Ένα Εγχειρίδιο
για την ανάπτυξη των Δεξιοτήτων (Soft Skills) των Νέων Ανθρώπων

Θετική Στάση

Θετική Στάση

Τι είναι και γιατί είναι σημαντική

- Είσαι αισιόδοξος ή απαισιόδοξος;
- Πιστεύεις ότι η ζωή σου πηγαίνει προς την σωστή κατεύθυνση;

Το περιβάλλον και οι εμπειρίες της ζωής σου διαμορφώνουν το πώς αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο. Παρόλα αυτά, ενώ δεν μπορείς πάντα να ελέγξεις τι σου συμβαίνει, μπορείς να έχεις κάποια επιρροή στο πως θα αντιδράσεις και θα ανταποκριθείς στα γεγονότα.

Είναι εύκολο να γίνουμε κυνικοί και απαισιόδοξοι στον κόσμο που ζούμε, και καθένας από μας, πλούσιος ή φτωχός, έχει το μερίδιο του στις ταλαιπωρίες και τις δυσκολίες.

Εάν η συμπεριφορά σου γίνει πολύ αρνητική, μπορεί η ζωή σου να σταματήσει να σε ικανοποιεί, και αυτό μπορεί να έχει επίσης επίπτωση στην οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σου. Η ενέργεια που βάζεις σε κάθε κατάσταση επηρεάζει τα άτομα με τα οποία έρχεσαι σε επαφή. Για παράδειγμα μια θετική στάση στα πράγματα μπορεί να ανεβάσει την διάθεσή τους, το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην δημιουργία νέων και συναρπαστικών εμπειριών.

Ευτυχώς, οι επιστήμονες ανακαλύπτουν ολοένα και περισσότερα πράγματα σχετικά με το τι μας κρατάει συναισθηματικά καλά και ευτυχισμένους. Όλοι έχουμε τις συνήθειες, το καθημερινό πρόγραμμα και ένα παγιωμένο τρόπο σκέψης, αλλά κάνοντας αλλαγές σε αυτές τις συνήθειες και τις σκέψεις, ενδεχομένως θα αναπτύξουμε τις δεξιότητες θετικής σκέψης, πράγμα το οποίο μπορεί να συνεισφέρει στο να γίνουμε ένα πιο ευτυχισμένο και υγιές άτομο.

Βρίσκεσαι σε ένα ταξίδι και σε αυτή τη φάση του ταξιδιού, θα αναπτύξεις δεξιότητες θετικής σκέψης για κάποιες περιπτώσεις που μπορεί να βρεθείς. Αλλά αρχικά, ας δούμε που βρίσκεσαι τώρα πριν ξεκινήσεις αυτή τη φάση του ταξιδιού. Είναι καιρός να πραγματοποιήσεις ένα έλεγχο δεξιοτήτων.

Πως να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κεφάλαια του εγχειριδίου είτε μόνος σου είτε ως μέλος μιας ομάδας. Ο δάσκαλος/σύμβουλος σου θα σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποια προσέγγιση ταιριάζει καλύτερα με τις ατομικές σου ανάγκες.

Εάν δεν το έχεις κάνει ήδη, τότε ρίξε μια ματιά στο κεφάλαιο «Εισαγωγή και Καθοδήγηση» όπου θα σε σου δώσει μια γενική εικόνα για το πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις καλύτερα το εγχειρίδιο του προγράμματος UMJ.

Εάν χρειάζεσαι επιπλέον χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις και τις δράσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον κόλλες χαρτί.

Θετική Στάση

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στην ενότητα αυτή, θα:

- Σκεφτείς πως η συμπεριφορά σου μπορεί να επηρεάσει άλλα άτομα που σχετίζονται μαζί σου.
- Σκεφτείς τι μπορεί να κάνεις για να βλέπεις τα πράγματα με πιο θετικό τρόπο.
- Κάνεις τη δική σου αξιολόγηση για τις δεξιότητες θετικής σκέψης που διαθέτεις και θα αποφασίσεις πως θα μπορούσες να ενισχύσεις αυτές τις δεξιότητες.
- Αναφέρεις μια κατάσταση ή μια εργασία στην οποία συμμετέχεις και θα προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις δεξιότητες θετικής σκέψης ενώ θα συμμετέχεις σε αυτή.
- Αξιολογήσεις πόσο αναπτύχθηκαν οι δεξιότητες της θετική σκέψης εξαιτίας αυτής της δραστηριότητας και θα αναλογιστείς τους τρόπους με τους οποίους σκοπεύεις να αναπτύσσεις την θετικότητα σου.

Θυμήσου! Οι δεξιότητές σου δεν θα αναπτυχθούν εν μία νυκτί. Θα χρειαστεί να δώσεις κάποιο χρόνο για την ανάπτυξή τους. Θα χρειαστεί να προσπαθήσεις να δοκιμάσεις πράγματα στην πράξη, και έπειτα να επιστρέψεις και να δεις πόσο έχουν βελτιωθεί.

Εάν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησε από κάποιον να εργαστεί μαζί σου σε αυτό το κομμάτι. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένας youth worker, ένας προπονητής, ένας μέντορας, ένας σύμβουλος απασχόλησης, ή κάποιος άλλος με παρόμοιο ρόλο.

Πρόσεχε τον εαυτό σου!

Δεν είναι δυνατό να είσαι πάντα καλά. Είναι φυσικό να είσαι λυπημένος, αναστατωμένος. συγχυσμένος, θυμωμένος, αγχωμένος ή στεναχωρημένος κάποιες φορές, ειδικά όταν αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις. Σε αυτές περιλαμβάνονται φαινομενικά μικρά πράγματα όπως οι εξετάσεις, η αναζήτηση εργασίας ή οι καβγάδες με φίλους καθώς επίσης και 'μεγάλα/σημαντικά' πράγματα όπως να χάσεις ένα γονέα. Να χάσεις το σπίτι σου, ή να πέσεις θύμα εγκλήματος.

Ωστόσο, εάν είσαι αγχωμένος ή στεναχωρημένος για περισσότερο από μερικές εβδομάδες κάθε φορά, και η διάθεση σου δεν δείχνει κανένα σημάδι βελτίωσης, μπορεί να χρειάζεται να αναζητήσεις ιατρική βοήθεια. Αυτό δεν αποτελεί σημάδι αδυναμίας ή αποτυχίας. Η βοήθεια είναι εκεί έξω εάν τη χρειαστείς, και πολλοί άνθρωποι θα αναζητήσουν τη βοήθεια αυτή κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Αυτός ο πίνακας μπορεί να σου φανεί χρήσιμος στον σχεδιασμό του ταξιδιού σου και στην παρακολούθηση της προόδου σου:

Δράσεις	Ημερομηνία Έναρξης	Ημερομηνία Λήξης	Σημειώσεις
Αρχικός Έλεγχος Δεξιοτήτων			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Σχεδιασμός Δράσης			
Δραστηριότητες Ανάπτυξης			
Αντανάκλαση, αξιολόγηση και δεύτερος έλεγχος δεξιοτήτων			
Συνεχίζοντας το ταξίδι			

Πριν το ταξίδι – Έλεγχος δεξιοτήτων

Σκέψου την ακόλουθη περίπτωση.

Σου συνέβη αυτό ποτέ; Ποια ήταν η πρώτη σου αντίδραση;
Εάν αυτό συνέβαινε σε σένα, ποια θα ήταν η πρώτη σου αντίδραση;

Περπατάς στο δρόμο, όπως κάνεις συνήθως τέτοια ώρα κάθε μέρα.

Σε κάποια απόσταση, στην άλλη πλευρά του δρόμου, βλέπεις κάποιο άτομο που σου γνώρισε ένας φίλος πριν μερικές εβδομάδες. Μιλήσατε μόνο λίγα λεπτά, παρόλα αυτά, αποφάσισες να το χαιρετίσεις.

Δεν ανταποκρίνεται, αλλά φεύγει και σε αγνοεί.

Στη περίπτωση αυτή, ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την πρώτη σου αντίδραση;

Προσποιείται ότι δεν με αναγνώρισε. Νιώθω τόσο ανόητος τώρα! Προφανώς δεν με συμπάθησε. Πρέπει να γελοιοποιήθηκα πριν μερικές εβδομάδες και το ξαναέκανα μόλις τώρα!

Νομίζω ότι με είδε... Αλλά ίσως δεν με είδε. Ήταν αρκετά μακριά. Μιλήσαμε μόνο λίγα λεπτά, οπότε μπορεί να μην με αναγνώρισε. Ή μπορεί να είναι ντροπαλή; Τέλος πάντων, δεν έγινε και τίποτα.

Ποια αντίδραση βασίζεται στην αρνητική σκέψη και ποια στη θετική σκέψη;
Ποια αντίδραση ανταποκρίνεται καλύτερα στην πραγματικότητα της κατάστασης;

Τώρα, συμπλήρωσε τον Έλεγχο δεξιοτήτων.

Βήμα 1:

Επισήμανε στον πίνακα τα σημεία που περιγράφουν καλύτερα τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να σκιάσεις ή να χρωματίσεις το πλέγμα, ή να μαρκάρεις με ένα Χ και στην συνέχεια να τραβήξεις μια γραμμή για να περιγράψεις τις δεξιότητες σου.
Μπορείς να το κάνεις μόνος/μόνη σου εάν θέλεις. Εάν δεν είσαι σίγουρος/η πώς να το συμπληρώσεις, ζήτησε βοήθεια.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ-Δυσκολεύομαι	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Κανένα πρόβλημα
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμώ τις φιλίες μου και βρίσκω χρόνο για να έρχομαι σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμώ τη σωματική μου υγεία και τρώω υγιεινό φαγητό, κοιμάμαι αρκετά και αθλούμαι τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Μου αρέσει να βρίσκω χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό μου, για να χαλαρώνω και να αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει γύρω μου.	1	2	3	4	5
5	Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνω.	1	2	3	4	5
6	Έχω ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύω ότι κάνω πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορώ να χειριστώ αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνω να με καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοώ τα αρνητικά πράγματα που έχω να αντιμετωπίσω, αλλά εστιάζω την προσοχή μου στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνω τον εαυτό μου αρνητικά με τους άλλους και νιώθω άνετα με το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5
10	Έχω ένα σκοπό στη ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που αντιπροσωπεύει το γενικό επίπεδο σου στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στη θετική στάση είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 2:

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Θα μπορούσε να είναι ένας δάσκαλος, ένα άτομο που εργάζεται με νέους (youth worker), ένας μέντοριας ή ένας σύμβουλος απασχόλησης ή κάποιος με παρόμοιο ρόλο.
Δεν πρέπει να κοιτάξουν τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ– Δυσκολεύεται	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα– Καμένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμά τις φιλίες του και βρίσκει χρόνο να έρχεται σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμά τη σωματική του υγεία και τρώει υγιεινό φαγητό, κοιμάται αρκετά και αθλείται τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Του αρέσει να βρίσκει χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό του, για να χαλαρώνει και να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει γύρω του.	1	2	3	4	5
5	Του αρέσει να δοκιμάζει νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνει.	1	2	3	4	5
6	Έχει ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύει ότι κάνει πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορεί να Χειρίζεται αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνει να τον καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοεί τα αρνητικά πράγματα, αλλά εστιάζει την προσοχή του στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνει τον εαυτό του αρνητικά με τους άλλους και νιώθει άνετα με το ποιος είναι.	1	2	3	4	5
10	Έχει ένα σκοπό στη ζωή του και νιώθει ότι συνεισφέρει.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που αντιπροσωπεύει το γενικό επίπεδο στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στη θετική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Βήμα 3:

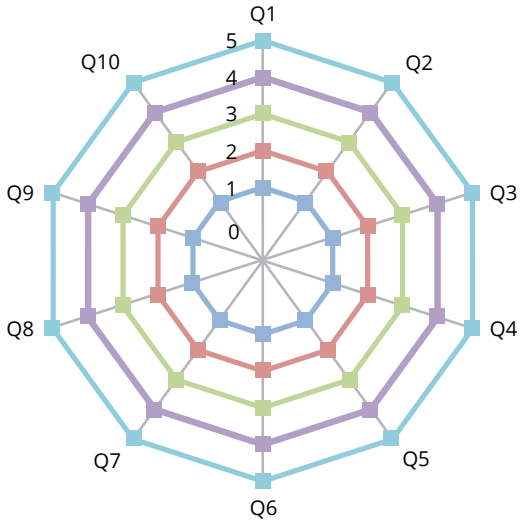
Στη συνέχεια, σημειώστε τις απαντήσεις σας στα παρακάτω ιστογράμματα.

Ερώτηση 1 – Ερώτηση 10 (Q1 - Q10) αντιπροσωπεύει τις ερωτήσεις. Για κάθε ερώτηση, εάν απαντήσατε 5, κυκλώστε το μπλε σταυρό. Εάν απαντήσατε 4, κυκλώστε το μωβ σταυρό. Εάν απαντήσατε 3 κυκλώστε τον πράσινο, 2 τον κόκκινο σταυρό, 1 κυκλώστε τον σκούρο μπλέ.

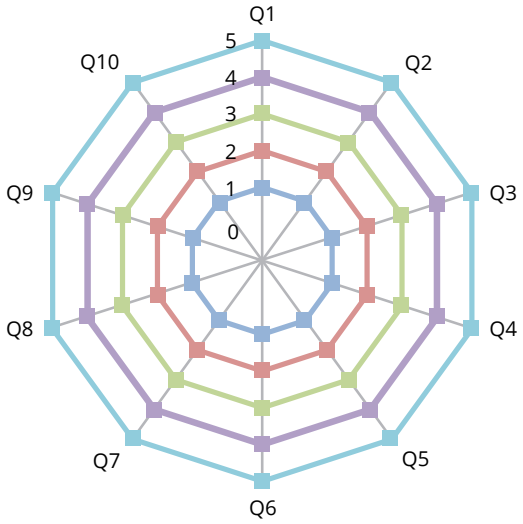
Όταν κυκλώσετε όλους τους σταυρούς, γύρω από τον ιστό, θα πρέπει να ενώσετε τον κάθε σταυρό με μια μαύρη γραμμή. Το τελικό διάγραμμα θα πρέπει να μοιάζει κάπως σαν ιστός αράχνης και μπορεί να έχει πολλά διαφορετικά σχήματα ανάλογα με τις απαντήσεις σας.

Εάν χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια, δείτε την ενότητα **Οδηγίες και Καθοδήγηση** για το πώς να το πραγματοποιήσετε.

Οι απαντήσεις μου:



Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



Συζητήστε για τα διαφορετικά σας πλέγματα.

- Τα ολοκληρωμένα διαγράμματα σας είναι ίδια ή διαφορετικά;
- Οι άλλοι σας βλέπουν με τον ίδιο τρόπο όπως εσείς βλέπετε τον εαυτό σας;

Αποφασίστε μαζί με το άλλο άτομο ποια είναι τα αδύνατα και δυνατά σημεία σας και βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε και οι δύο.
Απαριθμήστε παρακάτω τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας.

Ποια είναι τα τρία **πιο αδύνατα σημεία** σου;	Ποια είναι τα τρία πιο **δυνατά σημεία** σου;
Σημείο 1:	Σημείο 1:
Σημείο 2:	Σημείο 2:
Σημείο 3:	Σημείο 3:

Τα δυνατότερα σημεία σου μπορεί να είναι οι δεξιότητες θετικής σκέψης στις οποίες είσαι πολύ καλός, αλλά μπορείς πάντα να βελτιώνεσαι. Τα αδύνατα σημεία σου είναι αναμφίβολα τομείς που πρέπει να σκεφτείς να βελτιώσεις.

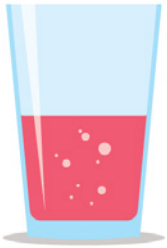
Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Οι σημείωσεις σου

Συνεχίζοντας το ταξίδι – Δραστηριότητες ανάπτυξης

Σχετικά με την Θετική Στάση

Βρίσκεσαι ήδη σε ταξίδι, επειδή συμμετέχεις ήδη σε κάποια μορφή δραστηριότητας ή σε κάποια εργασία που σημαίνει ότι θα πρέπει να φροντίσεις για την ευημερία σου και στο να διατηρείς μια θετική στάση στα πράγματα. Μπορείς τώρα να αναλογιστείς τον δικό σου τρόπο σκέψης, και να κάνεις κάποιες αλλαγές.



Είναι το ποτήρι μισοάδειο; Ή είναι το ποτήρι μισογεμάτο;

Δεν είναι μια φιλοσοφική ερώτηση. Ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο συχνά επηρεάζεται από τα 'γυαλιά' που φοράμε, και τους φακούς μέσα από τους οποίους βλέπουμε τα πράγματα. Η ίδια περίπτωση μπορεί να μοιάζει πολύ διαφορετική ανάλογα με το πώς 'βλέπεις' τον κόσμο.

Σκέψου κάποιες περιπτώσεις που θα μπορούσαν να προκύψουν κατά τη διάρκεια της δουλειάς σου, της μελέτης ή της ζωής στο σπίτι.

Ποιες αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα μπορεί να βιώσεις;
Ποιες θετικές σκέψεις χρησιμοποιείς για να αντιμετωπίσεις αυτές τις αρνητικές σκέψεις;
Ποιες θετικές αλλαγές μπορεί να προκύψουν;

Κατάσταση	Αρνητική σκέψη	Θετική σκέψη
Ξεκινάω σε μια νέα θέση εργασίας και δεν γνωρίζω κανένα.	*Είμαι πολύ αγχωμένος ότι δεν θα αρέσω σε κανένα! Δεν θα ξέρω τι να λέω, και οι άλλοι δεν θα θα δείξουν ενδιαφέρον για μένα.*	*Έχω φίλους στους οποίους αρέσει ποιος είμαι. Απλά φοβάμαι λίγο και αυτό είναι φυσιολογικό. Δεν είναι όμως στην πραγματικότητα αλήθεια.*
Έκανα αίτηση για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και απέρριψαν την αίτηση μου.		
Άρχισε να βρέχει, δεν φοράω μπουφάν και θα βραχώ!		
Η επιλογή σου		

Θετική Στάση σε πλαίσιο – 10 Ενέργειες για μια Θετική Ζωή

Διασκευασμένο από την ιστοσελίδα: Action for Happiness
(http://www.actionforhappiness.org/10-keys)

Το να αναπτύξεις τις δεξιότητες θετικής σκέψης δεν σημαίνει ότι πρέπει να είσαι πάντα χαρούμενος. Παρόλα αυτά, οι ψυχολόγοι που ερευνούν την ευτυχία ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι που σκέφτονται θετικότερα έχουν την τάση να είναι καλοί σε κάποιες δεξιότητες. Όπως και όλες οι δεξιότητες, η θετική στάση χρειάζεται χρόνο και εξάσκηση. Γιατί να μην προσπαθήσεις να εφαρμόσεις κάποιες από τις παρακάτω ενέργειες στη ζωή σου;

Ενέργεια 1: Κάνε πράγματα για τους άλλους ανθρώπους. Όταν βοηθάς τους άλλους, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, είναι καλό όχι μόνο για τους άλλους αλλά και για σένα. Μπορείς να νιώσεις καλά κάνοντας καλό! Να προσφέρεις βοήθεια όταν χρειάζεται, ή απλά να είσαι δοτικός και συμπονετικός. Όλοι γύρω σου θα το εκτιμήσουν.

Ενέργεια 2: Κάνε γνωριμίες με άλλους. Οι άνθρωποι νιώθουν πιο ευτυχισμένοι και πιο ασφαλείς όταν αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας που τους εκτιμά. Ιδιαίτερα οι εξωστρεφείς έχουν ανάγκη να βρίσκονται γύρω από ανθρώπους για να είναι πετυχημένοι. Γνώρισε τους συναδέλφους στη δουλειά και τους γείτονες σου. Εξίσου, αφιέρωσε χρόνο εκτός δουλειάς και διατήρησε σχέσεις με τους φίλους ή την οικογένεια σου.

Ενέργεια 3: Φρόντισε την σωματική σου υγεία. Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι απελευθερώνει ενδορφίνες (ορμόνες) στον εγκέφαλο, οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν τη θετική σκέψη καθώς και να σε κρατήσουν σε καλή φυσική κατάσταση. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι σχετικά απλή, όπως το να ανέβεις τα σκαλιά αντί να πάρεις το ασανσέρ, μέχρι πιο απαιτητική όπως το να εγγραφείς σε ένα αθλητικό σωματείο όπου θα έχεις το επιπλέον μπόνους να δημιουργήσεις σχέσεις με άλλους. Επίσης, η υγιεινή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και ο περιορισμός των τσιγάρων και του αλκοόλ σε κάνουν να νιώθεις πιο ικανοποιημένος και πιο ενεργός.

Ενέργεια 4: Σταμάτα και σκέψου! Την περισσότερη ζωή μας όταν είμαστε ξύπνιοι την περνάμε στον αυτόματο πιλότο, με το μυαλό μας να είναι συνεχώς απασχολημένο σε διάφορες τυχαίες σκέψεις. Αφιέρωσε χρόνο για λίγα λεπτά, πάρε λίγες σταθερές αναπνοές, και επικεντρώσου στο τι είναι γύρω σου - στα χρώματα, τους ήχους, τις εικόνες και τις αισθήσεις. Ο κόσμος έχει τόσα διαφορετικά και ενδιαφέροντα στοιχεία από αυτά που αντιλαμβανόμαστε, και είναι ακριβώς μπροστά σου, εδώ και τώρα.

Ενέργεια 5: Συνέχισε να μαθαίνεις. Ο εγκέφαλος παραμένει ελαστικός σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, κάνοντας νέους συσχετισμούς με κάθε νέα γνώση και νέες δεξιότητες. Η μάθηση μας κρατάει δραστήριους, μας δίνει μια αίσθηση επιτυχίας και μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση. Δεν χρειάζεται να είναι 'τυπική' μάθηση σε μια τάξη. Μπορεί να σημαίνει και εθελοντισμό σε ένα τοπικό project ή συμμετοχή σε ένα νέο σύλλογο ή ομάδα. Δοκίμασε νέα πράγματα χωρίς να τα κρίνεις αρχικά, και να ενδιαφέρεσαι και να είσαι ανοικτός σε νέες ευκαιρίες.

Ενέργεια 6: Δώσε στον εαυτό σου κάποια κατεύθυνση. Όλοι ανυπομονούμε για κάποια πράγματα, και ενώ το μέλλον δεν θα είναι πάντα φωτεινό, μπορούμε παρόλα αυτά να θέτουμε κάποιους στόχους για να φτάσουμε εκεί που θέλουμε. Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι που βάζετε είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί. Είναι θετικό να είμαστε φιλόδοξοι, αλλά είναι καλύτερο να βάζουμε μικρούς στόχους και να τους πετυχαίνουμε, παρά να βάζουμε μη ρεαλιστικούς στόχους που είναι απίθανο να επιτευχθούν.

Ενέργεια 7: Βελτίωσε την αντοχή σου. Όλοι έχουμε να αντιμετωπίσουμε το στρες, τραυματικές καταστάσεις ή την απώλεια κάποια στιγμή στη ζωή μας, αλλά το μυστικό για την βελτίωση της αντοχής μας είναι να αναγνωρίσουμε ότι έχουμε ένα βαθμό επιλογής για το πώς αντιδρούμε στις καταστάσεις. Η φυσική μας αντίδραση είναι να αντιμετωπίζουμε την κάθε κατάσταση ως καταστροφή, αλλά αυτό που μπορεί να μας φαίνεται ως τρομερό μπορεί να είναι κάποιες φορές και καλό και κακό. Σε κάθε κρίση παρουσιάζεται μια ευκαιρία για να αναπτυχθείς. Χρησιμοποίησε τις δύσκολες καταστάσεις για να ανακαλύψεις την εσωτερική σου δύναμη και συζήτησε τις πιθανές διαφορετικές προσεγγίσεις με τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους σου.

Ενέργεια 9: Να είσαι ευχαριστημένος με το ποιος είσαι. Κανένας δεν είναι τέλειος. Εάν συγκρίνεις συνεχώς τον εαυτό σου αρνητικά με άλλους, ποτέ δεν θα είσαι ικανοποιημένος και θα είναι δύσκολο να είσαι θετικός. Κανένας δεν είναι καλύτερος ή χειρότερος από οποιοδήποτε άλλο και όλοι αξίζουν το σεβασμό. Εάν δεν μπορείς να εκτιμήσεις τον εαυτό σου, πως μπορείς να περιμένεις να σε εκτιμήσουν οι άλλοι; Φτιάξε μια λίστα με τις θετικές σου ιδιότητες και ψάξε για ευκαιρίες για να εξασκήσεις αυτές τις ενέργειες.

Ενέργεια 10: Βρες νόημα στη ζωή σου. Οι περισσότεροι άνθρωποι που αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος σε κάτι που είναι μεγαλύτερο από αυτούς είναι ευτυχισμένοι και ελέγχουν περισσότερο τη ζωή τους. Κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν νόημα στον οικογενειακό τους ρόλο, στην ποδοσφαιρική τους ομάδα ή στη δουλειά τους. Άλλοι ψάχνουν το νόημα στη θρησκευτική πίστη ή σε ένα οργανισμό που διοργανώνει καμπάνιες. Τι σου δίνει νόημα και σκοπό;

Διάβασε ξανά τις '10 Ενέργειες για μια Θετική Στάση' και μετά κάνε την παρακάτω άσκηση.

Γράψε 1 ενέργεια που ήδη κάνεις.

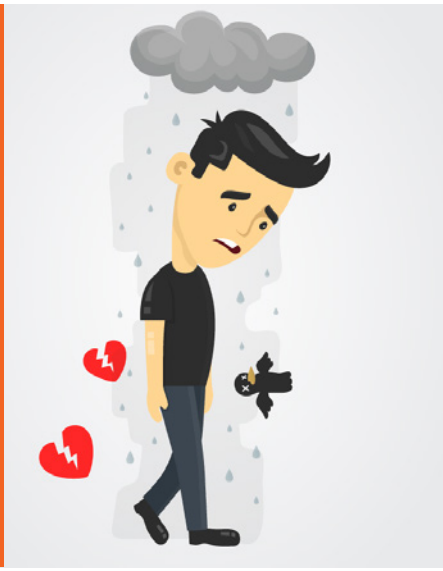
Γράψε 1 ενέργεια για την οποία θα μάθεις περισσότερα.

Γράψε 2 ενέργειες που θα αρχίσεις να κάνεις.

Οι σημείωσεις σου

Σχέδιο Δράσης

Τα 'γυαλιά' που φοράς – η συμπεριφορά που έχεις – μπορούν να καθορίσουν το πως βλέπεις τον κόσμο.



Τα 'γυαλιά' του φίλου σου έσπασαν και δυσκολεύεται να δει τις καταστάσεις στο σύνολο τους. Όταν το κάνει, εστιάζει στα αρνητικά και αγνοεί τα θετικά. Πως θα διαμορφωνόταν η αντίληψη του εάν φορούσε θετικότερα 'γυαλιά';

	Πως θα μπορούσε να δει θετικότερα τα πράγματα;
Θα είναι πολύ δύσκολο. Δεν είμαι καλός σε τίποτα. Γιατί να μπω στον κόπο να προσπαθήσω;	
Δεν υπάρχει λόγος να ψάξω για δουλειά, δεν θα βρω ποτέ μια ικανοποιητική.	
Γιατί πρέπει να παραχωρήσω τη θέση μου σε ένα μεγαλύτερο; Εγώ ήρθα πρώτος εδώ.	
Η ζωή είναι πολύ μικρή για να ανησυχείς για την υγεία σου. Γυμναστική!; Ξέχνα το, πάω να πάρω κι άλλο παγωτό! Θέλεις και άλλα πατατάκια;	
Οι άνθρωποι πάντα σε απογοητεύουν.	

Σκέψου μερικές βασικές δεξιότητες ή δραστηριότητες στις οποίες πρόκειται να συμμετέχεις.

Μόλις τις αναφέρεις, σκέψου το πρόγραμμα σου για μια εβδομάδα. Γράψε κάποιες στρατηγικές σε ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο. Θα πρέπει να διαλέξεις 2 ή 3 στρατηγικές για κάθε μέρα. **Μπορείς να είσαι θετικός στα πράγματα!**

Δευτέρα Ημερομηνία:	**Τρίτη** Ημερομηνία:	**Τετάρτη** Ημερομηνία:	**Πέμπτη** Ημερομηνία:
Παρασκευή Ημερομηνία:	**Σάββατο** Ημερομηνία:	**Κυριακή** Ημερομηνία:	**Σχέδια για την επόμενη εβδομάδα:**

- Πρότεινε να φτιάξεις σε κάποιον ένα τσάι ή ένα καφέ
- Προσπάθησε να εντοπίσεις τα θετικά στους ανθρώπους, πριν εξετάσεις τα αρνητικά.
- Μέτρησε σε πόσους ανθρώπους χαμογέλασες σήμερα
- Ψάξε να μάθεις για 3 νέα θέματα
- Γράψε 3 πράγματα που πήγαν καλά αυτή την εβδομάδα
- Διάλεξε μια διαφορετική διαδρομή για ένα μέρος που πηγαίνεις συχνά
- Πες 1 θετικό πράγμα για κάθε άτομο που συνάντησες σήμερα
- Φτιάξε ένα κατάλογο νέων πραγμάτων που θα δοκιμάσεις την επόμενη εβδομάδα
- Μίλησε με κάποιον από παλιότερη γενιά
- Ψάξε κάτι που σε ενδιαφέρει και πρόσφερε το χρόνο ή τα χρήματα σου
- Αναζήτησε κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση, και γράψε το
- Κάνε μια λίστα 5 πραγμάτων για τα οποία είσαι ευγνώμων
- Βάλε ένα ρεαλιστικό στόχο και πέτυχε τον μέχρι το τέλος της εβδομάδας
- Φάε κάτι που δεν είχες δοκιμάσει ποτέ πριν
- Κάθε μια ώρα, σταμάτα και πάρε 3 αναπνοές με συγκέντρωση και ηρεμία και κοίταξε γύρω σου.
- Γράψε 3 πράγματα που σου αρέσουν στον εαυτό σου.
- Σκέψου ένα λάθος για το οποίο χαίρεσαι που έκανες, και υπενθύμισε στον εαυτό σου τι έμαθες από αυτό
- Γράψε 5 πράγματα στα οποία είσαι καλός
- Κάνε κομπλιμέντα σε 3 άτομα σήμερα
- Αγόρασε ένα δώρο σε κάποιον ή στείλε μια κάρτα
- Αντί να πεις 'Δεν μπορώ', πες 'Δεν μπορώ... ακόμα'
- Σκέψου τι σε βοήθησε να τα βγάλεις πέρα σε μια δύσκολη περίοδο
- Θυμήσου κάποιο ιδιαίτερο περιστατικό από το παρελθόν
- Κοίτα γύρω σου και βρες 3 πράγματα που δεν είχες αντιληφθεί ποτέ πριν
- Κάνε τις δυσάρεστες εργασίες με συγκέντρωση σε κάθε μικρή κίνηση και αίσθηση

Στο τέλος κάθε μέρας, γράψε τις εμπειρίες σου σε ένα **Ημερολόγιο Θετικής Στάσης**.

Παράδειγμα: *Δεν ήμουν στα καλύτερα μου σήμερα το πρωί, αλλά έγραψα 5 πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων στη διαδρομή για τη δουλειά. Διαπίστωσα ότι ξόδεψα όλο το χρόνο μου για να ανησυχώ για το τι δεν έχω και όχι για να εκτιμήσω τα πράγματα που έχω. Έκανα επίσης προσπάθεια να ψάξω 1 καλό πράγμα για κάθε άτομο κάθε φορά που με εκνευρίζει ή με αγχώνει. Αυτό ήταν πραγματικά δύσκολο, αλλά μετά από λίγο άρχισα να εκτιμώ περισσότερο τους συναδέλφους μου. Όταν τους είπα τι μου άρεσε περισσότερο σ' αυτούς , άρχισαν και αυτοί να με εκτιμούν. Άλλοι είπαν ότι φαινόμουν πιο χαρούμενος και πιο ήρεμος από ότι την προηγούμενη εβδομάδα, οπότε πρέπει να είναι αποτελεσματικό!*

Ημέρα 1	**Ημέρα 2**
Ημέρα 3	**Ημέρα 4**
Ημέρα 5	**Ημέρα 6**
Ημέρα 7	**Θετικά γεγονότα της εβδομάδας**

Αν αυτή η άσκηση σου φάνηκε χρήσιμη, τότε χρησιμοποίησε το ημερολόγιο ή σημειωματάριο και προκάλεσε τον εαυτό σου να χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική για έναν μήνα.

Αναστοχασμός και Αξιολόγηση

Πως πήγε; Να η ευκαιρία να σκεφτείς πόσο βελτίωσες τις δεξιότητες σου. Συμπλήρωσε κάθε βέλος παρακάτω με τα αποτελέσματα και τις σκέψεις σου.

Ποιά εργασία/ δραστηριότητα ολοκλήρωσες;

Ακολούθησες την συμβουλή του να είσαι πιο θετικός; Με ποιόν τρόπο;

Η συμπεριφορά σου είναι θετικότερη τώρα; Με ποιό τρόπο;

Ποιές νέες θετικές δεξιότητες θα πάρεις μαζί σου και θα αναπτύξεις ακόμη περισσότερο στο μέλλον;

Μετά το ταξίδι – Τεστ δεξιοτήτων

Έχεις σχεδόν ολοκληρώσεις αυτό το στάδιο του ταξιδιού σου. Χρησιμοποίησες αυτό το μέρος του ταξιδιού για να αναλογιστείς τις δεξιότητες σου πάνω στην θετική σκέψη. Τώρα είναι η στιγμή να δεις πόση απόσταση διένυσες στο ταξίδι σου στις δεξιότητες θετικής σκέψης. Επισήμανε στα κενά αυτό που αντιπροσωπεύει καλύτερα τις δεξιότητες σου τώρα.

		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες	Ισχυρές	
		Ποτέ-Δυσκολεύομαι	Σχεδόν ποτέ	Μερές φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα-Κανένα πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρομαι να κάνω πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένω τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμώ τις φιλίες μου και βρίσκω χρόνο για να έρχομαι σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμώ τη σωματική μου υγεία και τρώω υγιεινό φαγητό, κοιμάμαι αρκετά και αθλούμαι τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Μου αρέσει να βρίσκω χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό μου, για να χαλαρώνω και να αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει γύρω μου.	1	2	3	4	5
5	Μου αρέσει να δοκιμάζω νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνω.	1	2	3	4	5
6	Έχω ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύω ότι κάνω πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορώ να χειριστώ αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνω να με καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοώ τα αρνητικά πράγματα που έχω να αντιμετωπίσω, αλλά εστιάζω την προσοχή μου στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνω τον εαυτό μου αρνητικά με τους άλλους και νιώθω άνετα με το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5
10	Έχω ένα σκοπό στη ζωή μου και νιώθω ότι συνεισφέρω.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που αντιπροσωπεύει καλύτερα το γενικό επίπεδο σου στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες μου στην θετική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

Ζήτησε από κάποιον που σε ξέρει καλά να σκιάσει ή να μαρκάρει στον πίνακα τις θέσεις που σε αντιπροσωπεύουν καλύτερα. Δεν πρέπει να κοιτάξει τις απαντήσεις σου!

Η γνώμη δόθηκε από τον/την:		Αναπτυσσόμενες		Βελτιωμένες		Ισχυρές
Σχέση:		Ποτέ– Δυσκολεύεται	Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Συνήθως, αλλά όχι πάντα	Πάντα– Καμένα Πρόβλημα!
	Παράδειγμα: *Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.*	1	2	3	4	5
1	Συχνά προσφέρεται να κάνει πράγματα για τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα σε αντάλλαγμα.	1	2	3	4	5
2	Εκτιμά τις φιλίες του και βρίσκει χρόνο να έρχεται σε επαφή με τους άλλους.	1	2	3	4	5
3	Εκτιμά τη σωματική του υγεία και τρώει υγιεινό φαγητό, κοιμάται αρκετά και αθλείται τακτικά.	1	2	3	4	5
4	Του αρέσει να βρίσκει χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό του, για να χαλαρώνει και να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει γύρω του.	1	2	3	4	5
5	Του αρέσει να δοκιμάζει νέα πράγματα και πάντα να μαθαίνει.	1	2	3	4	5
6	Έχει ρεαλιστικούς στόχους για τους οποίους πιστεύει ότι κάνει πρόοδο.	1	2	3	4	5
7	Μπορεί να Χειρίζεται αγχωτικές καταστάσεις και δεν τις αφήνει να τον καταβάλλουν.	1	2	3	4	5
8	Δεν αγνοεί τα αρνητικά πράγματα, αλλά εστιάζει την προσοχή του στα θετικά.	1	2	3	4	5
9	Δεν συγκρίνει τον εαυτό του αρνητικά με τους άλλους και νιώθει άνετα με το ποιος είναι.	1	2	3	4	5
10	Έχει ένα σκοπό στη ζωή του και νιώθει ότι συνεισφέρει.	1	2	3	4	5

Σκίασε το κουτί που αντιπροσωπεύει καλύτερα το γενικό επίπεδο του στις δεξιότητες θετικής σκέψης.

Γενικά, οι δεξιότητες του/της στη θετική σκέψη είναι:	Αναπτυσσόμενες	Βελτιωμένες	Ισχυρές

Αναπτυσσόμενες = οι δεξιότητες σου αρχίζουν να αναπτύσσονται.

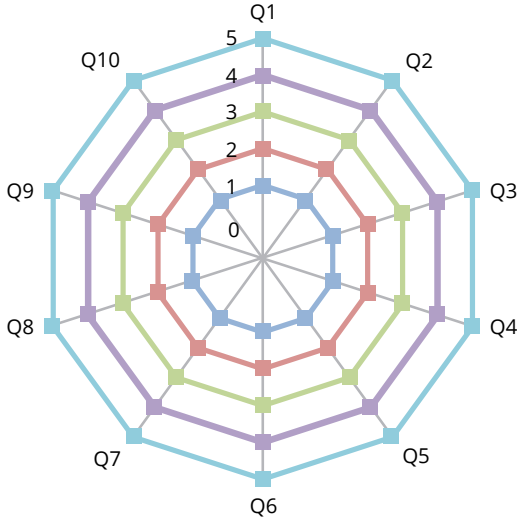
Βελτιωμένες = εξασκείς και αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου αλλά όχι εντελώς.

Ισχυρές = οι δεξιότητες σου είναι καλά ανεπτυγμένες και εφαρμόζονται κανονικά στη δουλειά.

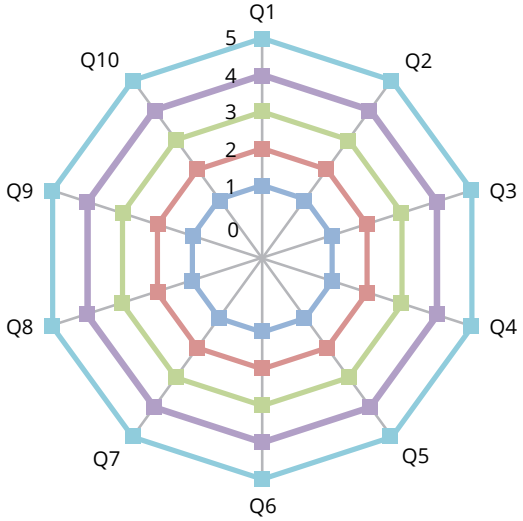
Στη συνέχεια, σχεδίασε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω ιστογράμματα.

Εάν χρειαστείς περισσότερη βοήθεια, δες την ενότητα **Οδηγίες και Συμβουλές** σχετικά με πως θα το κάνεις.

Οι απαντήσεις μου:



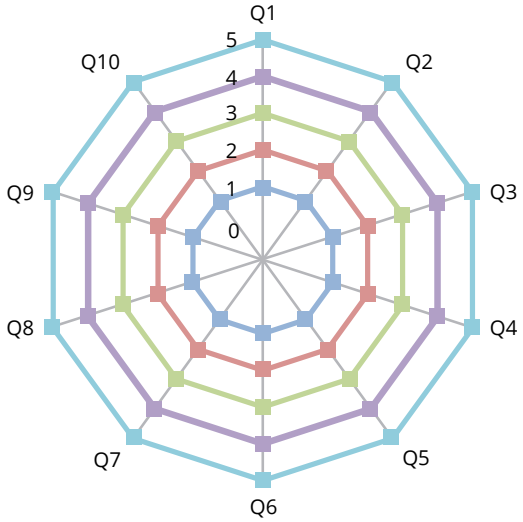
Οι απαντήσεις του άλλου ατόμου:



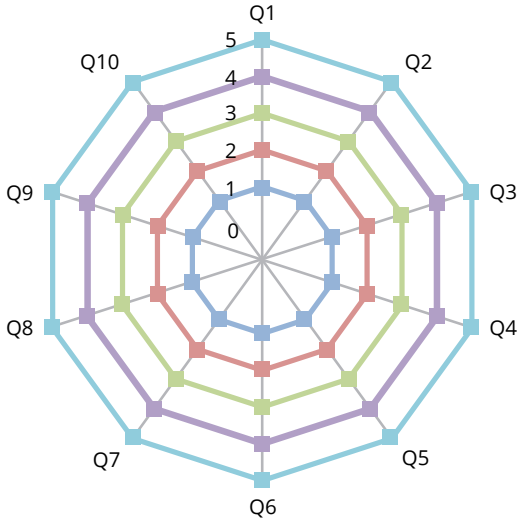
Εάν τα ιστογράμματα σας μοιάζουν, προχώρα στην επόμενη φάση.
Εάν είναι διαφορετικά, δουλέψτε μαζί για να βγάλετε μόνο ένα ιστόγραμμα για το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο.

Σχεδίασε δύο διαγράμματα – με τις δεξιότητες σου πριν και τις δεξιότητες σου τώρα.

Οι δεξιότητες μου πριν:



Οι δεξιότητες μου τώρα:



Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα διαγράμματα σου 'πριν' και 'μετά' ; Πόση πρόοδο έχεις κάνει;

Εάν είναι ίδια, μην αποθαρρυνθείς. Μερικές φορές πηγαίνουμε πίσω ή χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουμε τις δεξιότητες μας. Αυτό είναι μέρος του ταξιδιού!

Να έχεις στο μυαλό σου ότι τα επίπεδα είναι προσωπικά και αντανακλούν τις συνήθειες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου και δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους ανθρώπους με διαφορετικά υπόβαθρα.

Προχωρώντας

Αυτή η φάση του ταξιδιού έχει σχεδόν τελειώσει. Είναι καιρός να προετοιμαστείς για την επόμενη φάση.

1. Πως θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις τις δεξιότητες σου στη θετική σκέψη;

Θα συνεχίσω να αναπτύσσω τις δεξιότητες μου στη θετική σκέψη με τον ακόλουθο τρόπο:

2. Έκανες αίτηση για μια δουλειά ή ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο και θέλουν να μάθουν πως προσέγγισες θετικά και εποικοδομητικά μια δύσκολη κατάσταση.

Τι παραδείγματα μπορείς να δώσεις τώρα στη γραπτή σου αίτηση;

3. Η αίτηση σου άρεσε και θέλουν να σε καλέσουν για συνέντευξη.

Ποια επιπλέον παραδείγματα δεξιοτήτων θετικής σκέψης θα ανέφερες στην συνέντευξη σου; Πως θα τους δείξεις ότι έχεις θετική στάση;

Τώρα είσαι έτοιμος να προχωρήσεις στην επόμενη δεξιότητα.

Οι σημείωσεις σου