

### ACTIVITY 1

Read the text below and write a post for the *Wellbeing Secrets* blog in which you:

- summarise** the main issues raised in the article (100 words)
- argue against** routine in our lives, illustrating your position with examples from your experience (200 words).

## ROUTINE CAN BE A GOOD THING



Whether we like it or not, routine is sometimes necessary. In fact, it's easier to do something daily rather than a few times a week. For example, last March, I started going to the gym. I told myself I would go three days a week. And that worked for a few weeks, but then I found myself slacking off. Since I was only going three days a week, it was easy to tell myself I didn't have to go today. I could go tomorrow instead. As someone who doesn't particularly enjoy going to the gym, going tomorrow always sounded better than going today. Within a month, I stopped going to the gym altogether. I needed a new approach. One that didn't involve willpower. I made a rule to go to the gym every single day. And that subtle change made all the difference. Doing something every day turns desired behaviour into default behaviour.

But routine is not without cost, especially to our creativity, according to Shirley M. Friedman. "Routine is deadly for creativity. It's deadly for innovation and challenging design problems, too, because it hinders spontaneous decisions, random experiments, and weird ideas," he adds, before suggesting, "So what about scheduling break outs of the comfort zone a few times a month?"

There are also those that suggest that routine kills love. But many say that it is just not true!

### ATTENTION

- Write your answers in the notebook provided. Use a pen (not a pencil).
- Do NOT write your name anywhere in the notebook or sign your script.
- You have a total of **2 hours** (120 minutes) to complete this part of the exam.

## ACTIVITY 2

Read the tips by the Greek Psychological Association on how to take control of your life. Write an article for *The Athenian Daily*, a weekly magazine for foreigners living in Greece, in which you:

- (a) **present** these tips to your readers (about 150 words)
- (b) **explain** which in your opinion are the two most important tips, and why (about 150 words).

### Δες το αλλιώς και κάνε τη ζωή σου καλύτερη...



Πολλά άτομα απλά περνούν την ζωή τους. Έτσι απλά. Την αφήνουν να κυλάει. Αφήνουν τα πράγματα να συμβούν. Η ζωή τους είναι συνηθισμένη. Και δεν κάνουν τίποτα ασυνήθιστο. Μπορεί τα πράγματα να είναι διαφορετικά για εσένα; Φυσικά. Απλά πρέπει να πάρεις τον έλεγχο της ζωή σου στα χέρια σου. Τώρα!

#### 1. Προσδιόρισε την ταυτότητά σου

Ποιος είσαι; Τι θέλεις; Για τι θέλεις να είσαι γνωστός; Ποια standards έχεις εσύ για τον εαυτό σου; Προσδιόρισε τον πιο σημαντικό ρόλο στον κόσμο και άρχισε να σχηματίζεις την πραγματικότητά σου βάσει αυτού.

#### 2. Ξεχώρισε και εκμεταλλεύσου κάθε ευκαιρία. Ποτέ δεν είναι αργά!

Πολλοί άνθρωποι περνούν όλη τους την ζωή χωρίς ποτέ να ξεχωρίσουν. Κι όμως είναι τόσο συναρπαστικό να παρατηρείς τους λίγους. Εκείνους που τολμούν και βγαίνουν έξω από το προστατευμένο περιβάλλον τους και προσπαθούν να καταφέρουν κάτι που – κατά την γνώμη τους – αξίζει.

#### 3. Κάνε μικρές και σταθερές αλλαγές

Το να γίνεις η καλύτερη βερσιόν του εαυτού σου είναι πολύ δύσκολο και απαιτεί σκληρή δουλειά. Και ο δρόμος δεν είναι στρωμένος με ροδοπέταλα. Μπορεί να αποτύχεις. Αλλά η ζωή είναι ένα ταξίδι και σου προσφέρει πάντα την δυνατότητα να ξεκινήσεις ξανά από την αρχή και να βελτιωθείς. Η αυτοβελτίωση δεν είναι προορισμός. Γιατί απλά δεν τελειώνει ποτέ.

#### 4. Κάνε τα πρωινά σου πιο εύκολα

Αφιέρωσε 20 λεπτά κάθε νύχτα σε αυτό. Σχεδίασε τι πρέπει να κάνεις την επόμενη ημέρα, προτού ξεκινήσει. Θα δεις πως έχει αποτέλεσμα. Οι βραδινές σου ενασχολήσεις καθορίζουν την επιτυχία της πρωινής σου ρουτίνας και ο χρόνος πριν κοιμηθείς είναι ιδανικός για να μπορέσεις να προετοιμαστείς για το επόμενο πρωί. Ένα παραγωγικό πρωινό δημιουργείται συνειδητά. Ωστόσο θα πρέπει να δουλέψεις για αυτό. Γιατί είναι δύσκολο να έχεις συνοχή και συνέπεια. Αυτό απαιτεί μεγάλη αφοσίωση.

#### 5. Μην κάνεις αυτό που κάνουν οι πολλοί

Μην σπαταλάς τον χρόνο σου άσκοπα. Οι επιτυχημένοι άνθρωποι δίνουν προσοχή στην προσωπική τους ανάπτυξη, στην διαρκή εκμάθηση και στο να χτίζουν σχέσεις που δίνουν νόημα στην ζωή τους. Ανάπτυξε τις σχέσεις εκείνες που θα βγάλουν την καλύτερη πλευρά του εαυτού σου.

Κανένας δεν ήρθε στον κόσμο για να μην είναι πρωταγωνιστής. Αγωνίσου για το αδύνατο. Η ζωή είναι πολύ μικρή και ο χρόνος σου τόσο μα τόσο πολύτιμος! Γι' αυτό αναζήτησε τον καλύτερο εαυτό σου. Σήμερα! Και ζήσε το ταξίδι που επιθυμείς.

**ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**