


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας *παρότρυνσης για δράση*

Θέμα: Ενσυνείδηση

Θεματική Περιοχή	Ενσυνείδηση		
Τίτλος δραστηριότητας	Ενσυνείδητη Αναπνοή		
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας		
φωτογραφία			
	Φωτογραφία του Motoki Tonn στο Unsplash		
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	5-10 λεπτά	Μαθησιακό αποτέλεσμα	<ul style="list-style-type: none">Χρησιμοποιήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας για να ρυθμίσετε τα

			<p>συναισθήματα, να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε τη συγκέντρωση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δείξτε απαντήσεις στη χαμηλή αυτοπεποίθηση ως θετική δράση προς την ευημερία.
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p>	<p>Η ενσυνείδητη αναπνευστική δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει στη ρύθμιση των συναισθημάτων, στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της συγκέντρωσης καλλιεργώντας την επίγνωση της παρούσας στιγμής και τη μη επικριτική αποδοχή των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων.</p>		
<p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Άνετος Χώρος • χρόνος • Ησυχία 		
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Βήμα 1: Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος όπου δεν θα σας ενοχλούν για λίγα λεπτά. Αναζητήστε έναν χώρο στο σπίτι, το γραφείο ή έξω από το σπίτι σας, όπου μπορείτε να καθίσετε ή να ξαπλώσετε άνετα χωρίς περισπασμούς.</p> <p>Βήμα 2: Καθίστε ή ξαπλώστε σε μια άνετη θέση. Επιλέξτε ένα σημείο που αισθάνεστε άνετα για εσάς, είτε κάθεστε σε μια καρέκλα με τα πόδια σας στο έδαφος είτε ξαπλωμένοι ανάσκελα.</p> <p>Βήμα 3: Κλείστε τα μάτια σας και εστιάστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Παρατηρήστε την αίσθηση του αέρα που κινείται μέσα και έξω από τα ρουθούνια σας ή την άνοδο και την πτώση του στήθους ή της κοιλιάς σας.</p> <p>Βήμα 4: Όποτε το μυαλό σας αρχίζει να περιπλανάται, φέρτε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Καθώς εστιάζετε στην αναπνοή σας, μπορεί να διαπιστώσετε ότι το μυαλό σας αρχίζει να περιπλανάται. Όταν συμβεί αυτό, απλώς αναγνωρίστε τη σκέψη ή την απόσπαση της προσοχής και, στη συνέχεια, φέρτε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας.</p> <p>Βήμα 5: Εάν παρατηρήσετε σωματικές αισθήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα, απλώς αναγνωρίστε τα χωρίς κρίση και φέρτε την προσοχή σας ξανά στην αναπνοή σας. Καθώς συνεχίζετε να εστιάζετε στην αναπνοή σας, μπορεί να παρατηρήσετε σωματικές αισθήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα. Αντί να εμπλακείτε σε αυτά ή να τα κρίνετε, απλώς αναγνωρίστε τα και επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.</p>		

Βήμα 6: Συνεχίστε να εστιάζετε στην αναπνοή σας για αρκετά λεπτά ή όσο θέλετε. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την εστίασή σας στην αναπνοή σας κατά τη διάρκεια της πρακτικής σας. Εάν το μυαλό σας αρχίσει να περιπλανάται, απλώς φέρτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.

Βήμα 7: Όταν είστε έτοιμοι να τερματίσετε την πρακτική, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και ανοίξτε αργά τα μάτια σας. Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και αφήστε τον εαυτό σας να συνειδητοποιήσει το περιβάλλον σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε σιγά σιγά τα μάτια σας και επιστρέψτε στη μέρα σας.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να ολοκληρώσετε αυτήν τη δραστηριότητα:

[Πώς να Διαλογιστείτε](#)

[ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ 101: ΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΑΡΧΑΡΙΟΥ](#)

[Ξεκινώντας με το Mindfulness](#)

[Τεχνικές Διαλογισμού: Ορισμοί, Παραδείγματα & Συμβουλές](#)

[Πώς να διαλογιστείτε](#)