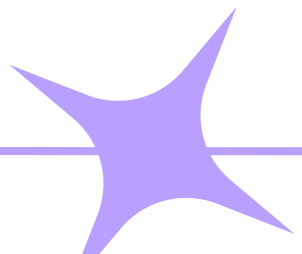


# Δημιούργησε τον Δικό σου Ασφαλή Χώρο

Βρες ή δημιούργησε μια ζεστή, άνετη γωνιά μόνο για εσένα – πρόσθεσε ένα μαξιλάρι, μια κουβέρτα ή οτιδήποτε σε κάνει να νιώθεις άνετα.

Κάτσε εκεί για λίγα λεπτά, ανάπνευσε και επέτρεψε στον εαυτό σου απλώς να ξεκουραστεί.







# Γέμισε το δοχείο σου σου


Φαντάσου την ενέργειά σου σαν ένα δοχείο.

Σήμερα, διάλεξε μια μικρή πράξη που το «γεμίζει» – ένα ποτήρι νερό, μια διάταση, ένα γέλιο με έναν φίλο ή 5 λεπτά ξεκούρασης.

Παρατήρησε πώς αρχίζει να γεμίζει.








# Μαθαίνοντας να Λες Όχι

Άσκησε το να πεις «όχι» σε κάτι που σήμερα σου φαίνεται βαρύ ή εξαντλητικό.

Η προστασία των ορίων σου δεν είναι εγωισμός – είναι φροντίδα για τα προσωπικά σου όρια.






Yoh

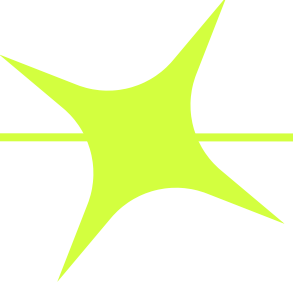


# Κάνοντας Αυτό που Απολαμβάνεις

Αφιέρωσε 10 λεπτά σήμερα για να κάνεις κάτι που πραγματικά απολαμβάνεις. Μπορεί να είναι το να ακούσεις το αγαπημένο σου τραγούδι, να ζωγραφίσεις, να μαγειρέψεις, να χορέψεις ή απλώς να καθίσεις στον ήλιο. Παρατήρησε πώς σε κάνει να νιώθεις.








# Διεκδίκησε (ή αναθεώρησε) τους προσωπικούς σου μύθους

Σκέψου πώς συνήθως αφηγείσαι  
την ιστορία της ζωής σου  
(μπορείς και να τη γράψεις σε  
δύο σελίδες το πολύ). Πώς μιλάς  
για τα καθοριστικά σημεία; Έχεις  
επαναλαμβανόμενα μοτίβα  
αφήγησης; Έχεις μια βασική  
ιστορία που επιστρέφει συχνά;



Cultive les relations qui sont importantes

Mon homme  
Ma mère  
Ma sœur

Faire de nouvelles connaissances

Prends soin du chat

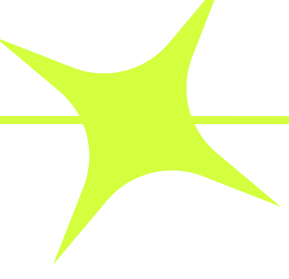
Prends soin des arbres d'avocat

Prends soin des arbres d'avocat

Exerce ta fluidité à travers la danse et la méditation

Cherche et partage le savoir pour réaliser que nous faisons partie de la planète et non que nous sommes les maîtres

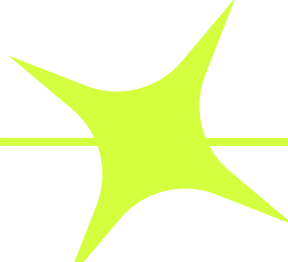




Χαρτογράφησε τα  
προσωπικά σου σχέδια ώστε  
να μπορείς να τα καλλιεργείς  
καλύτερα

Χρησιμοποίησε ένα μέσο που σε  
εμπνέει (χαρτί και νερομπογιάς,  
μαρκαδόρους ή υπολογιστή,  
σημειωματάριο κ.λπ.) για να  
δημιουργήσεις μια οπτική  
αναπαράσταση των 8-12  
προσωπικών σχεδίων που αυτή  
την περίοδο καλλιεργείς ή  
σκέφτεσαι. Παρατήρησέ τα και  
σκέψου πώς μπορείς να τα

θρέψεις.

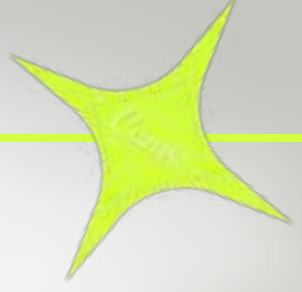


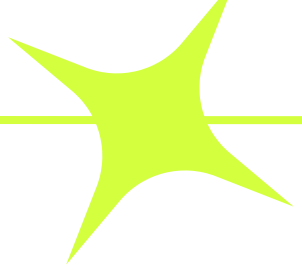


# Αν μπορούσες να είσαι ένα ζώο... ποιο θα ήταν;

Το να οραματιστείς τον εαυτό σου ως ζώο σου επιτρέπει να αγγίξεις διαφορετικές – και συχνά κρυμμένες – πτυχές της προσωπικότητάς σου. Μέσα από τις ιδιότητες του ζώου που επιλέγεις, μπορείς να αποκτήσεις διορατικότητα σχετικά με τις δικές σου δυνάμεις, φόβους και επιθυμίες, βοηθώντας σε να επανασυνδεθείς με τον αληθινό σου εαυτό.







# Πώς φροντίζεις το ζώο σου; / Πώς σε φροντίζει το ζώο σου;

Στοχάσου με ποιους τρόπους το «εσωτερικό σου ζώο» προσφέρει φροντίδα σε εσένα – σημείωσε πώς σου δίνει δύναμη, άνεση ή καθοδήγηση όταν τη χρειάζεσαι περισσότερο.

Κατέγραψε συγκεκριμένες πράξεις με τις οποίες φροντίζεις το ζώο σου – σκέψου πώς μπορείς να υποστηρίξεις τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές του στην καθημερινότητά σου.

Το να φροντίζεις το ζώο σου είναι ένας τρόπος συναισθηματικής και πνευματικής φροντίδας του ίδιου σου του εαυτού.







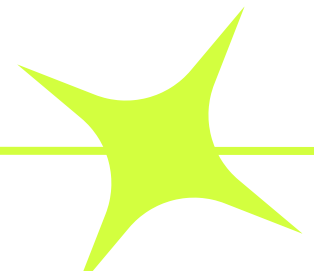
# Μια Συνταγή για Αυτοφροντίδα

Πάρτε λίγα λεπτά για να ανακαλέσεις μια αγαπημένη ανάμνηση. Φαντάσου τα χρώματα, τις μυρωδιές, τις υφές, τους ήχους, τα «υλικά» που σε περιέβαλαν.

Γράψε τα όλα με λεπτομέρεια.

Τώρα, μετέτρεψε αυτά τα στοιχεία σε μια πραγματική συνταγή: λίστα υλικών και βήματα, σαν να ετοιμάζεις ένα πιάτο. Αυτό γίνεται η προσωπική σου συνταγή αυτοφροντίδας – μια θρέψη που προέρχεται από τη μνήμη και τη φαντασία.

Δημιούργησε μια νέα συνταγή όποτε χρειάζεσαι παρηγοριά. Είναι ένας δικός σου τρόπος να «ταΐζεις» τον εαυτό σου με φροντίδα.





# Αυτόματη Γραφή

Πάρε μια ήσυχη στιγμή για τον εαυτό σου.

Κάτσε με χαρτί και στυλό και άρχισε να γράφεις τις σκέψεις σου όπως έρχονται – χωρίς να κρίνεις, να διορθώνεις ή να υπεραναλύεις.

Άφησε τις λέξεις να ρέουν, όσο τυχαίες κι αν φαίνονται.

Γράφε για τουλάχιστον δέκα λεπτά – ή περισσότερο, αν το επιθυμείς.

Όταν τελειώσεις, κοίταξε τι έγραψες και εντόπισε τις λέξεις που σου μιλούν για φροντίδα, άνεση ή καλοσύνη.

Αυτές είναι οι λέξεις αυτοφροντίδας σου.

Επιστρέφεις σε αυτή την πρακτική όποτε νιώθεις στρες, υπερφόρτωση ή ανάγκη για απαλή φροντίδα.

