



**ΔΩΡΕΑΝ ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ**

# Αρκετός όπως είσαι

Ασκήσεις για να ανεβάσεις την αυτοεκτίμησή σου, λίγο λίγο

**Εσωτερικός επικριτής · Δυνάμεις · Αυτοσυμπόνια · Πρόγραμμα 14 ημερών**

**Δημήτριος Παγώνης**

συγγραφέας του βιβλίου «Εν Πλω» · [yourspiritualquest.com](http://yourspiritualquest.com)

## ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

# Αυτοεκτίμηση με απλά λόγια

**Σημείωση: οδηγός αυτοβοήθειας**

Οι ιδέες εδώ είναι για αυτοβοήθεια και προσωπική φροντίδα. Δεν είναι ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία και δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο σου. Αν κάτι σε δυσκολεύει έντονα ή κρατά καιρό, μίλησε με έναν ειδικό.

Αυτοεκτίμηση είναι η γνώμη που έχεις για τον εαυτό σου. Δεν σημαίνει να πιστεύεις ότι είσαι τέλειος. Σημαίνει να πιστεύεις ότι αξίζεις, με τα καλά και τα λάθη σου.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά ξεκινά από παλιά: αυστηρά λόγια, απορρίψεις, δύσκολες εμπειρίες. Δεν φταις εσύ. Είναι όμως κάτι που μπορείς να φροντίσεις, σαν κήπο: λίγο πότισμα κάθε μέρα.

**Ο οδηγός έχει τρία μέρη:**

1. Τι λέω στον εαυτό μου (σελ. 3, 7).
2. Τι έχω ήδη: δυνάμεις, μικρές επιτυχίες (σελ. 4-6).
3. Πώς στέκομαι στον κόσμο: σύγκριση, «όχι», μικρές προκλήσεις (σελ. 8-10).

**Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό**

- Τύπωσε τα φύλλα εργασίας ή γράψε σε ένα τετράδιο.
- Μην τα κάνεις όλα από την πρώτη μέρα. Η σελίδα 11 σου δίνει σειρά.
- Δώσε χρόνο: οι αλλαγές θέλουν συνήθως μερικές εβδομάδες.
- Γράφε με καλοσύνη, όπως θα έγραφες για έναν φίλο.

## ΜΕΡΟΣ 1

# Τι μου λέει ο εσωτερικός επικριτής

Για μία εβδομάδα, όποτε ακούς μέσα σου μια σκληρή φωνή, γράψε τι είπε. Μετά γράψε τι θα έλεγες σε έναν καλό φίλο στην ίδια θέση.

| Τι έγινε | Τι μου είπε ο επικριτής | Τι θα έλεγα σε έναν φίλο |
|----------|-------------------------|--------------------------|
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |
|          |                         |                          |

## Παράδειγμα

Ξέχασα μια συνάντηση → «Είσαι άχρηστος, πάντα τα χαλάς.» → «Όλοι ξεχνάμε. Ζήτα συγγνώμη και βάλε υπενθύμιση.»

## ΜΕΡΟΣ 2

## 5 πράγματα που μου αρέσουν σε μένα

Μπορεί να είναι μικρά: «φτιάχνω καλό καφέ», «είμαι συνεπής», «ξέρω να ακούω». Κράτα αυτή τη σελίδα κάπου που θα τη βλέπεις.

1

2

3

4

5

**Καλά λόγια που μου έχουν πει άλλοι** (ακόμα κι αν δεν τα πίστεψα τότε):

**«Δεν χρειάζεται να γίνω κάποιος άλλος για να αξίζω.»**

## ΜΕΡΟΣ 2

# Οι δυνάμεις μου

Τσέκαρε όσα σου ταιριάζουν, έστω και λίγο. Μετά διάλεξε δύο που θα χρησιμοποιήσεις πιο συχνά αυτή την εβδομάδα.

- |                                             |                                          |                                             |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Υπομονή            | <input type="checkbox"/> Χιούμορ         | <input type="checkbox"/> Καλοσύνη           |
| <input type="checkbox"/> Οργάνωση           | <input type="checkbox"/> Δημιουργικότητα | <input type="checkbox"/> Ειλικρίνεια        |
| <input type="checkbox"/> Επιμονή            | <input type="checkbox"/> Περιέργεια      | <input type="checkbox"/> Θάρρος             |
| <input type="checkbox"/> Ακούω τους άλλους  | <input type="checkbox"/> Μαγειρεύω       | <input type="checkbox"/> Φτιάχνω πράγματα   |
| <input type="checkbox"/> Ηρεμώ τους άλλους  | <input type="checkbox"/> Μαθαίνω γρήγορα | <input type="checkbox"/> Συνέπεια           |
| <input type="checkbox"/> Προσαρμόζομαι      | <input type="checkbox"/> Φροντίζω        | <input type="checkbox"/> Βλέπω λεπτομέρειες |
| <input type="checkbox"/> Γράφω / μιλάω καλά | <input type="checkbox"/> Συγχωρώ         | <input type="checkbox"/> Δουλεύω σε ομάδα   |

**Άλλες δυνάμεις μου:**

---



---

| Δύναμη | Πώς θα τη χρησιμοποιήσω αυτή την εβδομάδα |
|--------|-------------------------------------------|
|        |                                           |
|        |                                           |

## ΜΕΡΟΣ 2

# Ημερολόγιο μικρών επιτυχιών

Κάθε βράδυ, γράψε τρία πράγματα που κατάφερες, όσο μικρά κι αν είναι: «σηκώθηκα παρότι ήμουν κουρασμένος», «είπα την άποψή μου», «τηλεφώνησα στη μητέρα μου».

| Μέρα      | 1 | 2 | 3 |
|-----------|---|---|---|
| Δευτέρα   |   |   |   |
| Τρίτη     |   |   |   |
| Τετάρτη   |   |   |   |
| Πέμπτη    |   |   |   |
| Παρασκευή |   |   |   |
| Σάββατο   |   |   |   |
| Κυριακή   |   |   |   |

## ΜΕΡΟΣ 1

# Το διάλειμμα αυτοσυμπόνιας

Μια άσκηση ενός λεπτού για τις δύσκολες στιγμές, από το Greater Good Science Center του Πανεπιστημίου Berkeley. Κόψε την κάρτα και κράτα τη μαζί σου.

1

**Πρόσεξε**

«Αυτή είναι μια δύσκολη στιγμή.»

2

**Θυμήσου**

«Όλοι οι άνθρωποι περνάνε δύσκολες στιγμές. Δεν είμαι μόνος.»

3

**Φρόντισε**

Βάλε το χέρι στην καρδιά: «Ας είμαι καλός με τον εαυτό μου.»

**Κάρτα τσέπης**

1. «Αυτή είναι μια δύσκολη στιγμή.»
2. «Δεν είμαι μόνος σε αυτό.»
3. «Ας είμαι καλός με τον εαυτό μου.»

✂ κόψε στη διακεκομμένη γραμμή

## ΜΕΡΟΣ 3

# Όταν συγκρίνομαι

Στα κοινωνικά δίκτυα βλέπεις τη βιτρίνα, όχι την αποθήκη. Την επόμενη φορά που θα συγκριθείς με κάποιον, συμπλήρωσε αυτό.

**Με ποιον συγκρίθηκα και σε τι;**

---

**Τι βλέπω από τη ζωή του;**

---

**Τι μάλλον ΔΕΝ βλέπω;**

---

**Τι ακριβώς θέλω εγώ από αυτό; (η ζήλια ως πυξίδα)**

---

**Τρία πράγματα στα οποία είμαι καλύτερα από πέρσι:**

---

**Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων σήμερα:**

---

---

---

## ΜΕΡΟΣ 3

## Λέω «όχι» με ευγένεια

Όταν λες πάντα «ναι» για να μη στενοχωρήσεις κανέναν, λες στον εαυτό σου ότι οι ανάγκες σου δεν μετράνε. Ξεκίνα από μικρά.

### Φράσεις που βοηθούν

- «Αυτή τη φορά δεν μπορώ, ευχαριστώ που με σκέφτηκες.»
- «Άσε με να το σκεφτώ και θα σου πω αύριο.»
- «Μπορώ να βοηθήσω με αυτό, αλλά όχι με εκείνο.»
- «Δεν μου ταιριάζει, αλλά σου εύχομαι να πάει καλά.»

| Τι μου ζήτησαν | Τι ήθελα να πω | Τι θα πω την επόμενη φορά |
|----------------|----------------|---------------------------|
|                |                |                           |
|                |                |                           |
|                |                |                           |
|                |                |                           |
|                |                |                           |
|                |                |                           |

## ΜΕΡΟΣ 3

## Η σκάλα των μικρών προκλήσεων

Η αυτοεκτίμηση χτίζεται με την εμπειρία του «τα κατάφερα». Γράψε μικρές προκλήσεις, από την πιο εύκολη (κάτω) ως την πιο δύσκολη (πάνω). Ανέβαινε ένα σκαλί τη φορά.

|   |                          |
|---|--------------------------|
| 7 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> |
| 1 | <input type="checkbox"/> |

### Ιδέες

Να πω την άποψή μου σε μια συζήτηση · Να ζητήσω βοήθεια · Να πάω μόνος για καφέ · Να τελειώσω κάτι που αναβάλλω · Να πω «όχι» σε κάτι μικρό · Να δοκιμάσω κάτι καινούργιο.

## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

# 14 μέρες καλοσύνης προς τον εαυτό σου

**Μέρες 1-7:** παρατηρώ τον επικριτή, γράφω μικρές επιτυχίες, χρησιμοποιώ μια δύναμη.

**Μέρες 8-14:** πρόσθεσε ένα «όχι», ένα σκαλί από τη σκάλα και λιγότερη σύγκριση.

| Μέρα                         | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       | 11                       | 12                       | 13                       | 14                       |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Έγραψα 3 μικρές επιτυχίες    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Απάντησα στον επικριτή       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Χρησιμοποίησα μια δύναμη     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Διάλειμμα αυτοσυμπόνιας      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Είπα ένα «όχι» με ευγένεια   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ένα σκαλί από τη σκάλα       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Λιγότερη σύγκριση στα social | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Πώς βλέπω τον εαυτό μου      |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

Οι γραμμές με πορτοκαλί σημάδι ξεκινούν από τη μέρα 8. Η πορτοκαλί κάθετη γραμμή χωρίζει τις δύο εβδομάδες.

## Μετά τις 14 μέρες

Τι άλλαξε; Τι με βοήθησε περισσότερο;

---



---

Ποιο βήμα θα κρατήσω;

---

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

## Πότε χρειάζεται ειδικός

Οι ασκήσεις βοηθούν πολλούς ανθρώπους, αλλά δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο. Μίλησε με έναν ειδικό αν:

- νιώθεις έτσι τις περισσότερες μέρες, για αρκετές εβδομάδες,
- σου είναι δύσκολο να δουλέψεις, να κοιμηθείς ή να χαρείς πράγματα που παλιά σου άρεσαν,
- οι σκέψεις σε κουράζουν τόσο που δεν βρίσκεις ανάσα,
- έχεις χάσει την ελπίδα ή νιώθεις ότι δεν έχει νόημα να συνεχίσεις.

Ένας ψυχολόγος μπορεί να σε βοηθήσει με τρόπους που έχουν δοκιμαστεί, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία.

**Θες να μιλήσεις με κάποιον τώρα;** Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης **10306**.  
Αν σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου, κάλεσε αμέσως το **1018** ή το **112**.

### ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Για τις μεγαλύτερες φουρτούνες της ζωής έγραψα το βιβλίο «**Εν Πλω**». Μιλά για το πώς κρατάμε το τιμόνι όταν η θάλασσα αγριεύει.

**yourspiritualquest.com**



## Πηγές

- NHS – Raising low self-esteem: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>
- Mind – How to improve self-esteem: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/tips-to-improve-your-self-esteem/>
- Greater Good in Action (UC Berkeley) – Self-Compassion Break: [https://ggia.berkeley.edu/practice/self\\_compassion\\_break](https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassion_break)
- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306: <https://10306.gr/>