

ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ
ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ

ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

VEX KING & KAUSHAL
THE RISING CIRCLE



ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΟΥ

Πώς να θέσετε και να τηρήσετε τα όριά σας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΡΙΟ;

Ένα όριο καθορίζει τι είναι αποδεκτό στη ζωή σας. Ένας τρόπος να τιμάτε τις ανάγκες σας, να προστατεύετε την ενέργειά σας και να δημιουργείτε υγιείς σχέσεις.

Ένα παράδειγμα για το πώς ακούγεται ένα όριο:

«Δεν θα απαντώ πλέον σε επαγγελματικά email ή μηνύματα πέραν του ωραρίου μου».

Αυτό το όριο προστατεύει τον προσωπικό σας χρόνο και την ενέργειά σας, εξασφαλίζοντας χώρο για ξεκούραση και εστίαση σε άλλους τομείς της ζωής σας.

Μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό το όριο, επικοινωνώντας το ήρεμα στους συναδέλφους μας και θέτοντας ξεκάθαρες προσδοκίες, όπως η ενεργοποίηση της αυτόματης απάντησης στα email μας μετά το ωράριο εργασίας ή η ευγενική υπενθύμιση του πότε είμαστε ή όχι διαθέσιμοι.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Όταν τα όριά σας είναι ξεκάθαρα και σεβαστά από τους υπολοίπους, δημιουργείται μια αίσθηση ασφάλειας, σταθερότητας και ξεκάθਾਰου προσανατολισμού. Χωρίς αυτά, κινδυνεύετε να βιώσετε άγχος, εξουθένωση και το αίσθημα ότι σας θεωρούν δεδομένους.

Σκεφτείτε τα όριά σας ώστε:

- Να αναγνωρίσετε πού χρειάζεστε περισσότερη ισορροπία ή προστασία.
- Να καταλάβετε πώς τα όρια μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την ευτυχία σας.
- Να ενισχύσετε την ικανότητά σας να επικοινωνείτε και να υπερασπίζεστε τις ανάγκες σας.

Θέτοντας και διατηρώντας υγιή όρια, δημιουργείτε χώρο για περισσότερη ηρεμία, αυτοπεποίθηση και ουσιαστικές σχέσεις στη ζωή σας.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΟΥ;

Σκεφτείτε τους τομείς της ζωής σας όπου νιώθετε μεγαλύτερη απογοήτευση, γιατί εκεί συνήθως χρειάζονται να τεθούν όρια.

Οι παρακάτω ερωτήσεις έχουν σκοπό να εγείρουν τη σκέψη σας:

- Τι με κάνει να νιώθω άβολα και με γεμίζει θυμό, πίεση ή εξάντληση στην καθημερινότητα ή στις σχέσεις μου;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που είπα «ναι» σε κάτι που δεν ήθελα πραγματικά και πώς ένιωσα;
- Τι χρειάζομαι περισσότερο για να νιώθω ασφάλεια, σεβασμό και υποστήριξη στην προσωπική και επαγγελματική ζωή μου;
- Ποιες συμπεριφορές ή καταστάσεις δυσκολεύομαι να ανεχτώ και γιατί;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις σημειώσεις στο τέλος του ημερολογίου για να εκφράσετε τις σκέψεις σας. Αφού αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε ή να καταγράψετε τις απαντήσεις σας, επιλέξτε τέσσερα όρια που σας ταιριάζουν περισσότερο και αναλύστε τα στις επόμενες σελίδες.

Όταν ολοκληρώσετε αυτή την άσκηση, παρατηρήστε πώς αισθάνεστε. Στο τέλος του ημερολογίου θα επιστρέψετε ξανά στα όριά σας, για να δείτε αν παρατηρείτε αλλαγές μέσα σας, έπειτα από τις βαθιές, ουσιαστικές συζητήσεις με τον εαυτό σας.

ΟΡΙΟ 1

ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΜΕ:



ΤΟ ΟΡΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΘΕΣΩ ΕΙΝΑΙ:



ΘΑ ΤΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:



ΟΡΙΟ 2

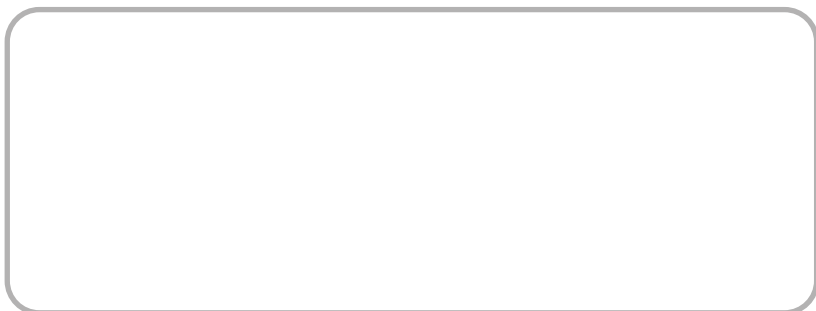
ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΜΕ:



ΤΟ ΟΡΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΘΕΣΩ ΕΙΝΑΙ:



ΘΑ ΤΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:



ΟΡΙΟ 3

ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΜΕ:

ΤΟ ΟΡΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΘΕΣΩ ΕΙΝΑΙ:

ΘΑ ΤΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:

ΟΡΙΟ 4

ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΜΕ:



ΤΟ ΟΡΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΘΕΣΩ ΕΙΝΑΙ:



ΘΑ ΤΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:





ΣΥΖΗΤΗΣΗ 1

ΑΓΑΠΗ ΠΡΟΣ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ +
ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΘΕΤΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Έχω κάνει σήμερα τα παρακάτω
ώστε να φροντίσω πραγματικά τον εαυτό μου;

ΚΑΝΩ ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ
ΕΠΙΛΟΓΕΣ



ΖΩ
ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ



ΕΚΦΡΑΖΩ
ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ



ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Γράφω και απελευθερώνω ό,τι απασχολεί την καρδιά και το μυαλό μου.

Ποια είναι τρία πράγματα για τα οποία είμαι περήφανος για μένα;

Γιατί αυτά αποτελούν νίκες;

Πώς μπορώ να δημιουργήσω κι άλλες στιγμές περηφάνιας;

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΧΤΙΣΕΤΕ
ΤΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ,
ΑΥΤΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ.

Ένα ημερολόγιο που σας δίνει τα εργαλεία για να βρείτε την αλήθεια σας και να ανακαλύψετε τον αυθεντικό σας εαυτό. Καθημερινές ασκήσεις, προτάσεις ευγνωμοσύνης και αναστοχαστικές ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να αποσαφηνίσετε τις βασικές σας αξίες, να εξερευνήσετε τα όριά σας και να κάνετε συνειδητές επιλογές.

Κάθε μήνας του ημερολογίου είναι αφιερωμένος σε μια νέα ουσιαστική συζήτηση με τον εαυτό σας, σχετικά με την αυτοαγάπη, τη θεραπεία και τον τρόπο σκέψης σας, ώστε να περιηγηθείτε στον εσωτερικό σας κόσμο με ευκολία και συνειδητότητα.

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ ΑΓΚΑΛΙΑΣΕΤΕ
ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΡΧΟΝΤΑΙ
ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΣΑΣ;