



# Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

---

**Εφαρμογή  
Ενσυνειδητότητας  
στην Καθημερινή Ζωή**

## Σκοπός:

Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να σε βοηθήσει να κατανοήσεις και να ενσωματώσεις την ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητά σου, αναπτύσσοντας δεξιότητες που θα βελτιώσουν την ψυχική και σωματική σου ευεξία



## Μέρος 1: Ενσυνείδητη Αναπνοή

1. Βρες ένα ήσυχο μέρος όπου μπορείς να καθίσεις αναπαυτικά χωρίς διακοπές.
2. Κλείσε τα μάτια σου και εστίασε την προσοχή σου στην αναπνοή σου.
3. Παρατήρησε την αίσθηση του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από τα ρουθούνια σου ή την ανύψωση και πτώση του θώρακα σου.
4. Κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου:
  - Πώς αισθάνεσαι πριν την άσκηση;
  - Τι παρατήρησες κατά τη διάρκεια της άσκησης;
  - Πώς αισθάνεσαι μετά την άσκηση;



## Μέρος 2: Σάρωση Σώματος

1. Ξάπλωσε ή κάθισε αναπαυτικά σε ένα ήσυχο μέρος.
2. Ξεκίνα από τα δάχτυλα των ποδιών και ανέβα μέχρι το κεφάλι, παρατηρώντας τις αισθήσεις σε κάθε μέρος του σώματός σου.
3. Κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου:
  - Ποιες περιοχές του σώματός σου ήταν πιο τεταμένες;
  - Πώς αισθάνθηκες καθώς εστίασες την προσοχή σου σε αυτές τις περιοχές;
  - Πώς αισθάνεσαι μετά την άσκηση;



## Μέρος 3: Ενσυνείδητο Περπάτημα

1. Βρες ένα ήσυχο μέρος για περπάτημα, όπως ένα πάρκο ή έναν ήσυχο δρόμο.
2. Εστίασε την προσοχή σου στην κίνηση του σώματός σου και στις αισθήσεις κάτω από τα πόδια σου.
3. Παρατήρησε τα χρώματα, τους ήχους και τις μυρωδιές γύρω σου.
4. Κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου:
  - Πώς αισθάνεσαι πριν το περπάτημα;
  - Τι παρατήρησες κατά τη διάρκεια του περπατήματος;
  - Πώς αισθάνεσαι μετά το περπάτημα;



## Μέρος 4: Ενσυνείδητη Κατανάλωση

1. Επίλεξε ένα γεύμα ή σνακ για να το απολαύσεις με ενσυνειδητότητα.
2. Παρατήρησε την υφή, τη γεύση και την οσμή του φαγητού σου.
3. Φάε αργά και απόλαυσε κάθε μπουκιά, προσπαθώντας να είσαι παρούσα στη στιγμή χωρίς να βιάζεσαι.
4. Κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου:
  - Πώς αισθάνεσαι πριν το γεύμα;
  - Τι παρατήρησες κατά τη διάρκεια του γεύματος;
  - Πώς αισθάνεσαι μετά το γεύμα;



## Μέρος 5: Ενσυνείδητη Ακρόαση

1. Επίλεξε μια συνομιλία με μια φίλη ή συνάδελφο για να εξασκήσεις την ενσυνείδητη ακρόαση.
2. Εστίασε πλήρως στην ομιλία του ατόμου, χωρίς να διακόπτεις ή να σκέφτεσαι την απάντησή σου.
3. Κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου:
  - Πώς αισθάνεσαι πριν τη συνομιλία;
  - Τι παρατήρησες κατά τη διάρκεια της συνομιλίας;
  - Πώς αισθάνεσαι μετά τη συνομιλία;



## Αναστοχασμός

Μετά την ολοκλήρωση των παραπάνω ασκήσεων, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να σκεφτείς την εμπειρία σου και να καταγράψεις τις σκέψεις σου:

1. Ποιες από τις παραπάνω ασκήσεις βρήκες πιο ωφέλιμες;
2. Πώς σε βοήθησαν αυτές οι ασκήσεις να αναπτύξεις μεγαλύτερη ενσυνειδητότητα;
3. Πώς μπορείς να ενσωματώσεις αυτές τις πρακτικές στην καθημερινότητά σου;

