



Τεστ Χριστουγεννιάτικης Αυτοφροντίδας

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 1. Έχω δώσει στον εαυτό μου μια "ήσυχη μέρα" μέσα στις γιορτές | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 2. Έχω πει ένα ευγενικό "όχι" σε κάτι που με πιέζει | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 3. Μίλησα ειλικρινά σε έναν άνθρωπο για το πώς νιώθω | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 4. Έχω ορίσει προσωπικά όρια (χρόνος, ενέργεια, υποχρεώσεις) | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 5. Έκανα μια μικρή πράξη καλοσύνης – χωρίς λόγο, απλώς γιατί ήθελα | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 6. Έχω αναγνωρίσει 3 στιγμές που μου έδωσαν χαρά αυτή την εβδομάδα | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 7. Έχω χρησιμοποιήσει μουσική για να ηρεμήσω ή να ανεβάσω διάθεση | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 8. Έχω κάνει μια μικρή βόλτα μόνος/η για να καθαρίσει το μυαλό μου | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 9. Έχω εκφράσει ευγνωμοσύνη, χαρά ή κάποιο άλλο θετικό συναίσθημα σε κάποιον | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 10. Έχω πει μια κουβέντα ενθάρρυνσης στον εαυτό μου | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |

Αποτελέσματα

8-10 "ΝΑΙ"

Είσαι σε πολύ καλό δρόμο! Έχεις καταφέρει να κρατήσεις χώρο για σένα μέσα στην ένταση των γιορτών. Φροντίζεις τα όριά σου, ακούς τις ανάγκες σου και δίνεις προτεραιότητα στη συναισθηματική σου υγεία. Συνέχισε έτσι – οι μικρές πράξεις αυτοφροντίδας που κάνεις καθημερινά δημιουργούν πραγματική ισορροπία.

3-7 «ΝΑΙ»

Έχεις καλή επίγνωση, αλλά μπορείς να φροντίσεις λίγο περισσότερο τον εαυτό σου. Φαίνεται ότι προσπαθείς – και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ωστόσο, οι γιορτές μπορεί να σε παρασύρουν σε ρυθμούς που σου παίρνουν ενέργεια. Λίγες μικρές αλλαγές μπορούν να σε κάνουν να νιώσεις πιο ισορροπημένος/η.

0-2 «ΝΑΙ»

Ίσως πιέζεσαι περισσότερο απ' όσο νιώθεις. Οι γιορτές μπορεί να είναι όμορφες αλλά και έντονες. Αν δυσκολεύεσαι να βρεις χρόνο για σένα, δεν είσαι μόνος/η. Είναι μια καλή στιγμή να επιβραδύνεις, να αναπνεύσεις και να αφουγκραστείς τι χρειάζεσαι πραγματικά.