



## ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Φροντίζοντας τον εαυτό μου, έχω μια ισορροπημένη ζωή. Αυτό σημαίνει ότι μπορώ να συνδυάζω όλα τα πράγματα που είναι σημαντικά για μένα, τις δραστηριότητες, τα αθλήματα, την οικογένεια, την κατ'οίκον εργασία, το σχολείο, τους φίλους ενώ παράλληλα δεν αμελώ να φροντίζω και τον εαυτό μου. Ένα καλά ισορροπημένο άτομο έχει περισσότερες πιθανότητες να εστιάσει την προσοχή και ενέργεια του στην επίτευξη των στόχων του. Παράλληλα, τα επίπεδα άγχους του θα είναι χαμηλότερα και θα είναι πιο θετικό προς τη ζωή και πιο χαρούμενο.

Το να φροντίζουμε τον εαυτό μας είναι απαραίτητο για τη ψυχική μας γαλήνη αλλά και για την αυτοπεποίθησή μας γενικότερα. Οι δικές μας ανάγκες και «θέλω» είναι εξίσου σημαντικά με οποιουδήποτε άλλου. Όταν σωματικά και συναισθηματικά νιώθουμε καλά τότε είμαστε και πιο ανθεκτικοί απέναντι στο άγχος της καθημερινότητας. Όταν είμαστε «ευγενικοί» με τον εαυτό μας στέλνουμε θετικά μηνύματα προς το υποσυνείδητο μας, αποθαρρύνοντας με αυτό τον τρόπο την εσωτερική μας «φωνή-κριτή», που συχνά μας φορτώνει με αισθήματα κατωτερότητας και αβοηθητότητας.

Κάποιοι τρόποι για να περιποιούμαι τον εαυτό μου είναι μικρά καθημερινά βήματα όπως η υγιεινή διατροφή, η άσκηση, ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια και φίλους αλλά και η ενασχόληση με δραστηριότητες που μου προκαλούν ευφορία π.χ μουσική, βιβλία, μαγειρική κ.α.