Perspectives2Try

ΤΕΤΡΑΔΙΟ · 1 ΜΗΝΑΣ

Τετράδιο Εργασίας

Ένας μήνας για να περάσεις από το «τι θέλω» στο «τι κάνω κάθε μέρα»: αξίες, στόχοι, συνήθειες και μια μηνιαία ανασκόπηση.

— Όραμα & Αξίες
— Στόχοι SMART
— Σχέδιο δράσης
— Κάρτα συνηθειών
— Παρακολούθηση συνηθειών, 4 εβδομάδες
— Μηνιαία ανασκόπηση
— Συναισθηματική αυτορρύθμιση
— Σελίδα SOS

ΞΕΚΙΝΑ ΕΔΩ

Πώς το χρησιμοποιείς

Αυτό το τετράδιο καλύπτει έναν πλήρη μήνα. Ξεκίνα με τη σειρά, μετά επίστρεψε εκεί που χρειάζεσαι.

Οδηγός χρήσης

Πότε	Τι κάνω
Μία φορά (αρχή)	Φύλλα 1–3 και Κάρτα Αξιολόγησης Συνηθειών
Κάθε πρωί (5 λεπτά)	Ημερήσιος Αναστοχασμός (ξεχωριστό PDF)
Κάθε βράδυ (5 λεπτά)	Ημερήσιος Αναστοχασμός (ξεχωριστό PDF)
Κάθε Κυριακή (15 λεπτά)	Φύλλο 4: αξιολόγηση εβδομάδας
Τέλος μήνα (30 λεπτά)	Φύλλο 6: Μηνιαία Ανασκόπηση
Σε δύσκολες στιγμές	Σελίδα SOS: Επείγουσα Αυτορρύθμιση

Τι θα βρεις μέσα

Φύλλο	Θέμα	Σελίδα
1	Όραμα & Αξίες	3
2	Καθορισμός Στόχων SMART	4–5
3	Σχέδιο Δράσης	6
3A	Κάρτα Αξιολόγησης Συνηθειών	7
4	Παρακολούθηση Συνηθειών, 4 εβδομάδες	8–11
5	Ημερήσιος Αναστοχασμός	ξεχωριστό PDF
6	Μηνιαία Ανασκόπηση	12
7	Συναισθηματική Αυτορρύθμιση	13
SOS	Επείγουσα Αυτορρύθμιση	14

Συμβουλή: Ξεκίνα από το Φύλλο 1 και συμπλήρωσε τα Φύλλα 1–3 πριν ξεκινήσεις την καθημερινή χρήση.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Όραμα & Αξίες

Πριν θέσεις στόχους, σκέψου τι πραγματικά εκτιμάς.

Ποιος ή ποια θέλω να είμαι σε έναν χρόνο;

Αξίες

#	Αξία	Γιατί είναι σημαντική;	Πώς εκφράζεται στη ζωή μου;
1			
2			
3			
4			
5			

Γέφυρα Αξιών → Στόχων

Χρησιμοποίησε αυτό το βήμα πριν περάσεις στο Φύλλο 2. Για κάθε αξία που σημείωσες, γράψε έναν στόχο που τη σέβεται.

Αξία (από πάνω)	Πώς θα ήθελα να εκφράζεται στη ζωή μου

Τι θα άλλαζα αν δεν φοβόμουν την αποτυχία;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Καθορισμός Στόχων SMART

Συγκεκριμένος · Μετρήσιμος · Εφικτός · Σχετικός · Χρονικά Περιορισμένος

Χρησιμοποίησε τους στόχους από τη Γέφυρα Αξιών (Φύλλο 1) ως αφετηρία.

Στόχος 1

S

Συγκεκριμένος

Τι ακριβώς θέλω να πετύχω;

M

Μετρήσιμος

Πώς θα ξέρω ότι τα κατάφερα;

A

Εφικτός

Είναι ρεαλιστικός; Τι πόρους χρειάζομαι;

R

Σχετικός

Ποια αξία μου υπηρετεί αυτός ο στόχος; (→ Φύλλο 1)

T

Χρονικά Περιορισμένος

Ποια είναι η προθεσμία μου;

Το βαθύτερο «γιατί»

Πέρα από το «τι», γιατί το θέλω πραγματικά;

Κοινωνική υπευθυνότητα

Ποιον ή ποια θα ενημερώσω για αυτόν τον στόχο; Πώς θα με στηρίξει;

Άτομο	Πώς θα με στηρίξει

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Στόχος 2

Ο δεύτερος στόχος σου, με τα ίδια πέντε βήματα.

S

Συγκεκριμένος

Τι ακριβώς θέλω να πετύχω;

M

Μετρήσιμος

Πώς θα ξέρω ότι τα κατάφερα;

A

Εφικτός

Είναι ρεαλιστικός; Τι πόρους χρειάζομαι;

R

Σχετικός

Ποια αξία μου υπηρετεί αυτός ο στόχος; (→ Φύλλο 1)

T

Χρονικά Περιορισμένος

Ποια είναι η προθεσμία μου;

Το βαθύτερο «γιατί»

Πέρα από το «τι», γιατί το θέλω πραγματικά;

Κοινωνική υπευθυνότητα

Ποιον ή ποια θα ενημερώσω για αυτόν τον στόχο; Πώς θα με στηρίξει;

Άτομο	Πώς θα με στηρίξει

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Σχέδιο Δράσης

Μετατρέπω τους στόχους σε συγκεκριμένα βήματα.

Μεταφέρεις εδώ τους στόχους από το Φύλλο 2. **Προτεραιότητα:** Υ = Υψηλή (κάνε το πρώτο) · Μ = Μέτρια · Χ = Χαμηλή (μπορεί να περιμένει).

Στόχος:

#	Βήμα δράσης	Προθεσμία	Προτεραιότητα (Υ/Μ/Χ)	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Πιθανά εμπόδια & στρατηγικές αντιμετώπισης

Εμπόδιο	Στρατηγική αντιμετώπισης

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3Α

Κάρτα Αξιολόγησης Συνηθειών

Habit Scorecard: καταγράφω τις τρέχουσες συνήθειες και τις αξιολογώ.

Πώς λειτουργεί: Γράψε κάθε συνήθεια που κάνεις κατά τη διάρκεια της ημέρας (πρωί, μεσημέρι, βράδυ). Βαθμολόγησε: (+) θετική, (=) ουδέτερη, (−) αρνητική. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, μόνο αυτογνωσία. **Σκοπός:** να αποκτήσεις συνείδηση των μοτίβων σου πριν τα αλλάξεις.

Συνήθεια	Βαθμός	Σημειώσεις

Τι μοτίβα βλέπω; Ποιες συνήθειες θέλω να αλλάξω ή να προσθέσω;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Παρακολούθηση Συνηθειών

Χτίζω συνέπεια, μία μέρα κάθε φορά.

Εβδομάδα 1

Συνήθεια	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Πρωινή ρουτίνα	○	○	○	○	○	○	○
Άσκηση	○	○	○	○	○	○	○
Οικονομία / Χρήματα	○	○	○	○	○	○	○
Ημερολόγιο	○	○	○	○	○	○	○
Νερό (8 ποτήρια)	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Αξιολόγηση εβδομάδας

Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι; (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Τι πήγε καλά;

Τι θα βελτιώσω;

Σημειώσεις

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Παρακολούθηση Συνηθειών

Χτίζω συνέπεια, μία μέρα κάθε φορά.

Εβδομάδα 2

Συνήθεια	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Πρωινή ρουτίνα	○	○	○	○	○	○	○
Άσκηση	○	○	○	○	○	○	○
Οικονομία / Χρήματα	○	○	○	○	○	○	○
Ημερολόγιο	○	○	○	○	○	○	○
Νερό (8 ποτήρια)	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Αξιολόγηση εβδομάδας

Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι; (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Τι πήγε καλά;

Τι θα βελτιώσω;

Σημειώσεις

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Παρακολούθηση Συνηθειών

Χτίζω συνέπεια, μία μέρα κάθε φορά.

Εβδομάδα 3

Συνήθεια	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Πρωινή ρουτίνα	○	○	○	○	○	○	○
Άσκηση	○	○	○	○	○	○	○
Οικονομία / Χρήματα	○	○	○	○	○	○	○
Ημερολόγιο	○	○	○	○	○	○	○
Νερό (8 ποτήρια)	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Αξιολόγηση εβδομάδας

Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι; (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Τι πήγε καλά;

Τι θα βελτιώσω;

Σημειώσεις

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Παρακολούθηση Συνηθειών

Χτίζω συνέπεια, μία μέρα κάθε φορά.

Εβδομάδα 4

Συνήθεια	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Πρωινή ρουτίνα	○	○	○	○	○	○	○
Άσκηση	○	○	○	○	○	○	○
Οικονομία / Χρήματα	○	○	○	○	○	○	○
Ημερολόγιο	○	○	○	○	○	○	○
Νερό (8 ποτήρια)	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Αξιολόγηση εβδομάδας

Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι; (1–10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Τι πήγε καλά;

Τι θα βελτιώσω;

Σημειώσεις

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6

Μηνιαία Ανασκόπηση

Αξιολογώ την πρόοδό μου.

Στο τέλος κάθε μήνα, επίστρεψε στο Φύλλο 2 και δες πού βρίσκεσαι σε σχέση με τους στόχους σου.

Τροχός της Ζωής: βαθμολόγησε κάθε τομέα 1–10

Υγεία & Ευεξία

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Προσωπική Ανάπτυξη

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Σχέσεις & Κοινωνική Ζωή

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ψυχαγωγία & Δημιουργικότητα

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Καριέρα & Επαγγελματική Ζωή

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Οικογένεια

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Οικονομικά

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Πνευματικότητα / Σκοπός

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

_____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 επιτεύγματα αυτού του μήνα

3 μαθήματα από αυτόν τον μήνα

Στόχοι επόμενου μήνα

Σημειώσεις

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7

Συναισθηματική Αυτορρύθμιση

Αναγνωρίζω, κατανοώ και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου.

Κύκλωσε αυτά που νιώθεις τώρα:

Χαρά	Λύπη	Θυμός	Φόβος
Αγωνία	Ευγνωμοσύνη	Ντροπή	Περηφάνια
Έκπληξη	Αηδία	Αγάπη	Ενοχή

Σωματικό scan: πού νιώθω ένταση;

Κύκλωσε το σημείο ή σημείωσε την ένταση (0–10) κάτω από κάθε περιοχή:

Κεφάλι	Λαιμός	Ώμοι	Στήθος	Κοιλιά	Πλάτη	Χέρια	Πόδια

Παράθυρο ανοχής: πού βρίσκεσαι τώρα;

Υπερδιέγερση
Στενή προσοχή, απλοποιημένη σκέψη, δυσκολία προσαρμογής. Παρορμητικές αντιδράσεις. Ταχυκαρδία, ρηχή αναπνοή, μυϊκή ένταση, αίσθηση επείγοντος.

Βέλτιστη διέγερση
Αντιλαμβάνεσαι σωστά την κατάσταση. Εκτελείς το πλάνο σου. Αντέχεις την αβεβαιότητα. Μαθαίνεις από την ανατροφοδότηση του περιβάλλοντός σου.

Υποδιέγερση
Αποσύνδεση, αργή επεξεργασία, μειωμένη προσοχή. Παθητικότητα. Κόπωση, βραδεία αναπνοή, αίσθηση μουδιάσματος.

υψηλό

χαμηλό

Αν ένας φίλος ένιωθε αυτό που νιώθεις, τι θα του έλεγες;

Τι χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή;

Μία μικρή ενέργεια φροντίδας για τον εαυτό μου σήμερα:

SOS · ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Μια δύσκολη στιγμή

Χρησιμοποίησε αυτή τη σελίδα όταν νιώθεις κατακλυσμένος/η. Ξεκίνα από το 1. Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα.

1 **Ανάσα 4-7-8**

Εισπνοή 4 δευτ. · Κράτησε 7 δευτ. · Εκπνοή 8 δευτ. Επανάλαβε 3 φορές.

2 **Τεχνική 5-4-3-2-1**

5 πράγματα που βλέπω · 4 που αγγίζω · 3 που ακούω · 2 που μυρίζω · 1 που γεύομαι.

3 **Αυτοσυμπόνια**

Πες δυνατά: «Αυτή είναι μια δύσκολη στιγμή. Δεν είμαι μόνος/η. Μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου.»

4 **Εφαρμογή στο σώμα**

Βάλε το ένα χέρι στην καρδιά και το άλλο στην κοιλιά. Νιώσε τη θερμότητα των χεριών σου. Ανάπνευσε αργά.

Τι συμβαίνει τώρα; (γράψε χωρίς φίλτρο)	Τι χρειάζομαι αυτή τη στιγμή;	Ποιον μπορώ να καλέσω τώρα;

Θυμήσου: Ένα δύσκολο συναίσθημα δεν είναι μόνιμο. Θα περάσει.

Αν σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου: Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία **1018** (24 ώρες) · Έκτακτη ανάγκη **112**

Σημειώσεις

«Η αλλαγή ξεκινά όταν αποφασίζεις να κοιτάξεις τον εαυτό σου με ειλικρίνεια.»