

**ΑΓΚΑΛΙΆΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΔΕΛΤΊΟ**

**ΒΕΛΤΊΩΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΌΤΗΤΑΣ ΕΦΑΡΜΟΓΉΣ ΤΗΣ ΠΕΙΘΑΡΧΊΑΣ**

**ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ**

Ένας ορισμός είναι: "Η ικανότητα να κάνεις αυτό που πρέπει να κάνεις, όταν πρέπει να το κάνεις, είτε έχεις όρεξη είτε όχι".

Η αυτοπειθαρχία έχει να κάνει, μεταξύ άλλων, ακριβώς με την ικανότητα να αναβάλλεις ή να παραιτηθείς από μια άμεση ανταμοιβή. Αφού κάνετε τη σκληρή και απαραίτητη δουλειά, θα δρέψετε μεγαλύτερους και καλύτερους καρπούς. Πιθανόν επίσης να σέβεστε περισσότερο τον εαυτό σας, να αυξάνεται η αυτοεκτίμησή σας, να αισθάνεστε περήφανοι. Έρευνες και μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι έχουν την πειθαρχία να αναβάλλουν ή να παραιτούνται από μια άμεση ανταμοιβή, προκειμένου αντ' αυτού να πάρουν κάτι καλύτερο αργότερα, είναι συνήθως οι πιο επιτυχημένοι.

Αυτοαναστοχασμός σχετικά με τις γνώσεις και τι χρειαζόμαστε για να βελτιώσουμε την ικανότητα εφαρμογής της πειθαρχίας.

# FACTS

# Η αυτοκριτική είναι πολύ σημαντική για να γνωρίζουμε αν πρέπει να βελτιώσουμε την ικανότητα εφαρμογής της πειθαρχίας.

1. Αναφέρετε ποια δήλωση είναι σωστή και ποια λάθος.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Δήλωση | R | W |
| 1. Για να μπορέσετε να γίνετε πιο πειθαρχημένοι, δεν χρειάζεται να είστε πιο παρατηρητικοί σε ό,τι κάνετε και δεν κάνετε σήμερα. |  | X |
| 1. Η αυτοπειθαρχία μας βοηθά να είμαστε πιο συνεπείς, ώστε να μπορούμε να πετύχουμε μεγαλύτερους στόχους. | X |  |
| 1. Η αυτοπειθαρχία είναι κάτι που δεν μπορείς να μάθεις και να εξασκείς κάθε μέρα. |  | X |
| 1. Η δέσμευσή σας στους στόχους είναι αυτή που θα σας κρατήσει στο σωστό δρόμο. | X |  |
| Η αυτοπειθαρχία είναι κάτι που μπορείτε να μάθετε - δεν είναι έμφυτη. | X |  |

1. Βρείτε τη δήλωση που δεν υποδηλώνει μια καλή

αυτοπειθαρχία.

|  |
| --- |
| Παρακολουθήστε την πρόοδό σας |
| 1. Μην θέτετε στόχους. |
| 1. Μην μένετε με τις πιτζάμες σας όταν εργάζεστε από το σπίτι. |
| 1. Δημιουργήστε και διατηρήστε μια ρουτίνα. |
| 1. Ορίστε βασικούς κανόνες με την οικογένεια και τους φίλους |

1. Βρείτε τι δεν υποστηρίζει την αυτοπειθαρχία.

|  |
| --- |
| 1. Για να ανεβάσετε τον εαυτό σας. |
| 1. Δέσμευση στους στόχους και τις αξίες σας. |
| 1. Συνειδητοποίηση της κατάστασης. |
| 1. Δεν χρειάζεται να αποφασίσετε για τις ρουτίνες. |
| 1. Αυτογνωσία. |

# *"Η αυτοπειθαρχία είναι η ικανότητα να αναγκάζεις τον εαυτό σου να κάνει αυτό που πρέπει να κάνεις, όταν πρέπει να το κάνεις, είτε έχεις όρεξη είτε όχι."*

*-Elbert Hubbard.*



Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: <https://retain-me.eu/>

και στο Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922