ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

# Πυλώνες Αυτοφροντίδας

• Σωματική αυτοφροντίδα:

- Επαρκής ύπνος

- Θρεπτική διατροφή

- Κίνηση/άσκηση

- Ιατρικές εξετάσεις

- Ξεκούραση

• Ψυχική - Συναισθηματική αυτοφροντίδα:

- Ενσυνειδητότητα / διαλογισμός

- Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων

- Περιορισμός αρνητικής σκέψης

- Ψυχοθεραπεία όταν χρειάζεται

• Κοινωνική αυτοφροντίδα:

- Ποιοτικός χρόνος με φίλους

- Θέσπιση ορίων

- Απόσταση από τοξικές σχέσεις

- Αίσθηση κοινότητας και στήριξης

• Πνευματική αυτοφροντίδα:

- Επαφή με τη φύση

- Προσευχή ή διαλογισμός

- Αίσθηση νοήματος και σκοπού

- Πνευματικά αναγνώσματα

• Επαγγελματική αυτοφροντίδα:

- Ξεκάθαρα όρια με την εργασία

- Μικρά διαλείμματα μέσα στη μέρα

- Ρεαλιστικές προσδοκίες

- Επιβράβευση εαυτού

# 7 Βασικές Αρχές του Mindfulness

1. Μη Κρίνεις

2. Υπομονή

3. Ζήσε το σαν πρώτη φορά

4. Εμπιστοσύνη

5. Εστίαση στην διαδικασία

6. Αποδοχή

7. Let it go…

# 10 Τεχνικές Διαχείρισης του Στρες

1. Εστιασμένη Αναπνοή

2. Ενσυνείδητo περπάτημα

3. Καταγραφή σκέψεων

4. Τεχνική STOP

5. Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

6. Διαχείριση χρόνου

7. Τεχνική 5-4-3-2-1

8. Λίστα «Σταματάω να...»

9. Ψυχοεκπαίδευση

10. Αντίστροφη λίστα προτεραιοτήτων

# Beck Anxiety Inventory

