



ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πρόσφατη πρόκληση της πανδημίας που αντιμετώπισε η ανθρωπότητα και τις συνέπειές της που ακόμη ζούμε, έφερε στο προσκήνιο τη σημαντικότητα της αυτοφροντίδας και της διατήρησης της σωματικής και ψυχικής υγείας ως βασικό συστατικό για μια ισορροπημένη ζωή, για μια ζωή με ποιότητα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την ποιότητα ζωής ως *"την αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του πολιτισμικού και αξιακού συστήματος που ζει σε συνάρτηση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του"*.

Το φαινόμενο της "μεγάλης παραίτησης" έδειξε ξεκάθαρα την ανάγκη των ανθρώπων για ισορροπία ανάμεσα σε προσωπική και επαγγελματική ζωή και την αναζήτηση εναλλακτικών και ευέλικτων τρόπων εργασίας. Η τηλε-εργασία έδωσε την ευκαιρία να υιοθετήσουμε συνήθειες που η έλλειψη χρόνου δεν μας επέτρεπε όπως η άσκηση, ο ύπνος, η αυτοφροντίδα, η εκπαίδευση ή η συναναστροφή με αγαπημένους. Οι τρελοί ρυθμοί ζωής από την ώρα που ανοίγουμε τα μάτια μας το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, μας αφήνουν άδειους από ψυχικά και σωματικά αποθέματα. Εκεί ξεκινάει η ανισορροπία, συσσωρεύεται η ένταση και νιώθουμε να πνιγόμαστε. Ποιος μπορεί να μας βοηθήσει;

Αυτό που χρειάζεται είναι να αλλάξουμε συνήθειες, να αλλάξουμε τον τρόπο που ζούμε και βιώνουμε την καθημερινότητά μας σε όλες τις διαστάσεις της.

Συνδυάζοντας το Life Coaching με το Health & Wellness Coaching, την Ολιστική προσέγγιση στην ευζωία του ατόμου και τη θετική ψυχολογία, δεσμεύομαι να υποστηρίξω και να ενδυναμώσω κάθε γυναίκα που θέλει να δημιουργήσει αυτό που λέμε "καλή ζωή", να βρεί την ισορροπία ανάμεσα στις καθημερινές απαιτήσεις και στην υγεία της.

Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση του εαυτού. Αυτό το e-Book είναι μια πρώτη προσέγγιση στο να κάνεις μερικές σημαντικές ανακαλύψεις και συνειδητοποιήσεις για τον εαυτό σου, κι εγώ είμαι εδώ για να σε βοηθήσω να συνεχίσεις το ταξίδι.

Coach Vicky

MEET THE COACH

Είμαι η Βίκυ Πεταλίδου, ιδρύτρια του Better Life Lab, διαπιστευμένη Life, Health & Wellness Coach IAPC&M, Trainer, Mentor.



Είμαι ένας άνθρωπος που του αρέσει να βοηθάει, ακροάτρια με ενσυναίσθηση, θετικά σκεπτόμενη, περήφανη μαμά και σύζυγος, πρέσβειρα της υγιεινής διατροφής και της άσκησης, λάτρης του καλού φαγητού, ακόλουθος της συνεχιζόμενης μάθησης, υποστηρίκτρια της εξέλιξης και της αυτοβελτίωσης, υπέρμαχος της ανακύκλωσης, βιβλιοφάγος και λάτρης των ταξιδιών.

Πιστεύω πολύ στην αυτοβελτίωση και στην ισορροπία. Πρεσβεύω έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής που δεν περιορίζεται μόνο στην υγιεινή διατροφή αλλά περιλαμβάνει τη σωματική άσκηση, τον ύπνο, τη διαχείριση του άγχους, την πνευματική ανάπτυξη κ.α.

Εργάστηκα στον ιδιωτικό τομέα για περισσότερα από 26 χρόνια. Απόκτησα πλούσια εμπειρία σε σημαντικούς τομείς (Marketing, Customer Service, Strategic Management, Event Planning), ηγήθηκα και πλαισίωσα ομάδες, οργάνωσα δομές, εκπαίδευσα εργαζόμενους.

Γνωρίζω από πρώτο χέρι πόσο δύσκολο μπορεί να είναι να ισορροπήσεις ένα επάγγελμα υψηλών απαιτήσεων, την οικογενειακή ζωή, τα προσωπικά ενδιαφέροντα και την αυτοφροντίδα. Μετά από το δικό μου μερίδιο προκλήσεων και αγώνων, στράφηκα στο ταξίδι της προσωπικής μου ανάπτυξης.

Η εκπαίδευσή μου στο Life Coaching, στο Health & Wellness Coaching, τη Θετική Ψυχολογία, την Ολιστική Υγεία, τη Συμβουλευτική Διατροφής και στο Τραυματικό Στρες συμπληρώνει τις γνώσεις και την εμπειρία μου στην Εκπαίδευση Ενηλίκων, στο Purposeful Leadership, στο Event Planning & Management, στο Marketing και στο Customer Experience.

Ο στόχος μου είναι να εκπαιδεύω και να υποστηρίζω τους ανθρώπους, ατομικά ή σε επίπεδο οργανισμών, να διαχειρίζονται τις προκλήσεις της καθημερινότητας, να ζουν και να εργάζονται σε πλαίσια και ομάδες που ενισχύουν την ευζωία τους.

Vicky Petalidou

Ενίσχυσε την αυτογνωσία σου



Η αυτογνωσία, η αυτο-επίγνωση ή το «Γνώθι σ' αυτόν» ήταν από την εποχή του Σωκράτη μια βασική επιδίωξη όλων των ανθρώπων.

Όταν μιλάμε για αυτογνωσία αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει καλά όλες τις πτυχές του εαυτού του. Συχνά οι άνθρωποι νιώθουμε ότι δε γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας και νιώθουμε ότι μας συμβαίνουν άσχημα πράγματα τα οποία δεν μπορούμε να ελέγξουμε, όπως π.χ. να σχετιζόμαστε με “λάθος” άτομα, να διαλύουμε φιλίες μετά από έναν καβγά ή να μη μπορούμε να βρούμε το κατάλληλο επάγγελμα. Στην πραγματικότητα αυτό που συμβαίνει είναι ότι τελικά δε γνωρίζουμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

Ο εαυτός δεν είναι κάτι συμπαγές και μονοκόματο, αλλά αποτελείται από διαφορετικές πτυχές. Για να μπορεί το άτομο να είναι επιτυχημένο στη ζωή του, να παίρνει σωστές συναισθηματικές, επαγγελματικές, προσωπικές και κοινωνικές αποφάσεις, θα πρέπει να γνωρίζει καλά τον εαυτό του.

Η αξία της αυτογνωσίας ήταν και είναι σημαντική τόσο για το άτομο όσο και για την ευρύτερη κοινωνία. Όπως η ίδια η λέξη δηλώνει, αυτογνωσία είναι η γνώση που έχει κάποιος για τον εαυτό του στο σύνολό του: εξωτερικά χαρακτηριστικά, πνευματική υπόσταση, ψυχική κατάσταση, δυνάμεις, αδυναμίες, επιτυχίες και αποτυχίες.



Πόσες δεν είναι οι φορές που ξεχνάμε τί έχουμε καταφέρει, πόσες δυσκολίες έχουμε ξεπεράσει και δηλώνουμε αφοριστικά ότι δεν έχουμε πετύχει τίποτα στη ζωή μας. Όμως κάθε μικρό ή μεγάλο καθημερινό επίτευγμα, κάθε υπέρβαση μιας δυσκολίας στην προσωπική, την οικογενειακή ή την επαγγελματική μας ζωή, είναι μια νίκη που χρειάζεται να γιορτάζουμε και να αποθηκεύουμε.

Είναι επιτυχία να καταφέρνεις να ισορροπείς την προσωπική και την επαγγελματική ζωή όταν εργάζεσαι και έχεις να φροντίσεις σπίτι και δυο παιδιά. Είναι επιτυχία να είσαι μονογονέας και να τα βγάζεις πέρα. Είναι επιτυχία να διαχειρίζεσαι το χρόνο σου και να καταφέρνεις να κάνεις κάτι για να φροντίσεις τον εαυτό σου. Είναι επιτυχία να ξανακάθεις στα θρανία για να αποκτήσεις τις γνώσεις ή τις δεξιότητες που σου χρειάζονται για να εξελιχθείς. Είναι επιτυχία να αναγνωρίζεις όταν χρειάζεσαι βοήθεια και να τη ζητάς.

Η αναγνώριση των επιτυχιών ενός ατόμου, δηλαδή όλα όσα έχει καταφέρει κατά το παρελθόν συμπληρώνουν το παζλ της αυτογνωσίας και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή του. Η ενισχυμένη αυτοεκτίμηση λειτουργεί σαν καύσιμο ώστε το άτομο να τολμήσει νέα βήματα και μέσα από αυτή τη διαδικασία να ενισχύσει και την αυτοπεποίθησή του.

Στο coaching επιστρέφουμε στο παρελθον για να ανακαλέσουμε μια θετική ανάμνηση που θα ενεργοποιήσει την αυτοεκτίμησή μας. Γιατί, αφού καταφέραμε κάτι μια φορά, μπορούμε να το καταφέρουμε και πάλι.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν θα βοηθήσουν στην ενίσχυση της αυτογνωσίας μέσα από ανάκληση επιτυχιών του παρελθόντος, την καταγραφή των δυνατών χαρακτηριστικών αλλά και την αναγνώριση των προσωπικών αξιών.

Το να ξέρεις τους άλλους είναι ευφυΐα.
Το να ξέρεις τον εαυτό σου είναι σοφία.
Το να κυριαρχείς στους άλλους είναι ισχύς.
Το να κυριαρχείς στον εαυτό σου είναι η πραγματική δύναμη.
- Λάο Τσε, Κινέζος φιλόσοφος (6ος αιώνας π.Χ.)

Άσκηση 1: Κατάγραψε τις επιτυχίες σου

Γύρισε στο παρελθόν σου και θυμήσου 3 περιστατικά της ζωής σου που -παρόλες τις δυσκολίες που υπήρχαν- τα κατάφερες.

Ποιά ήταν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου ή αλλιώς τα δυνατά σου σημεία που σε έκαναν να ξεπεράσεις τα εμπόδια και να τα καταφέρεις;

**Πήγαινε πίσω στο παρελθόν και θυμήσου τον εαυτό σου στα καλύτερά του.
Πότε ήταν;**

Δώσε παραδείγματα τί ακριβώς έκανες τότε και ένιωθες έτσι.

Τώρα που τα θυμήθηκες πώς νιώθεις;

Τί σε εμποδίζει να το ξανακάνεις;

Τί μπορείς να κάνεις ξανά για να φέρεις πίσω αυτό το συναίσθημα;

Αναγνώρισε τις προσωπικές σου αξίες

Έκατσε ποτέ με τον εαυτό σου να σκεφτείς τις αξίες σου, τί είναι σημαντικό για σένα;

Να ανακαλύψεις ποιος είναι ο πραγματικός λόγος πίσω από ότι κάνεις;

Η μεγαλύτερη πηγή άγχους των ανθρώπων είναι όταν δεν κάνουν αυτά που θέλουν στη ζωή τους και νιώθουν ότι ο χρόνος περνάει χωρίς εκείνοι να προλαβαίνουν να ζήσουν αυτά που θέλουν.

Τί είναι όμως οι αξίες;

Είναι ότι θεωρούμε πιο σημαντικό για τη ζωή μας. Είναι το θεμέλιο του χαρακτήρα μας. Είναι η βάση της φιλοσοφίας μας για τη ζωή.

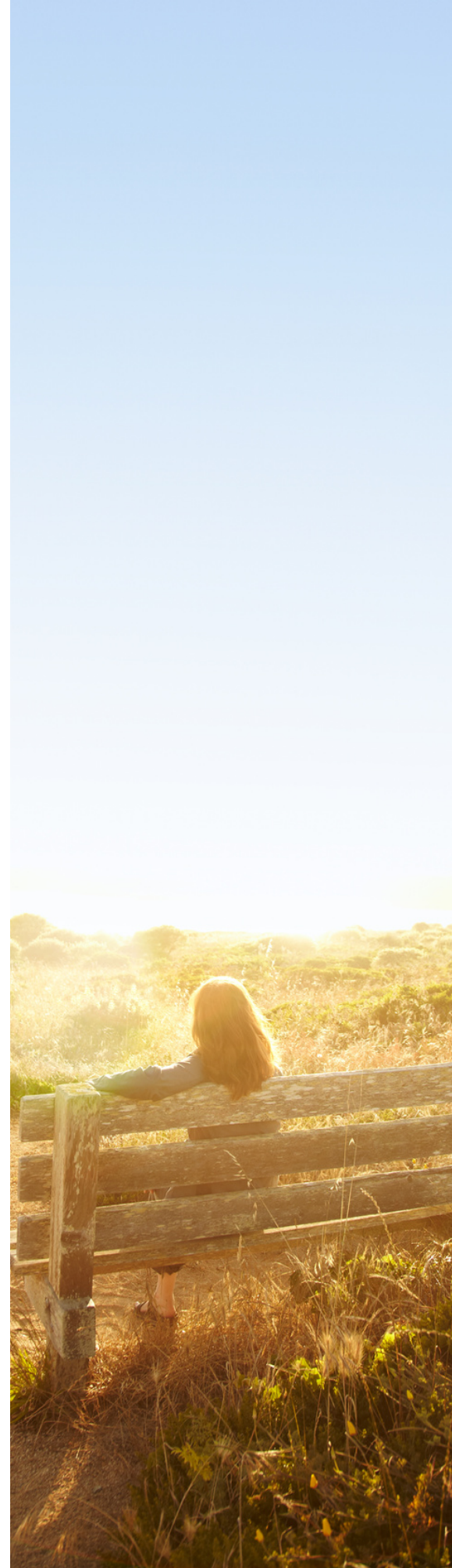
Πίσω από κάθε μας πράξη, αποδοχή ή άρνηση, κρύβονται οι προσωπικές μας αξίες.

9 στις 10 φορές, όταν κάτι μας δυσκολεύει να το αποδεχτούμε ή να το πραγματοποιήσουμε είναι γιατί έρχεται σε σύγκρουση με κάποια αξία μας. Όταν νιώθουμε απογοήτευση για κάτι που δεν ζούμε ενώ θα το θέλαμε, είναι γιατί δεν πληρείται κάποια αξία μας.

Είναι σημαντικό να ξέρω ποιες είναι οι αξίες μου;
Ναι!

Γιατί;

Γιατί οι αξίες με καθορίζουν ως άτομο. Είναι τα πιστεύω μου, οι βαθιές μου πεποιθήσεις. Είναι η αλήθεια μου.



Οι αξίες μου παραμένουν πάντα ίδιες;

Όχι, οι αξίες αλλάζουν όσο αλλάζω και αναπτύσσομαι κι εγώ ως άτομο.

Άλλες είναι οι αξίες μου στα 20, άλλες στα 30, άλλες στα 40 κ.ο.κ.

Παίζουν ρόλο οι εμπειρίες μας, οι απογοητεύσεις, οι αποτυχίες και οι επιτυχίες μας.

Το να ξέρω τις αξίες μου σε βοηθάει να παίρνω ευκολότερα αποφάσεις.

Όπως είπε ο Ηράκλειτος, *“Δεν υπάρχει τίποτα μόνιμο στη ζωή εκτός από την αλλαγή.”*

Στα 25 ψηλά στη λίστα σου μπορεί να είναι η καριέρα και τα χρήματα, είσαι ok με 10 ώρες δουλειάς.

Στα 35 έχεις οικογένεια που ανέβηκε ψηλότερα ιεραρχικά στη λίστα. Θέλεις χρόνο για τα παιδιά σου.

Άλλαξες σαν άνθρωπος; Άλλαξαν οι προτεραιότητές σου, οι αξίες σου.

Βλέπουμε ζευγάρια 30 χρόνια μαζί και χωρίζουν. Γιατί;

Γιατί για τον καθένα άλλαξε το αξιακό του σύστημα.

Η αναγνώριση των αξιών, των δυνάμεων και των αδυναμιών μας ενισχύει το αίσθημα της αυτοεπίγνωσης που είναι απαραίτητο για να πατάμε γερά.

Και πώς θα βρεις ποιες είναι οι αξίες σου;

Κάνε στον εαυτό σου ερωτήσεις. Κάνε μια λίστα με αυτά που είναι σημαντικά για σένα.

Μπορεί για σένα να είναι σημαντική η υγεία, η οικογένεια, η ειλικρίνεια, ο σεβασμός, η δικαιοσύνη, η προσωπική ανάπτυξη, η ανεξαρτησία, τα χρήματα, το χιούμορ, η ελευθερία κ.α.

Αν δυσκολεύεσαι να βρεις τις δικές σου αξίες, σκέψου στιγμές ευτυχίας ή επιτυχίας και διέκρινε τί σημαντικό εκπληρωνόταν για σένα εκείνη τη στιγμή.

Σκέψου τί σε κάνει να θυμώνεις, σε τί δεν κάνεις εκπτώσεις.

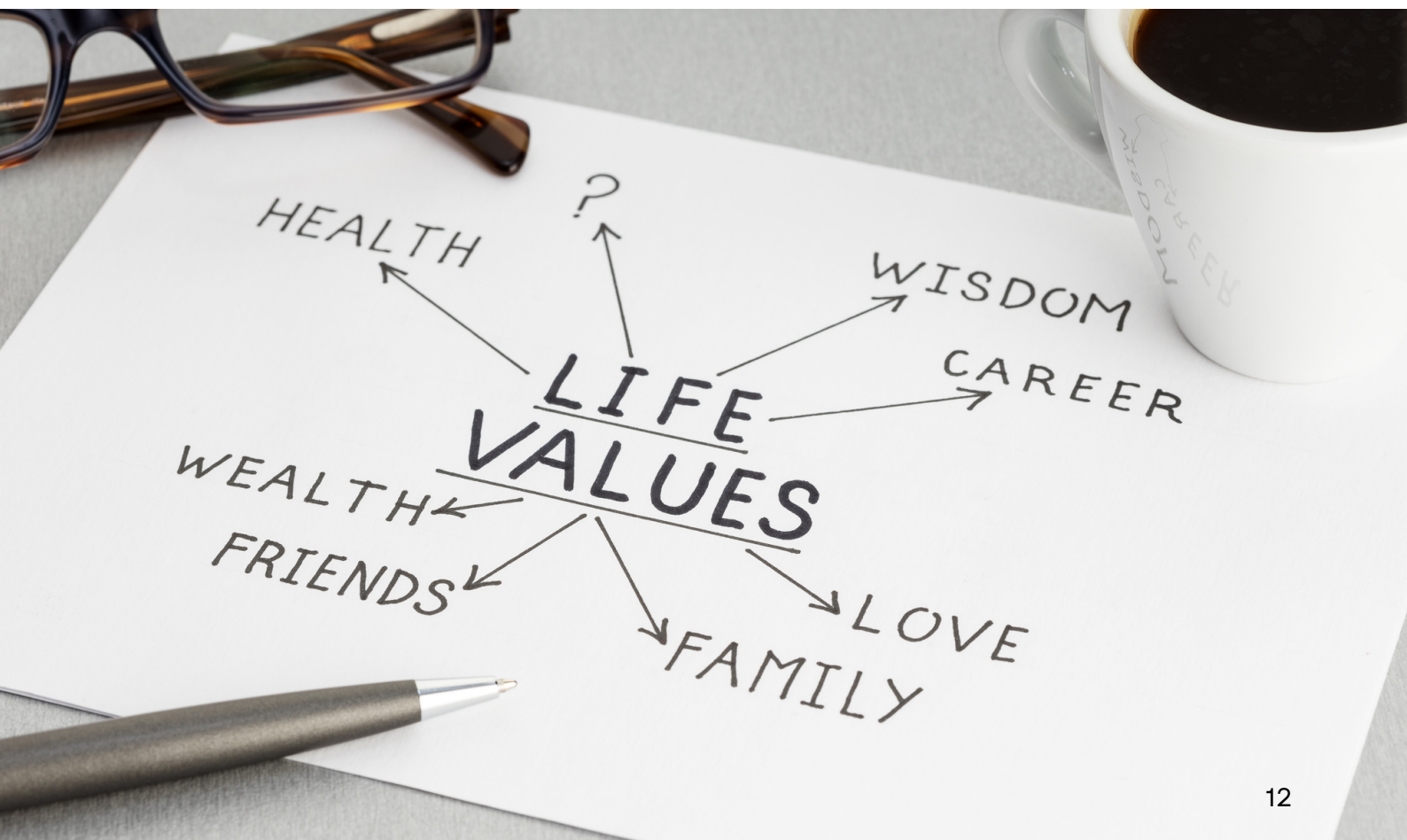
Ψάξε για επαναλαμβανόμενα μοτίβα. Αν για παράδειγμα αλλάζεις συνεχώς δουλειές, τι ήταν αυτό που δεν εκπληρωνόταν για σένα και έπαιρνες αυτή την απόφαση;

Αν, για παράδειγμα, ο σεβασμός είναι για σένα μια συνθήκη αναμφισβήτητη και στις δουλειές που έχεις βρεθεί σου συμπεριφέρονταν απαξιωτικά, χωρίς σεβασμό γι' αυτό και έφευγες, τότε ο σεβασμός είναι μια αξία σου.

Αν η οικογένεια είναι σημαντική για σένα αλλά δουλεύεις 60 ώρες την εβδομάδα τότε θα νιώθεις απογοήτευση και θυμό. Δεν θα νιώθεις ευτυχία γιατί δεν θα εκπληρώνεται η αξία της οικογένειας για σένα.

Η αναγνώριση των προσωπικών μας αξιών είναι ένας δυναμικός τρόπος για την κατανόηση του εαυτού και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Ο δρόμος προς την αυτοβελτίωση και την προσωπική ανάπτυξη περνάει μέσα από αυτές. Δεν υπάρχει αυτοβελτίωση χωρίς την αναγνώριση του ποιος/α είμαι.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις και να ιεραρχήσεις τις σημαντικότερες αξίες για σένα.



Άσκηση 2: Αναγνώρισε τις προσωπικές σου αξίες

Χρησιμοποίησε τον πίνακα για να επιλέξεις τις αξίες που είναι σημαντικές για σένα. Αν κάποια αξία δεν περιλαμβάνεται, πρόσθεσέ την.

ΑΓΑΠΗ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΠΛΟΥΤΟΣ
ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΕΛΠΙΔΑ	ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	ΠΡΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ	ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΑΝΕΣΗ	ΕΞΑΡΤΗΣΗ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ	ΕΞΟΥΣΙΑ	ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ
ΑΠΛΟΤΗΤΑ	ΕΠΙΤΥΧΙΑ	ΣΕΒΑΣΜΟΣ
ΑΠΟΔΟΧΗ	ΕΥΓΕΝΕΙΑ	ΣΚΟΠΟΣ
ΑΡΕΤΗ	ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ	ΕΥΕΞΙΑ	ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΣ
ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΗΓΕΣΙΑ	ΣΥΜΠΟΝΟΙΑ
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	ΙΣΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΗΚΟΝ	ΣΥΝΕΠΕΙΑ
ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ	ΚΟΥΡΑΓΙΟ	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΓΝΩΣΗ	ΜΕΤΡΙΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ
ΓΟΗΤΕΙΑ	ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ
ΔΕΣΜΕΥΣΗ	ΜΟΝΟΓΑΜΙΑ	ΥΓΕΙΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	ΝΟΙΑΞΙΜΟ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΦΑΝΤΑΣΙΑ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ	ΦΙΛΙΑ
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ	ΟΜΟΡΦΙΑ	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
ΔΟΞΑ	ΟΡΘΟΛΟΓΙΣΜΟΣ	ΧΑΡΑ
ΔΥΝΑΜΗ	ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	ΧΙΟΥΜΟΡ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΙΑ	ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ	
ΕΙΡΗΝΗ	ΠΙΣΤΗ	

Γράψε τις 10 πιο σημαντικές αξίες για σένα.

Αν έχεις σημειώσει περισσότερες, κράτα τις 10 που εσύ κρίνεις σημαντικότερες.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κάνε στον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις για κάθε μια αξία και απάντα γραπτώς στην επόμενη σελίδα:

1. Τι σημαίνει η κάθε αξία για σένα;
 2. Τί την κάνει σημαντική;
 3. Πώς την κάνεις πράξη στην καθημερινότητά σου;
- π.χ. Αν η Υγεία είναι μια αξία σου αλλά εσύ καπνίζεις, μάλλον δεν την κάνεις πράξη στην καθημερινότητά σου.

1. Τι σημαίνει η κάθε αξία για σένα;
2. Τί την κάνει σημαντική;
3. Πώς την κάνεις πράξη στην καθημερινότητά σου;

1. Τι σημαίνει η κάθε αξία για σένα;
2. Τί την κάνει σημαντική;
3. Πώς την κάνεις πράξη στην καθημερινότητά σου;

1. Τι σημαίνει η κάθε αξία για σένα;
2. Τί την κάνει σημαντική;
3. Πώς την κάνεις πράξη στην καθημερινότητά σου;

Ταξινομήσε τις αξίες σου από τη σημαντικότερη (No 1) έως τη λιγότερο σημαντική (No 10)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Κάνε πάλι ερωτήσεις για να βεβαιωθείς ότι έχεις ταξινομήσει σωστά:

Η αξία 1 μου προσφέρει την αξία 2;

Η αξία 2 μου προσφέρει την αξία 3; κ.ο.κ.

Και αντίστροφα: Η αξία 10 μου προσφέρει την αξία 9;

Αν κάπου δεν πληρείται αυτή η συνθήκη τότε θα πρέπει να επανεξετάσεις την ταξινόμησή σου έως ότου όλες οι αξίες από το 1 - 10 και αντίστροφα να πληρούν τη συνθήκη.

“

Ο πρωταγωνιστής της
ζωής σου είσαι εσύ.
Διάλεξε σοφά το ρόλο
που θέλεις να παίξεις.

”

Vicky Petalidou – BETTER LIFE LAB





BETTER LIFE LAB

by Vicky Petalidou

Coaching - Training - Wellbeing

Δημιουργία e-book - Σύνταξη: Βίκυ Πεταλίδου | Better Life Lab

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και διανομή του παρόντος υλικού.

Copyright: 2023 Βίκυ Πεταλίδου | Better Life Lab

www.betterlifelab.gr

linktr.ee/betterlifelab