



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Ανακάλυψη
Αυτοπραγμάτωσης
& Νοήματος Ζωής**

Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Σκοπός:

Η άσκηση αυτή έχει στόχο να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τις έννοιες της αυτοπραγμάτωσης και του νοήματος της ζωής και να ανακαλύψεις τις πτυχές αυτών των εννοιών στη δική σου ζωή.



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Μέρος 1ο: Αναστοχασμός & Αυτογνωσία

1. Αναστοχασμός Αξιών:

- **Οδηγίες:** Αφιέρωσε 10 λεπτά για να σκεφτείς και να καταγράψεις ποιες αξίες είναι πιο σημαντικές για εσένα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την παρακάτω λίστα για να σε βοηθήσει:
 - Οικογένεια
 - Φιλία
 - Δημιουργικότητα
 - Ειλικρίνεια
 - Αυτονομία
 - Συμβολή στην κοινωνία
 - Μάθηση
- **Ερωτήσεις:**
 - Ποιες αξίες σου δίνουν την αίσθηση του σκοπού;
 - Πώς αυτές οι αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου;



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Μέρος 1ο: Αναστοχασμός & Αυτογνωσία

2. Αυτογνωσία:

- **Οδηγίες:** Σκέψου για 10 λεπτά τις εμπειρίες σου και τις αντιδράσεις σου σε διάφορες καταστάσεις. Κατάγραψε τρία παραδείγματα όπου ένιωσες ικανοποίηση και πληρότητα.
- **Ερωτήσεις:**
 - Τι κοινό έχουν αυτές οι εμπειρίες;
 - Τι σου έμαθαν για τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σου;



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Μέρος 2ο: Δημιουργία Στόχων

Συγκεκριμένοι Στόχοι:

- **Οδηγίες:** Θέσε δύο στόχους που αντικατοπτρίζουν τις αξίες και τα όνειρά σου. Κατάγραψε τους και περίγραψε τα βήματα που χρειάζονται για να τους επιτύχεις.
- **Ερωτήσεις:**
 - Πώς αυτοί οι στόχοι συνδέονται με τις αξίες σου;
 - Τι σε παρακινεί να επιτύχεις αυτούς τους στόχους;



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Μέρος 3ο: Εμπειρίες & Κοινωνικές Συνδέσεις

1. Εμπειρίες και Δραστηριότητες:

- **Οδηγίες:** Σκέψου δύο δραστηριότητες ή νέες εμπειρίες που θα ήθελες να δοκιμάσεις. Κατάγραψε πώς πιστεύεις ότι αυτές οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν να βρεις νόημα στη ζωή σου.
- **Ερωτήσεις:**
 - Ποιες νέες προοπτικές μπορούν να σου προσφέρουν αυτές οι εμπειρίες;
 - Πώς αυτές οι δραστηριότητες ευθυγραμμίζονται με τις αξίες σου;



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Μέρος 3ο: Εμπειρίες & Κοινωνικές Συνδέσεις

2. Κοινωνικές Συνδέσεις:

- **Οδηγίες:** Σκέψου τρεις ανθρώπους στη ζωή σου που μοιράζονται τις αξίες και τα ενδιαφέροντά σου. Κατάγραψε πώς μπορείς να ενισχύσεις αυτές τις σχέσεις.
- **Ερωτήσεις:**
 - Πώς αυτοί οι άνθρωποι σε υποστηρίζουν στην αναζήτηση νοήματος και αυτοπραγμάτωσης;
 - Πώς μπορείς να συμβάλλεις θετικά στη ζωή τους;



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Μέρος 4: Ζώντας με Αυθεντικότητα

Αυθεντικότητα:

- **Οδηγίες:** Σκέψου δύο τρόπους με τους οποίους μπορείς να ζήσεις πιο αυθεντικά στην καθημερινότητά σου. Κατάγραψε τις σκέψεις σου.
- **Ερωτήσεις:**
 - Πώς η αυθεντικότητα μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση πληρότητας και ικανοποίησης;
 - Τι εμπόδια μπορεί να αντιμετωπίσεις και πώς μπορείς να τα ξεπεράσεις;



Ανακάλυψη Αυτοπραγμάτωσης & Νοήματος Ζωής

Η αναζήτηση της αυτοπραγμάτωσης και του νοήματος της ζωής είναι ένα προσωπικό ταξίδι. Με την κατανόηση των αξιών σου, τη δημιουργία στόχων, τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που σε γεμίζουν, και την καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων, μπορείς να βρεις μια ζωή γεμάτη σκοπό και ικανοποίηση. Να θυμάσαι ότι αυτό το ταξίδι είναι μοναδικό για τον καθένα και απαιτεί συνεχή αυτογνωσία και δέσμευση.

