

# ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Επιλέγω να κάνω αυτό που **ΠΡΕΠΕΙ**. Να εστιάζω στο τι **ΜΠΟΡΩ** να ελέγξω να κάνω και όχι αυτό που θέλω χωρίς να ανησυχώ για πράγματα για τα οποία δε μπορώ να κάνω κάτι για αλλάξω.

Τρόποι που σε βοηθούν να νιώθεις ότι ΕΣΥ έχεις τον έλεγχο

**Επένδυσε τον χρόνο και την ενέργεια σου σε πράγματα που μπορείς να αλλάξεις:**

✓ Κάνε μια λίστα με τα απλά βήματα που θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιώσεις μια κατάσταση που σου προκαλεί άγχος. Το να τηρείς σιγά σιγά αυτά τα βήματα σε βοηθάει να πλησιάζεις περισσότερο στο στόχο σου και παράλληλα απαλύνει και την ένταση που νιώθεις π.χ. **Ανησυχώ για τους βαθμούς μου γιατί η καθημερινή προπόνηση ποδοσφαίρου δεν μου αφήνει αρκετό χρόνο για διάβασμα.**  
→ **ΜΠΟΡΩ** να θέσω ως στόχο να μελετώ τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε βράδυ (αυτό θα σου δώσει το αίσθημα ότι ελέγχεις το διάβασμα και τα αποτελέσματά του)

**Απάλλαξε το μυαλό σου από πράγματα που δεν μπορείς να αλλάξεις:**

✓ **Ταξίδεψε** στις σκέψεις σου.... **Ανακάλυψε** ποιες είναι αυτές που σε αναστατώνουν....

**Σκέψου:** μπορώ να κάνω κάτι για να αλλάξει αυτή η κατάσταση? Αν όχι, τότε βάλε σαν προσωπικό σου στόχο να περιορίσεις σταδιακά τον χρόνο που αναλώνεις σκεπτόμενος θέματα και καταστάσεις στις οποίες δεν μπορείς να επέμβεις για να διαφοροποιήσεις.

**Να σκέφτεσαι θετικά. Υπάρχει πάντα μια θετική πλευρά σε όλα.**

**Χρειάζεται απλώς ένα θετικό μυαλό για να τη δει:**

✓ Προσπάθησε πάντα να σκέφτεσαι το θετικό που ίσως κρύβεται πίσω από αυτά που σε αγχώνουν. Φαντάσου το καλύτερο σενάριο παρά το χειρότερο.

**Τρόποι να ηρεμήσω όταν χάνω τον έλεγχο** Μετρώ μέχρι το 10

Ζητάω μια αγκαλιά

Διαβάζω ένα βιβλίο

Εστιάζω στις αναπνοές μου

Κρατώ καθημερινό ημερολόγιο

Ζωγραφίζω ή δημιουργώ κάτι

Βρίσκω κάτι που με κάνει να γελώ

Οργανώνω μια συλλογή μου

Βλέπω ταινία/σειρά

Ακούω μουσική

Πηγαίνω μια βόλτα

Σκέφτομαι θετικά