



ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

6 βήματα προς έναν καλύτερο εαυτό





Περιεχόμενα

- Εισαγωγή
- Meet the Coach
- Βήμα 1 – Ξεκίνα με ερωτήσεις
- Βήμα 2 – Αναγνώρισε τις προσωπικές σου αξίες
- Βήμα 3 – Ξεβολέψου
- Βήμα 4 – Ξεφορτώσου τα σκουπίδια
- Βήμα 5 – Φορτίσου
- Βήμα 6 – Σκέψου και εκφράσου θετικά
- Λίστα Αυτοβελτίωσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινότητα, στρες, υποχρεώσεις, κούραση...

Αφήνεις τον εαυτό σου μέχρι που δεν σε αναγνωρίζεις.

Και θέλεις να αλλάξεις, να κάνεις κάτι για σένα, να φροντίσεις τον εαυτό σου, να σε αγαπήσεις ξανά. Και αν αυτή η ανάγκη είναι τόσο βαθιά που δεν πάει άλλο, το μυαλό σου κάνει κλικ και έτσι αρχίζουν όλα.

Όλοι έχουμε γεμάτο πρόγραμμα, δουλειά, σπίτι, υποχρεώσεις. Είναι σημαντικό να αφιερώνουμε έστω και λίγο χρόνο για εμάς. Να αποφορτιζόμαστε από την ένταση της ημέρας. Να γεμίζουμε με θετικά συναισθήματα για τα καλά που έχουμε στη ζωή μας.

Να φροντίζουμε το σώμα μας ώστε να παραμείνει υγιές. Να χαιρόμαστε τις στιγμές με τους αγαπημένους μας. Να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε. Να βάζουμε όρια και να λέμε όχι. Να βελτιωνόμαστε καθημερινά, να γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι.

Έλα να δούμε μαζί πώς!



MEET THE COACH



Η Βίκυ Πεταλίδου είναι διαπιστευμένη Life Coach, Health & Wellness Coach από τον IAPC&M UK, Εκπαιδύτρια και Μέντορας.

Με περισσότερα από 25 χρόνια εμπειρίας σε απαιτητικά εταιρικά περιβάλλοντα σε ρόλους marketing, εξυπηρέτησης πελατών και διαχείρισης διεθνών project, γνωρίζει από πρώτο χέρι πώς οι υψηλές απαιτήσεις και η συνεχής ένταση επηρεάζουν όχι μόνο την απόδοση, αλλά και τη συνολική ποιότητα ζωής.

Έχοντας βιώσει η ίδια burnout, στράφηκε στην εκπαίδευση στο coaching, τη θετική ψυχολογία και την ολιστική υγεία μεταξύ άλλων, αναγνωρίζοντας ότι το στρες δεν επηρεάζει μόνο το μυαλό, αλλά και το σώμα, τις σχέσεις και τις επαγγελματικές μας επιλογές.

Το 2022 δημιούργησε το Better Life Lab, μέσα από το οποίο σχεδιάζει και υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα, workshops και 1:1 συνεδρίες, βοηθώντας άτομα και ομάδες να χτίσουν υγιή όρια, συναισθηματική σταθερότητα και βιώσιμη απόδοση χωρίς να θυσιάζουν την ευεξία τους.

[Διάβασε τη συνέντευξή της στο ow.gr.](#)

[Book a 30-min call](#)



Βήμα 1 - Ξεκίνα με ερωτήσεις

Πολλοί συνδέουν την ποιότητα ζωής με το ύψος του τραπεζικού τους λογαριασμού ή με το πόσα χρήματα ξοδεύουν σε διάφορες δραστηριότητές τους. Ναι, η ποιότητα ζωής εξαρτάται από τους οικονομικούς πόρους που διαθέτουμε, με την έννοια των χρημάτων ως μέσο -και όχι ως αυτοσκοπό- για την κάλυψη αναγκών και την επίτευξη στόχων αλλά δεν είναι μόνο αυτό.

Η ποιότητα ζωής εξαρτάται επίσης:

1

·**Από τη σωματική υγεία**, τη φροντίδα του εαυτού, την απουσία πόνου και δυσκολίας, την ξεκούραση, την υγιεινή διατροφή, την άσκηση, την ευεξία, τον ύπνο που θρέφει τον οργανισμό.

2

·**Από την ψυχολογική υγεία**, τα θετικά συναισθήματα, το αίσθημα ικανοποίησης, γαλήνης, ευτυχίας πληρότητας, το αβίαστο χαμόγελο ή το γέλιο με την καρδιά μας, την καθαρή σκέψη και την αναγνώρισης της αξίας του εαυτού.



3

·**Από την ανεξαρτησία και την ελεύθερη κυκλοφορία** χωρίς φόβο, τη δυνατότητα ολοκλήρωσης οποιαδήποτε εργασίας, το βαθμό εξάρτησης από φάρμακα, εθισμούς ή θεραπείες για τη διατήρηση της σωματικής ή ψυχικής υγείας.

4

·**Από τη συντροφικότητα και την αγάπη** από και προς τους άλλους, τη φροντίδα, την ικανοποίηση που προσφέρει ο χρόνος με την οικογένεια και τους φίλους, τον έρωτα και τη διεκδίκησή του.

5

·**Από το φυσικό περιβάλλον** μέσα στο οποίο ζούμε, το επίπεδο ρύπανσης ή θορύβου, το περιβάλλον που κατοικούμε, την εύκολη πρόσβαση σε μετακίνηση, την ποιοτική κάλυψη των αναγκών υγείας, την ψυχαγωγία, τη δυνατότητα ανάπτυξης και απόκτησης νέων γνώσεων, την πνευματικότητα και τις προσωπικές αναζητήσεις.

Κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής επηρεάζει την ποιότητα ζωής.

Αν στόχος μας είναι η βελτίωσή της ξεκινάμε βελτιώνοντας απλά πράγματα στην καθημερινότητά μας, αυτά που περνάνε από το χέρι μας ώστε κάθε μέρα να είναι καλύτερη από την προηγούμενη.

Τα 2Δ, Δέσμευση και Δράση γίνονται συνοδοιπόροι και με θετική σκέψη προχωράμε με σταθερά και μεθοδικά βήματα προς τη βελτίωση.

Αναρωτήσου:

- Είμαι ικανοποιημένη από τον τρόπο ζωής μου;
- Θα ήθελα να αλλάξω κάτι;
- Πώς φαντάζομαι την ιδανική ζωή μου;
- Πόσο σημαντικό είναι για μένα να το πετύχω;
- Είμαι προετοιμασμένη να αλλάξω κάτι σήμερα;

Είναι στο χέρι σου να το πετύχεις!

Ξεκίνα αλλάζοντας μικρά ή και μεγαλύτερα πράγματα στην καθημερινότητά σου.

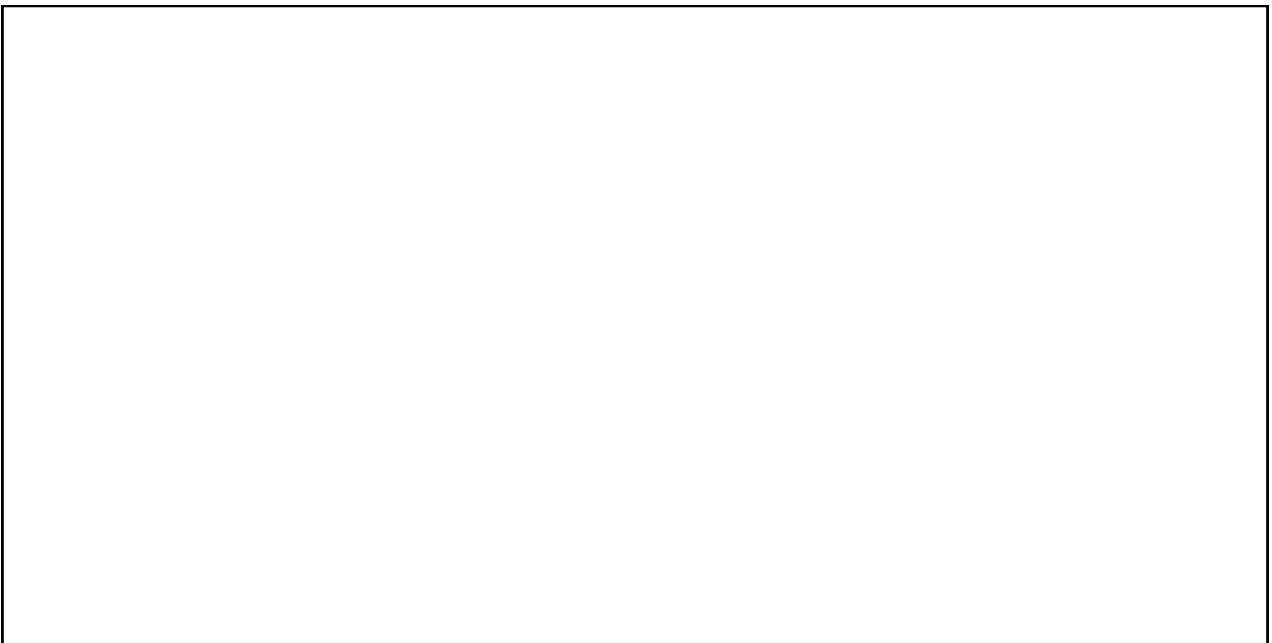
Βάλε στόχο να γίνεσαι καθημερινά 1% καλύτερη από χθες.

Άσκηση 1: Κατάγραψε τις επιτυχίες σου

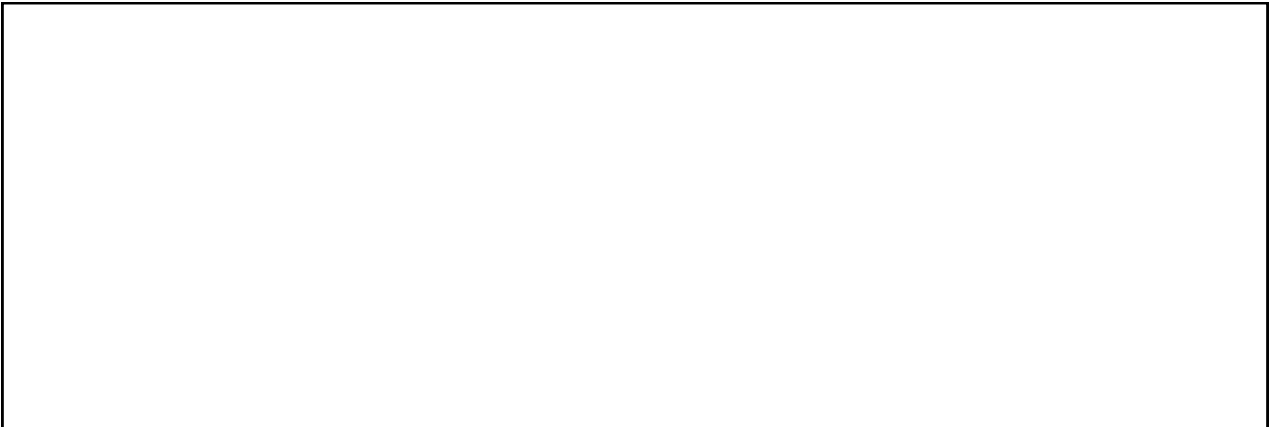
Γύρισε στο παρελθόν σου και θυμήσου 3 περιστατικά της ζωής σου που -παρόλες τις δυσκολίες που υπήρχαν- τα κατάφερες.



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



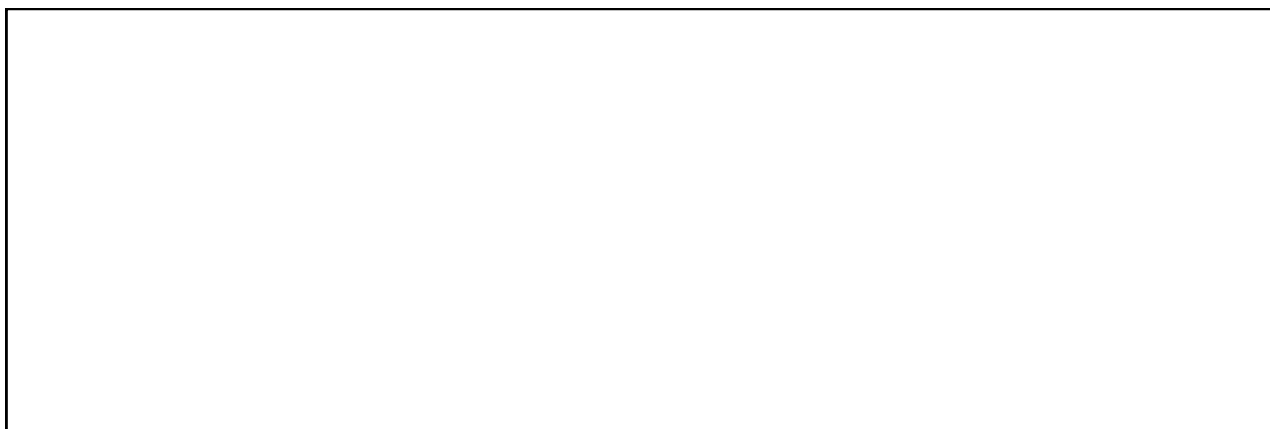
Πήγαινε πίσω στο παρελθόν και θυμήσου τον εαυτό σου στα καλύτερά του. Πότε ήταν;



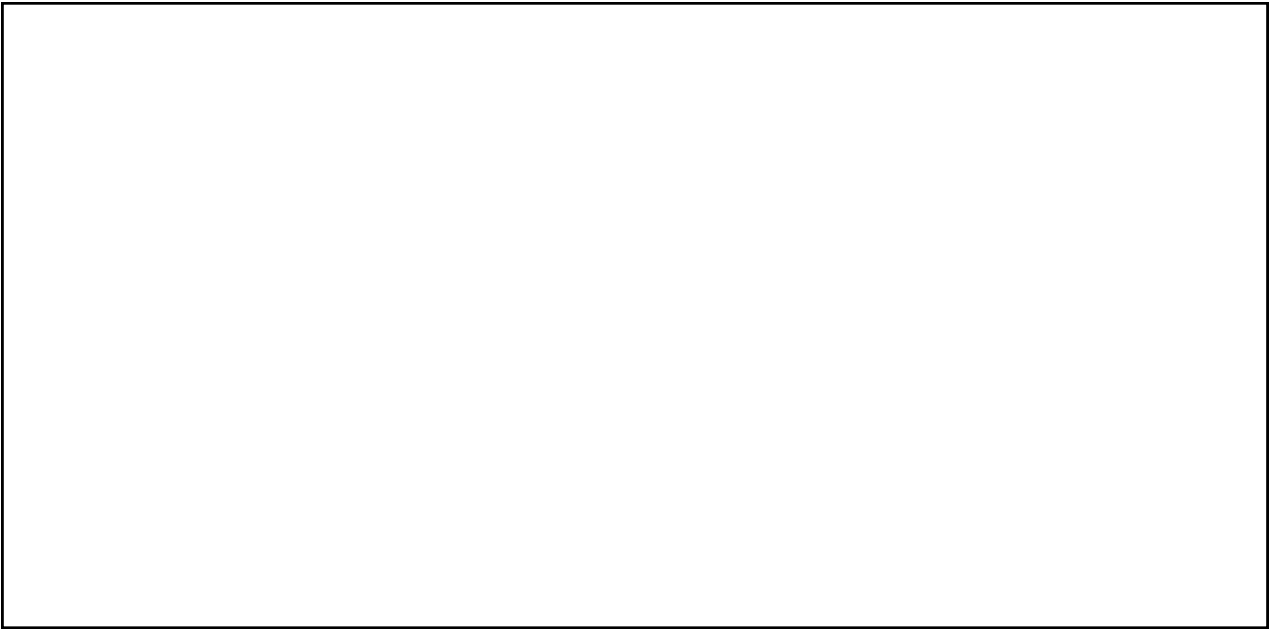
Δώσε παραδείγματα τί ακριβώς έκανες τότε και ένιωθες έτσι.



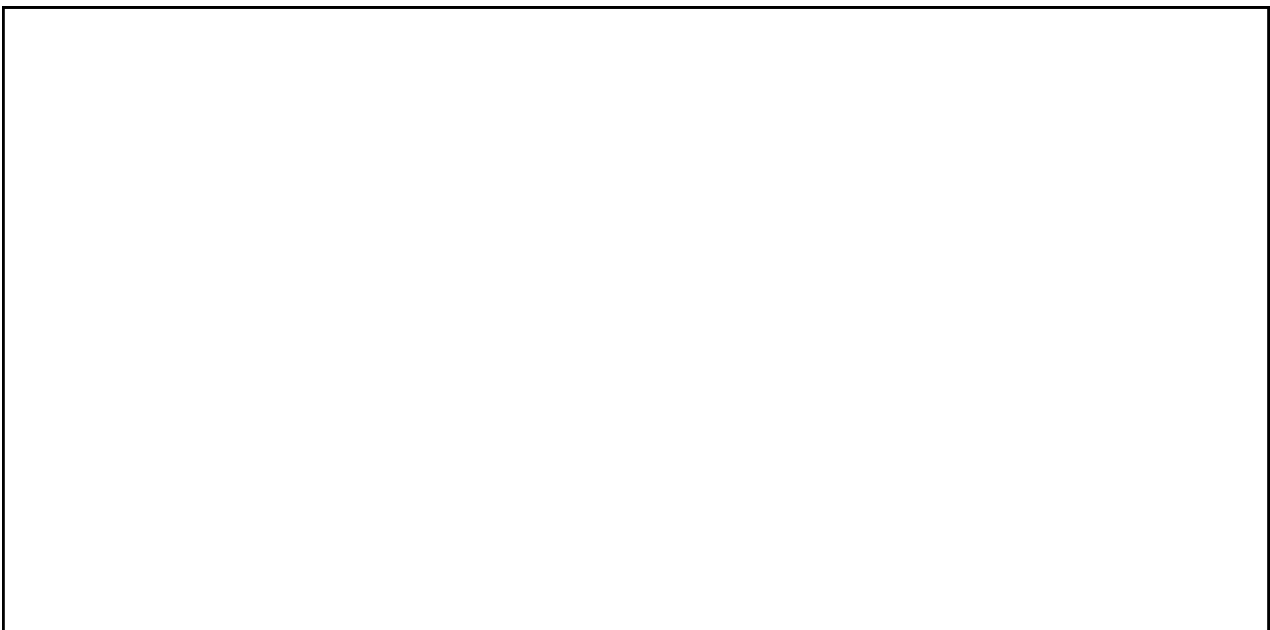
Τώρα που τα θυμήθηκες πώς νιώθεις;



Τί σε εμποδίζει να το ξανακάνεις;



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



Βήμα 2 - 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

Βήμα 3 - Ξεβολέψου

Ξεβολεύομαι σημαίνει κάνω πράγματα που με βγάζουν από τη ζώνη άνεσής μου, που με σηκώνουν από τον καναπέ μου. Θέλει αποφασιστικότητα αλλά πρέπει να πιέσεις τον εαυτό σου. Επιστράτευσε όλο το κουράγιο σου και σκέψου τα οφέλη που θα αποκομίσεις.

1 Περπάτα έξω

Δεν χρειάζεται να πας μακριά. Βάλε τα αθλητικά σου και βγες στη γειτονιά. Στόχος της πρώτης μέρας 500 μ. Στόχος της δεύτερης λίγο παραπάνω. Κάθε φορά και λίγο περισσότερο. Άσε το μυαλό σου να αδειάσει, πάρε βαθιές ανάσες, παρατήρησε τις εικόνες που σίγουρα μέσα από το αυτοκίνητο δεν έχεις προσέξει.

2 Ταξίδεψε

Βάλε στόχο να βλέπεις ένα καινούριο μέρος κάθε χρόνο. Όχι απαραίτητα στο εξωτερικό. Η Ελλάδα έχει υπέροχα μέρη τόσο σε κοντινές όσο και σε λιγότερο κοντινές αποστάσεις. Κάθε ταξίδι προσφέρει εικόνες, μυρωδιές και εμπειρίες που διαφορετικά δεν θα ζήσουμε.

3 Γυμνάσου

Ξεκίνα την αλλαγή απ' το σώμα σου. Όταν βλέπεις το σώμα σου να αλλάζει, αλλάζουν τα συναισθήματά σου. Αν αλλάξουν τα συναισθήματά σου, αλλάζουν οι αποφάσεις που παίρνεις προς αναζήτηση ποιότητας στη ζωή σου.

4 Τόλμησε

Μην το σκέφτεσαι πολύ. Όσο πιο πολύ το σκέφτεσαι, τόσο σαμποτάρεις τον εαυτό σου. Μίλα στο άτομο που σου αρέσει. Γράψου στο course που σε ενδιαφέρει. Δέξου την πρόταση που σου έκαναν. Σίγουρα δεν ξέρεις αν θα βγει αλλά θέλεις να μείνεις με την απορία τί θα είχε συμβεί αν δεν είχες αρνηθεί;

Βήμα 4 - Ξεφορτώσου τα σκουπίδια

Διώξε μακριά ότι σε φορτώνει αρνητικά.

1 Διώξε την ένταση με μουσική

Η μουσική ηρεμεί τα πνεύματα. Οπότε η αγαπημένη σου μουσική θα βοηθήσει να φύγει η ένταση της ημέρας.

2 Οργάνωσε το χώρο σου

Ένας τακτοποιημένος χώρος βοηθάει και στην τακτοποίηση των σκέψεων. Φρόντισε το περιβάλλον που ζεις. Η καθαριότητα, ο φωτισμός, η θέση των επίπλων και των πραγμάτων παίζουν ρόλο στην ηρεμία μας.

3 Διώξε το στρες

Είναι βασικό πρώτα να αναγνωρίσεις ότι έχεις στρες. Άτακτη και γρήγορη αναπνοή και δυσκολία συγκέντρωσης είναι τα χαρακτηριστικά. Πάρε βαθιές αναπνοές φουσκώνοντας μόνο την κοιλιά. Εισέπνευσε σε 4 χρόνους, εξέπνευσε σε άλλους 4.

4 Μείωσε την πρόσληψη καφεΐνης

Μείωσε τους καφέδες που πίνεις μέσα στην ημέρα ή αντικατέστησε κάποιους με ντεκαφεϊνέ ή με πράσινο τσάι.

5

Κάνε 5-10' διαλογισμό ή yoga

Επικεντρώσου στην αναπνοή σου και στο εδώ και τώρα. Άδειασε το μυαλό σου και γέμισε ηρεμία και πραότητα.

6

Κράτα ημερολόγιο με τις σκέψεις σου

Το να βλέπεις τη σκέψη σου γραμμένη στο χαρτί, είτε δομημένα είτε σε σκόρπιες λέξεις βοηθάει στην αποφόρτιση και τον επαναπροσδιορισμό των σκέψεών μας.

7

Αποσυνδέσου από την τεχνολογία

Σε ένα κόσμο που το να κοιτάξουμε το κινητό μας είναι η πρώτη μας κίνηση το πρωί, η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι απαραίτητη. Θέσε μια συγκεκριμένη ώρα για να αφήνεις όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές και να ασχοληθείς με κάτι άλλο.

8

Κάνε Coaching ή ψυχοθεραπεία

Δες έναν ειδικό ψυχικής υγείας για θέματα που σε απασχολούν ή κλείσε ένα ραντεβού μαζί μου για να δούμε τι θέλεις να πετύχεις και πώς μπορώ να σε βοηθήσω να τα καταφέρεις.

Κλείσε μια δωρεάν 30λεπτη κλήση διερεύνησης για να καταλάβω αν υπάρχει πραγματικό fit για να σε βοηθήσω.

Book a call



Βήμα 5 - Φορτίσου



1

Φρόντισε το μυαλό και το σώμα σου

Η αυτοφροντίδα είναι σημαντική, δεν είναι εγωιστική. Αν είμαστε εμείς καλά μπορούμε να προσφέρουμε και στους άλλους με αγάπη. Αυτοφροντίδα είναι η άθληση και η υγιεινή διατροφή, είναι 7-8 ώρες ύπνου το βράδυ, είναι η διαχείριση του άγχους, η ικανότητα να θέτεις όρια και να λες όχι, να βάζεις στόχους και να αναπτύσσεσαι.

2

Διάβασε βιβλία - Άκου podcast

Υπάρχουν άπειροι τίτλοι στα ράφια των βιβλιοπωλείων με ανεξάντλητη θεματολογία και άλλα τόσα ενδιαφέροντα podcast για να ακούς όσο οδηγείς ή γυμνάζεσαι. Επέλεξε αυτό που σε ενδιαφέρει ή ζήτη πληροφορίες και προτάσεις.

3

Μάθε κάτι καινούριο

Η νέα γνώση ανοίγει νέους ορίζοντες. Ξεκίνα ένα καινούριο course πάνω σε κάτι που σε ενδιαφέρει, μάθε την ιστορία πίσω από κάποιο γεγονός ή επισκέψου ένα χώρο πολιτισμού.

4

Κάνε τυχαίες πράξεις καλοσύνης

Κράτα την πόρτα να περάσει κάποιος, βοήθησε ένα φίλο να μεταφέρει κάτι, πρόσφερε ένα ποτήρι νερό. Το χαμόγελο του άλλου μας κάνει να νιώθουμε καλά. Κάθε καλοσύνη επιστρέφει σε μας!



5

Εκφράσου με ευγνωμοσύνη

Κάθε βράδυ γράψε 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων στη ζωή σου. Μέσω της ευγνωμοσύνης αλλάζει η οπτική για τη ζωή!

6

Μην παίρνεις τίποτα προσωπικά

Οι σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων δεν είναι δικά σου και δεν σε αφορούν! Είναι η δική του αλήθεια, όχι η δική σου.

7

Κάνε θετικές σκέψεις

Μην ξεκινάς με το χειρότερο σενάριο. Δώσε μια ευκαιρία. Πίστεψε ότι θα πάει καλά. Αν δεν το πιστεύεις εσύ και δεν σκέφτεσαι θετικά γι' αυτό, δεν θα το προσπαθήσεις αρκετά ώστε να πετύχει.

8

Αναγνώρισε τα μετάλλιά σου

Αναγνώρισε στον εαυτό σου αυτά που έχεις πετύχει. Αν πιστεύεις ότι δεν έχεις πετύχει τίποτα θυμήσου περιστατικά στο παρελθόν που τα κατάφερες παρόλες τις δυσκολίες.

9

Κοιμήσου αρκετά

Για να φορτίσει καλά και να ξεκουραστεί ο οργανισμός χρειάζεται 7-8 ώρες ύπνου κάθε βράδυ. Διαμόρφωσε το πρόγραμμά σου και δώσε στον εαυτό σου αυτό που χρειάζεται.

10

Μαγειρέψε ένα θρεπτικό γεύμα

Θρέψε σωστά το σώμα σου. Μόνο αυτό έχεις. Βάλε στη διατροφή σου φρέσκα φρούτα και λαχανικά, όσπρια, αυγά και φρόντισε να ακολουθείς ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

11

Προγραμματίσε τη βδομάδα σου

Η Κυριακή είναι η κατάλληλη μέρα για αναδιοργάνωση και αναστοχασμό στην εβδομάδα που πέρασε. Τί πήγε καλά; Τί έκανα και συνέβη αυτό; Τί δεν πήγε καλά; Τί έμαθα από αυτό που δεν πήγε καλά;

Ξαναφέρνω στο μυαλό μου τα γεγονότα και αξιολογώ ως παρατηρητής.



Βήμα 6 - Σκέψου και εκφράσου θετικά

Σύμφωνα με τη θετική ψυχολογία ο άνθρωπος μπορεί να αναπτυχθεί και να ευημερήσει δίνοντας θετικό νόημα στη ζωή του.

Οι παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας στοχεύουν να δημιουργήσουν στο άτομο θετικά συναισθήματα και χρησιμοποιούνται ευρέως στις συνεδρίες Coaching.

1 Ευγνωμοσύνη

Η έκφραση ευγνωμοσύνης ενισχύει την εκτίμηση των θετικών γεγονότων της ζωής. Το άτομο αναγνωρίζει τα σημαντικά που έχει στη ζωή του και συνειδητοποιεί ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο.

Κάθε βράδυ πριν πας για ύπνο γράψε 3 καλά πράγματα που σου συνέβησαν μέσα στη μέρα. Σκέψου γιατί συνέβησαν και τί έκανες εσύ για να συμβούν.

Γράψε ένα γράμμα σε κάποιον που ποτέ δεν ευχαρίστησες όπως του άξιζε και διάβασέ το μπροστά του ή στείλτο.

2 Απόλαυση

Σε κάθε νέα εμπειρία σου ενεργοποίησε τις αισθήσεις σου, συνειδητοποίησε ότι όλα είναι εφήμερα, δείξε ενσυνειδητότητα, διώξε τις αρνητικές σκέψεις και απόλαυσε τη στιγμή.

3 Ο καλύτερος δυνατός εαυτός

Για 3-4 συνεχόμενες ημέρες γράψε για 15' μια περιγραφή του εαυτού σου όπως τον φαντάζεσαι στην καλύτερη κατάσταση που θα μπορούσε να είναι, στην καλύτερή του εκδοχή.

4

Αναγνώρισε τις αξίες σου

Από τις πρώτες συνεδρίες Coaching γίνεται η αναγνώριση των αξιών του ατόμου και πώς αυτές επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου. Η αναγνώριση των προσωπικών αξιών αυξάνει το επίπεδο αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης ενός ατόμου.

5

Τυχαίες πράξεις καλοσύνης

Κράτα την πόρτα να περάσει ένας ξένος, διευκόλυνε ένα φίλο σου μεταφέροντάς τον με το αυτοκίνητό σου, βάλε λίγο νερό σε ένα αδέσποτο. Οι τυχαίες πράξεις καλοσύνης μέσα στη μέρα ενισχύουν την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου και γεμίζει το άτομο αισθήματα ικανοποίησης.

6

Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση της στιγμής χωρίς περισπασμούς, αποστασιοποιημένα και χωρίς κριτική σκέψη. Εστιάζω την προσοχή μου στο γεγονός που συμβαίνει, αφήνω να περνάνε σκέψεις και συναισθήματα χωρίς να μπαίνω μέσα σε αυτά και αναγνωρίζω μόνο το γεγονός.

ΛΙΣΤΑ ΑΥΤΟ-ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ

ΤΣΕΚΑΡΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ

- Περπατάς
- Ταξιδεύεις
- Γυμνάζεσαι
- Τολμάς
- Ακούς μουσική
- Οργανώνεις το χώρο σου
- Κάνεις breathwork
- Πίνεις λιγότερους καφέδες
- Κάνεις διαλογισμό ή yoga
- Κρατάς ημερολόγιο
- Αποσυνδέεσαι
- Κάνεις coaching
- Διαβάζεις βιβλία
- Ακούς podcast
- Μαθαίνεις κάτι νέο
- Κάνεις καλές πράξεις
- Εκφράζεσαι με ευγνωμοσύνη
- Κάνεις θετικές σκέψεις
- Κοιμάσαι αρκετά
- Αναγνωρίζεις την αξία σου
- Τρώς κάτι θρεπτικό
- Προγραμματίζεις την εβδομάδα

**ΤΙ ΝΕΟ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΞΕΙΣ
ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ;**



Κάνε εγγραφή στο Newsletter

Μπερ στην
ιδιωτική
κοινότητα των
γυναικών που
επιλέγουν την
ενδυνάμωση
και την ευεξία.



Subscribe



Art Meditation

Creative Wellbeing Workshops

Συμπλήρωσε τη φόρμα ενδιαφέροντος ή κάλεσε στο 6932322100. Τα workshops ανακοινώνονται τακτικά!

Φόρμα ενδιαφέροντος



BETTER LIFE LAB

Human-Centered Development & 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