



ΔΩΡΕΑΝ ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Ξαναβρίσκω την πυξίδα μου

Ασκήσεις για όσους νιώθουν χαμένοι και ψάχνουν ξανά
κατεύθυνση

Τροχός της ζωής · Αξίες · Ερωτήσεις · Πρόγραμμα 14 ημερών

Δημήτριος Παγώνης

συγγραφέας του βιβλίου «Εν Πλω» · yourspiritualquest.com

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

Όταν νιώθεις χαμένος

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.

Το να νιώθεις χαμένος δεν σημαίνει ότι κάτι πάει στραβά με σένα. Συχνά σημαίνει ότι κάτι μέσα σου άλλαξε και ζητά προσοχή. Σαν μια βάρκα που βγήκε από τη ρότα της: δεν χρειάζεται καινούργια βάρκα, χρειάζεται να ξανακοιτάξει την πυξίδα.

Αυτός ο οδηγός έχει τρία μέρη:

- 1. Πού βρίσκομαι;** Ο τροχός της ζωής και τι με γεμίζει ή με αδειάζει (σελ. 3-4).
- 2. Τι μετράει για μένα;** Οι αξίες μου και ερωτήσεις για το τι θέλω (σελ. 5-8).
- 3. Ποιο είναι το επόμενο βήμα;** Μικρά πειράματα, ο φόβος της αλλαγής, πρόγραμμα 14 ημερών (σελ. 9-11).

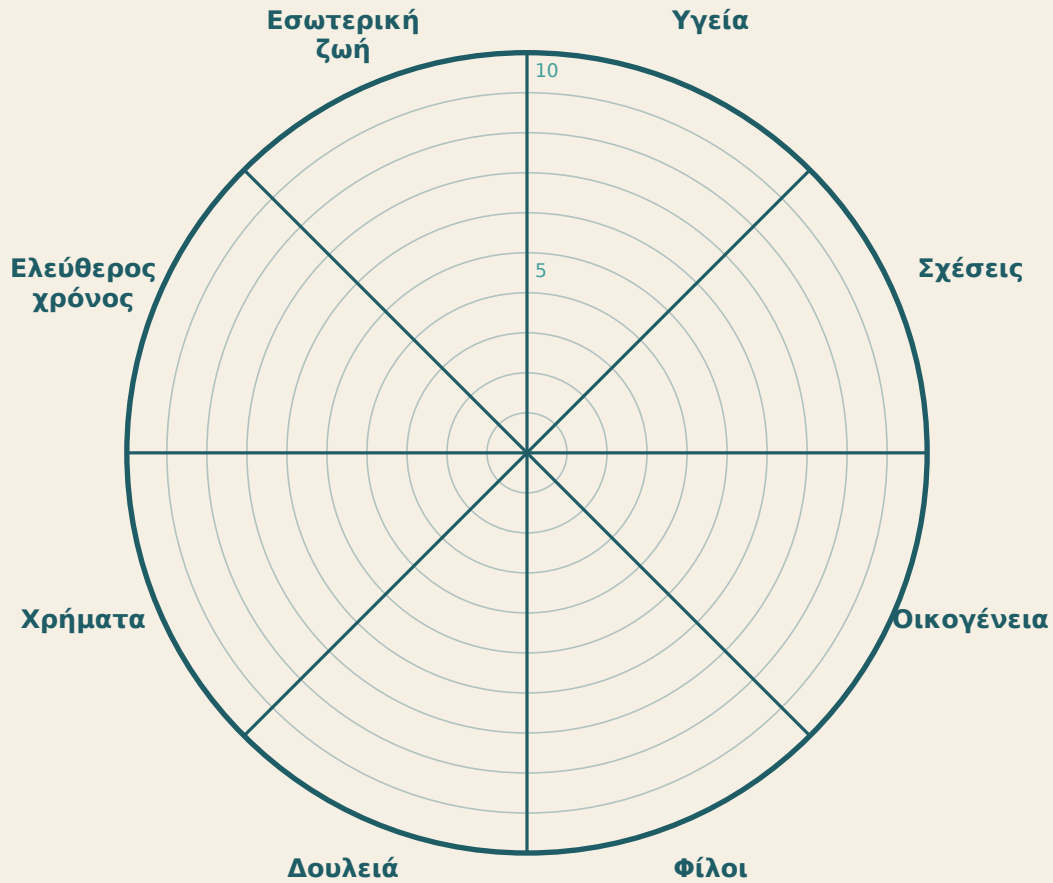
Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό

- 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 ειλικρινά. Κανείς δεν θα το διαβάσει εκτός από σένα.

ΜΕΡΟΣ 1 • ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ

Ο τροχός της ζωής

Βαθμολόγησε κάθε περιοχή από το 1 (πολύ χαμηλά) ως το 10 (πολύ καλά). Χρωμάτισε κάθε κομμάτι από το κέντρο προς τα έξω, ως τον αριθμό σου. Δεν ψάχνεις το 10 παντού. Ψάχνεις πού πονάει περισσότερο.



Η περιοχή που με απασχολεί περισσότερο τώρα:

Τι θα την ανέβαζε κατά έναν μόνο βαθμό;

ΜΕΡΟΣ 1 • ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ

Τι με γεμίζει, τι με αδειάζει

Για 7 βράδια, γράψε ένα πράγμα που σου **έδωσε** ενέργεια και ένα που σου την **πήρε**. Μικρά πράγματα μετράνε: μια κουβέντα, ένας περίπατος, ένα email.

Μέρα	Μου έδωσε ενέργεια	Μου πήρε ενέργεια
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		

Μετά από 7 μέρες, κοίτα:

- Τι επαναλαμβάνεται στη στήλη «μου έδωσε»; Αυτό χρειάζεσαι περισσότερο.
- Τι επαναλαμβάνεται στη στήλη «μου πήρε»; Μπορείς να το μειώσεις, έστω λίγο;
- Υπάρχουν άνθρωποι που εμφανίζονται συχνά στη μία ή στην άλλη στήλη;

ΜΕΡΟΣ 2 • ΤΙ ΜΕΤΡΑΕΙ

Οι αξίες μου

Οι αξίες είναι ο τρόπος που θέλεις να ζεις. Δεν τις «φτάνεις», σε βοηθούν να βρεις δρόμο, σαν το αστέρι που δείχνει τον βορρά. Τσέκαρε όσες σε αγγίζουν.

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Οικογένεια | ☐ Φιλία | ☐ Αγάπη |
| ☐ Φροντίδα | ☐ Ειλικρίνεια | ☐ Δικαιοσύνη |
| ☐ Ελευθερία | ☐ Δημιουργία | ☐ Περιέργεια |
| ☐ Μάθηση | ☐ Θάρρος | ☐ Υγεία |
| ☐ Φύση | ☐ Ομορφιά | ☐ Πίστη |
| ☐ Προσφορά | ☐ Χιούμορ | ☐ Ηρεμία |
| ☐ Περιπέτεια | ☐ Ασφάλεια | ☐ Σεβασμός |
| ☐ Ταπεινότητα | ☐ Ευγνωμοσύνη | ☐ Συγχώρεση |
| ☐ Ανεξαρτησία | ☐ Συνεργασία | ☐ Πειθαρχία |

Από όσες τσέκαρες, κράτα τις 5 πιο δικές σου. Ρώτα: «Αν δεν με έκρινε κανείς, ποιες θα κρατούσα;»

1

2

3

4

5

ΜΕΡΟΣ 2 • ΤΙ ΜΕΤΡΑΕΙ

Από τις αξίες στις πράξεις

Μια αξία ζωντανεύει μόνο όταν γίνεται πράξη. Για κάθε μία από τις 5 αξίες σου, γράψε τι σημαίνει για σένα και μία μικρή πράξη για αυτή την εβδομάδα.

Αξία	Τι σημαίνει για μένα	Μικρή πράξη αυτή την εβδομάδα	✓

Παραδείγματα

Φιλία → «Παίρνω τηλέφωνο έναν φίλο που έχω καιρό να μιλήσω.»

Υγεία → «Περπατάω 20 λεπτά τρεις φορές.»

Προσφορά → «Βοηθάω έναν γείτονα με κάτι μικρό.»

ΜΕΡΟΣ 2 • ΤΙ ΜΕΤΡΑΕΙ

5 ερωτήσεις για το τι θέλω

Βρες 20 ήσυχα λεπτά. Γράψε ό,τι σου έρθει, χωρίς να το κρίνεις.

1. Τι έκανα σαν παιδί για ώρες χωρίς να βαριέμαι;

2. Πότε ξεχνάω την ώρα; Τι κάνω, με ποιους, πού;

3. Τι με θυμώνει ή με συγκινεί στον κόσμο;

4. Για ποιο πράγμα θα ήθελα να με θυμούνται;

5. Αν δεν φοβόμουν, τι θα δοκίμαζα; Ποιο είναι το πιο μικρό πρώτο βήμα;

Ένα γράμμα από τον εαυτό σου σε 5 χρόνια

Αγαπητέ μου εαυτέ,

8

ΜΕΡΟΣ 3 • ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Το πείραμα της εβδομάδας

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις όλη σου τη ζωή για να δεις αν κάτι σου ταιριάζει. Κάνε ένα μικρό πείραμα και πρόσεξε πώς νιώθεις. Η δοκιμή δίνει απαντήσεις που η σκέψη μόνη της δεν δίνει.

1. Σχεδιάζω

Τι θα δοκιμάσω; Πότε; Πού;

2. Κάνω

Τι έγινε στην πράξη;

3. Παρατηρώ

Πώς ένιωσα; Τι έμαθα;

Ιδέες για μικρά πειράματα

- Ένα δοκιμαστικό μάθημα σε κάτι που σε τραβά.
- Μια βόλτα στη φύση το Σάββατο, χωρίς κινητό.
- Ένας καφές με κάποιον που κάνει τη δουλειά που σε ενδιαφέρει.
- Μία ώρα εθελοντισμού.
- Μία ώρα για κάτι που αγαπούσες σαν παιδί.

ΜΕΡΟΣ 3 • ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Όταν φοβάμαι να αλλάξω

Ο φόβος μάς προστατεύει, αλλά μερικές φορές μάς κρατά μακριά από αυτό που θέλουμε. Γράψε την αλλαγή που σκέφτεσαι και ζύγισέ τη με ηρεμία.

Η αλλαγή που σκέφτομαι:

Τι ακριβώς φοβάμαι;

Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να γίνει; Και ποιο το πιο πιθανό;

Τι μου κοστίζει αν δεν κάνω τίποτα για έναν χρόνο ακόμα;

Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

Το πιο μικρό, ασφαλές βήμα που μπορώ να κάνω:

«Δεν χρειάζεται να ξέρω όλο τον δρόμο. Αρκεί να βλέπω το επόμενο βήμα.»

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

14 μέρες, ένα μικρό βήμα τη φορά

Μέρες 1-7: παρατηρώ (τροχός, γεμίζω/αδειάζω, αξίες). **Μέρες 8-14:** δοκιμάζω (πράξεις από τις αξίες, πείραμα). Βάλε ✓ σε ό,τι έκανες. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο.

Μέρα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Έγραψα τι με γέμισε/άδειασε	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10' κίνηση ή περπάτημα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μίλησα με κάποιον αληθινά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μια ήσυχη στιγμή για μένα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μικρή πράξη για μια αξία	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Το πείραμα της εβδομάδας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Χωρίς σύγκριση στα social	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πώς νιώθω (1-5)														

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 – 5 steps to mental wellbeing: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
- Washington University in St. Louis – For a healthier 2018, find purpose in life: <https://source.washu.edu/2017/12/purpose/>
- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306: <https://10306.gr/>