



one breath
MINDFULNESS CENTER

Journaling Workbook

**Ξεκινώντας τη νέα
χρονιά με επίγνωση**



Journaling Workbook

Με την έναρξη της νέας χρονιάς συνηθίζεται να θέτουμε στόχους και να παίρνουμε αποφάσεις για αλλαγές που θέλουμε να κάνουμε. Τις περισσότερες φορές όμως, αντιλαμβανόμαστε πολύ σύντομα ότι οι στόχοι που θέσαμε δεν είναι ρεαλιστικοί, ή ότι ζητάμε πολλά από τον εαυτό μας και σύντομα τα παρατάμε.

Προτείνουμε φέτος μια πιο συνειδητή και υποστηρικτική αντιμετώπιση. Αντί να θέσουμε μια ακόμη σειρά από στόχους για τη χρονιά που έρχεται, ας αναλογιστούμε τη χρονιά που πέρασε.

* Πώς να χρησιμοποιήσετε το workbook

- Αφιερώστε μισή με μια ώρα στις αρχές της χρονιάς για να κάνετε αυτό τον αναστοχασμό.
- Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και ακούστε τον ηχογραφημένο διαλογισμό που θα βρείτε στην τελευταία σελίδα.
- Ανακαλέστε τις πιο σημαντικές στιγμές της χρονιάς που πέρασε. Τι έρχεται στην επιφάνεια, τι μνήμες υπάρχουν; Παρατηρήστε τι συναισθήματα γεννιούνται όταν ανακαλείτε τις εμπειρίες σας.
- Ανοίξτε τα μάτια και ξεκινήστε να απαντάτε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.
- Αφήστε τις απαντήσεις αυτές να αποτελέσουν τον οδηγό σας και την πυξίδα σας για τη νέα χρονιά.



one breath
MINDFULNESS CENTER

Ανασκόπηση της χρονιάς που πέρασε

* Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετώπισα;

* Τι έμαθα από αυτές;



one breath
MINDFULNESS CENTER

Ανασκόπηση της χρονιάς που πέρασε

* Ποιες ήταν οι πιο όμορφες στιγμές που έζησα;

* Πώς μπορώ να δημιουργήσω περισσότερες αντίστοιχες τη χρονιά που έρχεται;



one breath
MINDFULNESS CENTER

Ανασκόπηση της χρονιάς που πέρασε

* Τι κατάφερα που δεν πίστευα ότι θα καταφέρω - μικρά και μεγάλα;

* Για ποια πράγματα μπορώ να ευχαριστήσω ή να συγχαρώ τον εαυτό μου;



one breath
MINDFULNESS CENTER

Ανασκόπηση της χρονιάς που πέρασε

* Ποιοι άνθρωποι έκαναν τη ζωή μου καλύτερη;

* Τι άφησα πίσω μου, τι ξεπέρασα αυτή τη χρονιά;



one breath
MINDFULNESS CENTER

Ανασκόπηση της χρονιάς που πέρασε

* Ποιους νέους ανθρώπους γνώρισα που έκαναν διαφορά στη ζωή μου;

* Ποιες καθημερινές συνήθειες ήταν υποστηρικτικές για την σωματική και ψυχική μου υγεία; Ποιες όχι;



Η πρόθεσή μου για την επόμενη χρονιά

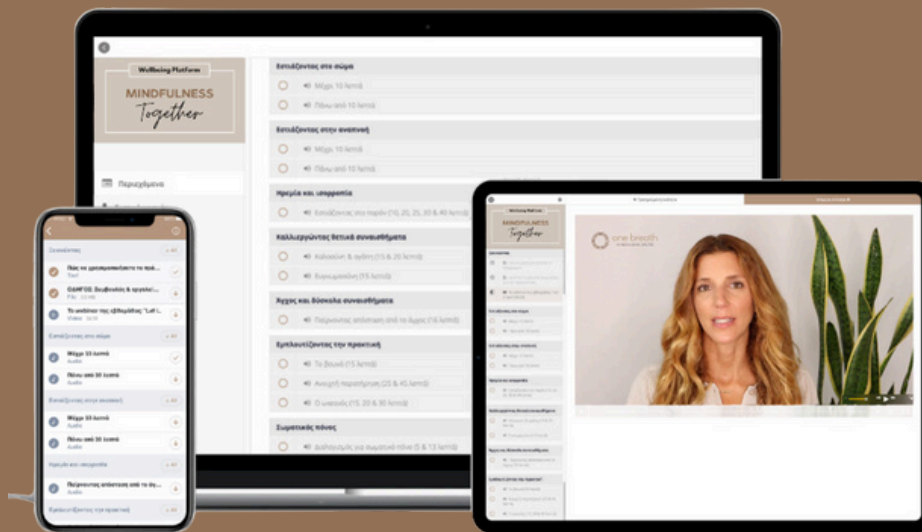
- * Τι ονειρεύομαι για τον εαυτό μου τη νέα χρονιά στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή; Τι πρόθεση έχω;

- * Ποια 3 πρακτικά βήματα θα μπορούσα να κάνω από σήμερα για να έρθω πιο κοντά σε αυτό που ονειρεύομαι;

Ξεκινήστε σήμερα τον διαλογισμό στο
σπίτι με την online πλατφόρμα

Together

MINDFULNESS



Ζωντανά εβδομαδιαία webinars mindfulness & wellbeing
Νέοι διαλογισμοί και πρακτικές κάθε εβδομάδα
1.000+ ώρες διαλογισμών mindfulness
50+ τετράδια ασκήσεων
16 εξειδικευμένα masterclasses
Εκπαίδευση από τα εγκυρότερα πανεπιστήμια
Πρόσβαση σε όλα τα προηγούμενα webinars
Κοινότητα μελών
Special events

Εγγραφείτε με 29€/μήνα



one breath

MINDFULNESS CENTER

Ακολουθήστε μας στα *social media*



© Copyright One Breath Mindfulness Center
Απαγορεύεται αυστηρά η αντιγραφή ή αναπαραγωγή.