

INSIDE

LIFE

Μέχρι στιγμής κανείς μας δεν είχε βιώσει μια κατάσταση σαν την τωρινή. Μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται ταυτοχρόνως από αλλαγές και στασιμότητα. Μας φέρνει αντιμέτωπους με την πρόκληση να αντιμετωπίσουμε τις ανασφάλειες μας, καθώς και να υιοθετήσουμε νέες συνήθειες. Όσο περισσότερο διαρκούν η απαγόρευση κυκλοφορίας, η καραντίνα και οι αρνητικά φορτισμένες ειδήσεις, τόσο περισσότερο αυξάνεται η ψυχολογική πίεση. Παρ' όλο που φροντίζουμε να απολυμαίνουμε τα χέρια μας πολύ συχνά, η ψυχή μας παραμένει απροστάτευτη απέναντι στις επιθέσεις που δέχεται. Όμως πως θα μπορούσαμε να καθαρίσουμε την ψυχή μας ή και να ενισχύσουμε την άμυνά της;

Επειδή σ' αυτήν την κρίσιμη στιγμή όλοι χρειαζόμαστε βοήθεια, νόημα και ελπίδα, δημιουργήσαμε το Δες μέσα σου! Το παιχνίδι αποτελείται από 40 κάρτες που αφορούν τον ψυχικό κόσμο και τα συναισθήματά μας και 40 κάρτες που αφορούν την καθημερινότητα και την κοινωνική ζωή. Συνδυάζοντας όλες τις κάρτες, προκύπτουν 1600 προτάσεις που στοχεύουν στην ψυχική ενδυνάμωση και τη διαχείριση των καταστάσεων. Οι κάρτες προσφέρουν αφενός συγκεκριμένες στρατηγικές λύσεις που μπορούν να σας υποστηρίξουν, αφετέρου προσανατολίζονται θεματικά στις βασικές ανθρώπινες ανάγκες για ασφάλεια, αυτονομία, διαπροσωπικές σχέσεις και αυτοεκτίμηση. Το Δες μέσα σου! λειτουργεί ταυτόχρονα ως άσκηση πρόληψης σε μια στιγμή κρίσης ενώ από την άλλη προσφέρει λύσεις αντιμετώπισης των καταστάσεων με τρόπο απλό και πρακτικό.

Δείτε πως λειτουργεί:

- * Κατεβάστε το αρχείο PDF, εκτυπώστε το και κόψτε τις κάρτες.
- * Σχηματίστε τις δικές σας προτάσεις. Ενεργοποιήστε την ψυχική σας δύναμη ενάντια στην ανασφάλεια και τον φόβο επαναλαμβάνοντας μέσα σας συνειδητά αυτές τις προτάσεις- φανταστείτε το σαν ένα είδος προσευχής.
- * Θα σας βοηθήσει πολύ εάν τις διαβάσετε δυνατά· ταυτόχρονα τοποθετήστε το δεξί σας χέρι κάτω από την αριστερή κλειδα και κινήστε το αργά κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού (δεξιόστροφα), κάνοντας ένα απαλό μασάζ στην περιοχή (αυτή η

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

Δες μέσα σου!

Προτάσεις ψυχικής ενδυνάμωσης για πρωτοφανείς καταστάσεις. Ένα παιχνίδι με κάρτες που τις φτιάχνεις μόνη/ος σου.

κίνηση σε συνδυασμό με τη δυνατή εκφορά μιας πρότασης δίνει άμεσα αποτελέσματα σύμφωνα με την μέθοδο PEP, Process- and Embodiment-focused Psychology του Michael Bohne)

- * Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τις κάρτες σαν σελιδοδείκτη για το βιβλίο σας ή κρεμάστε τις μπροστά στον καθρέφτη σας. Αντιγράψτε τις προτάσεις όσες φορές επιθυμείτε. Είναι σημαντικό να επαναλαμβάνετε τακτικά τις προτάσεις που δημιουργήσατε.
- * Χρησιμοποιήστε τις κάρτες ως αφορμή για να συζητήσετε αυτά που σας απασχολούν με την οικογένειά ή τους συγκατοίκους σας, καθώς και για να ανταλλάξετε απόψεις.
- * Γράψτε και τις δικές σας προτάσεις στις κενές κάρτες που βρίσκονται στο αρχείο PDF.
- * Μοιραστείτε τον σύνδεσμο με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας. Έτσι θα διαδώσετε τη μέθοδο και θα βοηθήσετε κι άλλους με τη σειρά σας.
- * Θα χαρούμε πολύ να ακούσουμε τη γνώμη σας και τις προσωπικές σας εμπειρίες με το Δες μέσα σου! Μπορείτε να μας στείλετε φωτογραφίες και από το δικό σας υλικό.

Σας ευχόμαστε να μείνετε σωματικά και ψυχικά υγιείς και να αντιμετωπίσετε με δύναμη αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση.

Sabine Ebersberger und Michael Bohne

Ευχαριστούμε πολύ την Εύη Γραμμένου και την Πολυξένη Αγγελίδου για την μετάφραση του κειμένου και των καρτών.

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (Δες μέσα σου! 2020) Οι δημιουργοί του παιχνιδιού Δρ. Sabine Ebersberger και Δρ. med. Michael Bohne χρησιμοποιούν την άδεια Creative Commons 4.0. Η αναπαραγωγή και η διακίνηση του υλικού υπόκεινται στους όρους χρήσης της άδειας CC και στον αντίστοιχο εφαρμοστέο νόμο περί πνευματικής ιδιοκτησίας; www.creativecommons.org



Ένδειξη: Όποιος χρησιμοποιεί τις προτάσεις ψυχικής ενδυνάμωσης ως μέθοδο αυτοθεραπείας φέρει ατομική ευθύνη. Η χρήση των καρτών δεν υποκαθιστά τη θεραπεία με τον ψυχολόγο ή τον γιατρό σας.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Greek Version]

Δες μέσα σου!

Προτάσεις ψυχικής ενδυνάμωσης για πρωτοφανείς καταστάσεις. Ένα παιχνίδι με κάρτες που τις φτιάχνεις μόνη/ος σου.

Μεταφράστηκε από:
Polyxeni Angelidou & Evi Grammenou

INSIDE

Ακόμα κι αν στην παρούσα φάση έρχομαι αντιμέτωπη/ος με τα όρια μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν νιώθω αβοήθητη/ος και στα όρια των δυνάμεων μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν δεν επιτρέπεται να βγω έξω,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν δεν με χωράει το σπίτι μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν ανησυχώ για μένα και τα αγαπημένα μου πρόσωπα,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν χρειάζεται να αλλάξω την συμπεριφορά μου απέναντι σε πολλά πράγματα,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν οι ελπίδες μου εξανεμίζονται,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν φοβάμαι για την ύπαρξη μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν νιώθω αποκομμένη/ος από το κοινωνικό μου περίγυρο,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν στην παρούσα φάση δυσκολεύομαι να οργανώσω την καθημερινότητά μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν φοβάμαι για το τι θα φέρει το μέλλον,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν κανείς δεν μπορεί να προβλέψει, πόσο θα κρατήσει όλο αυτό,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν μου λείπει η δουλειά και οι συνάδελφοί μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν νιώθω ότι όλα αυτά είναι πάνω από τις δυνάμεις μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν δεν έχω ιδέα τι θα μου φέρει το αύριο,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν δεν ξέρω τι θα γίνει με τα παιδιά και το σχολείο τους,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν νιώθω εγκλωβισμένη/ος,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν πρέπει να
στερηθώ πολλά,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν
αντιλαμβάνομαι το πώς
αλλάζουν οι άνθρωποι,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν φοβάμαι ότι
πολλοί δεν έχουν
αντιληφθεί την
σοβαρότητα της
κατάστασης,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν
προβληματίζομαι για
το πώς θα εξελιχθεί η
παγκόσμια οικονομία,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν άλλα πολύ
σημαντικά θέματα
τώρα τείνουν να
μείνουν στην αφάνεια,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν η
ατμόσφαιρα είναι
ιδιαίτερα περίεργη,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν οι ειδήσεις
δεν βελτιωθούν μέσα
στις επόμενες μέρες ή
εβδομάδες,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν δεν μπορώ
πια να επισκεφτώ τους
συγγενείς μου,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν κανείς δεν
ξέρει, αν το σύστημα
υγείας θα αντέξει,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν όλες οι
εξετάσεις αναβληθούν,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν η
απαγόρευση
κυκλοφορίας γίνει
κομμάτι της
πραγματικότητας,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν νιώθω ότι
βρίσκομαι έξω απ' τα
νερά μου,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν η
αβεβαιότητα με
φοβίζει πολύ,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν σήμερα
μου φαίνεται λάθος,
αυτό που μέχρι χτες
ήταν σωστό,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν η
κοινωνική ζωή έχει
παγώσει,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν οι φόβοι
και οι ανησυχίες μου
καταναλώνουν την
ενέργεια μου,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν που και
που βαριέμαι πάρα
πολύ,

www.innen-leben.org



INSIDE

Ακόμα κι αν η όλη
κατάσταση με
εκνευρίζει πολύ,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν η μοίρα
των άλλων ανθρώπων
δεν με αφήνει
ανεπηρέαστη/ο,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν τα ΜΜΕ
συμβάλλουν στην
εξάπλωση του φόβου
και του πανικού,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν η
ατμόσφαιρα στο σπίτι
είναι τεταμένη,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν η παρούσα
κατάσταση έχει
ανατρέψει τελείως τα
σχέδια μου,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ακόμα κι αν δεν ξέρω,
πώς θα απασχολήσω
τα παιδιά μου
ολόκληρη τη μέρα,

www.innen-leben.org

INSIDE

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

προσπαθώ να δω τα θετικά στοιχεία της επιβράδυνσης της καθημερινότητάς μου.

www.innen-leben.org



LIFE

πιστεύω ότι υπάρχει πρόνοια για μένα και για όλους τους άλλους.

www.innen-leben.org



LIFE

βρίσκω έναν τρόπο να κάνω κάτι για την υγεία μου ακόμα και ανάμεσα στους τέσσερις τοίχους.

www.innen-leben.org



LIFE

προσπαθώ να κάνω το καλύτερο δυνατό.

www.innen-leben.org



LIFE

αντιλαμβάνομαι τα συναισθήματά μου και μιλάω γι' αυτά.

www.innen-leben.org



LIFE

βρίσκω κάθε μέρα κάτι για το οποίο είμαι ευγνώμων.

www.innen-leben.org



LIFE

αντιμετωπίζω τις προκλήσεις με δύναμη και αισιοδοξία.

www.innen-leben.org



LIFE

μιμούμαι τους Ιταλούς και τραγουδάω δυνατά απ' το παράθυρο.

www.innen-leben.org



LIFE

ανακαλύπτω εκ νέου, πόσα πράγματα μπορώ να κάνω στο σπίτι μου.

www.innen-leben.org



LIFE

χρησιμοποιώ τον χρόνο μου για να ξεσκαρτάρω και να οργανώσω τα πράγματα μου.

www.innen-leben.org



LIFE

είμαι ευγνώμων σε όσους κρατούν το σύστημα σε λειτουργία.

www.innen-leben.org



LIFE

αποδεικνύεται ξανά ότι η σοκολάτα όλο και κάπως μπορεί να βοηθήσει.

www.innen-leben.org



LIFE

είμαι σίγουρη/ος ότι θα έρθουν καλύτερες μέρες.

www.innen-leben.org



LIFE

γράφω ένα γράμμα, εξάλλου το ταχυδρομείο λειτουργεί ακόμα.

www.innen-leben.org



LIFE

ανάλογα με τις δυνατότητές μου βοηθάω όσο μπορώ.

www.innen-leben.org



LIFE

μου είναι ξεκάθαρο ότι όλοι είμαστε στην ίδια δύσκολη κατάσταση.

www.innen-leben.org



LIFE

ενημερώνομαι για το πώς θα μπορούσα να βοηθήσω τους άλλους.

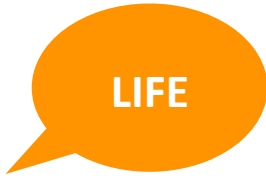
www.innen-leben.org



LIFE

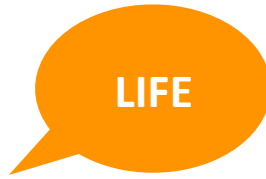
δίνω τον αριθμό μου στην γειτονιά, έτσι ώστε οι ηλικιωμένοι να έχουν με κάποιον να μιλήσουν.

www.innen-leben.org



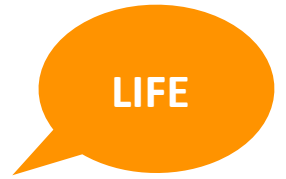
αναρωτιέμαι τί είναι
σ'αλήθεια σημαντικό.

www.innen-leben.org



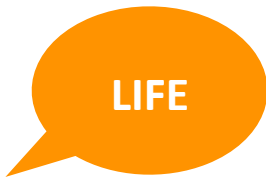
μαθαίνω να
αντιμετωπίζω τους
φόβους μου.

www.innen-leben.org



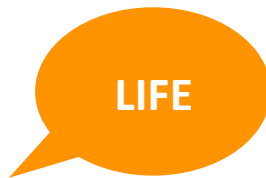
δίνω χρόνο στον εαυτό
μου για περισυλλογή
και ανασυγκρότηση.

www.innen-leben.org



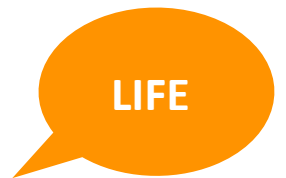
διαπιστώνω ότι παρά
τους περιορισμούς δεν
νιώθω μοναξιά.

www.innen-leben.org



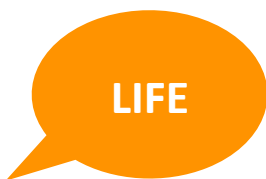
χαίρομαι γιατί έχω
περισσότερο χρόνο για
την οικογένεια μου.

www.innen-leben.org



οργανώνω τη μέρα
μου.

www.innen-leben.org



η γκρίνια δεν είναι
λύση.

www.innen-leben.org



κανείς δεν μπορεί να
μου στερήσει την
αισιοδοξία.

www.innen-leben.org



διαπιστώνω ότι το
γέλιο και το χιούμορ με
απελευθερώνουν.

www.innen-leben.org



LIFE

τουλάχιστον μπορώ να δουλέψω και από το σπίτι.

www.innen-leben.org



LIFE

διώχνω τον φόβο μου με κάτι ευχάριστο.

www.innen-leben.org



LIFE

διαπιστώνω ότι παρά τους περιορισμούς δεν μου λείπει τίποτα.

www.innen-leben.org



LIFE

εκπλήσσομαι με το χιούμορ και την αλληλεγγύη που δημιουργούνται λόγω των συνθηκών.

www.innen-leben.org



LIFE

μετατρέπω το σπίτι μου σε φωλιά.

www.innen-leben.org



LIFE

βρίσκω τρόπους να επικοινωνώ με τους πιο δικούς μου ανθρώπους.

www.innen-leben.org



LIFE

χρησιμοποιώ τη δημιουργικότητά μου για να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις.

www.innen-leben.org



LIFE

εκτιμώ και σέβομαι τον εαυτό μου, γι' αυτό που είναι.

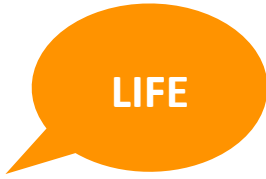
www.innen-leben.org



LIFE

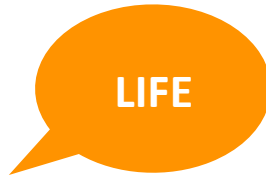
θα καταπολεμήσω την κρίση με αγάπη και κατανόηση.

www.innen-leben.org



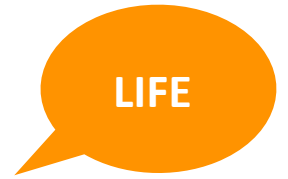
νιώθω κάπως
ανακουφισμένη/ος που η
ατζέντα μου δεν είναι πια
γεμάτη με ραντεβού.

www.innen-leben.org



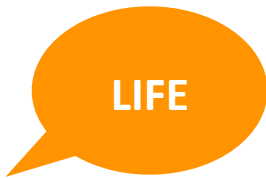
αναγνωρίζω πως οι
ατομικοί περιορισμοί
είναι απαραίτητοι για
το κοινό καλό.

www.innen-leben.org



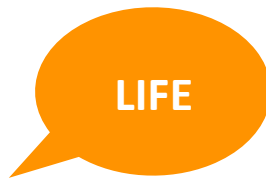
η ζωή συνεχίζεται.

www.innen-leben.org



προσπαθώ κάθε μέρα
να κάνω κάτι για τον
εαυτό μου, έστω και
κάτι μικρό.

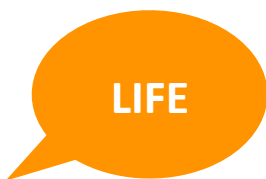
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org