Αυτοφροντίδα: Care Care: Πράγματα που μπορώ να κάνω

Ακολουθεί ένας κατάλογος με πράγματα που κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμα όταν αισθάνονται αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι. Διαλέξτε ένα ή δύο πράγματα που σας φαίνονται εφικτά στην αρχή, πριν προχωρήσετε στη δοκιμή άλλων ιδεών. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας για να βρείτε τι λειτουργεί για εσάς! Να θυμάστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός, οπότε αυτό που λειτουργεί για κάποιον άλλο μπορεί να μην λειτουργεί για εσάς.

|  | | | | | | | |  | Συμβουλές αυτοφροντίδας |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Μήπως... | Δευτέρα | Τρίτη | Τετ | Πέμ | Παρ | Sat | Ήλιος |  | 1. Προσπαθήστε να κάνετε μερικές από αυτές τις προτάσεις μερικές φορές την εβδομάδα. Θυμηθείτε ότι το να αφιερώνετε χρόνο για να τα κάνετε αυτά θα σας βοηθήσει να αποτρέψετε τα πράγματα από το να γίνουν πάρα πολλά μακροπρόθεσμα 2. Ο καθένας είναι διαφορετικός, οπότε επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει. 3. Επιλέξτε ένα μείγμα από πράγματα που μπορείτε να κάνετε εύκολα αυτή τη στιγμή και από εκείνα που μπορεί να χρειαστούν περισσότερο προγραμματισμό για το μέλλον. 4. Διαφορετικές καταστάσεις μπορεί να απαιτούν διαφορετικές στρατηγικές. Για παράδειγμα, αυτό που βοηθάει όταν είστε λυπημένοι μπορεί να μην βοηθάει όταν νιώθετε μοναξιά. |
| Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Κάντε ένα μεγάλο ζεστό ντους | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Στείλτε μήνυμα σε έναν φίλο | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Γράψτε τις σκέψεις σας στο χαρτί | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Κλείστε το τηλέφωνό σας | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Ακούστε μουσική | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Καθαρίστε το δωμάτιό σας | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Δώστε ή ζητήστε από κάποιον μια αγκαλιά | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Κάντε μερικές ασκήσεις αναπνοής | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Χαρίστε στον εαυτό σας κάτι ωραίο - το αξίζετε! | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Πίνετε πολύ νερό | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Αποφύγετε την παράλειψη γευμάτων | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Δείτε κάτι αστείο και γελάστε δυνατά | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Κοιμηθείτε τουλάχιστον 6-8 ώρες | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Περάστε χρόνο στη φύση | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  | wellness.png |
| Κάντε κάτι δημιουργικό | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Τεντωθείτε για τουλάχιστον 5 λεπτά | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Χορέψτε (σαν να μην σας βλέπει κανείς) το αγαπημένο σας τραγούδι | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |
| Παρακολουθήστε ανόητα βίντεο στο YouTube | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |  |

Shape, rectangle

Description automatically generated

Γράψτε έναν κατάλογο με τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να καταλάβει τι σας ταιριάζει και μη φοβάστε να δοκιμάσετε νέα πράγματα! Να θυμάστε ότι μπορείτε να προσθέσετε ή να τροποποιήσετε αυτόν τον κατάλογο ανά πάσα στιγμή.

Πράγματα που μπορώ να κάνω

|  | | | | | | | |  | Συμβουλές αυτοφροντίδας |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Πράγματα που βρίσκω χρήσιμα.... | Δευτέρα | Τρίτη | Τετ | Πέμ | Παρ | Sat | Ήλιος |  | 1. Επιλέξτε ένα μείγμα από πράγματα που μπορείτε να κάνετε εύκολα αυτή τη στιγμή και από εκείνα που μπορεί να χρειαστούν περισσότερο προγραμματισμό για το μέλλον. 2. Διαφορετικές καταστάσεις μπορεί να απαιτούν διαφορετικές στρατηγικές. Για παράδειγμα, αυτό που βοηθάει όταν είστε λυπημένοι μπορεί να μην βοηθάει όταν νιώθετε μοναξιά. 3. Πάρτε το χρόνο σας για να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει! |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  | wellness.png |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |

