

LOOK LIKE ME

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο αυτοέλεγχος είναι το κλειδί για κάθε επιτυχία και ευτυχία. Όσοι μπορούν να διατηρήσουν την ισορροπία τους, αποκτούν κυριαρχία στην εξέλιξη της ζωής τους. Είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε πώς να προστατεύουμε τον εαυτό μας από επιρροές που μπορεί να διαταράξουν την ηρεμία και την εσωτερική μας γαλήνη.

Ωστόσο, συνήθως συμβαίνει να επιτρέπουμε σε εξωτερικές επιρροές να μας επηρεάσουν πιο βαθιά από όσο θα έπρεπε. Έτσι γινόμαστε ευαίσθητοι και αυτή η ευαισθησία μπορεί να οδηγήσει σε ευερεθιστότητα. Στην καθημερινή ζωή, το καλύτερο που μπορεί να κάνει κανείς για τον αυτοέλεγχο είναι να αναπτύξει λίγη αδιαφορία στη φύση του.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **Φροντίδα της φυσικής ενέργειας**

Η διανοητική μας ικανότητα να συμμετέχουμε σε διαρκή αυτοέλεγχο επηρεάζεται άμεσα από τη φυσική μας κατάσταση

- **Διάκριση μεταξύ σημαντικού και ασήμαντου**

Κατανέμουμε σωστά την ενέργειά μας και δεν χάνουμε την ισορροπία μας.

- **Ασκήσεις Αυτοελέγχου**

Η αποφυγή κακών συνηθειών, όπως η κατανάλωση πολλών γλυκών, θα μπορούσε να είναι ένας τρόπος για να ασκήσετε αυτοέλεγχο.

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 1**

Καλύτερη απόδοση αυτοελέγχου μακροπρόθεσμα.

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 2**

Αποτελεσματική κατανομή χρόνου.

- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 3**

Αυξημένη αυτοπεποίθηση.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Αλλάξτε το περιβάλλον σας.

Η θεραπεία που αφορά το περιβάλλον σας (κοινωνικός περίγυρος) μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τον έλεγχο του εαυτού σας όταν το χρειάζεστε περισσότερο. Ξεκινήστε να κάνετε μικρές αλλαγές στη ζωή σας και θα δείτε τη διαφορά.

Ο αυτοέλεγχος δεν είναι πάντα εύκολος και απαιτεί εργασία του εαυτού μας, αλλά κάνοντας μικρές αλλαγές θα βελτιώσετε τη συμπεριφορά σας με την πάροδο του χρόνου.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Clarkson. (2021). Mastering self-control. Cambridge University Press.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους