

## ΑΣΚΗΣΗ MINDFULNESS

### ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΙΣ «ΣΚΑΝΔΑΛΕΣ» ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Ημερομηνία:  Ώρα:

Στοχάσου την σημερινή ημέρα. Μέχρι αυτή τη στιγμή έχεις παρατηρήσει με επίγνωσή:

Τις σκέψεις σου  Τα συναισθήματά σου  Το Σώμα σου

Τίποτα μέχρι στιγμής

Φέρε στον νου σου ένα πράγμα ή μία κατάσταση που γνωρίζεις ότι πυροδοτεί σε εσένα το στρες. Μπορεί να είναι κάτι απλό, σαν παράδειγμα η κίνηση στους δρόμους που ίσως συναντάς πηγαίνοντας στη δουλειά, ή κάποιες καθημερινές υποχρεώσεις. Μπορεί να είναι ένα ακατάστατο δωμάτιο ή συρτάρι.

Παρατήρησε πως είναι φυσιολογικό πάνω σε κάποιες «σκανδάλες» του στρες να έχουμε περισσότερο έλεγχο (πχ. το συρτάρι) και σε άλλες λιγότερο έλεγχο (πχ. η κίνηση στους δρόμους).

Στην επόμενη σελίδα, θα βρεις μία λίστα με 60 πιθανές «σκανδάλες» του στρες. Διάλεξε ποιες ταιριάζουν στην δική σου εμπειρία, και αποτελούν για εσένα πιθανή αιτία που πυροδοτεί το στρες. Μετά από την λίστα θα βρεις έναν πίνακα με τρεις στήλες. Συμπλήρωσε στην αριστερή στήλη τις σκανδάλες του στρες που θα διαλέξεις.

## Σκανδάλες του Στρες

ΟΔΗΓΗΣΗ	ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΘΑΝΑΤΟΣ ΠΕΝΘΟΣ
ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ	ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ (π.χ. ΨΩΝΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ)	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΕΓΑΛΟΥ EVENT (π.χ. ΓΑΜΟΣ)
ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑ	ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ	ΚΑΡΙΕΡΑ
ΑΝΕΡΓΙΑ	ΑΝΑΠΑΝΤΗΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΦΩΝΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΣΧΕΣΕΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΕΘΙΣΜΟΣ
ΑΡΓΟΠΟΡΙΑ	ΚΑΙΡΟΣ	ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ
ΕΓΚΛΗΜΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΣΕ ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΑ	ΔΥΝΑΤΟΙ ΗΧΟΙ

ΔΥΝΑΤΕΣ ΦΩΝΕΣ	ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΩ	ΑΛΛΟΙ ΟΔΗΓΟΙ
ΔΥΝΑΤΑ ΦΩΤΑ	ΔΙΑΖΥΓΙΟ	ΔΥΣΑΡΕΣΤΕΣ ΟΣΜΕΣ
ΜΟΛΥΝΣΗ ΡΥΠΑΝΣΗ	ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ	ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ
ΠΟΛΥΚΟΣΜΙΑ	ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ	ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗ
ΠΟΛΙΤΙΚΗ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	ΑΝΕΡΓΙΑ
ΥΓΕΙΑ	Ο ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΠΕΡΝΑ	ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΙ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ	ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ	ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΜΕΓΑΛΩΜΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΒΑΡΟΣ	ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΜΕΛΕΤΗ	ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ (EMAILS, ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ)	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΔΟΥΛΕΙΑ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ ΞΕΝΩΝ	ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΚΟΙΝΟ PUBLIC SPEAKING
ΣΤΟΧΟΙ	ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΝΕΑ ΔΟΥΛΕΙΑ
ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ	ΑΛΛΑΓΗ ΣΧΟΛΕΙΟΥ	ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΗ


3. Αφού συμπληρώσεις στην στήλη αριστερά τις σκανδάλες που επέλεξες, αξιολόγησε στην μεσαία στήλη σε ποιο βαθμό σε στρεσάρει η συγκεκριμένη σκανδάλη από το 1 έως το 10, όπου 1 αντιστοιχεί στον χαμηλότερο βαθμό και 10 στον υψηλότερο βαθμό.

4. Στη δεξιά στήλη, γράψε **Δ** αν η σκανδάλη είναι παράγοντας που μπορείς να **Δ**ιαχειριστείς (σαν παράδειγμα να τακτοποιήσεις το ακατάστατο συρτάρι), και **Α** αν είναι παράγοντας που μπορείς να τον **Α**ποφύγεις (σαν παράδειγμα να φεύγεις μισή ώρα νωρίτερα από το σπίτι, για να αποφεύγεις το στρες που σου προκαλεί η κίνηση στους δρόμους). Αφού συμπληρώσεις τον πίνακα, κοίταξε τι έγγραφες και σκέψου δημιουργικά πώς θα μπορούσες να διαχειριστείς ή να αποφύγεις την σκανδάλη του στρες. Γράψε στην δεξιά στήλη με 4-5 λέξεις πώς ακριβώς σκοπεύεις να διαχειριστείς ή να αποφύγεις την σκανδάλη.

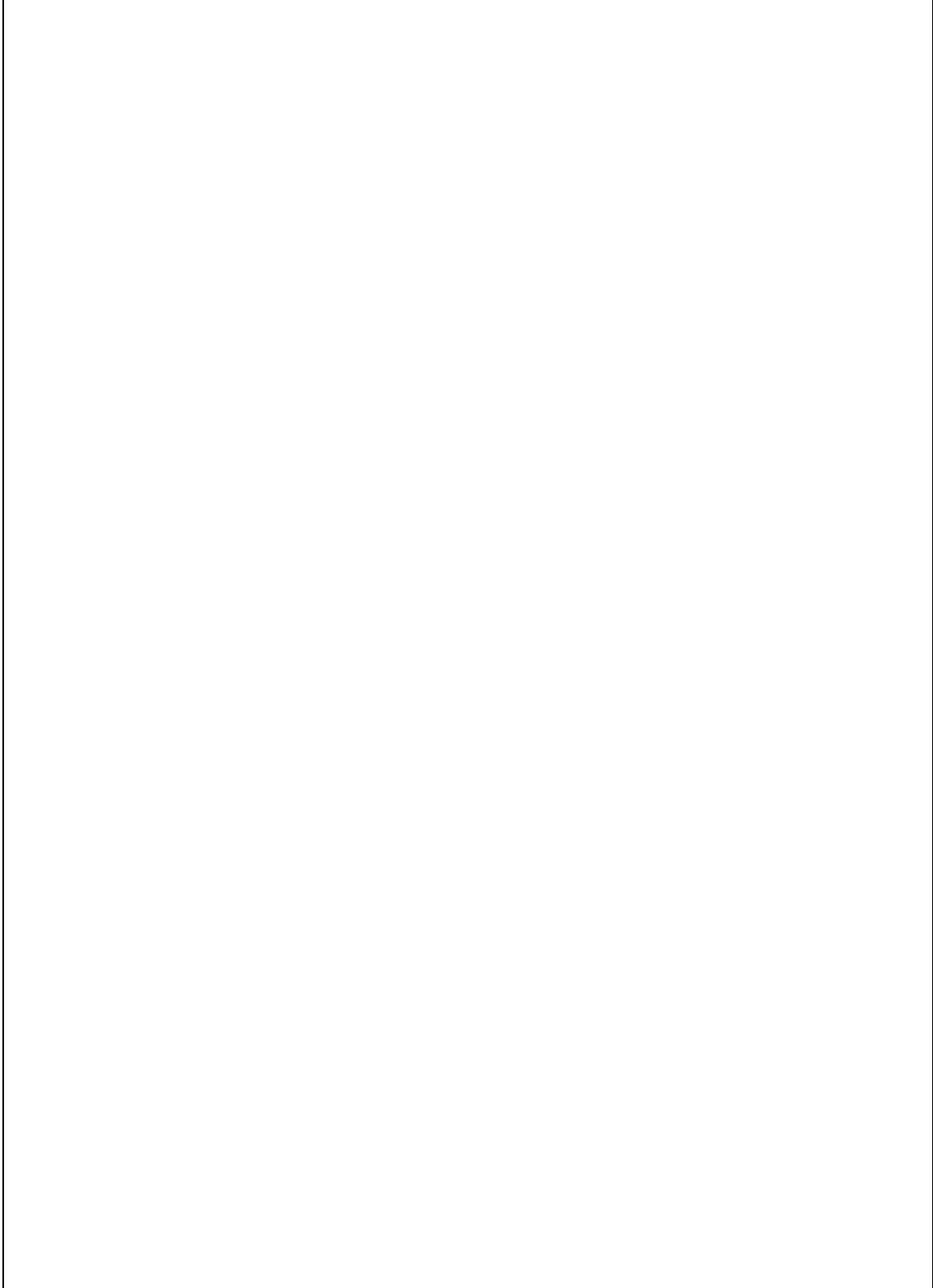
<b>Σκανδάλη</b>	<b>Βαθμός Στρες</b>	<b>Διαχειρίσιμο/ Αποφευκτό</b>

<b>Σκανδάλη</b>	<b>Βαθμός Στρες</b>	<b>Διαχειρίσιμο/ Αποφευκτό</b>

**Στοχάσου:** Πώς πιστεύεις ότι θα αλλάξει η βαθμολογία που έχεις δώσει σε κάθε σκανδάλη όταν αρχίζεις να εφαρμόζεις τον τρόπο διαχείρισης ή αποφυγής που σημείωσες δίπλα από αυτήν; Γράψε την πρόβλεψή σου από κάτω, και ξεκίνα να το εφαρμόζεις από σήμερα. Σε 10 περίπου ημέρες επισκέψου ξανά αυτό το χαρτί για να διαπιστώσεις πώς εξελίσσεται το στρατηγικό σου πλάνο.




Ποια πιστεύεις ότι θα είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που θα αντιμετωπίσεις κατά την εφαρμογή των στρατηγικών σου πλάνων για διαχείριση ή αποφυγή της κάθε σκανδάλης του στρες; Το πλάνο που αφορά ποια σκανδάλη, είναι ευκολότερο να εφαρμόσεις;





Κάποιες φορές μπορεί να μην είναι εφικτό να αποφύγεις την σκανδάλη που πυροδοτεί το στρες. Σε αυτή την περίπτωση, σκέψου ποια πρακτική παρέμβασης που θα χαλαρώσει και θα εξισορροπήσει του νευρικό σου σύστημα από αυτές που έμαθες στο πρόγραμμα, σκοπεύεις να εφαρμόσεις. Γράψε για κάθε σκανδάλη, την πρακτική παρέμβασης που θα χρησιμοποιήσεις αν χρειαστεί.



Υπάρχουν άνθρωποι που θα μπορούσαν να σε υποστηρίξουν σε σχέση με την διαχείριση ή αποφυγή των σκανδάλων του στρες που σε αφορούν; Γράψε τα ονόματα των ανθρώπων που μπορούν να συμβάλουν στην επιτυχία του στρατηγικού σου πλάνου. Σαν παράδειγμα μήπως υπάρχει κάποιος άνθρωπος που θα ήταν πρόθυμος να χειριστεί μία κατάσταση που ίσως σε βαραίνει; Μήπως θα μπορούσες να αναθέσεις σε κάποιον μία δραστηριότητα που εσένα θα σε αποφορτίσει; Μήπως θα σε βοηθήσει να απευθυνθείς σε κάποιον επαγγελματία; Το να ζητάς βοήθεια όταν το χρειάζεσαι σε κάνει πιο δυνατό. Είναι ύψιστη μορφή αυτοφροντίδας!

