

ΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



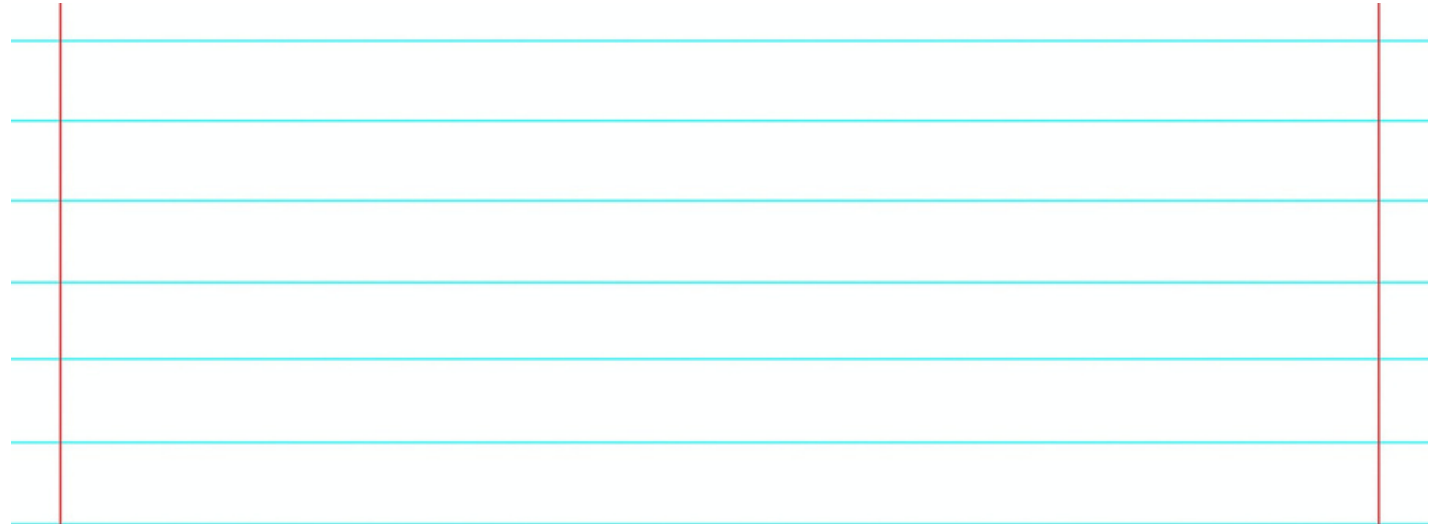
Είναι αλήθεια ;

Κάποιες φορές, στη πραγματικότητα, ένα πρόβλημα δεν είναι τόσο μεγάλο όσο φαίνεται στις σκέψεις σου. Για να βρεις την αλήθεια, ψάξε να βρεις αποδείξεις που έχεις. Οι αποδείξεις είναι κάτι επιβεβαιωμένο.

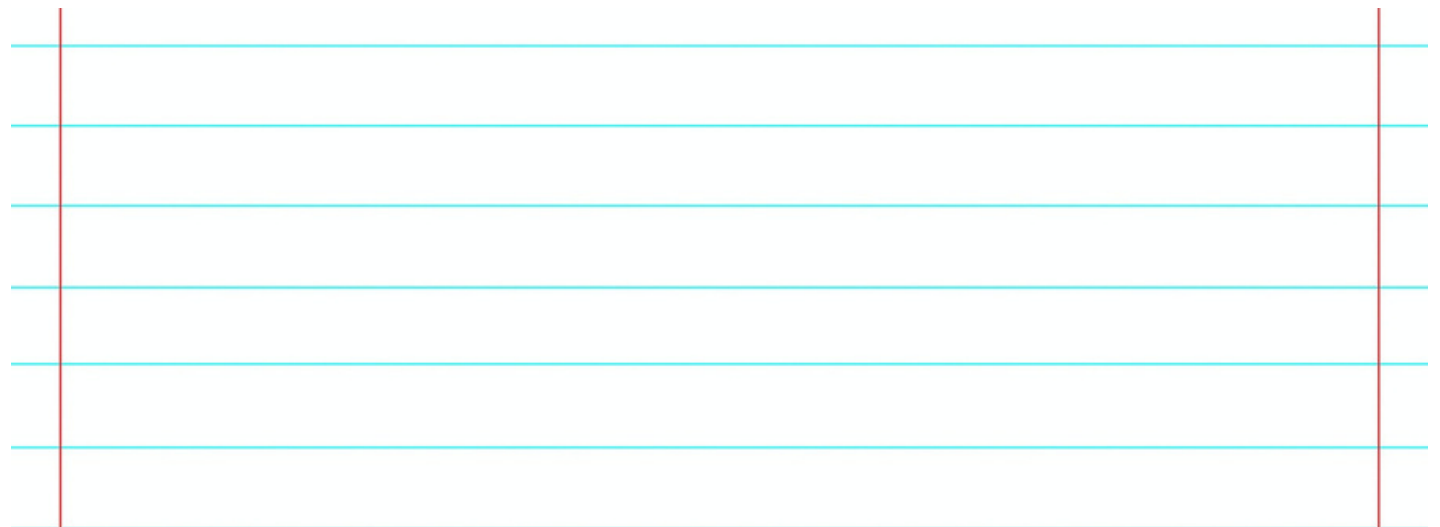
Ανησυχώ ότι:

Αποδείξεις ότι είναι αληθινή σκέψη	Αποδείξεις ότι μάλλον δεν είναι αληθινή σκέψη

Σκέψου καλά
Αγχώνεσαι για κάτι που δεν
μπορείς να αλλάξεις ή να
ελέγξεις;

A set of horizontal light blue lines for handwriting practice, bounded by two vertical red lines on the left and right sides.

Ποιο είναι το χειρότερο σενάριο;
Τι θα μπορούσε να συμβει;

A second set of horizontal light blue lines for handwriting practice, bounded by two vertical red lines on the left and right sides.

Πόσο πιθανό ή απίθανο είναι να
συμβεί αυτό που σκέφτεσαι;

Θα ήταν πραγματικά τόσο κακό;
Ή θα ήταν για λίγο δυσάρεστο;

Μη Βοηθητικές Σκέψεις

Είναι σκέψεις που κάνουν τους
“κακούς”, με τρόπο που
διαστρεβλώνουν τη πραγματικότητα.
Προσπάθησε να αντικαταστήσεις τις
μη βοηθητικές σκέψεις
με ρεαλιστικές σκέψεις και
επικεντρώσου στην επίλυση του
προβλήματος.

Κατάσταση (Τι συνέβη;)

Συναισθήματα (Τι αισθάνεσαι τώρα;)

Μη βοηθητικές σκέψεις (Τι σε απασχολεί στην κατάσταση αυτή;)

Εναλλακτική, ρεαλιστική Σκέψη (Ορθολογική απάντηση στις αρνητικές σκέψεις)

Αποτέλεσμα (Πώς νιώθω τώρα;)

Σύννεφα σκέψεων

Στα σύννεφα, γράψε λέξεις που περιγράφουν τις σκέψεις
και τα συναισθήματά σου.



Όνομα: _____

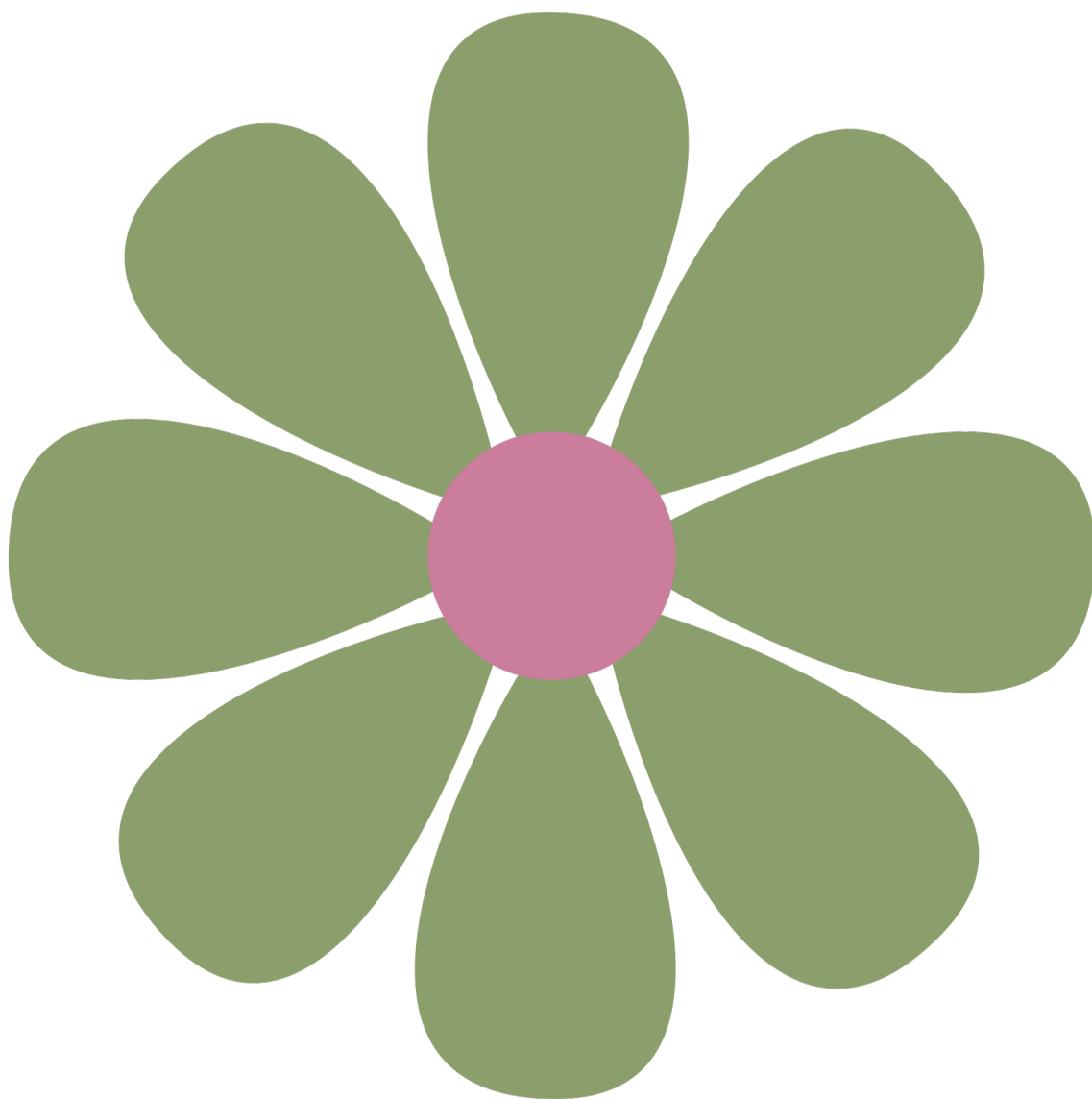
Ημερομηνία: _____

Συζήτηση με τον εαυτό μου

Είναι σημαντικό το πώς μιλάς στον εαυτό σου.

Θα εστιάσουμε στη θετική συζήτηση με τον εαυτό μας.

Σε κάθε πέταλο γράψε ένα θετικό σου ή κάτι που κάνεις καλά.



Είσαι Δυνατός! Είσαι πιο δυνατός
από όσο νομίζεις!

*Γράψε μια κατάσταση του
παρελθόντος, που ένιωσες
τρομαγμένος και φοβισμένος, όμως
στο τέλος τα κατάφερες!*

Τι σε έκανε να μείνεις δυνατός;
Κατάγραψε όσα περισσότερα
θυμάσαι!

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάτι
και τώρα;



Γίνε ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου!

Τι θα έλεγες σε ένα φίλο σου εάν
αυτό που συμβαίνει σε εσένα το
περνούσε εκείνος; Πώς θα τον
παρότρυνες να το διαχειριστεί;

Γράψε λίγα θετικά λόγια για τον
εαυτό σου!

Να είσαι ευγενικός μαζί σου!



Απόφυγε την Αποφυγή!

Πολλές φορές όταν κάτι μας ανησυχεί
προσπαθούμε να ξεφύγουμε από το
δυσφορικό συναίσθημα που έχουμε.

Η αποφυγή είναι μια λύση να
κατευνάσκει το άγχος όμως δεν είναι
η σωστή λύση! Η αποφυγή
βραχυπρόθεσμα μας ηρεμεί, ωστόσο
μακροπρόθεσμα διατηρεί τη σκέψη πως
δεν είσαι σε θέση να το
διαχειριστείς!

Ανησυχείς που αποφεύγεις να κάνεις
κάτι; Κατάγραψε τους κύριους λόγους
που αποφεύγεις.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Η αποφυγή μπορεί να φαίνεται μια
εύκολη επιλογή, αλλά ποτέ δεν
βοηθά στην επίλυση ενός
προβλήματος.

Πώς θα ένιωθες εάν λυνόταν το
πρόβλημα;



Μπορείς να τα καταφέρεις!

Προγραμματίσε τις ενέργειες σου
σε μικρά βήματα ώστε να φθάσεις
στη λύση! Χώρισε τα βήματα με
τρόπο που να μη νιώθεις τρόμο
και άγχος!

Πυροδοτήσεις

Κατάγραψε πράγματα ή καταστάσεις που
μπορούν να πυροδοτήσουν το άγχος
σου. Δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να
τα αποφύγεις. Το να μπορείς να τα
αναγνωρίζεις είναι ήδη πολύ χρήσιμο!



Βοηθοί

Κατάγραψε πράγματα και
καταστάσεις που σε βοηθούν να
ηρεμήσεις και να χαλαρώσεις.



Χαλάρωση

Τεχνικές Αναπνοής - Διαφραγματική Αναπνοή

Εισπνέουμε αέρα ρουφώντας από τη μύτη, βαθιά και αργά, φουσκώνοντας την κοιλιά μας προς τα έξω.

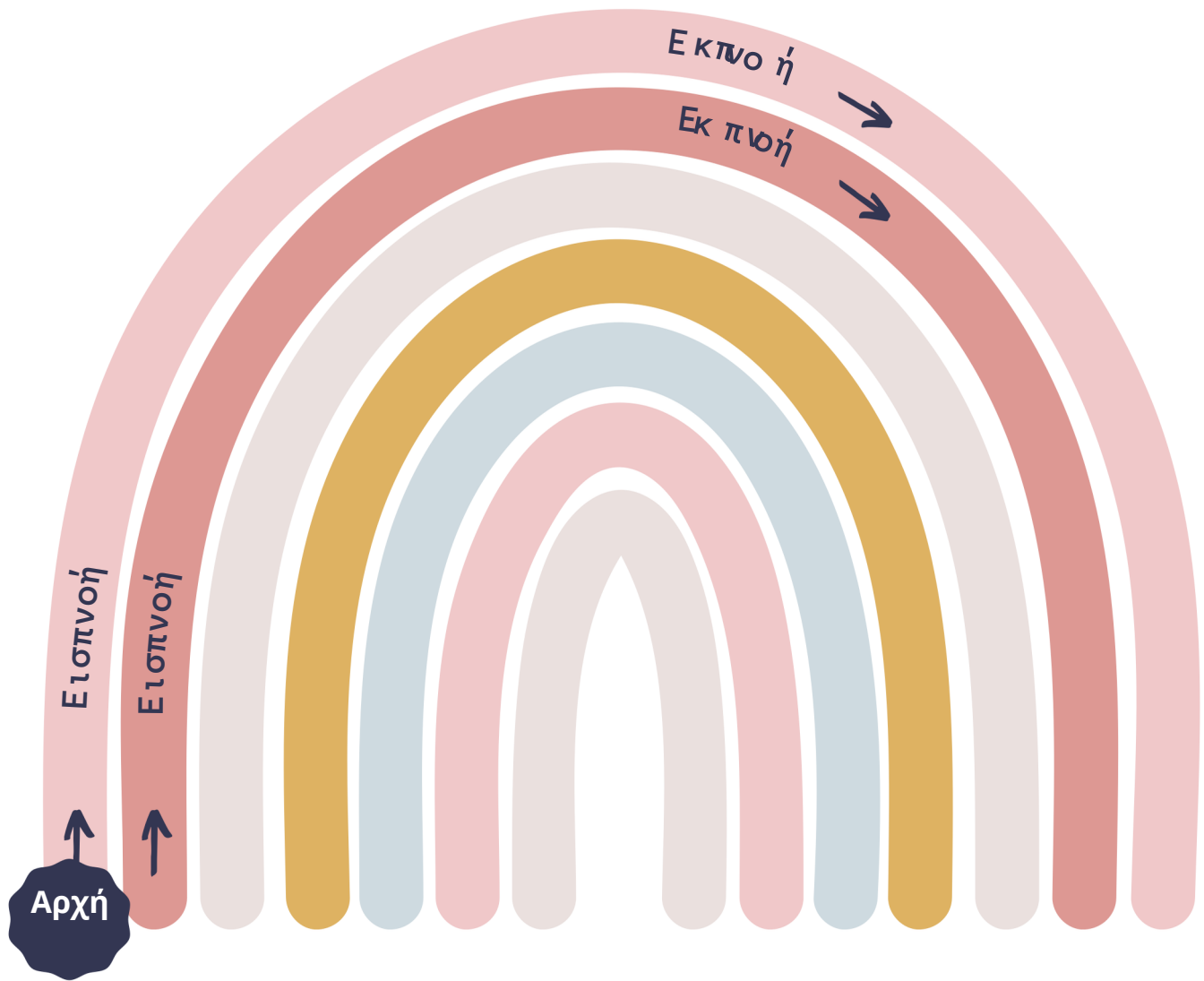
Κρατάμε για λίγο τον αέρα.

Εκπνέουμε αργά, από το στόμα. Η εκπνοή πρέπει να κρατάει λίγο πάρα πάνω από την εκπνοή.

Ποτέ δεν πρέπει να ζορίζετε την αναπνοή σας.

Αναπνέετε τόσο αργά και βαθιά όσο νιώθετε άνετα και ευχάριστα.

ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



Τοποθέτησε το δάχτυλο σου στη βάση του ουράνιου τόξου στα αριστερά. Όπως κινείς το δάχτυλο σου μέσα στον ουράνιο τόξο πάρε μια βαθιά ανάσα από τη μύτη, μέχρι να φτάσεις στη μέση του ουράνιου τόξου. Μετά βγάλε την ανάσα από το στόμα όπως κινείσαι προς το τέλος του ουράνιου τόξου προς τα δεξιά. Επανάλαβε για τουλάχιστον 5 φορές.

**Θυμήσου! Όλα θα
περάσουν!**

**Σε λίγο θα είναι όλα
καλύτερα!**

SOUL THERAPY HUB

by Maria Risvani