DIEVRYNSIS WORKBOOKS

WORKBOOK 01

Επιστρέφοντας στον Εαυτό

Ένα Workbook Αναστοχασμού βασισμένο στις αρχές της Θετικής και της Προπονητικής Ψυχολογίας

ΔΗΜΗΤΡΑ Ν. ΖΥΓΟΥΡΗ
Positive Psychology · Coaching Psychology
www.dievrynsis.com

Copyright © 2026 Dimitra Zygouri.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η διανομή ή η μετάδοση μέρους ή του συνόλου του παρόντος έργου, με οποιοδήποτε μέσο, χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια της δημιουργού, εκτός από σύντομα αποσπάσματα με αναφορά της πηγής.

Το παρόν e-book έχει εκπαιδευτικό και ενημερωτικό χαρακτήρα και βασίζεται σε ευρήματα της σύγχρονης επιστημονικής βιβλιογραφίας στον χώρο της Θετικής και της Προπονητικής Ψυχολογίας. Δεν αποτελεί ψυχολογική, ψυχοθεραπευτική ή ιατρική παρέμβαση και δεν υποκαθιστά τη συμβουλευτική, την προπονητική ψυχολογία, τη διάγνωση, τη θεραπεία ή τη συμβουλή επαγγελματία ψυχικής υγείας ή ιατρού.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥ:

Dimitra Zygouri, MSc EMCC EIA Senior Practitioner Leadership - Executive Positive Psychology Coach
Founder - Owner, Dievrynsis | Positive Psychology - Coaching
www.dievrynsis.com

info@dievrynsis.com

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ITHACA Tech E.E. · Information Technology Applications
info@ithaca-tech.gr
www.ithaca-tech.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Τίμων Ανδρεάδης

DIEVRYNSIS & DIMITRA



Ονομάζομαι **Δήμητρα Ζυγούρη** και είμαι Coach και Mentor Στελεχών και Ηγετών Επιχειρήσεων, Διαπιστευμένη EMCC EIA Senior Practitioner και κάτοχος Μεταπτυχιακού στην Εφαρμοσμένη Θετική Ψυχολογία και στην Coaching Psychology.

Η αγάπη μου για τη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς και δράσης υπήρξε η αφετηρία για τη δημιουργία της **Dievrynsis**. Η λέξη σημαίνει άνοιγμα, εξέλιξη, διεύρυνση οπτικής. Σηματοδοτεί μια υπενθύμιση ότι η προσωπική ανάπτυξη ξεκινά όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να δει περισσότερες δυνατότητες από όσες πίστευε ότι έχει μέχρι σήμερα.

Η διεύρυνση για μένα είναι η συνάντηση, το μοίρασμα, το εδώ και τώρα, η μοναδικότητα της στιγμής, η άνευ όρων αγάπη, η προσφορά, η άνθιση, κάθε μορφή τέχνης, η γνώση, η εσωτερική διεργασία και συνεχής προσωπική διερεύνηση που μας πάει κάπου αλλού.

Μέσα από τη Dievrynsis δημιουργώ τις προϋποθέσεις ώστε άνθρωποι, ομάδες και οργανισμοί να διευρύνουν την οπτική τους, να αξιοποιήσουν τις εσωτερικές τους δυνάμεις και να εξελιχθούν με αυτογνωσία, συναισθηματική νοημοσύνη και να βρουν νόημα σε όσα κάνουν.

Πιστεύω ότι κάθε επιστήμη αποκτά πραγματική αξία όταν γίνεται κατανοητή από όλους και εφαρμόζεται στην καθημερινή ζωή. Αυτός είναι και ο λόγος που δημιουργήθηκε το παρόν τεύχος.

«Η επιθυμία μας για αλλαγή ξεκινά από τη Διεύρυνση»

Αγαπητοί αναγνώστες,

Σας καλωσορίζω στο νέο μου εγχείρημα, τα **Dievrynsis Workbooks,** και στο πρώτο τους τεύχος, με τίτλο **«Επιστρέφοντας στον εαυτό».**

Το παρόν έργο γεννήθηκε από την αγάπη μου για τη Θετική Ψυχολογία και από μια βαθιά επιθυμία να μοιραστώ μαζί σας ένα μικρό μέρος της γνώσης που έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τον άνθρωπο, την ανάπτυξη και την ευημερία αλλά και την ίδια τη ζωή.

Τα τελευταία χρόνια, μέσα από την εργασία μου ως coach ηγετών και στελεχών επιχειρήσεων, ως mentor, αλλά και μέσα από την ακαδημαϊκή μου πορεία και την έρευνα στην εργασιακή δέσμευση και στην ευημερία των εργαζομένων, συναντώ καθημερινά ανθρώπους που αναζητούν περισσότερη ισορροπία, νόημα, αυτογνωσία και σύνδεση με τις πραγματικές τους δυνάμεις αλλά και τον ίδιο τους τον εαυτό. Οι απαντήσεις δεν είναι ίδιες για όλους. Όμως, οι σωστές ερωτήσεις μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά σε αυτές.

Το Workbook «Επιστρέφοντας στον εαυτό» δημιουργήθηκε ως ένα μικρό δώρο προς όλους εσάς που στηρίζετε το έργο μου, με εμπιστεύεστε και με ακολουθείτε ως σήμερα. Γιατί τίποτα δεν μπορεί να συμβεί ή να αλλάξει προς το καλύτερο αν δεν επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας.

Εύχομαι αυτή η μικρή παρέμβαση αναστοχασμού να αποτελέσει την αφορμή για έναν ουσιαστικό διάλογο με τον εαυτό σας και ένα πρώτο βήμα σε μια διαδρομή προσωπικής ανάπτυξης.

Σας ευχαριστώ που είστε εδώ.

Βαθιά ευγνώμων,

Δήμητρα Ζυγούρη
MSc, EMCC EIA Senior Practitioner
Positive Psychology Coach
Leadership | Executive

> *«Δεν χρειάζεται να αποφασίσεις να αλλάξεις για να εξελιχθείς ή να προοδεύσεις. Χρειάζεται πρώτα να γνωρίσεις αυτό που ήδη υπάρχει μέσα σου».*

Τι είναι η Θετική Ψυχολογία;

Η Θετική Ψυχολογία είναι ένας επιστημονικός κλάδος της Ψυχολογίας που μελετά τους παράγοντες οι οποίοι βοηθούν τους ανθρώπους να αναπτύσσονται, να ευημερούν και να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους.

Σε αντίθεση με μια συνηθισμένη παρανόηση, η Θετική Ψυχολογία δεν σημαίνει ότι αγνοούμε τις δυσκολίες ή ότι προσπαθούμε να είμαστε συνεχώς χαρούμενοι. Αναγνωρίζει ότι η ζωή περιλαμβάνει προκλήσεις, απώλειες και δύσκολα συναισθήματα. Παράλληλα, όμως, διερευνά τι μας βοηθά να βρίσκουμε νόημα, να καλλιεργούμε τις δυνάμεις μας, να δημιουργούμε ποιοτικές σχέσεις και να ανακάμπτουμε μετά από τις δυσκολίες.

Οι έννοιες που θα συναντήσετε στις επόμενες σελίδες βασίζονται σε δεκαετίες επιστημονικής έρευνας και αποτελούν ένα πρώτο βήμα γνωριμίας με έναν χώρο που μπορεί να προσφέρει πολύτιμα εφόδια τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το Workbook

Δεν χρειάζεται να ολοκληρώσετε τον οδηγό σε μία ημέρα ούτε να βρείτε τις «σωστές» απαντήσεις. Η αυτογνωσία δεν είναι εξέταση. Είναι μια προσωπική διαδικασία εξερεύνησης.

Διαβάστε κάθε ενότητα με τον δικό σας ρυθμό και αφιερώστε χρόνο στις ερωτήσεις αναστοχασμού και στις ασκήσεις. Αν κάτι σας προβληματίσει ή σας αγγίξει ιδιαίτερα, κρατήστε σημειώσεις, επιστρέψτε σε αυτό αργότερα ή συζητήστε το με ανθρώπους που εμπιστεύεστε.

Σκοπός αυτού του τεύχους δεν είναι να σας πει ποιοι είστε, αλλά να σας βοηθήσει να παρατηρήσετε τον εαυτό σας με περισσότερη περιέργεια, κατανόηση και ειλικρίνεια.

Εύχομαι οι σελίδες που ακολουθούν να αποτελέσουν την αφορμή για μικρές, ουσιαστικές στιγμές σύνδεσης με τον εαυτό σας.

> *«Γράφοντας τις σκέψεις μας και κάνοντας αναστοχασμό, δημιουργούμε χώρο να ακούσουμε όσα πραγματικά νιώθουμε και να έρθουμε πιο κοντά στον αυθεντικό μας εαυτό».*

Περιεχόμενα

1 Ποιος είμαι όταν είμαι ο καλύτερός μου εαυτός;
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

2 Τι δίνει πραγματικά νόημα στις μέρες μου;
ΝΟΗΜΑ

3 Πότε νιώθω πραγματικά ζωντανός;
ΡΟΗ

4 Πώς αντιμετωπίζω τις δυσκολίες;
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

5 Πώς θέλω να συνεχίσω από εδώ και πέρα;
ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

6 Η επόμενη συζήτηση με τον εαυτό μου

7 Βιβλιογραφία

8 Υπηρεσίες Dievrynsis και Επικοινωνία

> *«Οι πιο ουσιαστικές απαντήσεις γεννιούνται όταν βρίσκουμε τον χρόνο να συνομιλήσουμε ειλικρινά με τον εαυτό μας».*

01

Ποιος είμαι όταν είμαι ο καλύτερός μου εαυτός;

Δεν χρειάζεται να απαντήσεις αμέσως. Αρκεί να αρχίσεις να παρατηρείς.

Η ΕΝΝΟΙΑ

Δυνατά Σημεία Χαρακτήρα

Όταν σκεφτόμαστε την προσωπική μας ανάπτυξη, πολλές φορές το μυαλό μας πηγαίνει αυτόματα σε όσα θα θέλαμε να αλλάξουμε. Στις αδυναμίες μας. Στα λάθη μας. Σε όσα πιστεύουμε ότι μας λείπουν.

Η Θετική Ψυχολογία μάς προτείνει να ξεκινήσουμε από μια διαφορετική ερώτηση:

Τι υπάρχει ήδη μέσα μου που αξίζει να αναγνωρίσω και να αξιοποιήσω;

Αυτή είναι η βάση των **Δυνατών Σημείων Χαρακτήρα**.

Πρόκειται για θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας που εκφράζονται μέσα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις μας. Δεν είναι ταλέντα ούτε δεξιότητες που αποκτώνται με την εξάσκηση. Είναι στοιχεία του χαρακτήρα μας που μας κάνουν να αισθανόμαστε αυθεντικοί και που συχνά αναγνωρίζουν και οι άνθρωποι γύρω μας (Peterson & Seligman, 2004).

ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Σύμφωνα με το μοντέλο των Peterson και Seligman (2004), οι άνθρωποι διαθέτουμε 24 Δυνατά Σημεία Χαρακτήρα, τα οποία οργανώνονται σε έξι παγκόσμιες αρετές. Η Σοφία περιλαμβάνει τη **δημιουργικότητα**, την **περιέργεια**, την **κριτική σκέψη**, την **αγάπη για μάθηση** και την **προοπτική**. Το Θάρρος εκφράζεται μέσα από την **ανδρεία**, την **επιμονή**, την **αυθεντικότητα** και τη **ζωτικότητα**. Η Ανθρωπιά περιλαμβάνει την **αγάπη**, την **καλοσύνη** και την **κοινωνική νοημοσύνη**. Η Δικαιοσύνη εκφράζεται μέσω της **ομαδικότητας**, της **δικαιοσύνης** και της **ηγεσίας**. Η Εγκράτεια περιλαμβάνει τη **συγχώρεση**, την **ταπεινότητα**, τη **σύνεση** και την **αυτορρύθμιση**. Τέλος, η Υπέρβαση περιλαμβάνει την **εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας**, την **ευγνωμοσύνη**, την **ελπίδα**, το **χιούμορ** και την

πνευματικότητα. Όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν και τα 24 δυνατά σημεία, όμως το καθένα εκφράζεται σε διαφορετικό βαθμό και με μοναδικό τρόπο στην προσωπικότητα και τη ζωή μας.

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που γνωρίζουν και αξιοποιούν συστηματικά τα δυνατά τους σημεία αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, μεγαλύτερη ψυχολογική ανθεκτικότητα, περισσότερη εργασιακή ικανοποίηση και ισχυρότερη αίσθηση νοήματος στη ζωή τους (Niemiec, 2018; Seligman et al., 2005).

Το ενδιαφέρον είναι ότι πολλές φορές τα σημαντικότερα δυνατά μας σημεία είναι εκείνα που θεωρούμε τόσο φυσικά, ώστε δεν αντιλαμβανόμαστε ότι αποτελούν ξεχωριστά χαρακτηριστικά μας. Παράλληλα, έχει πολύ ενδιαφέρον το γεγονός ότι με βάση τις δυνάμεις που ήδη έχουμε δημιουργούμε αντίστοιχες προσδοκίες δυνάμεων και από όσους συναναστρεφόμαστε (Niemiec, 2018). Αν έχω πρώτη δύναμη τη δημιουργικότητα, πώς μπορεί να νιώθω όταν εργάζομαι σε ένα μη δημιουργικό περιβάλλον; Ή αν στις κορυφαίες δυνάμεις μου είναι η δικαιοσύνη, πώς αισθάνομαι όταν με αδικούν ή δουλεύω σε ένα περιβάλλον γεμάτο διακρίσεις και έλλειψη αξιοκρατίας;

Μία ακόμη πολύ χρήσιμη πληροφορία είναι ότι οι δυνάμεις μας πολλές φορές μπορεί να εκφράζονται σε ακραίο βαθμό, είτε στην υπερβολή τους είτε στην έλλειψή τους. Και τότε γυρνούν εναντίον μας (Niemiec, 2018). Φανταστείτε κάποιον υπερβολικά καλοσυνάτο... Δεν αρνείται ποτέ τίποτα και είναι πάντα καλός με όλους. Τι πιστεύετε ότι θα του συμβεί; Ή κάποιον που έχει τη δύναμη του ενθουσιασμού και της ζωτικότητας, αλλά την κρατάει «κοιμισμένη». Τι νομίζετε ότι χάνει;

Είναι λοιπόν σημαντικό να αξιοποιούμε και να εκφράζουμε τις δυνάμεις μας στην «ισόρροπή» τους κατάσταση και να μην μπαίνουμε στα άκρα τους, δηλαδή στις «σκοτεινές περιοχές» τους.

ΣΚΕΨΟΥ...

1. Ποιες 5 δυνάμεις από τις 24 έχω όταν νιώθω περισσότερο ο εαυτός μου;
2. Σε ποιες στιγμές της ζωής μου αισθάνομαι ότι λειτουργώ με φυσικότητα και αυθεντικότητα;
3. Ποια δυνατά χαρακτηριστικά μου εντοπίζουν σε μένα συχνά οι άνθρωποι γύρω μου;
4. Πότε ένιωσα τελευταία φορά πραγματικά περήφανος/η για τον τρόπο που αντιμετώπισα μια κατάσταση;
5. Αν ένας αγαπημένος μου άνθρωπος περιέγραφε τα καλύτερά μου στοιχεία, τι πιστεύω ότι θα έλεγε;

ΓΡΑΨΕ...

1. Περίγραψε ένα προσωπικό σου περιστατικό από την καθημερινότητα ή τη δουλειά σου, στο οποίο αισθάνθηκες υπερήφανος/η για τον εαυτό σου ή από το οποίο πήρες ένα σπουδαίο μάθημα.

2. Ποιες δυνάμεις πιστεύεις ότι ενεργοποιήθηκαν χωρίς να το καταλάβεις και τελικά τα κατάφερες;

3. Σε ποια περιστατικά του παρελθόντος, όπου ένιωσες πετυχημένος/η, ενεργοποίησες τις ίδιες δυνάμεις;

4. Ποια δύναμη ξεχωρίζεις και θα θυμάσαι να ενεργοποιείς στις δύσκολες καταστάσεις;

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

Μέσα στις επόμενες δύο ημέρες, ζήτησε από τρεις ανθρώπους που σε γνωρίζουν καλά να απαντήσουν στην εξής ερώτηση:

Ποια θεωρείς ότι είναι τα τρία πιο δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου;

ΟΝΟΜΑ	ΔΥΝΑΜΕΙΣ

1. Παρατήρησε τις ομοιότητες στις απαντήσεις τους. Υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό που επαναλαμβάνεται και που ίσως δεν είχες αναγνωρίσει ως σημαντικό;

ΔΙΕΥΡΥΝΕ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΣΟΥ

Οι περισσότεροι άνθρωποι αφιερώνουν πολύ περισσότερο χρόνο στο να διορθώνουν τις αδυναμίες τους παρά στο να καλλιεργούν όσα ήδη κάνουν καλά.

Η προσωπική ανάπτυξη, όμως, δεν ξεκινά μόνο από το ερώτημα «τι πρέπει να αλλάξω;».

Ξεκινά και από το ερώτημα:

Πώς μπορώ να αξιοποιήσω περισσότερο αυτό που ήδη είμαι;

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΣΟΥ...

Τα δυνατά σου σημεία δεν είναι αυτά που σε κάνουν καλύτερο από τους άλλους. Είναι αυτά που σε βοηθούν να είσαι η πιο αυθεντική εκδοχή του εαυτού σου.

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ



Στην πορεία μου ως coach έχω διαπιστώσει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να απαριθμήσουν εύκολα τις αδυναμίες τους, αλλά δυσκολεύονται να μιλήσουν με την ίδια βεβαιότητα για τα δυνατά τους σημεία. Κι όμως, πολλές φορές εκεί κρύβεται το μεγαλύτερο μέρος των δυνατοτήτων τους.

ΤΙ ΝΕΟ ΕΜΑΘΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ;

Σήμερα συνειδητοποίησα ότι...

Ένα μικρό βήμα που μπορώ να κάνω είναι...

02

Τι δίνει πραγματικά νόημα στις μέρες μου;

Αντί να μιλήσεις για «στόχους», ξεκίνα από το γιατί.

Η ΕΝΝΟΙΑ

Νόημα (Meaning)

Το νόημα δεν είναι απαραίτητα κάτι μεγάλο, εντυπωσιακό ή μακρινό. Συχνά βρίσκεται σε μικρές καθημερινές πράξεις, στις σχέσεις μας, στις αξίες μας, στη συμβολή μας και στον τρόπο με τον οποίο συνδέουμε αυτό που κάνουμε με κάτι που έχει προσωπική σημασία. Στη Θετική Ψυχολογία, το νόημα αποτελεί έναν από τους βασικούς πυλώνες της ευημερίας και αφορά την αίσθηση ότι η ζωή μας έχει κατεύθυνση, συνοχή και αξία.

ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που βιώνουν περισσότερο νόημα στη ζωή τους συχνά αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή. Ο πατέρας της Θετικής Ψυχολογίας Martin Seligman περιλαμβάνει το νόημα στο μοντέλο PERMA ως έναν από τους πέντε βασικούς πυλώνες της ευημερίας (Seligman, 2011).

ΣΚΕΨΟΥ...

1. Ποιες στιγμές της καθημερινότητάς μου νιώθω ότι έχουν πραγματική αξία;
2. Ποιοι άνθρωποι, ρόλοι ή δραστηριότητες δίνουν περισσότερο νόημα στη ζωή μου;
3. Τι θα ήθελα να υπάρχει περισσότερο στην καθημερινότητά μου που θα μου έδινε ένα αίσθημα πληρότητας;
4. Πότε νιώθω ότι αυτό που κάνω συνδέεται με κάτι μεγαλύτερο από εμένα;
5. Αν αφαιρούσα τον θόρυβο των υποχρεώσεων, τι θα έμενε ως πραγματικά σημαντικό;

ΓΡΑΨΕ...

Κατάγραψε τρεις στιγμές από την τελευταία εβδομάδα που ένιωσες ότι είχαν νόημα για εσένα. Δεν χρειάζεται να είναι μεγάλες ή εντυπωσιακές. Μπορεί να ήταν μια συζήτηση, μια πράξη φροντίδας, μια στιγμή δημιουργίας, μια απόφαση ή μια μικρή υπέρβαση. Μπορεί να είναι κάτι διαφορετικό που έκανες ή κάτι που έκανες ξανά μετά από καιρό.

Στη συνέχεια, σημείωσε τι κοινό είχαν αυτές οι στιγμές.

1

2

3

Τι ενώνει αυτές τις 3 στιγμές;

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

Για τις επόμενες 48 ώρες, πριν ξεκινήσεις μια δραστηριότητα που θεωρείς «υποχρέωση», κάνε στον εαυτό σου μία ερώτηση:

Με ποια αξία μου μπορεί να συνδεθεί αυτό που κάνω;

Για παράδειγμα, μια επαγγελματική υποχρέωση μπορεί να συνδέεται με την υπευθυνότητα, μια οικογενειακή φροντίδα με την αγάπη, μια δύσκολη συζήτηση με την ειλικρίνεια ή το θάρρος.

ΔΙΕΥΡΥΝΕ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΣΟΥ

Το νόημα δεν είναι κάτι που περιμένουμε να εμφανιστεί όταν όλα θα είναι ιδανικά. Συχνά δημιουργείται μέσα από τον τρόπο που ερμηνεύουμε, επιλέγουμε και συνδεόμαστε με όσα ήδη υπάρχουν στη ζωή μας.

Μερικές φορές δεν χρειάζεται να αλλάξουμε ολόκληρη τη ζωή μας για να βρούμε περισσότερο νόημα. Χρειάζεται να ξαναδούμε με ποια πρόθεση ζούμε αυτά που ήδη κάνουμε.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΣΟΥ...

Το νόημα δεν βρίσκεται πάντα σε αυτό που φαίνεται μεγάλο. Συχνά κρύβεται σε όσα επιλέγουμε να φροντίζουμε, να υπηρετούμε και να αγαπάμε καθημερινά.

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ



Κάθε άνθρωπος που συναντώ στις συνεδρίες μου αφήνει μέσα μου έναν νέο τρόπο να βλέπω τη ζωή. Οι ιστορίες, οι σκέψεις και οι διαδρομές αυτών των ανθρώπων γίνονται αφορμή να αναθεωρώ, να μαθαίνω και να νοηματοδοτώ ξανά τον κόσμο γύρω μου. Ίσως αυτό είναι που αγαπώ περισσότερο σε αυτή τη δουλειά: το φως δεν ταξιδεύει προς μία μόνο κατεύθυνση. Κάθε αυθεντική συνάντηση φωτίζει και εκείνον που αναζητά και εκείνον που τον συνοδεύει.

ΤΙ ΝΕΟ ΕΜΑΘΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ;

Σήμερα παρατήρησα ότι νόημα για εμένα σημαίνει

Ένα μικρό βήμα που μπορώ να κάνω για να φέρω περισσότερο νόημα στην καθημερινότητά μου είναι:

03

Πότε νιώθω πραγματικά ζωντανός;

Υπάρχουν στιγμές που ασχολούμαστε με κάτι κι ο χρόνος μοιάζει να σταματά να υπάρχει. Μας απορροφά τόσο πολύ αυτό που κάνουμε, ώστε βρισκόμαστε σε έναν δικό μας χωροχρόνο. Τότε, όλες μας οι αισθήσεις, η συγκέντρωσή μας και όλη μας η ύπαρξη βρίσκονται στο έργο μας. Δεν υπάρχει τίποτα άλλο στη σκέψη μας και γύρω μας. Νιώθουμε πληρότητα και ευφορία. Αυτή η εμπειρία ονομάζεται **Ροή (Flow).**

Η ΕΝΝΟΙΑ

Ροή (Flow)

Ο Mihaly Csikszentmihalyi περιέγραψε τη ροή ως μια κατάσταση βαθιάς εμπλοκής, κατά την οποία υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην πρόκληση που αντιμετωπίζουμε και στις ικανότητές μας (Csikszentmihalyi, 1990). Δεν πρόκειται απαραίτητα για στιγμές ξεκούρασης ή ευκολίας. Αντίθετα, συχνά εμφανίζεται όταν ασχολούμαστε με κάτι απαιτητικό αλλά ταυτόχρονα ουσιαστικό για εμάς.

Η ροή μάς υπενθυμίζει ότι η ευημερία δεν προέρχεται μόνο από το αποτέλεσμα, αλλά και από τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τη διαδρομή.

ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που βιώνουν συχνότερα καταστάσεις ροής αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, δημιουργικότητας, δέσμευσης και ικανοποίησης από τη ζωή (Csikszentmihalyi, 1990). Στον εργασιακό χώρο, η εμπειρία της ροής συνδέεται με μεγαλύτερη αφοσίωση, καλύτερη απόδοση και αυξημένη εργασιακή ικανοποίηση (Bakker, 2008).

Η ροή δεν εξαρτάται τόσο από το είδος της δραστηριότητας όσο από τον τρόπο που τη βιώνουμε. Μπορεί να εμφανιστεί στην εργασία, στην τέχνη, στον αθλητισμό, στη μάθηση ή ακόμη και σε μια ουσιαστική συζήτηση.

ΣΚΕΨΟΥ...

1. Πότε ήταν η τελευταία φορά που έχασα την αίσθηση του χρόνου;
2. Σε ποιες δραστηριότητες νιώθω ότι απορροφώμαι ολοκληρωτικά;
3. Τι κοινό έχουν αυτές οι στιγμές; Τι μου προσφέρουν;
4. Ποιες από τις καθημερινές μου δραστηριότητες μου δίνουν ενέργεια αντί να μου την αφαιρούν;
5. Υπάρχουν δραστηριότητες που έχω εγκαταλείψει, ενώ μου δημιουργούσαν αυτή την αίσθηση;

ΓΡΑΨΕ...

Θυμήσου μία εμπειρία κατά την οποία ένιωσες απόλυτα συγκεντρωμένος ή συγκεντρωμένη σε αυτό που έκανες.

Τι ακριβώς συνέβαινε;

Πώς ένιωθες εκείνη τη στιγμή;

Τι πιστεύεις ότι συνέβαλε στο να βιώσεις αυτή την εμπειρία;

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

Τις επόμενες τρεις ημέρες, παρατήρησε ποιες δραστηριότητες σε κάνουν να χάνεις την αίσθηση του χρόνου.

Στο τέλος κάθε ημέρας, σημείωσε μία δραστηριότητα που σε γέμισε ενέργεια και μία που σε άφησε εξαντλημένο ή εξαντλημένη.

Ρώτησε τον εαυτό σου:

Τι μπορώ να κάνω ώστε να υπάρχει λίγο περισσότερη «ροή» στην καθημερινότητά μου;

ΔΙΕΥΡΥΝΕ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΣΟΥ

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι θα νιώσουν ευτυχισμένοι όταν πετύχουν έναν μεγάλο στόχο.

Η εμπειρία της ροής μάς υπενθυμίζει κάτι διαφορετικό.

Οι στιγμές πληρότητας δεν βρίσκονται μόνο στην επίτευξη ενός στόχου, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο ζούμε κάθε μικρό βήμα προς αυτόν.

Ισως η ποιότητα της ζωής μας να εξαρτάται λιγότερο από το τι κάνουμε και περισσότερο από το πόσο παρόντες είμαστε όταν το κάνουμε.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΣΟΥ...

Η ροή δεν είναι κάτι που κυνηγάμε. Είναι κάτι που δημιουργείται όταν η προσοχή, οι δυνατότητές μας και αυτό που έχει σημασία για εμάς συναντιούνται.

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ



Μέσα από τις συνεδρίες μου με υψηλόβαθμα στελέχη έχω παρατηρήσει κάτι που επαναλαμβάνεται συχνά. Πολλοί από αυτούς τους εργαζόμενους, παρά τις υψηλές απαιτήσεις και την ένταση της καθημερινότητάς τους, αφιερώνουν συνειδητά χρόνο σε δραστηριότητες όπως η μουσική, ο αθλητισμός, η ζωγραφική ή οποιαδήποτε άλλη δημιουργική ενασχόληση που τους απορροφά ολοκληρωτικά.

Δεν το κάνουν επειδή έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο. Το κάνουν επειδή έχουν καταλάβει πόσο πολύτιμες είναι αυτές οι στιγμές για να αποφορτίζονται, να επανασυνδέονται με τον εαυτό τους και να διατηρούν την ψυχική τους ανθεκτικότητα απέναντι στις απαιτήσεις της εργασίας. Η εμπειρία της ροής δεν εξαφανίζει τις δυσκολίες, αλλά μπορεί να γίνει ένας σημαντικός σύμμαχος στην αποκατάσταση της ενέργειας και στη διατήρηση της ευημερίας.

ΤΙ ΝΕΟ ΕΜΑΘΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ;

Σήμερα συνειδητοποίησα ότι νιώθω περισσότερο ζωντανός όταν...

Μία μικρή αλλαγή που μπορώ να κάνω για να δημιουργώ περισσότερες στιγμές ροής στην καθημερινότητά μου είναι...

04

Πώς αντιμετωπίζω τις δυσκολίες;

Μερικές φορές έρχονται στη ζωή μας αναπάντεχα γεγονότα που μας δυσκολεύουν ή μας ξεβολεύουν. Καλούμαστε όμως να τα διαχειριστούμε, επιστρατεύοντας δυνάμεις ή ψυχικούς πόρους που ίσως να μη γνωρίζαμε ότι διαθέτουμε. Μήπως τελικά το απρόσμενο γίνεται συνάμα και η αφορμή να μάθω καλύτερα τον εαυτό μου και να θωρακιστώ απέναντι στις δυσκολίες και στους αστάθμητους παράγοντες;

Η ΕΝΝΟΙΑ

Ανθεκτικότητα

Η ζωή δεν εξελίσσεται πάντα όπως την έχουμε σχεδιάσει. Απρόσμενες αλλαγές, απώλειες, αποτυχίες ή καθημερινές δυσκολίες αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας.

Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει ότι δεν λυγίζουμε, ότι δεν στεναχωριόμαστε ή ότι δεν επηρεαζόμαστε από τις δυσκολίες. Σημαίνει ότι, ακόμη και όταν η ζωή μας δοκιμάζει, μπορούμε σταδιακά να προσαρμοζόμαστε, να ανακτούμε τις δυνάμεις μας και να συνεχίζουμε την πορεία μας.

Στη Θετική Ψυχολογία, η ανθεκτικότητα θεωρείται μια δυναμική διαδικασία και όχι ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Δεν είναι κάτι που είτε το έχουμε είτε όχι. Είναι μια ικανότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από τις εμπειρίες μας, τις σχέσεις μας και τον τρόπο που επιλέγουμε να νοηματοδοτούμε τις δυσκολίες (Southwick & Charney, 2018).

ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα το στρες, ανακάμπτουν ταχύτερα μετά από δύσκολες καταστάσεις και διατηρούν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας (Bonanno, 2004).

Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει ότι δεν βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα. Αντίθετα, περιλαμβάνει την ικανότητα να τα αναγνωρίζουμε, να τα αποδεχόμαστε και να προχωράμε, αξιοποιώντας τους προσωπικούς και κοινωνικούς μας πόρους. Η αισιοδοξία, οι ποιοτικές

σχέσεις, η αίσθηση νοήματος και η αξιοποίηση των δυνατών σημείων αποτελούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες (Southwick & Charney, 2018).

ΣΚΕΨΟΥ...

1. Πώς αντιδρώ συνήθως όταν κάτι δεν εξελίσσεται όπως το περίμενα;
2. Ποια δύσκολη εμπειρία της ζωής μου με δίδαξε κάτι σημαντικό;
3. Τι με βοήθησε τότε να συνεχίσω;
4. Σε ποιους ανθρώπους μπορώ να στηριχθώ όταν δυσκολεύομαι;
5. Ποιο προσωπικό μου χαρακτηριστικό ή δύναμη (βλ. ενότητα 1) με έχει βοηθήσει περισσότερο στις δύσκολες στιγμές;

ΓΡΑΨΕ...

Θυμήσου μία δύσκολη περίοδο που κατάφερες τελικά να ξεπεράσεις.

Τι σε βοήθησε περισσότερο;

Τι έμαθες για τον εαυτό σου μέσα από αυτή την εμπειρία;

Αν αντιμετώπιζες σήμερα μια παρόμοια δυσκολία, τι θα έκανες διαφορετικά;

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

Την επόμενη φορά που θα βρεθείς μπροστά σε μια δυσκολία, πριν αντιδράσεις, κάνε μια μικρή παύση και ρώτησε τον εαυτό σου:

Ποιο είναι το επόμενο μικρό βήμα που μπορώ να κάνω αυτή τη στιγμή;

Η ανθεκτικότητα δεν χτίζεται μέσα από μεγάλες ηρωικές πράξεις. Συχνά χτίζεται μέσα από τις μικρές επιλογές που κάνουμε καθημερινά.

ΔΙΕΥΡΥΝΕ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΣΟΥ

Η ανθεκτικότητα δεν φαίνεται στις στιγμές που όλα πηγαίνουν καλά.

Αποκαλύπτεται κάθε φορά που, παρά την απογοήτευση ή τον φόβο, επιλέγεις να κάνεις ακόμη ένα βήμα.

Δεν είναι ένδειξη αδυναμίας να ζητήσεις βοήθεια, να ξεκουραστείς ή να αλλάξεις πορεία. Αντίθετα, πολλές φορές αυτή είναι η πιο ώριμη μορφή ανθεκτικότητας.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΣΟΥ...

Η ανθεκτικότητα δεν είναι να μην πέφτεις ποτέ. Είναι να μαθαίνεις κάθε φορά πώς να σηκώνεσαι με περισσότερη σοφία και κατανόηση του εαυτού σου. Με περισσότερη αυτοσυγχώρεση και αυτοσυμπόνια.

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ



Μέσα από τις συνεδρίες μου έχω διαπιστώσει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι υποτιμούν την ανθεκτικότητά τους. Όταν τους ζητώ να θυμηθούν όσα έχουν ήδη ξεπεράσει στη ζωή τους, συνήθως συνειδητοποιούν ότι διαθέτουν πολύ περισσότερες εσωτερικές δυνάμεις από όσες πίστευαν.

Δεν είναι οι δυσκολίες που καθορίζουν την πορεία μας, αλλά ο τρόπος που επιλέγουμε να σταθούμε απέναντί τους. Και πολλές φορές, η μεγαλύτερη απόδειξη ανθεκτικότητας δεν είναι ένα μεγάλο επίτευγμα. Είναι η ήρεμη απόφαση να συνεχίσουμε, ακόμη και όταν δεν είμαστε βέβαιοι για το αποτέλεσμα.

ΤΙ ΝΕΟ ΕΜΑΘΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ;

Σήμερα συνειδητοποίησα ότι με βοηθά να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες όταν...

Ένα στοιχείο που θέλω να καλλιεργήσω περισσότερο μέσα μου είναι...

05

Πώς θέλω να συνεχίσω από εδώ και πέρα;

Δεν χρειάζεται να έχεις όλες τις απαντήσεις για να κάνεις το επόμενο βήμα. Αρκεί να πιστέψεις ότι υπάρχει ένας δρόμος που αξίζει να ανακαλύψεις.

Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή που νιώθουμε πως στεκόμαστε σε ένα σταυροδρόμι. Κοιτάζουμε πίσω και βλέπουμε όσα μας διαμόρφωσαν. Κοιτάζουμε μπροστά και δεν είμαστε βέβαιοι για όσα θα ακολουθήσουν.

Ισως τελικά η ζωή να μη μας ζητά να γνωρίζουμε με βεβαιότητα το τέλος της διαδρομής.Ίσως μας καλεί απλώς να εμπιστευτούμε ότι κάθε μικρό βήμα μπορεί να μας οδηγήσει πιο κοντά σε αυτό που έχει πραγματική αξία για εμάς.

Η ελπίδα δεν γεννιέται όταν εξαφανίζονται οι δυσκολίες. Γεννιέται όταν, ακόμη και μέσα στην αβεβαιότητα, επιλέγουμε να συνεχίσουμε να κινούμαστε προς όσα έχουν νόημα.

Η ΕΝΝΟΙΑ

Ελπίδα και Αισιοδοξία

Συχνά χρησιμοποιούμε τις λέξεις «ελπίδα» και «αισιοδοξία» σαν να σημαίνουν το ίδιο. Στην πραγματικότητα, όμως, περιγράφουν δύο διαφορετικές αλλά συμπληρωματικές ψυχολογικές διεργασίες.

Η ελπίδα είναι η πεποίθηση ότι μπορούμε να κινηθούμε προς έναν σημαντικό στόχο, βρίσκοντας εναλλακτικές διαδρομές όταν συναντάμε εμπόδια. Δεν είναι μια παθητική προσδοκία ότι «όλα θα πάνε καλά», αλλά μια ενεργητική στάση που συνδυάζει στόχους, κίνητρο και ευελιξία (Snyder, 2002).

Η ρεαλιστική αισιοδοξία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τις δυσκολίες χωρίς να χάνουμε την πεποίθηση ότι μπορούμε να επηρεάσουμε το μέλλον μας μέσα από τις επιλογές και τις πράξεις μας. Δεν αγνοεί την πραγματικότητα· επιλέγει να βλέπει τις δυνατότητες που υπάρχουν μέσα σε αυτήν (Seligman, 2011).

ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Η έρευνα δείχνει ότι η ελπίδα και η αισιοδοξία σχετίζονται με υψηλότερη ψυχολογική ευημερία, μεγαλύτερη επιμονή απέναντι στις δυσκολίες και καλύτερη διαχείριση του στρες (Carver & Scheier, 2014; Snyder, 2002).

Οι άνθρωποι που καλλιεργούν την ελπίδα δεν είναι εκείνοι που πιστεύουν ότι όλα θα εξελιχθούν εύκολα. Είναι εκείνοι που, όταν μια διαδρομή κλείνει, αναζητούν μια άλλη χωρίς να εγκαταλείπουν τον σκοπό τους.

ΣΚΕΨΟΥ...

1. Τι εύχομαι πραγματικά για τον εαυτό μου τους επόμενους μήνες;
2. Ποιος στόχος μου αξίζει περισσότερο την ενέργειά μου;
3. Ποια εμπόδια φοβάμαι ότι μπορεί να συναντήσω;
4. Αν αυτά τα εμπόδια εμφανιστούν, ποιες εναλλακτικές διαδρομές θα μπορούσα να ακολουθήσω;
5. Τι με βοηθά να διατηρώ την πίστη μου στον εαυτό μου ακόμη και όταν τα πράγματα δυσκολεύουν;

ΓΡΑΨΕ...

Φαντάσου ότι σε έναν χρόνο από σήμερα κοιτάζεις πίσω με χαμόγελο.

Τι έχει αλλάξει;

Ποιες μικρές αποφάσεις σε οδήγησαν εκεί;

Ποιο είναι το πρώτο βήμα που μπορείς να κάνεις ήδη από αυτή την εβδομάδα για να φτάσεις εκεί που θέλεις να είσαι σε έναν χρόνο από τώρα;

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

Επίλεξε έναν μικρό αλλά σημαντικό στόχο.

Σε ένα λευκό φύλλο Α4 σχεδίασε μία λοξή γραμμή από κάτω αριστερά προς τα πάνω δεξιά. Σημείωσε με μία κουκίδα πάνω δεξιά τον τελικό στόχο και με μία ακόμη κάτω αριστερά την αφετηρία σου. Στη συνέχεια σημείωσε πάνω στη γραμμή τις «στάσεις» σου και τα βήματά σου προς τον στόχο σου.

Τράβηξε δύο βελάκια (ή περισσότερα) στις στάσεις που πιστεύεις ότι μπορείς να προβλέψεις εναλλακτικά βήματα (σε περίπτωση που το αρχικό πλάνο δεν πάει όπως θέλεις) και σημείωσέ τα.

Η ελπίδα δυναμώνει όταν γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει μόνο ένας δρόμος.

Παρατήρησε το σχέδιό σου και μπες στη δράση από την επόμενη μέρα.

ΔΙΕΥΡΥΝΕ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΣΟΥ

Η αισιοδοξία δεν είναι να πιστεύεις ότι όλα θα πάνε καλά.

Είναι να πιστεύεις ότι, ακόμη κι αν δεν πάνε όπως τα είχες σχεδιάσει, θα μπορέσεις να προσαρμοστείς, να μάθεις και να συνεχίσεις.

Η πραγματική ελπίδα δεν υπόσχεται εύκολες διαδρομές. Υπενθυμίζει ότι, όσο υπάρχει κίνηση, υπάρχουν και νέες δυνατότητες.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΣΟΥ…

Το μέλλον δεν διαμορφώνεται μόνο από όσα μας συμβαίνουν, αλλά και από τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουμε να ανταποκριθούμε σε αυτά.

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ



Στις συνεδρίες μου έχω γνωρίσει ανθρώπους που είχαν ξεχάσει ότι μπορούν να ονειρευτούν το επόμενο κεφάλαιο της ζωής τους.

Η πιο όμορφη στιγμή είναι όταν κάτι αλλάζει στο βλέμμα τους. Όχι επειδή λύθηκαν όλα τα προβλήματα, αλλά επειδή ξαναγεννήθηκε η πεποίθηση ότι υπάρχει δρόμος. Για μένα, αυτή είναι η ουσία της ελπίδας.

ΤΙ ΝΕΟ ΕΜΑΘΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ;

Σήμερα συνειδητοποίησα ότι θέλω να συνεχίσω τη διαδρομή μου με…

Το πρώτο μικρό βήμα που δεσμεύομαι να κάνω είναι…

Η επόμενη συζήτηση με τον εαυτό μου

Έφτασες στο τέλος αυτού του workbook. Ή ίσως καλύτερα, στην αρχή μιας νέας συζήτησης με τον εαυτό σου.

Δεν έχει σημασία αν απάντησες σε όλες τις ερωτήσεις ή αν ολοκλήρωσες όλες τις ασκήσεις. Σημασία έχει ότι αφιέρωσες χρόνο να σταματήσεις για λίγο και να παρατηρήσεις τον εαυτό σου με μεγαλύτερη προσοχή και κατανόηση.

Πριν κλείσεις αυτή την τελευταία σελίδα, αφιέρωσε λίγα ακόμη λεπτά στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΟΥ...

1. Ποια από τις πέντε έννοιες με άγγιξε περισσότερο και γιατί;
2. Ποια ανακάλυψη για τον εαυτό μου δεν περίμενα να κάνω;
3. Ποιο δυνατό μου σημείο θέλω να αξιοποιώ πιο συχνά;
4. Τι δίνει περισσότερο νόημα στην καθημερινότητά μου;
5. Πότε νιώθω πραγματικά ζωντανός ή ζωντανή;
6. Ποια εσωτερική δύναμη με έχει βοηθήσει να ξεπεράσω δύσκολες στιγμές;
7. Ποιο είναι το επόμενο μικρό βήμα που θέλω να κάνω προς το μέλλον που οραματίζομαι;
8. Ποια μία συνήθεια θα ήθελα να καλλιεργήσω από σήμερα;
9. Αν έγραφα μια επιστολή στον μελλοντικό μου εαυτό, τι θα του ευχόμουν;
10. Ποια λέξη θα ήθελα να χαρακτηρίζει το επόμενο κεφάλαιο της ζωής μου;

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΣΟΥ…

Η αυτογνωσία δεν είναι ένας προορισμός στον οποίο φτάνουμε κάποτε. Είναι μια σχέση που χτίζουμε με τον εαυτό μας, μέρα με τη μέρα.

Εύχομαι αυτό το πρώτο Dievrynsis Workbook να αποτέλεσε την αφορμή για να κάνεις πιο ουσιαστικές ερωτήσεις στον εαυτό σου, να παρατηρήσεις λίγο πιο προσεκτικά όσα ήδη υπάρχουν μέσα σου και να συνεχίσεις τη διαδρομή σου με περισσότερη επίγνωση, συνειδητοποίηση, ελπίδα και εμπιστοσύνη.

Γιατί, τελικά, οι πιο ουσιαστικές αλλαγές δεν ξεκινούν όταν βρίσκουμε όλες τις απαντήσεις.

Ξεκινούν όταν ξεκινάμε να κάνουμε τις σωστές ερωτήσεις.

> *«Η πιο σημαντική ερώτηση δεν βρίσκεται σε αυτό το workbook. Είναι εκείνη που θα ξεκινήσεις να κάνεις στον εαυτό σου από αύριο».*

Βιβλιογραφία

Το παρόν Workbook βασίζεται σε ευρήματα της σύγχρονης επιστημονικής βιβλιογραφίας στο χώρο της Θετικής και της Προπονητικής Ψυχολογίας.

Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior, 72*(3), 400–414. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293–299. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper & Row.

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners.* Hogrefe Publishing. https://doi.org/10.1027/00492-000

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* American Psychological Association; Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108349246

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ DIEVRYNSIS

- Executive & Leadership Coaching | Ατομικό - Ομαδικό
- Personal Coaching (Career, Parent, Life)
- Mentoring για νέους coaches, διαζευγμένους γονείς και μονογονείς, καθώς και σε θέματα δημόσιας ομιλίας
- Ψυχομετρική αξιολόγηση και δημιουργία προφίλ υποψηφίων εργαζομένων.
- Ποιοτική έρευνα ευημερίας και απόδοσης οργανισμών, με προτάσεις θετικών παρεμβάσεων.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση εξατομικευμένων workshops και αναπτυξιακών προγραμμάτων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες κάθε οργανισμού, με επίκεντρο την ηγεσία, την ευημερία και τις σύγχρονες εργασιακές δεξιότητες.

Θέλεις να συνεχίσεις τη συζήτηση;

Κλείσε μια Discovery Session με τη Δήμητρα και λύσε όλες σου τις απορίες σχετικά με την coaching προσέγγιση.

dievrynsis.com/kleise-mia-sinedria

Ζυγούρη Δήμητρα
MSc, EMCC EIA Senior Practitioner
Positive Psychology Coach · Leadership | Executive
info@dievrynsis.com · www.dievrynsis.com · 6936 992796

Πρότεινε και χάρισε το workbook στους/στις φίλους/-ες σου & ακολούθησέ με:

FACEBOOK Dievrynsis

INSTAGRAM dievrynsis

LINKEDIN Dimitra Zygouri / Dievrynsis | Positive Psychology - Coaching