



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Σεμινάριο «Τεχνικές Αυτογνωσίας και Προσωπικής Ανάπτυξης: Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μου»

Άσκηση 4

Η αυτοεκτίμηση και η αναβλητικότητα

Μια άλλη πλευρά της ζωής, που αγγίζει η αυτοεκτίμηση είναι αυτό που ονομάζουμε αναβλητικότητα. Δηλαδή η τάση να μεταφέρουμε για την επόμενη αυτό, που θα μπορούσαμε να κάνουμε σήμερα.

Οι σύγχρονοι ερευνητές στον τομέα της αυτοεκτίμησης αποδεικνύουν ότι η ικανότητα του αυτοελέγχου και της αυτοπειθαρχίας είναι παράγοντες, που ευνοούν μια καλή αυτοεκτίμηση.

Η αναβλητικότητα πηγάζει από έλλειψη αυτοπειθαρχίας. Έτσι όταν κάνουμε αμέσως αυτό, που έχουμε να κάνουμε, αυξάνεται η αυτοεκτίμησή μας.

Σημειώστε με ένα Χ ότι περιγράφει καλύτερα αυτό που νιώθετε και φέρνετε εις πέρας.

	ΚΑΘΟΛΟΥ = 0	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ=1	ΜΕΤΡΙΑ=2	ΠΟΛΥ=3
1. Λέω συχνά ότι θα το κάνω όταν θα έχω τη διάθεση να το κάνω				
2. Με εκνευρίζει όταν τα πράγματα είναι δύσκολα				
3. Αναβάλλω τις προθεσμίες, όταν δεν έχω όρεξη να δουλέψω				
4. Προτιμώ να μην κάνω τίποτα από το να αποτύχω				
5. Είμαι πολύ επικριτικός σε σχέση με αυτά που κάνω				
6. Δεν είμαι ποτέ περήφανος/η για την αποτελεσματικότητά μου				
7. Φοβάμαι ότι δεν θα τα καταφέρω				
8. Νιώθω ένοχος όταν σκέφτομαι όλα όσα θα έπρεπε να είχα κάνει				
9. Δεν έχω ποτέ τη διάθεση να κάνω τα πράγματα που πρέπει να κάνω				
10. Απεχθάνομαι τους ανθρώπους που προσπαθούν να με ελέγχουν και να μου λένε τι πρέπει να κάνω				
ΣΥΝΟΛΟ				

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ fax/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Αν συγκεντρώσατε περισσότερα από 15, είστε «αναβλητικός» και η εκτίμηση για τον ίδιο σας τον εαυτό, υστερεί. Πάρτε κουράγιο και μην αναβάλετε για αύριο αυτό, που μπορείτε να ολοκληρώσετε σήμερα.

Πως θα αντικρούσετε την αναβλητικότητα

- Πάρτε θέση, μην περιμένετε να έχετε κίνητρο για να ξεκινήσετε. Αυτό θα έρθει σταδιακά όσο θα βρίσκεστε σε δράση.
- Καταρτίστε ένα πλάνο. Πότε θα ξεκινήσετε και από τι.
- Επιμερίστε το έργο σε μικρότερα στάδια των 15-20 λεπτών και ξεκινήστε.
- Σκεφτείτε θετικά. Εντοπίστε τις αρνητικές φράσεις που συνηθίζετε να λέτε και αντικαταστήστε τις με θετικές δηλώσεις. Για παράδειγμα αντί για «πω πω, δεν έχω καθόλου διάθεση να το κάνω αυτό» πείτε «θα διαθέσω 20 λεπτά σήμερα γι' αυτό...».
- Αναγνωρίστε τις προσπάθειές σας και συγχαρείτε τον εαυτό σας.

Μία μικρή άσκηση

Σημειώστε (αριστερή στήλη) 5 πράγματα που έχετε την τάση να μεταθέτετε για την επομένη μέρα. Στη συνέχεια σημειώστε (δεξιά στήλη) 5 λόγους που σας εμποδίζουν να τα πραγματοποιήσετε.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΝΑ ΜΕΤΑΘΕΤΩ	ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ ΝΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΩ
	1
	2
	3
	4
	5

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr