποδίζουν να είσαι δραστήριος/α;
- Πώς αισθάνεσαι μετά την ολοκλήρωση μιας σωματικής δραστηριότητας;

Συμβουλές για να Ξεκινήσεις!

- Κάνε διατάξεις στα διαλείμματα για ευλυγισία
- Προσπάθησε να κάνεις συναντήσεις περπατώντας, όπου είναι δυνατό
- Μείνε συνεπής στις ρουτίνες άσκησης

Σημειώσεις

Ημέρα 8

Υγιεινή Διατροφή – Θρέφοντας το Σώμα για Βέλτιστη Ευεξία

Η σωστή θρέψη του σώματος με υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση σταθερής ενέργειας μέσα στην ημέρα και στη γενική ευεξία σου. Ο σωστός προγραμματισμός και ο χρόνος για ενσυνείδηση είναι το κλειδί. Χρησιμοποίησε αυτό το ημερολόγιο για να εξασκήσεις ενσυνείδητες διατροφικές συνήθειες, αναστοχαζόμενος/η τα γεύματά σου. Αυτό θα σε βοηθήσει να κάνεις πιο συνειδητές επιλογές για την υγεία σου.



“Κανείς δεν μπορεί να σκεφτεί καλά, να αγαπήσει καλά, να κοιμηθεί καλά, αν δεν έχει φάει καλά.” - Virginia Woolf

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια θρεπτικά γεύματα απόλαυσες αυτή την εβδομάδα;
- Πώς αισθάνεσαι αφού τρως ισορροπημένα γεύματα;
- Ποιες διατροφικές επιλογές θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ευεξία σου;
- Πώς μπορείς να προετοιμάζεις γεύματα που θρέφουν το σώμα σου;

Συμβουλές για Υγιεινή Διατροφή

- Σχεδίασε ισορροπημένα γεύματα από πριν
- Διατήρησε καλή ενυδάτωση κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Προτίμησε ολικής άλεσης προϊόντα αντί για επεξεργασμένα τρόφιμα

Σημειώσεις

Ημέρα 9

Υγιεινή Ύπνου – Συμβουλές για Βελτίωση της Ποιότητας Ύπνου

Ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την ευεξία σου. Όταν είσαι ξεκούραστος/η, μπορείς πιο εύκολα να καλλιεργήσεις συναισθηματική ανθεκτικότητα και να διαχειριστείς το άγχος και τις προκλήσεις που συνδέονται με τη δουλειά σου. Αυτό το ημερολόγιο περιλαμβάνει συμβουλές για τη βελτίωση της υγιεινής του ύπνου και την παρακολούθηση των συνηθειών ύπνου σου, βοηθώντας σε να νιώθεις ξεκούραστος/η και ανανεωμένος/η.



"Ο ύπνος είναι ο καλύτερος διαλογισμός."
- Dalai Lama

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πόσο σταθερή είναι η τρέχουσα ρουτίνα ύπνου σου;
- Ποιοι παράγοντες διαταράσσουν περισσότερο τον ύπνο σου;
- Πόσο ξεκούραστος/η νιώθεις όταν ξυπνάς;
- Τι αλλαγές θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου σου;

Λίστα Ελέγχου Ωρας Ύπνου

- Απόφυγε τις οθόνες πριν τον ύπνο
- Κράτησε το υπνοδωμάτιο δροσερό και σκοτεινό
- Περιορίσε την κατανάλωση καφεΐνης αργά μέσα στην ημέρα
- Δημιούργησε μια σταθερή ρουτίνα πριν τον ύπνο

Σημειώσεις

Ρύθμιση των Συναισθημάτων – Διαχείριση Έντονων Συναισθημάτων

Η διαχείριση έντονων συναισθημάτων είναι πολύ σημαντική για την ψυχική ευεξία. Όλοι μας βιώνουμε καταστάσεις πίεσης και ερεθίσματα, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική μας ζωή, γι' αυτό είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε πώς να διαχειριζόμαστε τα δύσκολα συναισθήματα όταν προκύπτουν. Χρησιμοποίησε αυτό το ημερολόγιο για να αναγνωρίσεις τα συναισθηματικά σου ερεθίσματα και να σχεδιάσεις αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης για έντονα συναισθήματα.



“Πρέπει να είσαι σε αρμονία με τα συναισθήματά σου, γιατί το σώμα ακολουθεί πάντα το μυαλό.”
-Bruce Lee

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια κατάσταση προκάλεσε πρόσφατα μια συναισθηματική αντίδραση;
- Πώς διαχειρίστηκες τα συναισθήματά σου σε εκείνη την κατάσταση;
- Ποια στρατηγική αντιμετώπισης σε βοηθά να νιώθεις ήρεμος/η και με έλεγχο;
- Πώς αισθάνθηκες αφού ρύθμισες τα συναισθήματά σου;

Διαχείριση Συναισθημάτων τη Στιγμή που Προκύπτουν

- Εξάσκησε βαθιές αναπνοές κατά τη διάρκεια του άγχους
- Κάνε παύσεις πριν αντιδράσεις συναισθηματικά
- Χρησιμοποίησε την ενσυνειδητότητα για να παραμένεις στο παρόν

Σημειώσεις

Ημέρα 11

Επίλυση Συγκρούσεων – Δεξιότητες για τη διαχείριση συγκρούσεων στον χώρο εργασίας

Η σύγκρουση είναι ένα αναπόφευκτο μέρος κάθε εργασιακού περιβάλλοντος, αλλά ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεται μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη δυναμική της ομάδας, την παραγωγικότητα και το γενικότερο ηθικό. Η αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων απαιτεί έναν συνδυασμό επικοινωνιακών δεξιοτήτων, συναισθηματικής νοημοσύνης και ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων.



“Η γαλήνη δεν είναι η απουσία σύγκρουσης, αλλά η ικανότητα να την αντιμετωπίζεις.”
-Scott Hawkins

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Τι ενεργοποιεί την αντίδρασή σου σε μια σύγκρουση;
- Μπορείς να αναγνωρίσεις το στυλ σου στη διαχείριση συγκρούσεων;
- Πώς διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης;
- Αποφεύγεις ή αντιμετωπίζεις τις συγκρούσεις;

Σημειώσεις

Ναι & Όχι στην Επίλυση Συγκρούσεων

- Αναγνώρισε ανοιχτά τα συναισθήματα
- Βρες λύσεις που είναι αποδεκτές και για τις δύο πλευρές
- Απόφυγε προσωπικές επιθέσεις
- Μην κάνεις υποθέσεις

Ημέρα 12

Θέτοντας Όρια – Δημιουργία υγιών προσωπικών και επαγγελματικών ορίων

Η θέσπιση υγιών ορίων είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ευημερίας και των σχέσεων με σεβασμό. Τα όρια είναι προσωπικά όρια που προστατεύουν τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σου υγεία.



“Είναι απαραίτητο, και μάλιστα ζωτικής σημασίας, να θέτεις πρότυπα για τη ζωή σου και για τους ανθρώπους που επιτρέπεις να είναι μέρος της.”
-Mandy Hale

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Μπορείς να αναγνωρίσεις τα προσωπικά σου όρια;
- Πώς αντιδρούν οι άλλοι όταν θέτεις όρια;
- Μπορείς να επικοινωνήσεις τα όριά σου με σαφήνεια;
- Επιτρέπεις στους άλλους να ξεπερνούν τα όριά σου;

Συμβουλές για τη Θέσπιση Ορίων

- Επικοινωνήσε τις ανάγκες σου με σαφήνεια
- Σεβάσου τα όρια των άλλων
- Εφάρμοσε τα όριά σου με σταθερότητα
- Δώσε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα

Σημειώσεις

Ημέρα 13

Δίκτυα Κοινωνικής Υποστήριξης – Χτίζοντας ένα Σύστημα Στήριξης

Οι ισχυρές κοινωνικές σχέσεις είναι απαραίτητες για τη συνολική μας ευημερία. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού δικτύου από φίλους, οικογένεια ή άτομα με κοινές αξίες μπορεί να προσφέρει συναισθηματική στήριξη, πρακτική βοήθεια και ένα αίσθημα του ανήκειν. Ας εξερευνήσουμε τη σημασία της καλλιέργειας αυτών των σχέσεων και πώς μπορούν να εμπλουτίσουν τη ζωή μας.



**“Ο,τι θέλεις στη ζωή
βρίσκεται μια σχέση
μακριά.”**
-Idowu Koyenikan

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Νιώθεις ότι έχεις σύνδεση με τους άλλους;
- Τι είδους υποστήριξη χρειάζεσαι;
- Μπορείς να βασιστείς σε άλλους σε δύσκολες στιγμές;
- Πόσο δυνατό είναι το δίκτυο υποστήριξής σου;

Συμβουλές για τη Δημιουργία Συστήματος Υποστήριξης

- Να είσαι ανοιχτός/ή και ειλικρινής
- Άκου με προσοχή και ενσυναίσθηση
- Γιόρτασε τις επιτυχίες μαζί με τους άλλους
- Να είσαι αξιόπιστος/η και συνεπής

Σημειώσεις

Επίδραση του Άγχους – Σωματικές και Ψυχικές Επιπτώσεις του Άγχους

Το άγχος, μια συνηθισμένη εμπειρία στη σύγχρονη ζωή, μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική μας υγεία. Όταν αντιμετωπίζουμε συνεχείς προκλήσεις, το σώμα μας ενεργοποιεί την αντίδραση στο στρες, η οποία, αν και βοηθητική σε σύντομες περιόδους, μπορεί να γίνει επιβλαβής με την πάροδο του χρόνου. Η κατανόηση των διάφορων τρόπων με τους οποίους εκδηλώνεται το άγχος είναι σημαντική για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης.



*“Ακριβώς τη στιγμή που νιώθεις πως δεν έχεις χρόνο να χαλαρώσεις, να ξέρεις ότι τότε είναι που χρειάζεσαι περισσότερο από ποτέ να βρεις χρόνο για χαλάρωση.”
-Matt Haig*

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Αναγνωρίζεις τα σωματικά σημάδια του άγχους;
- Πώς επηρεάζει το άγχος τις σχέσεις σου;
- Τι προκαλεί το συναισθηματικό σου άγχος;
- Διαχειρίζεσαι αποτελεσματικά τον χρόνο σου για να μειώσεις το άγχος;

Πώς μας Επηρεάζει το Άγχος

- Το άγχος αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Η ποιότητα του ύπνου μειώνεται
- Οι πονοκέφαλοι γίνονται συχνότεροι
- Η συγκέντρωση γίνεται δύσκολη

Σημειώσεις

Ημέρα 15

Σύνδεση με τη Φύση – Οφέλη από τον Χρόνο στη Φύση

Οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη σύνδεση με τη φύση, έναν δεσμό που έχει διαμορφωθεί μέσα από χιλιετίες. Η παραμονή στη φύση προσφέρει πλήθος ωφελειών για τη σωματική και ψυχική μας υγεία – από τη μείωση του άγχους μέχρι την ενίσχυση της δημιουργικότητας. Ας εξερευνήσουμε τους τρόπους με τους οποίους η επαφή με τη φύση μπορεί να εμπλουτίσει τη ζωή μας.



“Ο πιο καθαρός δρόμος προς το Σύμπαν είναι μέσα από μια άγρια δασική φύση.”
-John Muir

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πόσο συχνά περνάς χρόνο έξω στη φύση;
- Ποια φυσικά περιβάλλοντα σε βοηθούν περισσότερο να αναζωογονηθείς;
- Πώς συμβάλλει η φύση στη συνολική σου ευεξία;
- Τι συναισθήματα σου προκαλεί η φύση;

Οφέλη της Πράσινης και Μπλε Θεραπείας

- Μειώνει τα επίπεδα άγχους
- Ενισχύει τη διάθεση και την ενέργεια
- Αυξάνει το αίσθημα ηρεμίας
- Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα

Σημειώσεις

Ημέρα 16

Κατανόηση των ωφελειών της ενσυνειδητότητας

Η ενσυνειδητότητα αφορά την εστίαση της προσοχής μας στην παρούσα στιγμή, συμμετέχοντας πλήρως στις σκέψεις, τις αισθήσεις και το περιβάλλον μας χωρίς κριτική. Είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της συνολικής ευεξίας. Στον σημερινό γρήγορο ρυθμό ζωής, όπου οι περισπασμοί είναι παντού, η ενσυνειδητότητα μας επιτρέπει να επιβραδύνουμε, να αναλογιστούμε και να ζούμε πιο συνειδητά.



“Η εκπαίδευση του μυαλού να βρίσκεται στο παρόν είναι το νούμερο ένα κλειδί για να παίρνουμε πιο υγιεινές αποφάσεις.”
- Susan Albers

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πότε νιώθεις πιο παρών/-ούσα μέσα στην ημέρα σου;
- Πόσο συχνά συνειδητοποιείς ότι λειτουργείς στον «αυτόματο πιλότο»;
- Πού θα μπορούσε η ενσυνειδητότητα να σε βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους σου;
- Ποιες δραστηριότητες σε κάνουν να νιώθεις πραγματικά συνειδητός/-ή;

Τα Ναι & τα Όχι της Ενσυνειδητότητα

- Παρατήρησε τις σκέψεις σου με ηρεμία
- Εξασκήσου σε τεχνικές ενσυνειδητότητας
- Μην προσπαθείς να διώξεις τις σκέψεις με το ζόρι
- Απόφυγε να κρίνεις τις σκέψεις σου

Σημειώσεις

Ημέρα 17

Η χρήση του ημερολογίου για αυτοστοχασμό

Η καταγραφή στοχασμών μας επιτρέπει να εξερευνούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες μας με δομημένο τρόπο, βοηθώντας στην ανάπτυξη βαθύτερης αυτογνωσίας και συναισθηματικής νοημοσύνης. Με την τακτική καταγραφή και ερμηνεία των συναισθημάτων μας, το ημερολόγιο μπορεί να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο αυτοστοχασμού και προσωπικής εξέλιξης.



“Το να γράφεις σε ημερολόγιο είναι σαν να ψιθυρίζεις στον εαυτό σου και να ακούς ταυτόχρονα.”
— *Mina Murray*

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια συναισθήματα έχεις παρατηρήσει πρόσφατα;
- Πώς αντιμετώπισες μια πρόσφατη πρόκληση;
- Τι συνειδητοποιήσεις έχεις αποκτήσει μέσα από τη διαδικασία της καταγραφής στο ημερολόγιο;
- Πώς σε βοήθησε το ημερολόγιο να ξεκαθαρίσεις τις σκέψεις σου;

Συμβουλές Χρήση Ημερολογίου

- Όρισε σταθερό χρόνο για να γράφεις στο ημερολόγιό σου
- Επανεξέτασε παλιές καταγραφές για νέες συνειδητοποιήσεις
- Στοχάσου πάνω στις σκέψεις και τα συναισθήματά σου
- Υπογράμμισε τα βασικά μαθήματα που έχεις αποκομίσει

Σημειώσεις

Ημέρα 18

Βασικά στοιχεία διαλογισμού – Ξεκινώντας την πρακτική του διαλογισμού

Ο διαλογισμός είναι μια πρακτική που περιλαμβάνει τη συγκέντρωση του νου και την απομάκρυνση των περισπασμών, με σκοπό την επίτευξη πνευματικής διαύγειας και συναισθηματικής ηρεμίας. Μπορεί να ενισχύσει την αυτογνωσία, να μειώσει το άγχος και να προάγει τη συνολική ευεξία. Εντάσσοντας τον διαλογισμό στην καθημερινότητά μας, μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ενσυνειδητότητα και να ενισχύσουμε την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις.



**"Ο διαλογισμός είναι το
να φέρνεις το μυαλό στο
σπίτι του."**

- Sogyal Rinpoche

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποιες σκέψεις ή συναισθήματα αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια του τελευταίου σου διαλογισμού;
- Πώς έχει επηρεάσει ο διαλογισμός τη συναισθηματική σου ευεξία;
- Τι δυσκολίες αντιμετωπίζεις στην πρακτική του διαλογισμού; Πώς μπορείς να βελτιώσεις τη ρουτίνα του διαλογισμού σου;

Σημειώσεις

Συμβουλές για Διαλογισμό

- Προγραμμάτισε καθημερινό χρόνο για διαλογισμό
- Δημιούργησε έναν ήσυχο και άνετο χώρο
- Ξεκίνα με σύντομες συνεδρίες
- Εστίασε στην αναπνοή σου

Ημέρα 19

Ασκήσεις Ευγνωμοσύνης – Καλλιεργώντας την ευγνωμοσύνη για την ευεξία

Η ευγνωμοσύνη είναι μια πρακτική αναγνώρισης και εκτίμησης των θετικών στοιχείων της ζωής, είτε μικρών είτε μεγάλων. Μας βοηθά να μετατοπίσουμε την προσοχή μας από ό,τι μας λείπει σε ό,τι ήδη έχουμε, ενισχύοντας την ευτυχία και την ικανοποίηση. Εντάσσοντας την ευγνωμοσύνη στην καθημερινότητά μας, μπορούμε να βελτιώσουμε τη συνολική μας ευεξία και να ενδυναμώσουμε τις σχέσεις μας.



“Η ευγνωμοσύνη σε βοηθά να αναπτυχθείς και να εξελιχθείς· φέρνει χαρά και γέλιο στη ζωή σου και στη ζωή όλων όσων σε περιβάλλουν.”
– Eileen Caddy

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια είναι τρία πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη σήμερα;
- Πώς έχει αλλάξει η έκφραση ευγνωμοσύνης την οπτική σου για τη ζωή;
- Πώς παρατηρείς τα θετικά στοιχεία μέσα σε δύσκολες καταστάσεις;
- Πώς μπορείς να εντάξεις περισσότερη ευγνωμοσύνη στην καθημερινή σου ρουτίνα;

Πώς μας επηρεάζει η ευγνωμοσύνη

- Ενισχύει τη συνολική ευεξία
- Εμπνέει μεγαλύτερη γενναιοδωρία
- Καλλιεργεί συναισθηματική ανθεκτικότητα
- Βελτιώνει τη γενική διάθεση

Σημειώσεις

Ψηφιακή Αποτοξίνωση – Διαχείριση του χρόνου οθόνης για την ψυχική υγεία

Η ψηφιακή αποτοξίνωση περιλαμβάνει ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, όπως τα κινητά τηλέφωνα, τους υπολογιστές και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με σκοπό την ενίσχυση των πραγματικών διαπροσωπικών σχέσεων και τη μείωση του στρες. Η αποσύνδεση από τις ψηφιακές συσκευές συμβάλλει στην ανακούφιση από την πίεση της συνεχούς συνδεσιμότητας και προάγει μια πιο συνειδητή προσέγγιση στην καθημερινή ζωή.



“Η αποσύνδεση από την τεχνολογία για να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας είναι απολύτως απαραίτητη για τη σοφία.”
– Arianna Huffington

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πώς νιώθεις μετά από χρόνο μακριά από τις συσκευές σου;
- Τι βελτιώνεται στη ζωή σου κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων από την τεχνολογία;
- Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την ψυχική σου υγεία;
- Ποιες στρατηγικές μπορείς να χρησιμοποιήσεις για μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ τεχνολογίας και ζωής;

Οφέλη της Ψηφιακής Αποτοξίνωσης

- Μειώνει τα επίπεδα άγχους
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη διαύγεια
- Ενισχύει τις προσωπικές σχέσεις
- Προάγει την ενεργή ενσυνειδητότητα

Σημειώσεις

Ημέρα 21

Πώς να Μιλήσετε για το Άγχος με Συναδέλφους και Προϊσταμένους

Η εκμάθηση του να μιλάτε ανοιχτά για το άγχος με συναδέλφους ή προϊσταμένους μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος. Η έκφραση των αναγκών και των ανησυχιών σας σας επιτρέπει να λάβετε την απαραίτητη υποστήριξη για να μειώσετε την ένταση στον χώρο εργασίας και να βελτιώσετε τη συνολική ευεξία.



“Ξεκουράσου· ένα χωράφι που έχει ξεκουραστεί δίνει άφθονη σοδειά.” – Ovid

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια είναι κάποια σημάδια ότι το άγχος επηρεάζει την απόδοσή σας ή την ευεξία σας;
- Πόσο άνετα νιώθετε να συζητήσετε το άγχος με συναδέλφους ή προϊσταμένους;
- Ποιες στρατηγικές σας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν να ανοιχτείτε σχετικά με το άγχος;
- Πώς θα μπορούσε αυτή η συζήτηση να μειώσει το άγχος σας και να βελτιώσει την εμπειρία σας στον χώρο εργασίας;

Συμβουλές για το πως να μιλήσετε για το στρες

- Διαλέξτε τη σωστή στιγμή
- Μιλήστε με σαφήνεια και άμεσο τρόπο
- Ζητήστε υποστήριξη
- Ακολουθήστε: Επανεξετάστε τη συζήτηση

Σημειώσεις

Εκπαίδευση στην Διεκδίκηση-Υπεράσπιση των Προσωπικών Αναγκών

Η διεκδικητική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την καθαρή έκφραση των αναγκών και των ορίων σας, διατηρώντας παράλληλα τον σεβασμό προς τους άλλους. Με την εξάσκηση στη διεκδικητικότητα, ενισχύετε την ικανότητά σας να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας τόσο σε επαγγελματικές όσο και σε προσωπικές καταστάσεις, προάγοντας υγιέστερες σχέσεις και μειώνοντας τις περιττές συγκρούσεις.



“Η διεκδικητικότητα δεν είναι κάτι που κάνεις, είναι αυτό που είσαι.” – Shakti Gawain

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Σκεφτείτε μια στιγμή που χρειάστηκε να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας. Πώς προσεγγίσατε την κατάσταση;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε όταν προσπαθείτε να επικοινωνήσετε με διεκδικητικότητα;
- Πώς μπορεί η διεκδικητική επικοινωνία να βελτιώσει τις επαγγελματικές και προσωπικές σας σχέσεις;
- Ποιες στρατηγικές θα σας βοηθήσουν να εκφράσετε τις ανάγκες σας με αυτοπεποίθηση και σεβασμό;

Συμβουλές για Διεκδικητική Επικοινωνία

- Χρησιμοποιήστε δηλώσεις με «εγώ»
- Επικοινωνήστε τις ανάγκες σας με ήρεμο τόνο
- Ορίστε ξεκάθαρα τις προτιμήσεις σας
- Δείξτε σεβασμό προς τους άλλους

Σημειώσεις

Αντιμετωπίζοντας την Αλλαγή – Στρατηγικές Προσαρμογής

Η αλλαγή είναι αναπόφευκτη, αλλά ο τρόπος με τον οποίο την αντιμετωπίζουμε μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ευεξία μας.

Μαθαίνοντας αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης, μπορείτε να διατηρήσετε την αίσθηση ελέγχου και προσαρμοστικότητας, ακόμη και μπροστά στην αβεβαιότητα. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων θα σας βοηθήσει να δείτε την αλλαγή ως ευκαιρία για εξέλιξη και όχι ως πηγή άγχους.



“Το μέτρο της νοημοσύνης είναι η ικανότητα να προσαρμόζεσαι στην αλλαγή.” – Albert Einstein

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Σκεφτείτε μια πρόσφατη αλλαγή που βιώσατε. Πώς αντιδράσατε αρχικά;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης σας βοήθησαν να προσαρμοστείτε στην αλλαγή;
- Πώς μπορεί η αποδοχή της ευελιξίας να βελτιώσει την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε απρόσμενες αλλαγές;
- Ποιες νέες ευκαιρίες μπορεί να προκύψουν από την προσαρμογή στην αλλαγή;

Συμβουλές για την Αντιμετώπιση της Αλλαγής

- Μείνετε ευέλικτοι
- Εστιάστε σε όσα μπορείτε να ελέγξετε
- Αναζητήστε υποστήριξη
- Φροντίστε τον εαυτό σας

Σημειώσεις

Ημέρα 24

Συμβουλές για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας σε Δύσκολες Περιόδους

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμπτουμε από τις δυσκολίες και να γινόμαστε πιο δυνατοί μέσα από δύσκολες εμπειρίες. Σε προκλήσεις, η ανθεκτικότητά σας βοηθά να διατηρήσετε την ευεξία σας, να διαχειριστείτε το άγχος και να συνεχίσετε να προχωράτε. Χτίζοντας ανθεκτικότητα, μπορείτε να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες με αυτοπεποίθηση και να διατηρείτε μια ισορροπημένη οπτική, ανεξαρτήτως συνθηκών.



“Μπορεί να χρειαστεί να δώσεις μια μάχη περισσότερες από μία φορές για να τη νικήσεις.” – Margaret Thatcher

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Σκεφτείτε μια πρόσφατη δύσκολη κατάσταση. Πώς την αντιμετωπίσατε και τι σας βοήθησε να παραμείνετε ανθεκτικοί;
- Ποια συστήματα υποστήριξης έχετε στη ζωή σας για να σας βοηθούν σε δύσκολες περιόδους;
- Πώς μπορεί η αναδιατύπωση αρνητικών σκέψεων να ενισχύσει την ανθεκτικότητά σας;
- Ποιες μικρές, καθημερινές συνήθειες μπορείτε να εντάξετε για να χτίσετε μακροχρόνια ανθεκτικότητα;

Συμβουλές για την Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας

- Αναπτύξτε ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης
- Αναδιατυπώστε τις αρνητικές σκέψεις
- Φροντίστε τον εαυτό σας
- Εστιάστε στις λύσεις

Σημειώσεις

Διαχείριση Κρίσεων – Αντιμετώπιση Κρίσιμων Καταστάσεων

Οι κρίσιμες καταστάσεις μπορεί να είναι εξουθενωτικές, αλλά με τις κατάλληλες στρατηγικές μπορείτε να ανταποκριθείτε με ηρεμία και αποτελεσματικότητα. Η διαχείριση κρίσεων αφορά τη διατήρηση της συγκέντρωσης υπό πίεση, τη λήψη ξεκάθαρων αποφάσεων και τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ευημερίας όσων εμπλέκονται. Με την κατάλληλη προετοιμασία και γνώση του τρόπου αντιμετώπισης, μπορείτε να διαχειρίζεστε τις κρίσεις με περισσότερη αυτοπεποίθηση και έλεγχο.



“Οι δύσκολες στιγμές δεν κρατούν για πάντα, αλλά οι δυνατοί άνθρωποι αντέχουν.” – Robert H. Schuller

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Σκεφτείτε μια κρίση που αντιμετωπίσατε στο παρελθόν. Πώς τη διαχειριστήκατε και τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε την επόμενη φορά;
- Ποιες είναι οι μεγαλύτερες σας φοβίες όταν πρόκειται για τη διαχείριση μιας κρίσης;
- Πώς μπορεί η προετοιμασία ενός σχεδίου διαχείρισης κρίσεων να μειώσει το άγχος κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης;
- Σε ποιον από την ομάδα σας μπορείτε να βασιστείτε για υποστήριξη σε περίπτωση κρίσης;

Συμβουλές για την Αντιμετώπιση Κρίσεων

- Εντοπίστε πιθανά σενάρια κρίσης
- Δημιουργήστε ένα σαφές σχέδιο
- Επικοινωνήστε με σαφήνεια
- Παραμείνετε ψύχραιμοι υπό πίεση

Σημειώσεις

Επαγγελματική Εξουθένωση λόγω Συμπόνιας - Αναγνώριση των Σημαδιών

Η επαγγελματική εξουθένωση λόγω συμπόνιας μπορεί να επηρεάσει άτομα που εργάζονται σε φροντιστικούς ρόλους, προκαλώντας συναισθηματική εξάντληση και μείωση της ενσυναίσθησης. Η λήψη προληπτικών μέτρων, όπως η αυτοφροντίδα, η θέσπιση ορίων και η αναζήτηση υποστήριξης, μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση αυτής της κατάστασης.



“Δεν μπορείς να γεμίσεις από ένα άδειο ποτήρι. Φρόντισε πρώτα τον εαυτό σου.” – Norm Kelly

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποια σημάδια συναισθηματικής εξάντλησης βιώνεις;
- Πώς μπορείς να εντάξεις την αυτοφροντίδα στην καθημερινότητά σου;
- Ποια όρια χρειάζεται να θέσεις για να προστατεύσεις τον εαυτό σου;
- Σε ποιον μπορείς να απευθυνθείς για υποστήριξη και καθοδήγηση;

Σημάδια της Επαγγελματικής Εξουθένωσης λόγω Συμπόνιας

- Συναισθηματική Εξουθένωση
- Μειωμένη Ενσυναίσθηση
- Αποσύνδεση
- Σωματικά Συμπτώματα

Σημειώσεις

Επαγγελματική Εξουθένωση – Αναγνώριση και Πρόληψη

Η επαγγελματική εξουθένωση προκύπτει από χρόνιο άγχος και οδηγεί σε σωματική και συναισθηματική εξάντληση. Για να την προλάβεις, παρακολούθησε τα επίπεδα άγχους σου και αντιμετώπισε τις αιτίες που το προκαλούν. Η επίτευξη ισορροπίας μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα και πιο ανανεωμένος.



“Μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις, αλλά όχι τα πάντα.” – David Allen

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πόσο υψηλά είναι τα επίπεδα του άγχους σου αυτή τη στιγμή;
- Τι είδους σωματική ή συναισθηματική εξάντληση βιώνεις;
- Ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες στρες συμβάλλουν στην εξουθένωσή σου;
- Πώς μπορείς να βρεις καλύτερη ισορροπία στη ζωή σου;

Tips to Prevent Burnout

- Παρακολούθησε το άγχος σου
- Διαχειρίσου τους παράγοντες που το προκαλούν
- Εφάρμοσε αυτοφροντίδα
- Θέσε όρια

Σημειώσεις

Γνωσιακή Αναδόμηση – Αλλάζοντας τα Αρνητικά Πρότυπα Σκέψης

Η γνωσιακή αναδόμηση βοηθά τους εργαζόμενους με νέους να διαχειρίζονται το άγχος, μετατρέποντας τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές. Η τακτική εξάσκηση ενισχύει την ψυχική υγεία, την ευεξία και την αποτελεσματικότητα στην υποστήριξη των νέων.



“Η ευτυχία εξαρτάται από τη νοοτροπία και τη στάση σου απέναντι στη ζωή.” – Roy T. Bennett

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Ποιες αρνητικές σκέψεις μπορείς να μετατρέψεις σε θετικές;
- Πώς μπορεί η γνωσιακή αναδόμηση να βελτιώσει τα επίπεδα άγχους σου σήμερα;
- Ποια θετικά στοιχεία μπορείς να εντοπίσεις στις σημερινές προκλήσεις;
- Πώς μπορείς να εξασκείς τη γνωσιακή αναδόμηση στην καθημερινότητά σου;

Οφέλη της Γνωσιακής Αναδόμησης

- Μείωση του άγχους
- Ενίσχυση της ψυχικής υγείας
- Βελτιωμένη αποτελεσματικότητα
- Αυξημένη ευεξία

Σημειώσεις

Αυτοσυμπόνια – Καλλιεργώντας την Αυτοφροντίδα και την Ευγένεια προς τον Εαυτό

Η αυτοσυμπόνια είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους εργαζόμενους με νέους. Αναγνώρισε σημάδια όπως η αυστηρή αυτοκριτική και η εξουθένωση. Φέρσου στον εαυτό σου με καλοσύνη, αναγνώρισε τα συναισθήματά σου και εφάρμοσε αυτοφροντίδα για να ενισχύσεις την ευεξία και την αποτελεσματικότητά σου.



“Μίλα στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες σε κάποιον που αγαπάς.”

– Brené Brown

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πώς αντιδράς συνήθως στα δικά σου λάθη;
- Πώς μπορείς να αναγνωρίζεις και να αποδέχεσαι καλύτερα τα συναισθήματά σου;
- Πόσο συχνά αφιερώνεις χρόνο για αυτοφροντίδα;
- Ποιες συγκεκριμένες δραστηριότητες αυτοφροντίδας μπορείς να προσθέσεις στο πρόγραμμά σου;

Λίστα Αυτοφροντίδας

- Άσκησε καλοσύνη προς τον εαυτό σου
- Αξιολόγησε τακτικά τα συναισθήματά σου
- Ενσωμάτωσε τακτικά διαλείμματα στην καθημερινότητά σου
- Διατήρησε επαφή με υποστηρικτικούς φίλους

Σημειώσεις

Σχεδιασμός Ευεξίας – Δημιουργία Εξατομικευμένου Πλάνου Ευεξίας

Ένα προσωπικό πλάνο ευεξίας βοηθά στη διαχείριση του άγχους και στην επίτευξη ισορροπίας. Ξεκίνα με μια αυτοαξιολόγηση, θέσε ξεκάθαρους στόχους και δημιούργησε πρακτικά βήματα δράσης. Μην ξεχνάς να αναζητάς υποστήριξη και να κάνεις τακτικές αναθεωρήσεις, ώστε το πλάνο σου να παραμένει αποτελεσματικό και προσαρμοσμένο στις ανάγκες σου.



“Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια, είναι αναγκαιότητα.”
– Audre Lorde

Ερωτήσεις για Αυτοστοχασμό

- Πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή;
- Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες άγχους στη ζωή σου;
- Ποιους συγκεκριμένους στόχους μπορείς να θέσεις για να βελτιώσεις την ευεξία σου;
- Πώς μοιάζει μια ισορροπημένη ζωή για εσένα;

Συμβουλές για τον Σχεδιασμό της Ευεξίας σου

- Θέσε ξεκάθαρους στόχους
- Δημιούργησε συγκεκριμένα βήματα δράσης
- Παρακολούθησε την πρόοδό σου
- Αναζήτησε υποστήριξη

Σημειώσεις



RISE AND SHINE

Supporting front-line youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Czech National Agency for International Education and Research. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο χορηγός της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά. Αριθμός Έργου: 2023-2-CZ01-KA220-YOU- 000175004

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



RISE AND SHINE

Supporting head-teacher, staff and school leaders to manage their well-being, and to continue to support young people

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού

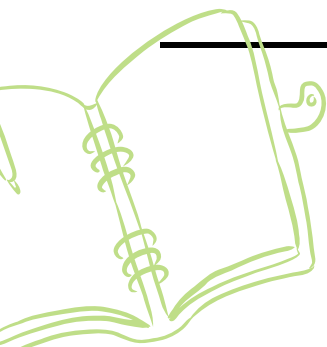


Ημέρα 1: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Το άγχος συνοδεύεται συχνά από σωματικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αλλαγές.

Σκέψου τα σημάδια και τα συμπτώματα που βιώνεις όταν βρίσκεσαι υπό πίεση.

Πώς επηρεάζουν αυτές οι αλλαγές την καθημερινότητά σου και τις σχέσεις σου;



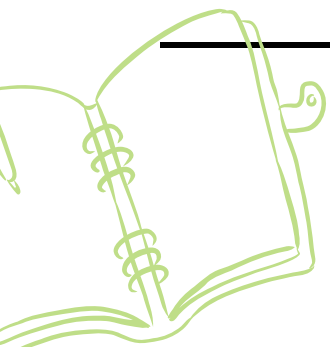
RISE AND SHINE

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 2: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Η ενσυνειδητότητα δεν αφορά μόνο τον διαλογισμό. Είναι ένας τρόπος προσέγγισης της ζωής. Σκέψου πώς μπορείς να ενσωματώσεις την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή σου ρουτίνα. Ακόμα και οι μικρές στιγμές συγκέντρωσης μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

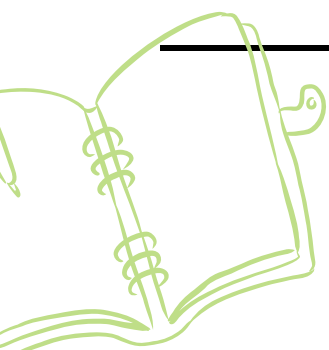


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 3: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Δώσε προσεκτική προσοχή στην αναπνοή σου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Παρατήρησε τον ρυθμό, το βάθος και πώς αλλάζει σε διαφορετικές καταστάσεις. Πώς επηρεάζει η αναπνοή σου τη συνολική σου κατάσταση;

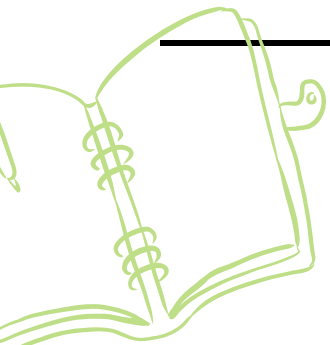


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 4: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου πώς διαχειρίζεσαι αυτή τη στιγμή τον χρόνο σου. Καταφέρνεις να ισορροπείς αποτελεσματικά τη δουλειά σου με την προσωπική σου ζωή; Σκέψου την επίδραση που έχει η διαχείριση του χρόνου στην ευημερία και την παραγωγικότητά σου.

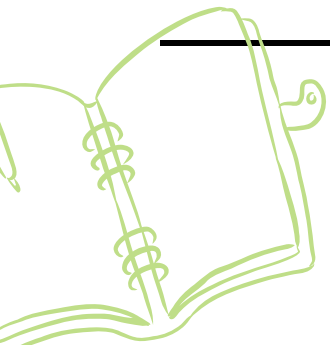


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 5: Ερωτήσεις για Αντανεκλαστική Σκέψη

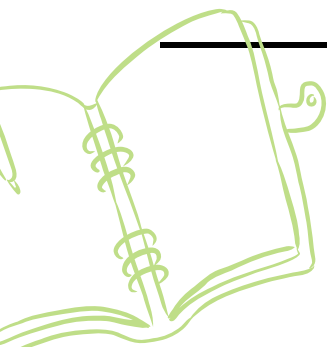
Δώσε προσεκτική προσοχή στον εσωτερικό σου διάλογο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τι είδους αυτοδιάλογο κάνεις; Πώς επηρεάζει ο τρόπος που μιλάς στον εαυτό σου τα συναισθήματα και τις πράξεις σου;



Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 6: Ερωτήσεις για Αντανεκλαστική Σκέψη
Σκέψου έναν πρόσφατο στόχο που έθεσες.
Πώς σε βοήθησε η διάσπασή του σε μικρότερα βήματα να παραμείνεις συγκεντρωμένος/η και να τον πετύχεις;



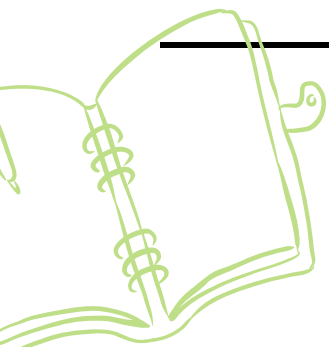
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 7: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου τη καθημερινή σου ρουτίνα.

Πώς μπορείς να ενσωματώσεις περισσότερη σωματική δραστηριότητα, ώστε να ενισχύσεις την ενέργεια και την ψυχική σου ευεξία κατά τη διάρκεια των εργάσιμων ημερών;



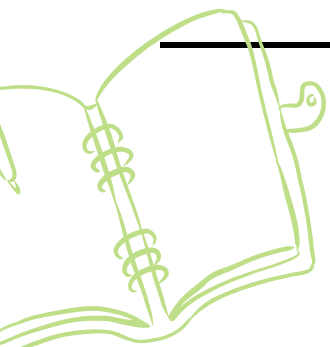
RISE AND SHINE

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 8: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου τις διατροφικές σου συνήθειες αυτή την εβδομάδα. Πώς έχουν επηρεάσει οι διατροφικές σου επιλογές την ενέργεια, τη διάθεσή σου και την ικανότητά σου να διαχειρίζεσαι το άγχος;



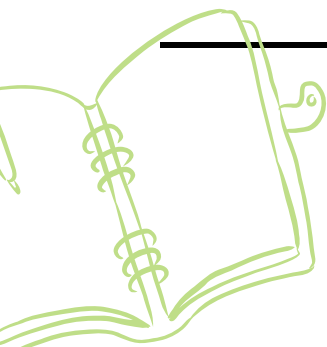
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 9: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου τις συνήθειες ύπνου σου.

Τι αλλαγές μπορείς να κάνεις στη βραδινή σου ρουτίνα ώστε να βελτιώσεις την ποιότητα του ύπνου σου και να ξυπνάς πιο ξεκούραστος/η;



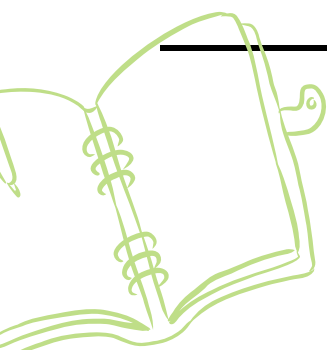
RISE AND SHINE

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού

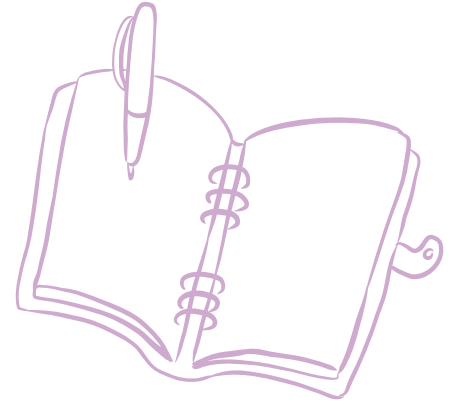


Ημέρα 10: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη
Σκέψου μια αγχωτική κατάσταση που αντιμετώπισες πρόσφατα.

Πώς επηρέασε η συναισθηματική σου αντίδραση τις πράξεις σου και ποιες στρατηγικές σε βοήθησαν να ρυθμίσεις τα συναισθήματά σου;



Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού

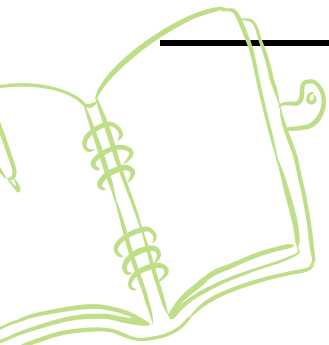


Ημέρα 11: Ερωτήσεις για Αντανεκλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη σύγκρουση στον χώρο εργασίας.

Λάβε υπόψη τους ρόλους κάθε εμπλεκόμενου, τα βαθύτερα ζητήματα και τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την επίλυση της κατάστασης.

Πόσο αποτελεσματικές ήταν αυτές οι στρατηγικές; Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά για να βελτιωθεί το αποτέλεσμα;

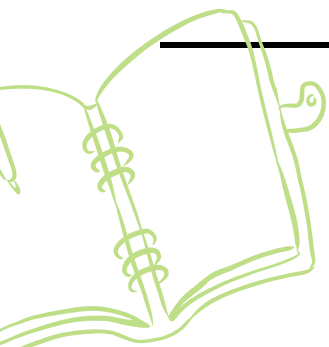


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 12: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια κατάσταση όπου ένιωσες ότι παραβιάστηκαν τα προσωπικά σου όρια. Σκέψου πώς αντέδρασες και αν το αποτέλεσμα σε ικανοποίησε. Εξέτασε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη θέσπιση ορίων, ιδιαίτερα σε σχέσεις που είναι σημαντικές για εσένα. Πώς μπορείς να εκφράσεις τις ανάγκες σου, διατηρώντας παράλληλα υγιείς σχέσεις;



RISE AND SHINE

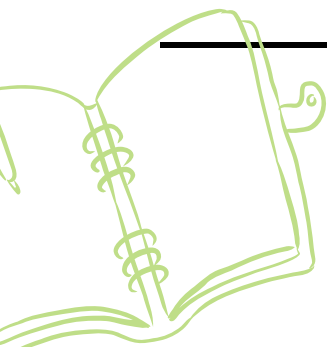
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



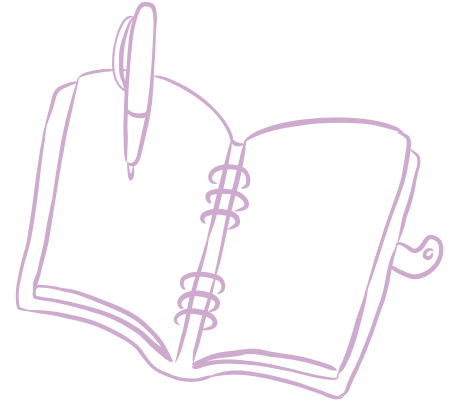
Ημέρα 13: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια στιγμή που ένιωσες ιδιαίτερα υποστηριγμένος/η.

Σκέψου τις συγκεκριμένες πράξεις ή τα λόγια που σε έκαναν να νιώσεις ότι σε φροντίζουν και σε καταλαβαίνουν. Πώς επηρέασε αυτή η υποστήριξη τη συναισθηματική σου ευεξία; Τι βήματα μπορείς να κάνεις για να καλλιεργήσεις παρόμοιες συνδέσεις με άλλους;



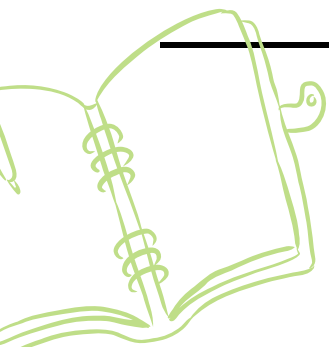
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 14: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια ιδιαίτερα αγχωτική περίοδο στη ζωή σου.

Σκέψου τα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα που βίωσες. Πώς επηρέασε το άγχος τις σχέσεις σου, την απόδοσή σου στη δουλειά και τη γενική σου ευεξία; Ποιους μηχανισμούς αντιμετώπισης χρησιμοποίησες και πόσο αποτελεσματικοί ήταν;



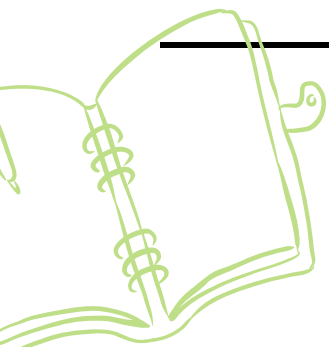
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 15: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη εμπειρία σου στη φύση.

Σκέψου τα συναισθήματα που ένιωσες, τις αισθητηριακές λεπτομέρειες και πώς επηρέασε τη γενική σου ευεξία. Πώς επηρέασε η επαφή με τον φυσικό κόσμο την οπτική σου ή τη στάση σου απέναντι στη ζωή;



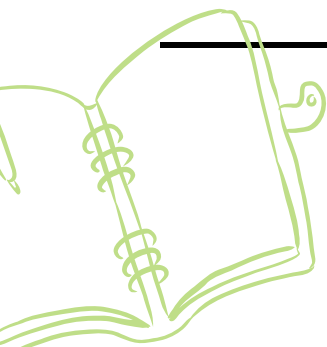
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 16: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

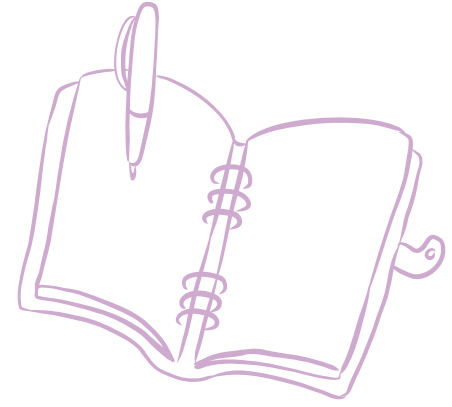
Σκέψου μια πρόσφατη στιγμή κατά την οποία εξάσκησες την ενσυνειδητότητα.

Πώς επηρέασε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου; Κατάφερες να παραμείνεις στο παρόν ή προέκυψαν περισπασμοί; Πώς θα μπορούσες να βελτιώσεις την πρακτική της ενσυνειδητότητας στο μέλλον;



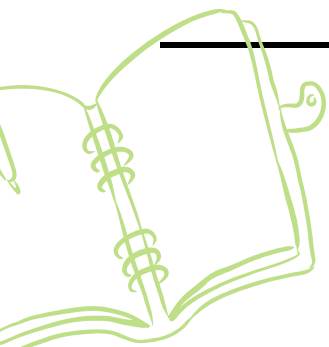
RISE AND SHINE

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 17: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη εμπειρία καταγραφής στο ημερολόγιό σου. Ποιες σκέψεις ή συναισθήματα ανακάλυψες και πώς σε βοήθησε η καταγραφή να διαχειριστείς μια δύσκολη κατάσταση; Πώς έχει ενισχύσει αυτή η πρακτική την αυτογνωσία και την προσωπική σου ανάπτυξη;



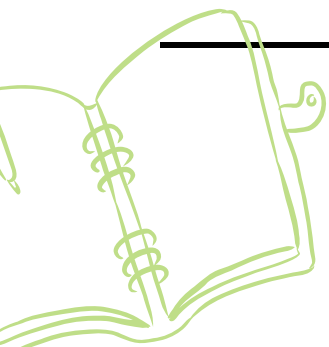
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 18: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη συνεδρία διαλογισμού.

Ποιες σκέψεις ή συναισθήματα προέκυψαν και πώς επηρέασε ο διαλογισμός την ψυχική σου κατάσταση; Πώς έχει συμβάλει αυτή η πρακτική στη γενική σου ευεξία και ενσυνειδητότητα;

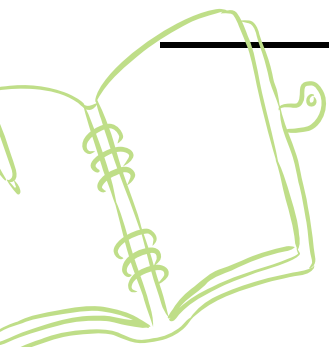


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 19: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Θυμήσου μια περίοδο δυσκολίας κατά την οποία εστίασες στην ευγνωμοσύνη. Πώς επηρέασε αυτό τα συναισθήματά σου, τις σχέσεις σου και τη συνολική σου ευεξία; Ποιες πρακτικές ευγνωμοσύνης χρησιμοποίησες και πώς άλλαξαν την οπτική σου;

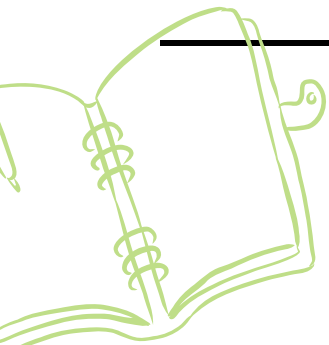


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού

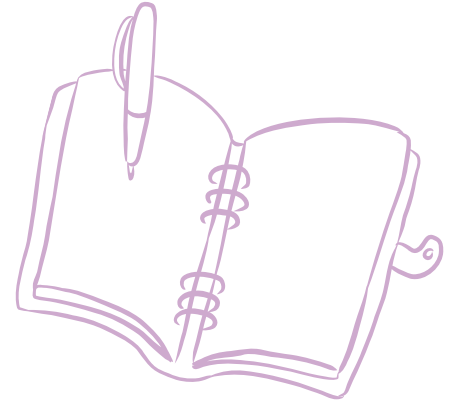


Ημέρα 20: Ερωτήσεις για Αντανεκλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη εμπειρία που είχες με την τεχνολογία. Πώς επηρέασε τα συναισθήματά σου, την προσοχή σου και την ευεξία σου; Πώς άλλαξε η οπτική σου μετά από ένα διάλειμμα από τις ψηφιακές συσκευές;

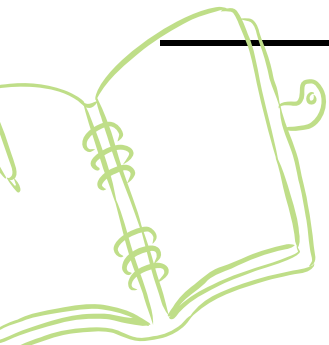


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού

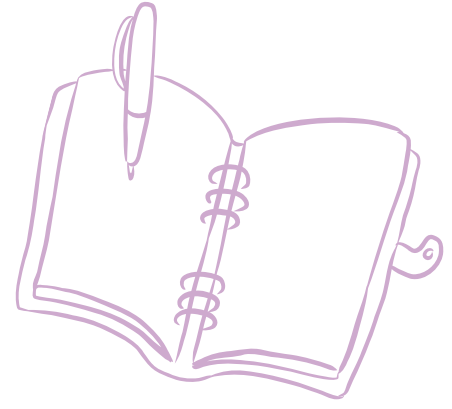


Ημέρα 21: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη συζήτηση σχετικά με το άγχος. Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της συζήτησης και τι έμαθες εκφράζοντας τις ανησυχίες σου; Πώς μπορείς να βελτιώσεις τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείς για το άγχος στο μέλλον;

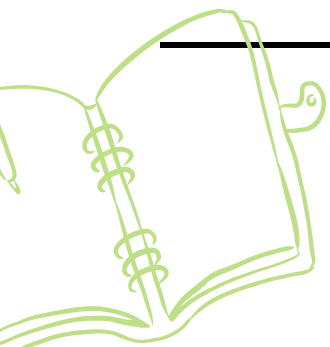


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 22: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια στιγμή κατά την οποία άσκησες διεκδικητικότητα. Πώς επηρέασε η έκφραση των αναγκών σου την εξέλιξη της κατάστασης; Τι θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιώσεις την επικοινωνία σου με διεκδικητικό τρόπο την επόμενη φορά;



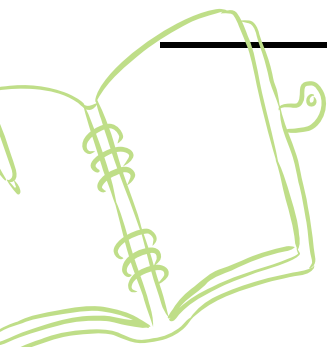
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 23: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη αλλαγή στη ζωή σου.

Πώς διαχειρίστηκες τις συναισθηματικές και πρακτικές πλευρές αυτής της αλλαγής; Ποιες στρατηγικές σε βοήθησαν να προσαρμοστείς και πώς μπορείς να προετοιμαστείς καλύτερα για μελλοντικές αλλαγές;

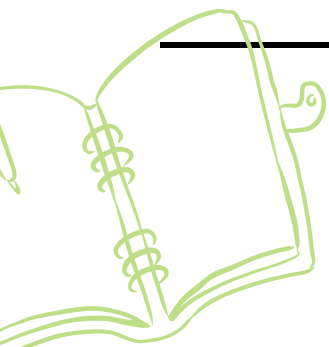


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού

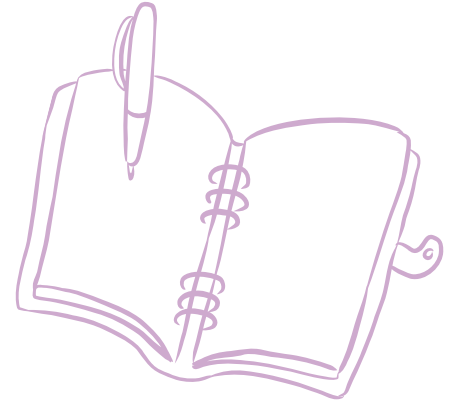


Ημέρα 24: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια δύσκολη κατάσταση που κατάφερες να ξεπεράσεις. Ποιες ενέργειες έκανες για να καλλιεργήσεις την ανθεκτικότητά σου εκείνη την περίοδο; Πώς επηρέασε η ικανότητά σου να παραμείνεις ανθεκτικός/ή τη γενική σου ευεξία;



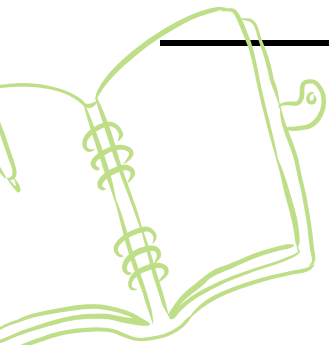
Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 25: Ερωτήσεις για Αντανεκλαστική Σκέψη

Σκέψου μια κατάσταση κρίσης που βίωσες.

Πώς λειτούργησε το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων που είχες και τι θα άλλαζες στο μέλλον; Πώς σε βοήθησε η ψυχραιμία σου να διαχειριστείς την κατάσταση;

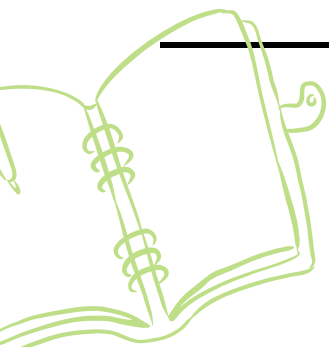


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 26: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου στιγμές που ένιωσες συναισθηματικά ή σωματικά εξαντλημένος/η από το να βοηθάς άλλους. Ποια σημάδια παρατήρησες στον εαυτό σου; Σκέψου ποια μικρά βήματα μπορείς να κάνεις για να ανακτήσεις την ενέργειά σου και να προστατεύσεις την ευεξία σου από εδώ και πέρα.



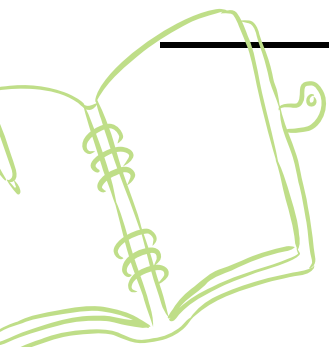
RISE AND SHINE

Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 27: Ερωτήσεις για Ανταντακλαστική Σκέψη

Σκέψου μια πρόσφατη στιγμή που ένιωσες καταβεβλημένος/η ή εξαντλημένος/η. Ποιες συγκεκριμένες καταστάσεις ή επαναλαμβανόμενα μοτίβα συνέβαλαν σε αυτά τα συναισθήματα; Αναλογίσου ποια όρια ή πρακτικές αυτοφροντίδας μπορείς να εφαρμόσεις για να προλάβεις την εξουθένωση και να διατηρήσεις την ισορροπία.

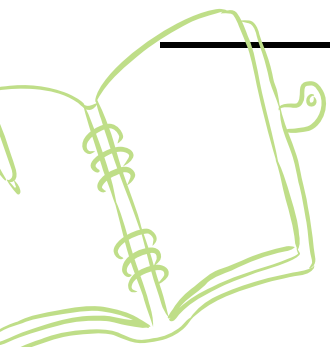


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 28: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Εντόπισε μια πρόσφατη αρνητική σκέψη ή πεποίθηση που σε απασχολεί. Πώς θα μπορούσες να την επαναδιατυπώσεις με έναν πιο θετικό ή ενδυναμωτικό τρόπο; Σκέψου πώς η αλλαγή αυτού του τρόπου σκέψης θα μπορούσε να επηρεάσει τα συναισθήματα και τις πράξεις σου.

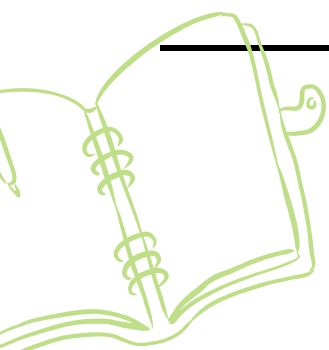


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 29: Ερωτήσεις για Αντανεκλαστική Σκέψη

Θυμήσου μια στιγμή που ήσουν αστηρός/ή με τον εαυτό σου ή ένιωσε έντονη αυτοκριτική. Πώς θα μπορούσες να απαντήσεις με την ίδια καλοσύνη και κατανόηση που θα έδινες σε έναν φίλο; Σκέψου τρόπους για να εξασκήσεις την αυτοσυμπόνια σε παρόμοιες στιγμές στο μέλλον.

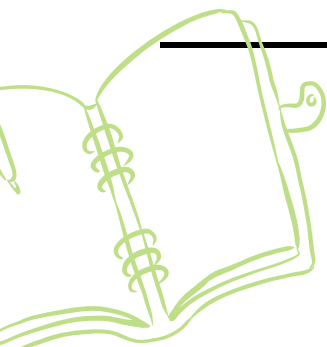


Ημερολόγιο Αυτοστοχασμού



Ημέρα 30: Ερωτήσεις για Αντανακλαστική Σκέψη

Σκέψου τις ενέργειες που έκανες σήμερα για να υποστηρίξεις την ευεξία σου. Τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί; Αναλογίσου ποιες προσαρμογές μπορείς να κάνεις στο πρόγραμμά σου ώστε να ευθυγραμμίζεται καλύτερα με τις ανάγκες και τις προτεραιότητές σου.





RISE AND SHINE

Supporting front-line youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Czech National Agency for International Education and Research. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο χορηγός της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά. Αριθμός Έργου: 2023-2-CZ01-KA220-YOU- 000175004