

WORKBOOK

|

*“Μίνι Οδηγός για
Εσωτερική Αρμονία”*

Πηνελόπη Καραγιάννη

@exelissomai.gr

Ας γνωριστούμε!

Γεια σου,
είμαι η Πηνελόπη!

Είμαι εδώ για να σου δώσω μια χαρούμενη ώθηση στο ταξίδι σου προς την αυτοβελτίωση! Ως ψυχαναλύτρια ομάδας και ειδική στη θετική ψυχολογία, έχω περάσει δύο δεκαετίες ενισχύοντας άτομα σαν εσένα, με ιδιαίτερο ενθουσιασμό για γυναίκες που επιθυμούν να λάμψουν!

Έχω συντονίσει αμέτρητες ομάδες γυναικών, βοηθώντας τις να ξεπεράσουν κάθε εμπόδιο προς την επιτυχία. Έχω το κλειδί για τα μυστικά της επιτυχίας και είμαι εδώ για να τα μοιραστώ μαζί σου!

Συνδυάζοντας τις τεχνικές της ομαδικής ανάλυσης με την προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας, έχω ετοιμάσει ένα μαγικό κοκτέιλ εμπειριών που θα ενισχύσει τη ζωή σου με τρόπους που δεν φαντάζεσαι!

Έλα να κάνουμε παρέα σ' αυτήν την έκρηξη αυτοανακάλυψης. Με την καθοδήγησή μου, θα ανακαλύψεις τον καλύτερο εαυτό σου και θα μάθεις να τον αγαπάς με κάθε χτύπο της καρδιάς σου!

Έτοιμη για την πιο συναρπαστική περιπέτεια της ζωής σου; 🚀



WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 1

Το Ταξίδι του Χρόνου

Στόχος:

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να εξερευνήσεις το παρελθόν και το μέλλον σου, εντοπίζοντας σημαντικές στιγμές και στόχους ζωής.

Οδηγίες:

1. Αναδρομή στο Παρελθόν

- Σκέψου μια στιγμή από το παρελθόν σου που σε έκανε να αισθανθείς ιδιαίτερα περήφανη.
- Γράψε δύο-τρεις προτάσεις για το τι συνέβη, γιατί ήταν σημαντική αυτή η στιγμή και πώς σε έκανε να αισθανθείς.

Σημειώσεις:

WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 1

Το Ταξίδι του Χρόνου

Οδηγίες:

2. Οραματισμός του Μέλλοντος

- Φαντάσου τον εαυτό σου σε πέντε χρόνια από τώρα. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος στόχος που έχεις επιτύχει;
- Γράψε δύο-τρεις προτάσεις για το πώς βλέπεις τον εαυτό σου, τι έχεις πετύχει και πώς αυτό επηρεάζει τη ζωή σου.

Σημειώσεις:

WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 2

Στρες Quiz

Στόχος:

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τις πηγές του στρες στην καθημερινότητά σου και να αξιολογήσεις το επίπεδο άγχους που προκαλούν.

Οδηγίες:

1. Κατάλογος Πηγών Στρες

Στην **πρώτη στήλη**, γράψε τις **πέντε** πιο κοινές πηγές στρες στη ζωή σου. Αυτές μπορεί να είναι η δουλειά, οι οικογενειακές υποχρεώσεις, οικονομικά ζητήματα, προσωπικές σχέσεις, κ.λπ.

2. Βαθμολόγηση Στρες

Στη **δεύτερη στήλη**, βαθμολόγησε κάθε πηγή στρες σε κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου το 1 αντιπροσωπεύει χαμηλό επίπεδο άγχους και το 10 αντιπροσωπεύει υψηλό επίπεδο άγχους.

Στην **τρίτη στήλη**, γράψε μερικές λέξεις για το πώς σε κάνει να αισθάνεσαι η κάθε πηγή στρες (π.χ. πίεση, άγχος, νευρικότητα).

WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 2

Στρες Quiz

ΠΗΓΗ ΣΤΡΕΣ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (1-10)	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 2

Στρες Quiz

Αναστοχασμός:

Κοίταξε τη λίστα σου και αναλογίσου ποια από αυτές τις πηγές στρες μπορείς να διαχειριστείς καλύτερα ή να μειώσεις.

Γράψε μία πρόταση για κάθε πηγή στρες που έχει υψηλή βαθμολογία (7-10), προσδιορίζοντας έναν μικρό, εφικτό στόχο που μπορείς να θέσεις για να μειώσεις το άγχος που προκαλεί.

Ολοκλήρωση:

Κράτησε αυτό το βαθμολόγιο και επανεξέτασέ το κάθε τόσο για να δεις την πρόοδό σου στη διαχείριση του στρες. Μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην καθημερινή σου ζωή.

WORKSHEET

ΗΜΕΡΑ 3

Τα Όρια

Στόχος:

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τις περιοχές της ζωής σου όπου χρειάζονται όρια και να μάθεις να τα θέτεις αποτελεσματικά.

Οδηγίες:

1. Αναγνώριση Προσωπικών Ορίων

- Στην πρώτη στήλη, γράψε τρεις καταστάσεις ή σχέσεις στη ζωή σου όπου νιώθεις ότι χρειάζεται να θέσεις όρια.
- Στη δεύτερη στήλη, γράψε πώς αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν τον χρόνο, την ενέργεια και τα συναισθήματά σου.

2. Διατύπωση Ορίων

- Για κάθε κατάσταση, γράψε μια σαφή φράση που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις για να εκφράσεις το όριό σου.
- Χρησιμοποίησε προτάσεις που ξεκινούν με: "Χρειάζομαι", "Θα ήθελα", ή "Αισθάνομαι" για να εκφράσεις τις ανάγκες σου.

WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 3

Τα Όρια

1. Αναγνώριση Προσωπικών Ορίων

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/ΣΧΕΣΗ	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ/ ΕΝΕΡΓΕΙΑ/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
π.χ. Οικογενειακές απαιτήσεις	Ελάχιστος προσωπικός χρόνος, νιώθω πίεση

WORKSHEET ΗΜΕΡΑ 3

Τα Όρια

2. Διατύπωση Ορίων

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/ΣΧΕΣΗ	ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΟΡΙΟΥ
π.χ. Οικογενειακές απαιτήσεις	Αισθάνομαι εξαντλημένη, χρειάζομαι βοήθεια με τις οικιακές δουλειές.

WORKSHEET

ΗΜΕΡΑ 3

Τα Όρια

Οδηγίες:

3. Ανασκόπηση και Συμπεράσματα

- Σκέψου πώς νιώθεις τώρα που έχεις διατυπώσει τα όριά σου.
- Αναγνώρισε τη σημασία των ορίων στη βελτίωση της προσωπικής σου ευημερίας και των διαπροσωπικών σου σχέσεων.
- Ενθάρρυνε τον εαυτό σου να εφαρμόσει αυτά τα όρια στην καθημερινή σου ζωή και παρατήρησε τις αλλαγές που θα φέρουν.