



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Ενίσχυση
Ανθεκτικότητας**



Οδηγίες:

Αφιέρωσε λίγο χρόνο αυτή την εβδομάδα για να συμπληρώσεις αυτό το φύλλο εργασίας. Η ολοκλήρωση των παρακάτω ασκήσεων θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις και να ενισχύσεις την ανθεκτικότητά σου.



1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Σκέψου τρία δυνατά σημεία σου και γράψε τα παρακάτω:

1

2

3

Πρόκληση που αντιμετωπίζεις αυτή τη στιγμή:

Πώς μπορείς να αξιοποιήσεις τα δυνατά σου σημεία για να διαχειριστείς ή να ξεπεράσεις αυτή την πρόκληση;

2. ΕΠΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ (COGNITIVE REFRAMING)

Σκέψου μια πρόσφατη αρνητική κατάσταση ή πρόκληση που αντιμετώπισες:

Ποιες αρνητικές σκέψεις είχες σχετικά με αυτή την κατάσταση;

Προσπάθησε να επαναπλαισιώσεις την κατάσταση με θετικό ή ρεαλιστικό τρόπο. Γράψε μια θετική ή ρεαλιστική σκέψη για κάθε αρνητική σκέψη:

3. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

Βρες κάποιον με τον οποίο μπορείς να κάνεις μια σύντομη συζήτηση. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, εστίασε στην ενεργητική ακρόαση:

Συνομιλητής: _____

Θέμα συζήτησης: _____

Πώς ένιωσε ο συνομιλητής σου κατά τη διάρκεια της συνομιλίας; Ένιωσε ότι τον άκουσες πραγματικά;

4. ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΙ

Μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να αναστοχαστείς την εμπειρία σου:

- Τι έμαθες για τον εαυτό σου μέσα από αυτές τις ασκήσεις;

- Πώς νιώθεις για την ανθεκτικότητά σου τώρα σε σύγκριση με πριν;

- Ποιες πρακτικές θα συνεχίσεις να εφαρμόζεις στην καθημερινή σου ζωή;



Μπράβο!

Συγχαρητήρια που αφιέρωσες χρόνο για να ενισχύσεις την ανθεκτικότητά σου. Συνέχισε να εφαρμόζεις τις πρακτικές που έμαθες και μην ξεχνάς να φροντίζεις τον εαυτό σου. Είσαι πιο δυνατή από όσο νομίζεις!

