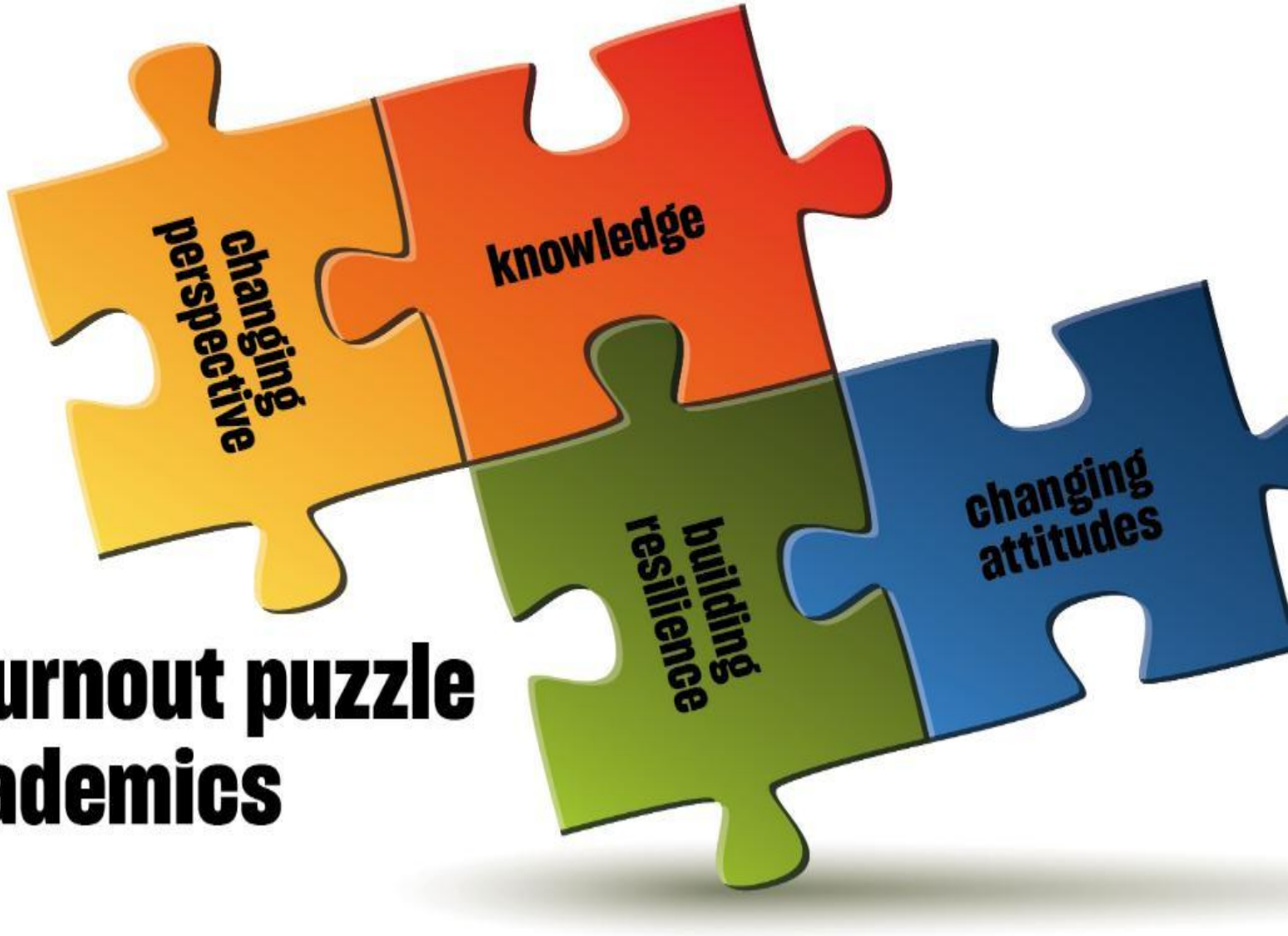
Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

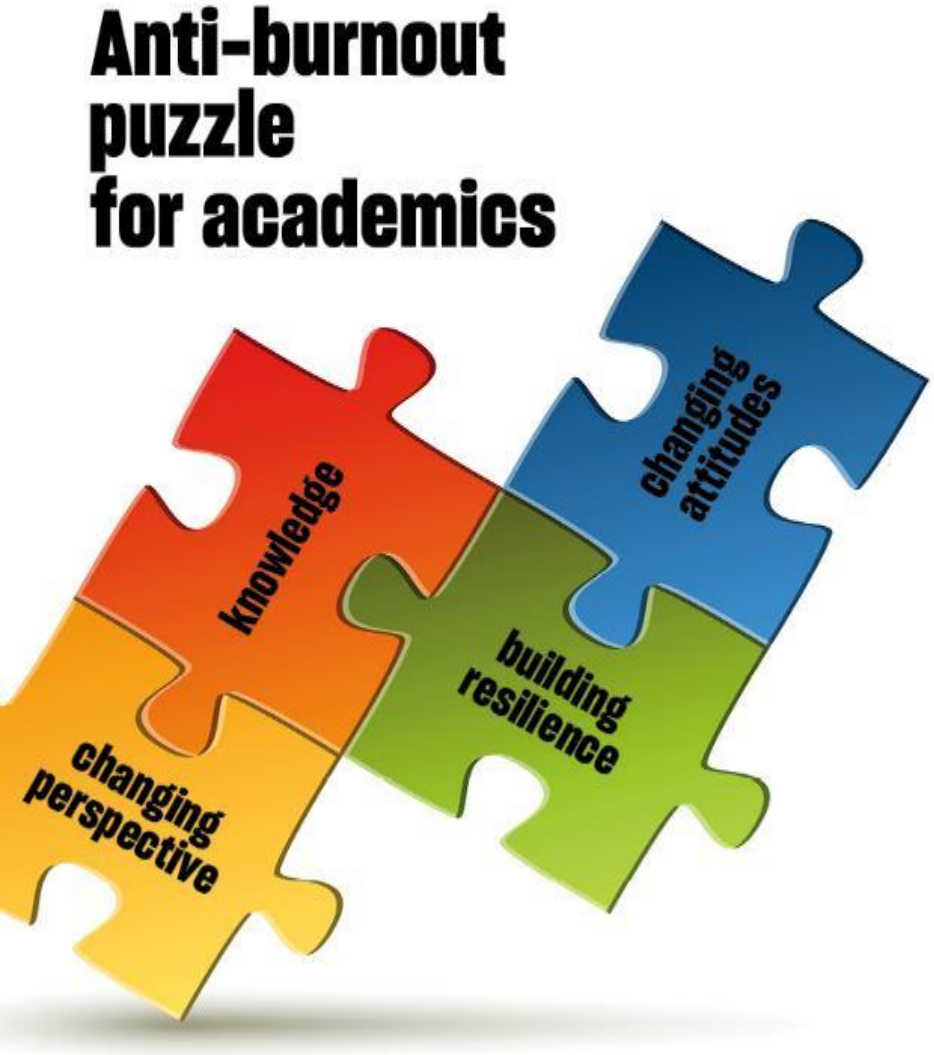
Funded by the European Union

Dobre Kadry

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA



Τίτλος: Στωικισμός στην πράξη

Συγγραφέας: Καθηγητής Nuno Ferreira

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΤΟΥ ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΥ

- Μάταιο Ελέγχου

Πολλά πράγματα στη ζωή μας δεν είναι υπό τον έλεγχό μας - π.χ. το περιβάλλον, άλλοι άνθρωποι

Ο στωικισμός μας προσκαλεί να επικεντρωθούμε σε αυτά που ελέγχουμε

- Αξίες και Αρετές

Κατευθυντήριες αρχές της ζωής, αρετές και αξίες που παρέχουν μια αίσθηση κατεύθυνσης και νοήματος

- Αποδοχή και Προθυμία

Αγκαλιάζοντας ό,τι δεν μπορείτε να ελέγξετε στην υπηρεσία των αξιών/αρετών σας

- Δέσμευση για μια πολύτιμη/ενάρετη ζωή

Εφαρμογή αξιών/αρετών στην πράξη και προσήλωσή τους σε αυτές

Anti-burnout puzzle for academics

Μάταιο Ελέγχου

- Έλεγχος σκέψης
  - Μην σκέφτεσαι…

- Συναισθηματικός έλεγχος
  - Ερωτευτείτε με…

Anti-burnout puzzle for academics

Μάταιο Ελέγχου

Παρατηρήστε άλλα πράγματα που δεν είναι υπό τον έλεγχό σας:

Καιρός

Κυκλοφορία

Τιμές αγαθών

Τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα

Anti-burnout puzzle for academics

Μάταιο Ελέγχου

Παρατηρήστε τα πράγματα που ελέγχετε:

Πώς προσεγγίζετε μια κατάστα

Αποφάσεις που παίρνετε

Πώς παρουσιάζετε τον εαυτό σ

Τι κάνεις

Anti-burnout puzzle for academics

Μάταιο Ελέγχου

Άσκηση: Στο τρέχον εργασιακό σας περιβάλλον, σκεφτείτε πόσο έλεγχο έχετε.

Τι εξαρτάται από εμένα;	Τι δεν εξαρτάται από εμένα
Πώς κάθομαι στην καρέκλα μου	Η καρέκλα
Πώς σχετίζομαι με τους συναδέλφους μου	Ποιοι είναι οι συνάδελφοί μου
…	…

Anti-burnout puzzle for academics

Αξίες και Αρετές

- **Επιλεγμένες κατευθύνσεις ζωής**
- **Τι είναι σημαντικό στη ζωή**
- **Ακατόρθωτος**
- **Κίνητρα**

Anti-burnout puzzle for academics

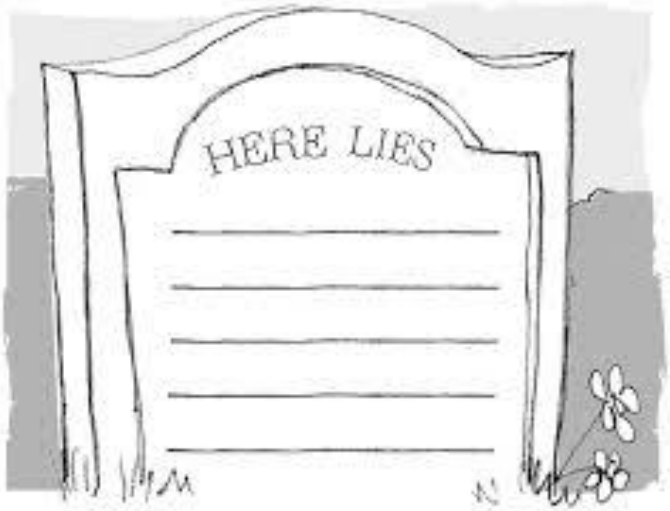
Αξίες και Αρετές

Άσκηση Επιτύμβιας Στήλης/Εγκώμιο

Τι ήταν η ζωή σου μέχρι τώρα;

Τι θα ήθελες να είναι η ζωή σου για να προχωρήσεις;

Για τι θα θέλατε να σας θυμούνται



Anti-burnout puzzle for academics

Αποδοχή και Προθυμία

Άσκηση παγίδευσης δακτύλων

Anti-burnout puzzle
for academics

Αποδοχή και Προθυμία

Θείος Τζο Μεταφορά

Anti-burnout puzzle for academics

Αποδοχή και Προθυμία

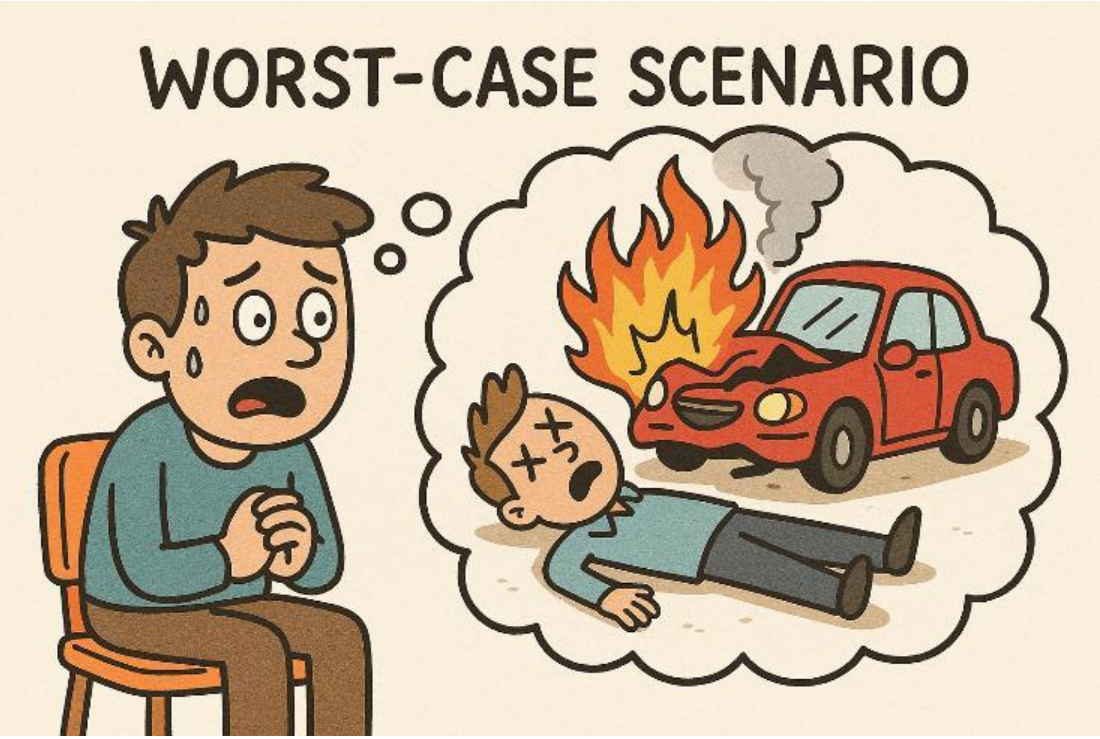
Σχολική εργασία στο σπίτι:

Κρατήστε ένα ημερολόγιο Amore Fati για τις επόμενες 30 ημέρες

Πρότυπο Ημερολογίου
Σημειώστε μια κατάσταση σήμερα στην οποία έχετε αποδεχτεί αυτό που συνέβη αντί να προσπαθείτε να του αντισταθείτε.
Πώς ήταν η διάθεσή σας; 1 (εξαιρετικά κακή) - 10 (εξαιρετικά καλή)
Πόση ενέργεια νιώσατε; 1 (καθόλου) - 10 (η πιο ενεργητική)
Πόσο συγκεντρωμένος ένιωσες; 1 (εντελώς εκτός εστίασης)-10 (πλήρως συγκεντρωμένος)
Καθημερινή αναστοχασμός: Πώς αντέδρασα στη μοίρα μου σήμερα

Δέσμευση για μια πολύτιμη/ενάρετη ζωή

Άσκηση αρνητικής οπτικοποίησης



Anti-burnout puzzle for academics

Δέσμευση για μια πολύτιμη/ενάρετη ζωή

- **Δεσμευμένη Δράση:**
  - **Ανοιχτή συμπεριφορά που εξυπηρετεί μια εφαρμόσιμη ατζέντα**
- **Δημιουργία ενός σχεδίου δράσης με συνέπεια στις αξίες**
  - **Προσδιορίστε την αξία που προσφέρεται μέσω της δράσης**
  - **Προσδιορίστε συγκεκριμένους στόχους (εφαλτήρια)**
  - **Καλά ορισμένο (χωροταξικά, χρονικά οριοθετημένο, μη υπό όρους)**
  - **Πρόθυμη επιλογή**
  - **Προσδιορίστε ποιες δύσκολες εμπειρίες θα υπάρξουν**

Anti-burnout puzzle
for academics

ΤΕΛΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ

Anti-burnout puzzle for academics

Μην σκέφτεσαι…

Θα πω κάτι και θέλω να μην το σκεφτείς αφού το πω. Και το εννοώ, θέλω να σκεφτείς οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτό που σου ζήτησα να μην σκεφτείς.

Λοιπόν, δεν θέλω να σκεφτείς έναν ροζ ελέφαντα. (δώστε 2-3 δευτερόλεπτα)

Το κάνεις;

Ό,τι κι αν κάνεις, απλώς μην σκέφτεσαι έναν ροζ ελέφαντα. Μπορείς να σκεφτείς οτιδήποτε άλλο, απλώς όχι έναν μελαγχολικό ελέφαντα. (Δώσε 5 δευτερόλεπτα)

Εντάξει, ας πάμε λοιπόν στην αίθουσα και ας ρίξουμε μια ματιά στους ανθρώπους. Φανταστήκατε έναν ροζ ελέφαντα; (ας επιτρέψουμε σε μερικούς να συμφωνήσουν). Ήταν δύσκολο να μην το σκεφτούν; (ας επιτρέψουμε σε κάποιους να συμφωνήσουν). Για όσους κατάφεραν να βγάλουν από το μυαλό τους μια εικόνα ενός ροζ ελέφαντα... παρατήρησα ότι για να κάνετε σωστά την άσκηση έπρεπε τουλάχιστον να σκέφτεστε κάτι του τύπου «Σκέφτομαι το Χ, άρα δεν είναι ροζ ελέφαντας». Έτσι, ακόμα και όταν δεν είχατε ροζ ελέφαντες, ήταν εκεί.

Αυτός είναι απλώς ένας παιχνιδιάρικος τρόπος να βιώσουμε αυτό που ονομάζουμε παράδοξο του ελέγχου. Νομίζουμε ότι μπορούμε να ελέγξουμε τις σκέψεις ή τις εσωτερικές μας εμπειρίες απλώς επιθυμώντας τις ή εύχοντάς τες να εξαφανιστούν. Κι όμως, όπως σας λέει η δική σας εμπειρία, ακόμα και όταν τις εύχεστε να εξαφανιστούν ... να πουν. Σκεφτείτε λοιπόν όλες τις περιπτώσεις στην εργασία σας και στη ζωή σας γενικότερα, όταν αυτές οι ανεπιθύμητες εμπειρίες έρχονται στην προσοχή σας. Σκεφτείτε αν είναι χρήσιμο να προσπαθήσετε να μην τις σκέφτεστε.

Σε ποιες περιπτώσεις βρίσκεστε να το κάνετε αυτό; Σημειώστε τις στον εαυτό σας.

Anti-burnout puzzle for academics

Ερωτευτείτε με…

Ίσως δεν είσαι πολύ καλός στο να κρατάς μακριά τις σκέψεις, τις αναμνήσεις ή τις παρορμήσεις, αλλά νιώθεις σίγουρος ότι λίγη θετική σκέψη θα κάνει τη δουλειά. Ίσως πιστεύεις ότι αν απλώς διατηρήσω μια θετική στάση, αυτό θα εξουδετερώσει τα αρνητικά πράγματα. Λοιπόν, ας το δοκιμάσουμε αυτό.

Μπορώ να έχω έναν εθελοντή; (Με εθελοντή από τώρα και στο εξής)

Εντάξει, βλέπεις αυτή την καρέκλα (δείξε μια τυχαία άδεια καρέκλα στο δωμάτιο); Θέλω να ερωτευτείς αυτήν την καρέκλα. (Δώσε 2-3 δευτερόλεπτα). Το έκανες ; Όταν λέω «Ερωτεύσου », εννοώ πραγματικά «Ερωτεύσου». Σου ζητώ να κοιτάξεις αυτήν την καρέκλα σαν να είναι η καρέκλα που έψαχνες όλη σου τη ζωή, σαν να μην σε ολοκλήρωνε καμία άλλη καρέκλα στον κόσμο όπως σε κάνει αυτή η καρέκλα, θέλω να έχεις την επιθυμία να βγάλεις την καρέκλα έξω για δείπνο και για σινεμά, και ποιος ξέρει, ίσως να έχεις και κάποια παιδική καρέκλα μαζί της στο μέλλον. Αυτό το είδος αγάπης σου ζητώ να έχεις για αυτήν την καρέκλα. Μπορείς να το κάνεις;

(επιτρέψτε μου να περιμένω μερικά λεπτά)

Αυτό, λοιπόν, είχαν κατά νου οι στωικοί ως μέρος αυτών των προβλημάτων ελέγχου. Υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε, όπως το πώς συμπεριφερόμαστε, τις επιλογές που κάνουμε, το πώς αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα. Αλλά το πρόβλημα, ή ολόκληρες τις εσωτερικές εμπειρίες που το συνοδεύουν, δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Ας ρίξουμε λοιπόν μια καλή ματιά στο τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να ελέγξουμε.

Anti-burnout puzzle for academics

Οι αξίες ως σενάριο πυξίδας

Τι είναι, λοιπόν, οι αξίες; Μπορείτε να τις θεωρήσετε ως κατευθύνσεις στη ζωή σας που σας δείχνουν προς αυτό που είναι πιο σημαντικό. Μερικές φορές, έτσι τις περιγράφουν οι άνθρωποι, «είναι αυτό που είναι σημαντικό για μένα». Πολλοί άνθρωποι έχουν διαφορετικές αξίες και αυτό που έχει σημασία για ένα άτομο μπορεί να μην έχει σημασία για ένα άλλο, και αυτό είναι εντάξει, είμαστε όλοι διαφορετικοί άνθρωποι άλλωστε. Ωστόσο, οι αξίες συχνά συγχέονται ή συγχέονται με τους στόχους. Θέλω λοιπόν να αφιερώσω ένα λεπτό για να διευκρινίσω εδώ τι εννοούμε με τον όρο αξίες. Οι αξίες έχουν αυτή την ανέφικτη ιδιότητα, δεν ολοκληρώνονται ποτέ, σε αντίθεση με τους στόχους όπου μπορείς να έχεις ένα οριστικό τελικό σημείο. Έτσι, μερικές φορές μου αρέσει να μιλάω για τις αξίες ως κατεύθυνση σε μια πυξίδα.

Ας υποθέσουμε ότι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή σας είναι να ταξιδέψετε προς τη Δύση. Είστε άνθρωπος του δυτικού τύπου. Αν ταξιδέψετε από (Ονομάστε πού βρίσκεστε) προς (Ονομάστε μια κοντινή πόλη, κωμόπολη δυτικά από εκεί που βρίσκεστε), ταξιδεύετε προς τη Δύση; (περιμένετε να συμφωνήσει η ομάδα). Εντάξει, μπορείτε λοιπόν να πείτε ότι έχετε φτάσει στη Δύση; (περιμένετε να πει όχι η ομάδα). Ακριβώς, υπάρχει πάντα περισσότερη Δύση να πάω. Αν ταξιδέψω (ονομάστε ένα άλλο μέρος λίγο πιο δυτικά) θα ταξιδέψω προς τη Δύση, αλλά ακόμα δεν θα έχω φτάσει στη Δύση. (Συνεχίστε να ονομάζετε όλο και πιο μακρινά μέρη προς τη Δύση, μέχρι να κάνετε τον πλήρη γύρο του κόσμου, 2-3 θα πρέπει να είναι αρκετά, τελειώστε με το πού βρίσκεστε). Τώρα είμαι πίσω από εκεί που ξεκίνησα, υπάρχει ακόμα περισσότερη Δύση που μπορώ να ταξιδέψω; (περιμένετε να συμφωνήσει η ομάδα).

Αυτό εννοούμε λοιπόν με το ότι οι αξίες είναι μια κατεύθυνση και είναι ανέφικτες. Υπάρχει πάντα κάτι άλλο που μπορείτε να κάνετε για να ταξιδέψετε προς αυτήν την κατεύθυνση. Οι στόχοι μοιάζουν περισσότερο με τους διαφορετικούς προορισμούς που συζητήσαμε. Έχουν σαφή τελικά σημεία και συχνά μας βοηθούν να παρακολουθούμε αν ταξιδεύουμε προς τη σωστή κατεύθυνση.

Ένα από τα αγαπημένα μου παραδείγματα για το πώς αυτό εφαρμόζεται στη ζωή μας είναι η αντίθεση μεταξύ του «παντρεύομαι» και του «να είμαι στοργικός». Αν θέλεις να είσαι στοργικός και φροντιστικός, αυτή είναι μια αξία – είναι συνεχής, θέλεις να συμπεριφέρεσαι έτσι για το υπόλοιπο της ζωής σου. Και ανά πάσα στιγμή έχεις την επιλογή: μπορείς είτε να ενεργήσεις με βάση αυτήν την αξία είτε να την παραμελήσεις. Αλλά αν θέλεις να παντρευτείς, αυτός είναι ένας στόχος. Είναι κάτι που μπορεί να ολοκληρωθεί, να επιτευχθεί, να «σβηστεί από τη λίστα». Και μπορείς να πετύχεις τον στόχο του γάμου ακόμα κι αν παραμελήσεις εντελώς τις αξίες σου σχετικά με το να είσαι στοργικός και φροντιστικός. (Φυσικά, ο γάμος σου μπορεί να μην διαρκέσει πολύ.)

Οι αξίες είναι εδώ και τώρα. Οι στόχοι είναι στο μέλλον. Οι αξίες αφορούν τη «συνεχιζόμενη δράση». Με άλλα λόγια, οι αξίες αφορούν το πώς θέλετε να συμπεριφέρεστε ή να ενεργείτε σε συνεχή βάση - τι θέλετε να συνεχίσετε να κάνετε... Οι στόχοι αφορούν αυτό που θέλετε να αποκτήσετε, να έχετε ή να ολοκληρώσετε. Έτσι, αν δεν είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε σε συνεχή βάση, τότε δεν είναι αξία.

 Η ευτυχία δεν είναι αξία – δεν μπορείς να την αποκτήσεις.

 Το αίσθημα του ανήκειν δεν είναι αξία – δεν μπορείς να το κάνεις.

 Το να σε αγαπούν και να σε σέβονται οι άλλοι δεν είναι αξία – δεν μπορείς να το κάνεις.

 Το να έχεις ένα μεγάλο αυτοκίνητο, ένα μεγάλο σπίτι, μια εξαιρετική δουλειά, έναν υπέροχο σύντροφο ή ένα λεπτό σώμα: αυτά δεν είναι πράγματα που μπορείς να κάνεις – είναι στόχοι, όχι αξίες.

Οι ΑΞΙΕΣ είναι δηλώσεις σχετικά με το πώς θέλετε να συμπεριφέρεστε, πώς επιθυμείτε να ενεργείτε, τι έχει σημασία για εσάς και τι είναι σημαντικό για εσάς. Δεν αφορούν το τι πρέπει ή τι πρέπει να κάνετε. [Συχνά τα πράγματα που πρέπει να κάνετε αντανακλούν τις αξίες των άλλων ανθρώπων.]

Anti-burnout puzzle for academics

δραστηριότητα επικήδειου

Ένας επικήδειος λόγος είναι ένας λόγος μνήμης που τιμά κάποιον και γενικά διαβάζεται κατά την κηδεία του. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι επικήδειοί μας γράφονται από άλλους μετά τον θάνατό μας. Οι αναγνώστες συγκεντρώνουν ιστορίες και αναμνήσεις και στη συνέχεια προσπαθούν να ζωγραφίσουν μια εικόνα του είδους του ατόμου που ήμασταν, των επιτευγμάτων μας και του πώς κάναμε τους άλλους να νιώσουν. Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, θα γράψετε τον δικό σας επικήδειο λόγο. Τι θα μπορούσε να ειπωθεί για εσάς μέχρι αυτό το σημείο της ζωής σας και τι πραγματικά θέλετε να ειπωθεί για εσάς αφού φύγετε από τη ζωή σας. Αυτό που θυμούνται οι άλλοι για εσάς θα είναι η κληρονομιά σας. Η συγγραφή του επικήδειου λόγου σας δεν έχει σκοπό να είναι μακάβρια ή λυπηρή. Αντίθετα, έχει σκοπό να είναι εμπνευστική και γεμάτη ελπίδα, δίνοντάς σας ένα όραμα της κληρονομιάς που θέλετε να αφήσετε πίσω σας. Τι θέλετε να λένε, να νιώθουν και να θυμούνται οι άνθρωποι για εσάς και τη ζωή σας μετά τον θάνατό σας;

• Καθώς προετοιμάζεστε, επιτρέψτε στον εαυτό σας να γράφει ελεύθερα. Μην το παρακάνετε με τις σκέψεις ή τις διορθώσεις στην αρχή.

• Αν βοηθάει, φανταστείτε ότι βρίσκεστε στο μέσο της ζωής σας, ότι έχετε τόσα χρόνια μπροστά σας όσα και πίσω σας. Όποια και αν είναι η ηλικία σας, η ιδέα είναι να τοποθετήσετε τον εαυτό σας σε μια χρονική στιγμή και να δείτε ότι έχετε ακόμα μέρες μπροστά σας για να αλλάξετε την κληρονομιά σας.

• Καθώς ολοκληρώνετε τα ακόλουθα βήματα, να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς με τον εαυτό σας σχετικά με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον σας.

ΒΗΜΑ 1:

• Γράψτε ένα απλό χρονοδιάγραμμα της ζωής σας μέχρι αυτό το σημείο.

• Γράψτε ένα πιθανό χρονοδιάγραμμα για το υπόλοιπο της ζωής σας.

ΒΗΜΑ 2:

• Καταγράψτε γεγονότα, ανθρώπους και μέρη που ήταν σημαντικά για εσάς κατά τη διάρκεια της ζωής σας. • Καταγράψτε γεγονότα, ανθρώπους και μέρη που πιστεύετε ή ελπίζετε ότι θα είναι σημαντικά για εσάς στο μέλλον.

ΒΗΜΑ 3:

• Καταγράψτε την επίδραση που είχατε σε ανθρώπους από το παρελθόν σας.

• Καταγράψτε τον αντίκτυπο που ελπίζετε να έχετε στους ανθρώπους στο μέλλον.

ΒΗΜΑ 4:

• Απαντήστε στην ερώτηση «Για τι θέλετε να σας θυμούνται;» για το πρώτο μισό της ζωής σας.

• Απαντήστε στην ερώτηση «Για τι θέλετε να σας θυμούνται;» κατά το δεύτερο μισό της ζωής σας.

Αφού εξετάσετε τη ζωή σας μέσα από αυτές τις ερωτήσεις, είστε έτοιμοι να γράψετε τον επικήδειό σας, για να ξεκινήσετε τη διαδικασία αφήγησης της ιστορίας του ατόμου του οποίου τη ζωή περιγράψατε καθώς απαντούσατε στη δεύτερη ερώτηση κάθε βήματος. Αυτός είναι ο μελλοντικός σας εαυτός - το άτομο που θέλετε οι άλλοι να θυμούνται. Αυτή είναι η ιστορία της κληρονομιάς σας.

Anti-burnout puzzle for academics

1 Άσκηση με περιχειρίδα δακτύλων

Αυτή η άσκηση χρησιμοποιεί μια απλή υφασμένη παγίδα δακτύλου για να δείξει πώς η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων εμπειριών μπορεί να κρατήσει ένα άτομο κολλημένο, ενώ η αποδοχή και η «κίνηση προς» την εμπειρία μπορεί να δημιουργήσει ελευθερία.

Οι χειροπέδες για τα δάχτυλα μπορούν εύκολα να βρεθούν στο Amazon, Temu , Shein , κ.λπ. ...

Υλικά

- Ενας δακτυλοπαγίδα για κάθε συμμετέχοντα (αυτοπροσώπως)

Γραφή

Υπεύθυνος εργαστηρίου **:**
«Σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε ένα μικρό παιχνίδι που ονομάζεται fingercuff. Θα μας βοηθήσει να εξερευνήσουμε τι συμβαίνει όταν παλεύουμε με επώδυνες σκέψεις, συναισθήματα ή αναμνήσεις και τι συμβαίνει όταν τα σχετιζόμαστε διαφορετικά».
«Παρακαλώ σύρετε τους δείκτες σας σε κάθε άκρο του σωλήνα μέχρι να συναντηθούν στη μέση. Παρατηρήστε πόσο χαλαρά είναι αυτή τη στιγμή».

Δώστε σε όλους λίγο χρόνο για να συμμορφωθούν.

«Τώρα, προσπάθησε να τραβήξεις τα δάχτυλά σου ευθεία προς τα έξω, σαν ο στόχος σου να είναι να ξεφύγεις όσο πιο γρήγορα γίνεται.»

Κάντε παύση ενώ οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται.

«Περιγράψτε τι παρατηρείτε.»

(Επιτρέψτε μια σύντομη αναφορά: *«Σφίγγει», «Έχω κολλήσει», «Πονάει»* κ.λπ.)

«Όσο πιο δυνατά τραβιέσαι μακριά, τόσο πιο σφιχτή γίνεται η παγίδα. Αυτή είναι η φυσική παρόρμηση να ξεφύγεις από την ενόχληση.»

«Αντί να τραβηχτείτε έξω, σπρώξτε αργά τα δάχτυλά σας το ένα προς το άλλο, προχωρώντας πιο βαθιά μέσα στην παγίδα.»

Περίμενε καθώς θα μπαίνουν μέσα.

«Τι συμβαίνει τώρα;»

(Οι συμμετέχοντες αναφέρουν χαλάρωση της περιχειρίδας.)

«Ενώ διατηρείτε απαλή πίεση προς τα μέσα, τσιμπήστε τα άκρα της περιχειρίδας με το άλλο σας χέρι και σύρετέ την για να την αφαιρέσετε. Παρατηρήστε πώς η κίνηση προς το κέντρο δημιούργησε χώρο για απελευθέρωση.»

Ανασκόπηση και Σύνδεση

Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις· επιλέξτε αυτές που ταιριάζουν στην ομάδα.

1. «Όταν απομακρύνθηκες, ποιες σκέψεις ή συναισθήματα εμφανίστηκαν;»
2. «Μπορείτε να σκεφτείτε μια φορά που προσπαθήσατε σκληρά να απαλλαγείτε από το άγχος, τη θλίψη ή τον πόνο, και αντίθετα φάνηκε να σας πιέζει;»
3. «Πώς θα μπορούσε να μοιάζει το «σπρώξιμο» με αυτές τις εμπειρίες;» • επιτρέποντας στο συναίσθημα να είναι παρόν • ονομάζοντάς το με επίγνωση • παρατηρώντας τις σκέψεις ως σκέψεις
4. «Μόλις χαλάρωσε η μανσέτα, έπρεπε να επιλέξεις να την βγάλεις. Στη ζωή σου, ποιες ενέργειες θα μπορούσες να κάνεις που θα σε οδηγήσουν σε αυτό που έχει σημασία, ακόμα και όταν το συναίσθημα είναι παρόν;»

«Η λαβή του δακτύλου μας δείχνει ότι ο αγώνας συχνά σφίγγει τη λαβή της δυσφορίας, ενώ η θέληση μπορεί να τη χαλαρώσει. Στόχος μας δεν είναι να μας αρέσει ο πόνος, αλλά να δημιουργήσουμε αρκετό χώρο γι' αυτόν, ώστε να μπορούμε να κινήσουμε τα χέρια μας -και τη ζωή μας- προς αυτό που μας ενδιαφέρει».

Ζητήστε τελικές σκέψεις και, στη συνέχεια, προχωρήστε στο επόμενο θέμα της ημερήσιας διάταξης.

Anti-burnout puzzle for academics

Άσκηση Αρνητικής Οραματοποίησης

Η αρνητική οπτικοποίηση είναι μια στωική πρακτική που σας προσκαλεί να φανταστείτε την απώλεια ανθρώπων, καταστάσεων ή παροχών που απολαμβάνετε αυτήν τη στιγμή. Ο στόχος δεν είναι η απαισιοδοξία. Είναι η καλλιέργεια ευγνωμοσύνης, ανθεκτικότητας και ήρεμης αποδοχής της αλλαγής.

Πότε να χρησιμοποιήσετε
Καθημερινά, στην αρχή ή στο τέλος της ημέρας (5 – 10 λεπτά)
Πριν από μια δύσκολη κατάσταση (2-3 λεπτά)
Εβδομαδιαία ανασκόπηση (15 – 20 λεπτά)

Παρασκευή
Βρείτε έναν ήσυχο χώρο όπου δεν θα σας διακόψουν. Καθίστε όρθιοι, με τα πόδια στο πάτωμα, τα χέρια ακουμπισμένα στους μηρούς σας. Πάρτε τρεις αργές αναπνοές, μετρώντας τέσσερις στην εισπνοή και έξι στην εκπνοή. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας: «Όλα όσα με ενδιαφέρουν είναι δανεικά από τη φύση και μπορούν να ανακληθούν ανά πάσα στιγμή».

Καθοδηγούμενο σενάριο (ανάγνωση σιωπηλά ή ηχογράφηση και αναπαραγωγή)
Κλείστε τα μάτια σας. Νιώστε το βάρος του σώματός σας στην καρέκλα. Παρατηρήστε τον φυσικό ρυθμό της αναπνοής σας.

Επιλέξτε ΕΝΑ προϊόν για σήμερα:
Μια σχέση (σύντροφος, παιδί, φίλος) . Μια υλική άνεση (σπίτι, τηλέφωνο, δυνατότητα περπατήματος) . Ένα μελλοντικό σχέδιο (διακοπές, προαγωγή).

Οραματιστείτε την απώλεια
Φανταστείτε τη ζωή αύριο αν αυτό το στοιχείο έλειπε. Αφήστε τις σκηνές να ξεδιπλωθούν: πώς ξεκινάει το πρωί σας, πώς προχωράτε μέσα στην ημέρα, ποια συναισθήματα αναδύονται. Αναγνωρίστε οποιαδήποτε θλίψη ή φόβο χωρίς να κρίνετε.

Παρατηρήστε το μυαλό σας
Πού εμφανίζεται η αντίσταση στο σώμα σας; Ποιες σκέψεις προσπαθούν να σε απομακρύνουν από την εικόνα; Ονομάστε τα απαλά: «σκέψη», «συναίσθημα» και μετά επιστρέψτε στη σκηνή.

Επιστροφή και αναδιαμόρφωση

Απελευθερώστε την εικόνα. Πάρε μια βαθιά ανάσα και παρατήρησε ότι το αντικείμενο εξακολουθεί να υπάρχει στην πραγματική σου ζωή—προς το παρόν. Πείτε στον εαυτό σας: «Είμαι τυχερός που το έχω αυτό αυτή τη στιγμή. Θα ενεργήσω σήμερα με εκτίμηση και χωρίς προσκόλληση».

Ημερολόγιο Στοχασμού (2 – 5 λεπτά)
Μετά την οπτικοποίηση, γράψτε σύντομες απαντήσεις: Ποιο αντικείμενο σκεφτόμουν να χάσω; Τι συναισθήματα βίωσα; Πώς αντέδρασε το σώμα μου; Ποια νέα εκτίμηση ή διορατικότητα προέκυψε; Μία συγκεκριμένη ενέργεια που θα κάνω σήμερα για να τιμήσω αυτό το στοιχείο ή αυτό το άτομο.

Anti-burnout puzzle for academics

Φόρμα Δεσμευμένης Δράσης

Ημέρα:__/__/_

Η αξία που θέλω να επιδιώξω είναι:

_____

_____

Αυτό που έχω κάνει που είναι ασυμβίβαστο με την αξία μου είναι:

_____

_____

Αυτό μου έχει κοστίσει (π.χ. σχέσεις, υγεία, χρόνο, χρήματα, δυστυχία):

_____

_____

Ο στόχος που θέλω να πετύχω είναι:

_____

_____

_____

Δεσμεύομαι να προβώ στις ακόλουθες ενέργειες στις ακόλουθες περιπτώσεις:

_____

_____

Για να εκτελέσω την πολύτιμη πράξη μου , είμαι πρόθυμος να δημιουργήσω χώρο για τις ακόλουθες αισθήσεις στο σώμα μου: σώμα:

_____

_____

Για να εκτελέσω την πολύτιμη πράξη μου , είμαι πρόθυμος να δημιουργήσω χώρο για τις ακόλουθες σκέψεις ή εικόνες:

_____

_____

Για να εκτελέσω την πολύτιμη πράξη μου , είμαι πρόθυμος να κάνω χώρο για τα ακόλουθα συναισθήματα ή συγκινήσεις:

_____

_____

_____

Προκειμένου να εκτελέσω την πολύτιμη πράξη μου , είμαι πρόθυμος να κάνω χώρο για τις ακόλουθες παρορμήσεις:

_____

_____

_____