

ΕΝΤΥΠΟ 1

Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!

«Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης»

Σκεπτόμαστε - Θυμόμαστε - Επανασυνδεόμαστε

Σκεπτόμαστε

Οι άνθρωποι έχουμε την ικανότητα να τα καταφέρνουμε στα δύσκολα και αυτό προκύπτει:

- από μικρές καθημερινές στιγμές που νιώσαμε ότι χαρήκαμε και τις απολαύσαμε,
- από τις στιγμές που νιώθουμε ότι ανταποκρινόμαστε ή ότι ανταποκριθήκαμε στις δυσκολίες αξιοποιώντας στοιχεία του εαυτού μας και τη βοήθεια άλλων ανθρώπων.



Στη συνέχεια προσπάθησε να εντοπίσεις μέσα από όλη την εμπειρία που έζησες αυτό το διάστημα τα δικά σου δυνατά στοιχεία δημιουργώντας το δικό σου προσωπικό «οδηγό» αντοχής και δύναμης στα δύσκολα.

Θυμήσου ότι η ζωή μας έχει όμορφες και δύσκολες στιγμές και ο άνθρωπος έχει ή βρίσκει τη δύναμη να απολαμβάνει τα όμορφα και να προσαρμόζεται στα δύσκολα.

Θυμόμαστε

Το διάστημα που μέναμε σπίτι:

Οι στιγμές που ένιωσα όμορφα ή που απόλαυσα περισσότερο ήταν

Αυτό που με δυσκόλεψε περισσότερο την περίοδο που μέναμε σπίτι ήταν

Όταν αισθανόμουν

Προσπαθούσα να

Με βοηθούσε ο/η

Με βοηθούσε να σκέφτομαι ότι

Έμαθα για τον εαυτό μου ότι