

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Επιλέγω να κάνω αυτό που **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνω και όχι αυτό που **Θέλω** (π.χ. να διαβάσω παρά να παίξω ηλεκτρονικά)

Εστιάζω στο τι **ΜΠΟΡΩ** να ελέγξω, χωρίς να ανησυχώ για πράγματα για τα οποία δε μπορώ να κάνω κάτι για αλλάξω

Τρόποι που σε βοηθούν να νιώθεις ότι ΕΣΥ έχεις τον έλεγχο

Επένδυσε τον χρόνο και την ενέργεια σου σε πράγματα που **μπορείς να αλλάξεις**:

- ✓ Κάνε μια λίστα με τα απλά βήματα που θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιώσεις μια κατάσταση που σου προκαλεί άγχος. Το να τηρείς σιγά σιγά αυτά τα βήματα σε βοηθάει να πλησιάσεις περισσότερο στο στόχο σου και παράλληλα απαλύνει και την ένταση που νιώθεις π.χ. **Ανησυχώ για τους βαθμούς μου γιατί η καθημερινή προπόνηση ποδοσφαίρου δεν μου αφήνει αρκετό χρόνο για διάβασμα.** → **ΜΠΟΡΩ** να θέσω ως στόχο να μελετώ τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε βράδυ (αυτό θα σου δώσει το αίσθημα ότι ελέγχεις το διάβασμα και τα αποτελέσματά του)

Απάλλαξε το μυαλό σου από πράγματα που **δεν μπορείς να αλλάξεις**:

- ✓ **Ταξίδεψε** στις σκέψεις σου... **Ανακάλυψε** ποιες είναι αυτές που σε αναστατώνουν... **Σκέψου**: μπορώ να κάνω κάτι για να αλλάξει αυτή η κατάσταση? Αν όχι, τότε βάλε σαν προσωπικό σου στόχο να περιορίσεις σταδιακά τον χρόνο που αναλώνεις σκεπτόμενος θέματα και καταστάσεις στις οποίες δεν μπορείς να επέμβεις για να διαφοροποιήσεις.

Να σκέφτεσαι **θετικά**. Υπάρχει πάντα μια **θετική πλευρά** σε όλα. Χρειάζεται απλώς ένα **θετικό μυαλό** για να τη δει:

- ✓ Προσπάθησε πάντα να σκέφτεσαι το **θετικό** που ίσως κρύβεται πίσω από αυτά που σε αγχώνουν. Φαντάσου το καλύτερο σενάριο παρά το χειρότερο.

Κύκλωσε τα πράγματα που **ΜΠΟΡΕΙΣ** να ελέγξεις **ΣΗΜΕΡΑ**:

- ▽ Τον καιρό
- ▽ την υγεία των άλλων
- ▽ το διάβασμά μου
- ▽ άλλων ανθρώπων
- ▽ πόσο χαρούμενος θα είμαι
- ▽ τις πράξεις μου
- ▽ να είμαι ευγενικός με τους γύρω μου
- ▽ τις συνήθειες μου
- ▽ την παγκόσμια ειρήνη
- ▽ τα αισθήματα κάποιου
- ▽ τις πράξεις

ΜΠΟΡΩ να ελέγξω	ΔΕΝ μπορώ να ελέγξω
τις σκέψεις μου	σκέψεις άλλων
τις πράξεις μου	πράξεις άλλων
ποιους διαλέγω για φίλους	την ευτυχία άλλων
τις απογευματινές μου δραστηριότητες	τη θλίψη άλλων
τους στόχους μου	τον θυμό άλλων
το διάβασμά μου	τα προβλήματα στον κόσμο
τις συνήθειες μου	θέματα ενηλίκων
Άλλο:	Άλλο:
.....

Τρόποι να ηρεμήσω όταν χάνω τον έλεγχο

Μετρώ μέχρι το 10	Κρατώ καθημερινό ημερολόγιο	Βλέπω ταινία/σειρά
Ζητάω μια αγκαλιά	Ζωγραφίζω ή δημιουργώ κάτι	Ακούω μουσική
Διαβάζω ένα βιβλίο	Βρίσκω κάτι που με κάνει να γελώ	Πηγαίνω μια βόλτα
Εστιάζω στις αναπνοές μου	Οργανώνω μια συλλογή μου	Σκέφτομαι θετικά

Γράψε:

Κάτι που με αγχώνει αλλά δεν μπορώ να αλλάξω:.....

Τράβηξε μια κόκκινη γραμμή πάνω του και αποφάσισε να απαλλαγείς από τη σκέψη του. ΔΕΝ μπορείς να κάνεις κάτι για να το αλλάξεις.

Για ποιο πράγμα ανησυχείς και ΜΠΟΡΕΙΣ να το αλλάξεις? (π.χ. τη φυσική μου κατάσταση)

.....

Ποια βήματα μπορώ να κάνω για να το αλλάξω? (π.χ. να αρχίσω να γυμνάζομαι)

.....

