



Empowered Successful Women

Τεχνικές

Διαχείρισης Στρες



Συναισθηματικός Χάρτης

Στόχος: Αυτή η άσκηση βοηθάει να καταλάβεις τις συναισθηματικές σου ανάγκες και να εντοπίσεις τις πηγές του στρες στη ζωή σου.

Τι θα χρειαστείς:

- Τετράδιο ή σημειωματάριο
- Φύλλο χαρτί
- Μολύβι ή στυλό





Συναισθηματικός Χάρτης

Διαδικασία:

1. Πάρε ένα φύλλο χαρτί και σχεδίασε έναν κύκλο στο κέντρο. Ο κύκλος αυτός αντιπροσωπεύει τον εαυτό σου.
2. Πρόσθεσε ακτίνες που εκτείνονται από τον κεντρικό κύκλο προς τα έξω, όπως ζωγραφίζουν τα παιδάκια τον ήλιο. Κάθε ακτίνα αντιπροσωπεύει μια πιθανή πηγή στρες (π.χ. δουλειά, οικογένεια, υγεία). Φτιάξε όσες ακτίνες χρειάζεσαι.
3. Γράψε στο χαρτί σου με ποιο τρόπο σε επηρεάζει κάθε πηγή στρες και τι μέτρα μπορείς να πάρεις για να μειώσεις ή να διαχειριστείς αυτό το στρες.





Άσκηση Αναπνοής 4-7-8:

Η άσκηση αναπνοής 4-7-8 βοηθά στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.

- Εισπνοή βαθιά από τη μύτη σου μετρώντας μέχρι τέσσερα.
- Κράτησε την αναπνοή σου για επτά δευτερόλεπτα.
- Εκπνοή αργά από το στόμα για οκτώ δευτερόλεπτα.

Καταγραφή Εμπειρίας: Ποια ήταν η εμπειρία σου με αυτή την άσκηση; Αισθάνθηκες πιο χαλαρή;



Διαλογισμός

Τώρα, θα περάσουμε σε έναν σύντομο και απλό διαλογισμό.

- Κλείσε τα μάτια, εστίασε στην αναπνοή σου και προσπάθησε να απομακρύνεις οποιαδήποτε σκέψη σε απασχολεί.
- Παρατήρησε πώς αισθάνεσαι καθώς αποβάλλεις την ένταση.

Καταγραφή Εμπειρίας: Πώς αισθάνθηκες μετά τον διαλογισμό; Υπήρξε διαφορά στην αίσθηση της ηρεμίας σου;





Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Οδηγίες:

- **Βρες ένα ήσυχο μέρος:** Κάθισε ή ξάπλωσε άνετα σε έναν ήσυχο χώρο όπου δεν θα σε ενοχλήσουν.
- **Πάρε μερικές βαθιές αναπνοές:** Κλείσε τα μάτια σου και πάρε μερικές βαθιές, αργές αναπνοές για να χαλαρώσεις.
- **Ένταση και χαλάρωση μυών:** Τέντωσε τους μυς για 5-10 δευτερόλεπτα και μετά χαλάρωσέ τους για 15-20 δευτερόλεπτα. Επικεντρώσου στην αίσθηση της χαλάρωσης μετά την ένταση.





Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Οδηγίες:

- **Ακολουθία μυϊκών ομάδων:** Ξεκίνα από τα πόδια και προχώρησε προς τα πάνω:

Πόδια: Τέντωσε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα κάτω και μετά χαλάρωσε. Σήκωσε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα πάνω και μετά χαλάρωσε.

Γάμπες: Σφίξε τις γάμπες σου και μετά χαλάρωσε.

Μηροί: Σφίξε τους μηρούς σου και μετά χαλάρωσε.





Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Γλουτοί: Σφίξε τους γλουτούς σου και μετά χαλάρωσε.

Κοιλιά: Σφίξε την κοιλιά σου και μετά χαλάρωσε.

Στήθος: Πάρε μια βαθιά αναπνοή και κράτησε την αναπνοή σου για λίγο, μετά χαλάρωσε.

Πλάτη: Τέντωσε τους ώμους σου προς τα πίσω, φέρνοντας τις ωμοπλάτες κοντά, και μετά χαλάρωσε.

Χέρια: Σφίξε τις γροθιές σου και μετά χαλάρωσε. Σφίξε τους δικεφάλους σου και μετά χαλάρωσε.





Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Λαιμός: Γύρισε το κεφάλι σου απαλά προς τα δεξιά και μετά χαλάρωσε. Γύρισε το κεφάλι σου απαλά προς τα αριστερά και μετά χαλάρωσε.

Πρόσωπο: Σφίξε το μέτωπό σου, μετά χαλάρωσε. Κλείσε τα μάτια σου σφιχτά, μετά χαλάρωσε. Σφίξε το σαγόνι σου, μετά χαλάρωσε.

- **Επικεντρώσου στην αίσθηση χαλάρωσης:** Μετά από κάθε ένταση, εστίασε στην αίσθηση χαλάρωσης που διαπερνά τους μυς σου. Απόλαυσε την ηρεμία που νιώθεις.





Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

- **Τελείωσε με βαθιές αναπνοές:** Πάρε μερικές βαθιές αναπνοές για να ολοκληρώσεις την άσκηση. Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και αναζωογονημένο.

Καταγραφή Εμπειρίας: Πώς νιώθεις τώρα; Ένιωσες μια αίσθηση ξεκούρασης στους μύες σου; Αποτύπωσε την εμπειρία σου. Σημείωσε πώς μπορείς να εφαρμόσεις αυτές τις τεχνικές στην καθημερινότητά σου.

