



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Καλλιέργεια Αισιοδοξίας
& Ρεαλιστικής Σκέψης**

Σκοπός:

Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα την αισιοδοξία και τη ρεαλιστική σκέψη, και να εφαρμόσεις αυτές τις έννοιες στην καθημερινή σου ζωή.

Μέρος 1: Αναγνώριση και Ανάλυση Σκέψεων

1. Καταγραφή Σκέψεων:

- Για την επόμενη εβδομάδα, κράτησε ένα ημερολόγιο σκέψεων. Κάθε μέρα, αφιέρωσε 5-10 λεπτά για να καταγράψεις τις κύριες σκέψεις που είχες κατά τη διάρκεια της ημέρας, ειδικά σε στιγμές που ένιωσες άγχος ή ανησυχία.



Μέρος 1: Αναγνώριση και Ανάλυση Σκέψεων

2. Ανάλυση Σκέψεων:

Διάλεξε μία από τις σκέψεις που κατέγραψες και ανέλυσε την ως εξής:

- Είναι αυτή η σκέψη αισιόδοξη, ρεαλιστική ή αρνητική;
- Πώς επηρέασε τη διάθεσή σου και τις πράξεις σου εκείνη τη στιγμή;
- Αν η σκέψη ήταν αρνητική, πώς θα μπορούσες να την αναπλαισιώσεις για να γίνει πιο αισιόδοξη ή ρεαλιστική;



Μέρος 2: Οπτικοποίηση Επιτυχιών

1. Οπτικοποίηση:

- Κάθε πρωί, αφιέρωσε 5 λεπτά για να κλείσεις τα μάτια σου και να φανταστείς τον εαυτό σου να επιτυγχάνει έναν συγκεκριμένο στόχο. Δώσε προσοχή στις λεπτομέρειες της σκηνής, τα συναισθήματα που νιώθεις και την αίσθηση της επιτυχίας.

2. Καταγραφή Οπτικοποίησης:

- Μετά από κάθε οπτικοποίηση, γράψε σε ένα ημερολόγιο τι φαντάστηκες και πώς σε έκανε να νιώθεις. Αυτό θα σε βοηθήσει να ενισχύσεις την πίστη στις δυνατότητές σου και να δεις πιο καθαρά τους στόχους σου.



Μέρος 3: Δημιουργία Σχεδίου Δράσης

1. Καθορισμός Στόχων:

- Διάλεξε έναν ρεαλιστικό στόχο που θέλεις να επιτύχεις μέσα στον επόμενο μήνα. Χώρισε τον στόχο σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα.

2. Σχεδιασμός Δράσης:

- Για κάθε βήμα, γράψε ένα σχέδιο δράσης που περιλαμβάνει τα εξής:
 - Τι χρειάζεται να κάνεις;
 - Ποιες είναι οι πιθανές προκλήσεις;
 - Πώς μπορείς να τις αντιμετωπίσεις με ρεαλιστική σκέψη και αισιοδοξία;



Μέρος 4: Αναγνώριση και Εορτασμός Μικρών Νικών

1. Καταγραφή Νικών:

- Κάθε βράδυ, γράψε τρία πράγματα που κατάφερες μέσα στην ημέρα, ανεξάρτητα από το πόσο μικρά είναι.

2. Εορτασμός:

- Βρες έναν τρόπο να γιορτάσεις τις μικρές σου νίκες, όπως να αφιερώσεις λίγο χρόνο σε μια αγαπημένη δραστηριότητα ή να μοιραστείς την επιτυχία σου με έναν φίλο.



Μέρος 5: Περιβάλλον Θετικών Ανθρώπων

1. Ανάλυση Κοινωνικών Σχέσεων:

- Κάνε μια λίστα με τους ανθρώπους με τους οποίους περνάς περισσότερο χρόνο. Ποιοι από αυτούς σε υποστηρίζουν και σε ενθαρρύνουν;

2. Ενίσχυση Θετικών Σχέσεων:

- Προσπάθησε να περάσεις περισσότερο χρόνο με τους θετικούς ανθρώπους στη λίστα σου και λιγότερο με εκείνους που σε γεμίζουν αρνητικότητα. Προσπάθησε να καλλιεργήσεις τις θετικές σχέσεις και να απομακρυνθείς από τις τοξικές.



Ανάλυση και Ανασκόπηση

Στο τέλος της εβδομάδας, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να ανασκοπήσεις τις σημειώσεις σου και να σκεφτείς:

- Πώς άλλαξαν οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;
- Ποιες τεχνικές βρήκες πιο βοηθητικές;
- Πώς μπορείς να συνεχίσεις να εφαρμόζεις αυτές τις τεχνικές στην καθημερινή σου ζωή για να καλλιεργήσεις την αισιοδοξία και τη ρεαλιστική σκέψη;

Εφαρμόζοντας αυτές τις ασκήσεις και τεχνικές, μπορείς να βελτιώσεις την ψυχική και σωματική σου υγεία, να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου και να ζήσεις μια πιο ευτυχισμένη και ισορροπημένη ζωή. ✨