

Άσκηση Journaling Η εμπειρία ως “δάσκαλος”

“Τη γνώση την αποκτούμε χάρη στην επαφή με τα πράγματα. Τη σοφία την αποκτούμε χάρη στην απόσταση από τα πράγματα”

Ανώνυμος

Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σε βοηθήσει με κάποιο ζήτημα που θέλεις να διαχειριστείς, αξιοποιώντας τις εμπειρίες που ήδη έχεις. Μέσα από τις εμπειρίες σου έχεις σίγουρα συλλέξει πολλά χρήσιμα μαθήματα που όταν αρχίσεις να τα χρησιμοποιείς την κατάλληλη στιγμή, θα πετυχαίνεις πολύ καλά αποτελέσματα σε ό,τι σε ενδιαφέρει με σκοπό την αυτοβελτίωση σου. Στοχάσου την κάθε ερώτηση και απάντησε από καρδιάς.

Οι ερωτήσεις

1. Ποια προσωπικά μου χαρακτηριστικά ή ικανότητες με κάνουν να αισθάνομαι ισχυρός/ικανός;
2. Ποια προηγούμενή μου εμπειρία χρειάζεται να ανακαλέσω, και θα με βοηθήσει με το τωρινό μου ζητούμενο;
3. Ποιες σκέψεις κάνω που με αποπροσανατολίζουν/αποσυντονίζουν;
4. Ποιες σκέψεις μπορώ να κάνω που θα με βοηθήσουν;
5. Τι δεν βλέπω σε σχέση με την κατάσταση/θέμα που με ενδιαφέρει;
6. Πού υπερβάλλω;
7. Τι μπορώ να ελέγξω σε σχέση με την κατάσταση/θέμα που με ενδιαφέρει και πώς ακριβώς θα εστιάσω σε αυτά που μπορώ να ελέγξω;
8. Τι είναι αυτό ή αυτά που γνωρίζω ότι μπορώ να κάνω, τα οποία όμως δεν κάνω αυτή τη στιγμή παρόλο που ξέρω ότι θα με βοηθήσουν;



Είμαι πάντα στη διάθεσή σου για να σε υποστηρίξω.

Konstantinos Charantiniotis
Well-being Consultant & Mindset Coach
Mindfulness & Meditation Teacher