

## Υλικό για τη Δραστηριότητα 20: Ευημερία στην Ανθεκτικότητα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ	Βαθμολογία μέχρι το 10 Όπου 1 είναι τρομερό & 10 είναι σταθερά καλό	Τι θα μπορούσε να αυξήσει τη βαθμολογία σας κατά 1-2 μονάδες;	Τι ακριβώς σκοπεύετε να κάνετε;
<b>ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ</b>			
<b>ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ</b>			
<b>ΧΙΟΥΜΟΥΡ</b>			
<b>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟ-ΕΛΕΓΧΟΣ</b>			
<b>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ</b>			
<b>ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ</b>			

<p>ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ</p>	<p><b>Η ικανότητά σας να βλέπετε τα πράγματα από διαφορετική οπτική γωνία ή από την οπτική γωνία κάποιου άλλου.</b></p> <p>Όταν αποστασιοποιείστε από μια κατάσταση ή/και την εξετάζετε από την οπτική γωνία κάποιου άλλου ή από μια διαφορετική οπτική γωνία, είστε σε θέση να αναπτύξετε μια πιο μελετημένη, ρεαλιστική ερμηνεία της κατάστασης. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να έχει αντίκτυπο στις αρχικές σας σκέψεις και συναισθήματα. Σε ποιο βαθμό τείνετε να έχετε "ασπρόμαυρες" απόψεις για καταστάσεις ή ανθρώπους, σε αντίθεση με το να είστε σε θέση να εξετάσετε την πιθανότητα να σας διαφεύγει η ευρύτερη εικόνα;</p>
<p>ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ</p>	<p><b>Ο βαθμός στον οποίο πιστεύετε ότι θα έχετε καλά αποτελέσματα. Η ικανότητα να αναζητάτε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.</b></p> <p>Η ανάπτυξη μιας αισιόδοξης προοπτικής στη ζωή θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία και την προοπτική σας, καθώς και στη συνολική σας ανθεκτικότητα. Έρευνες έχουν δείξει ότι, μεταξύ άλλων, η αισιοδοξία συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και αυξημένη ευεξία. Η ανάπτυξη της ικανότητας να βλέπετε τις αναποδιές ως προσωρινές και ευμετάβλητες, επιτρέποντάς σας έτσι να τις αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά, η εκμάθηση της επιλογής της δράσης αντί της αναβλητικότητας και της υπερβολικής σκέψης, καθώς και η επιμονή κατά την αντιμετώπιση των προβλημάτων, θα ενισχύσουν την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε καλύτερα τις προκλήσεις της ζωής.</p>

<p>ΧΙΟΥΜΟΥΡ</p>	<p><b>Η ικανότητα να βλέπετε τη χιουμοριστική πλευρά και να χρησιμοποιείτε το χιούμορ για την ανακούφιση των καταστάσεων.</b></p> <p>Το χιούμορ μας βοηθάει να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις της ζωής - η ικανότητα να γελάμε με τον εαυτό μας και να συνδεόμαστε με τους άλλους μέσω του γέλιου φέρνει άμεση ανακούφιση και ελαφρότητα σε μια κατάσταση και μπορεί να δώσει μια εντελώς διαφορετική προοπτική σε μια κατάσταση. Έρευνες από τον τεκμηριωμένο τομέα της Θετικής Ψυχολογίας έχουν δείξει ότι, προκειμένου να ευδοκιμήσουμε πραγματικά στη ζωή, πρέπει να καλλιεργούμε μια αναλογία 3:1 θετικών προς αρνητικά συναισθήματα. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων- ωστόσο, το να βρίσκετε πράγματα που σας ανεβάζουν το ηθικό και σας κάνουν να γελάτε βοηθάει πραγματικά στην εξουδετέρωση των επιπέδων άγχους. Οι ψυχαγωγικές, διασκεδαστικές δραστηριότητες είναι ένας ουσιαστικός τρόπος για να χαλαρώσετε και να εκτονώσετε την ένταση.</p>
-----------------	---

<p>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟ-ΕΛΕΓΧΟΣ</p>	<p><b>Η ικανότητα να κατανοείτε και να ελέγχετε τα παρορμητικά σας συναισθήματα και αισθήματα.</b></p> <p>Οι άνθρωποι που τα καταφέρνουν καλά σε αυτόν τον τομέα επιδεικνύουν ένα στοιχείο χάρης και ηρεμίας υπό πίεση. Σκέφτονται καθαρά και παραμένουν συγκεντρωμένοι, ενώ συχνά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη αντοχή, καθώς η ενέργεια δεν σπαταλιέται σε εξαντλητικά συναισθήματα. Το να παραμένετε ψύχραιμοι όταν βρίσκεστε υπό πίεση και να μην αφήνετε τα πράγματα να κλιμακώνονται όταν προκαλούνται είναι μια φανταστική δεξιότητα, η οποία μπορεί να αναπτυχθεί μαθαίνοντας να ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ και να διαχειρίζεστε τον τρόπο σκέψης σας. Όταν ελέγχετε περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο επιλέγετε να αντιδράσετε, αυτό μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο σε εσάς και τους άλλους, ειδικά στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες και τις προκλήσεις.</p>
---	---

<p>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ</p>	<p><b>Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να χτίσετε και να διατηρήσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας:</b></p> <p>Να τρώτε σωστά, να ενυδατώνεστε, να βάζετε τακτικά μικρά διαλείμματα στην ημέρα σας, να ασκείστε, να περνάτε χρόνο στη φύση, να αναπνέετε σωστά, να εξασκείτε την "ενσυνειδητότητα", να ακούτε μουσική, να διαβάζετε. Είναι σημαντικό να εντοπίσετε τα πράγματα που σας βοηθούν να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας. Αυτά μπορεί να είναι μικρά πράγματα που απαιτούν μόνο ένα σχετικά μικρό χρονικό διάστημα, αλλά τα οποία κάνουν μεγάλη διαφορά στην ικανότητά σας να συνεχίσετε όταν η πίεση είναι μεγάλη. Η αρνητική σκέψη και τα υψηλά επίπεδα άγχους είναι σαφές ότι απομυζούν την ενέργειά σας, οπότε η εξεύρεση τρόπων αποτελεσματικής διαχείρισης του τρόπου σκέψης και της συναισθηματικής σας κατάστασης είναι καθοριστικής σημασίας.</p>
-----------------------------	---

<p>ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ</p>	<p><b>Υπάρχουν τρία βασικά στοιχεία γι' αυτό:</b></p> <p><b>Η ικανότητά σας να υποστηρίξετε και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας</b> - μερικές φορές μπορείτε να είστε ο μεγαλύτερος υποστηρικτής ή ο χειρότερος εχθρός σας και το να μάθετε πώς να υποστηρίξετε τον εαυτό σας μέσω της διαχείρισης κάθε αρνητικής "αυτο-ομιλίας" είναι ένα βασικό σημείο εκκίνησης. Επίσης, είναι βασικό να έχετε ένα μέρος όπου μπορείτε να αποσυρθείτε, να έχετε κάποια ιδιωτικότητα και να δημιουργείτε χρόνο για προσωπικό προβληματισμό.</p> <p><b>Υποστήριξη άλλων</b> - είτε πρόκειται για μια μικρή "τυχαία πράξη καλοσύνης" είτε για την υποστήριξη συναδέλφων ή φίλων σε δύσκολες στιγμές - έρευνες έχουν δείξει ότι η παροχή υποστήριξης επηρεάζει θετικά τη δική σας ανθεκτικότητα, καθώς και το άτομο που υποστηρίζετε.</p> <p><b>Η ικανότητά σας να ζητάτε βοήθεια από άλλους</b> - σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ασφαλείς και υποστηριζόμενοι στο σπίτι ή/και στην εργασία σας; Έχετε τουλάχιστον ένα άτομο που αισθάνεστε ότι</p>
-------------------	--



	σας αποδέχεται και σας κατανοεί απόλυτα; Κανένας άνθρωπος δεν είναι νησί και είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε ότι το να ζητάτε βοήθεια από τους άλλους δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας.
--	---

**Resources:** Beyond Resilience Toolkit- nov-202-V2. Retrieved from: <https://we-are-beyond.com/wp-content/uploads/2020/11/Beyond-Resilience-Toolkit-2020.pdf> (April, 2023).

