

Άσκηση 1: Η αντίληψή σου για τον χρόνο

Τι σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς τη λέξη ΧΡΟΝΟΣ;

Άσκηση 2: Ο χρόνος σου τώρα και στο μέλλον			
Είδος δραστηριότητας	Μέσος αριθμός ωρών ανά εργάσιμη/σχολική ημέρα στην τρέχουσα κατάσταση	Αριθμός ωρών την εβδομάδα τρέχουσα κατάσταση	Περισσότερος χρόνος ++ Λιγότερος χρόνος --
Αμειβόμενη εργασία			
Οικιακές εργασίες (συμπεριλαμβανομένων των μικροδουλειών και της γραφειοκρατίας)			
Φροντίδα και ανατροφή παιδιών (συμπεριλαμβανομένης της συνοδείας του παιδιού στο γιατρό ή στη θεραπεία)			
Προσωπική φροντίδα			
Ύπνος και ξεκούραση			
Εκπαίδευση			
Κοινωνικές επαφές			
Ελεύθερος χρόνος			
Μετακινήσεις			

Άσκηση 3: Η ιδανική μέρα σου

Το Σάββατο οι καλύτεροι φίλοι σου μετακομίζουν και έχεις υποσχεθεί να τους βοηθήσεις. Ήταν και πάλι ένα μεγάλο παζλ, αλλά όλα έχουν τακτοποιηθεί. Τα παιδιά θα μείνουν από το βράδυ της Παρασκευής μέχρι το βράδυ του Σαββάτου στους παππούδες. Αν η μετακόμιση διαρκέσει περισσότερο, μπορούν να μείνουν εκεί ακόμα μια νύχτα. Αλλά την Κυριακή το πρωί στις 10 πρέπει οπωσδήποτε να τα πάρεις.

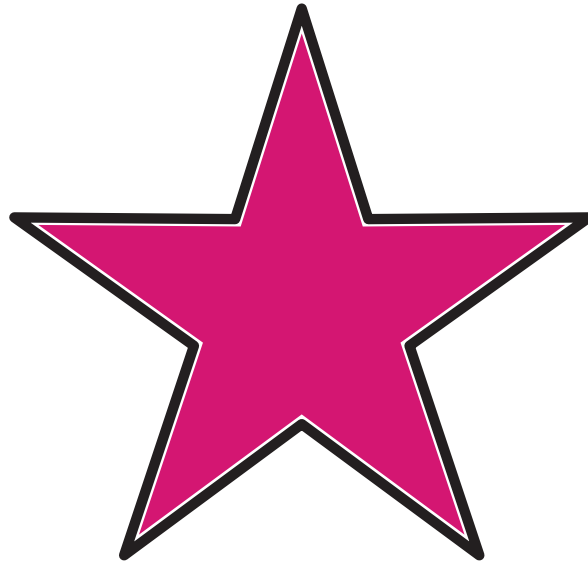
Την Πέμπτη το πρωί λαμβάνεις ξαφνικά ένα τηλεφώνημα: η μετακόμιση ακυρώνεται, επειδή ένας συγγενής των φίλων σου πέθανε ξαφνικά. Ξαφνικά έχεις όλο το Σάββατο ελεύθερο. Η διαμονή των παιδιών σου θα γίνει ούτως ή άλλως. Έχεις λοιπόν μια ολόκληρη μέρα – 24 ώρες – ως δώρο. Δεν χρειάζεται να λάβεις υπόψη τίποτα ή κανέναν: αυτή η μέρα είναι εξ ολοκλήρου για σένα.

Περιέγραψε λεπτομερώς πώς θα ήταν η ονειρεμένη μέρα σου.

Το Σάββατο θα κοιμηθώ μέχρι...

Άσκηση 4: Το αστέρι της ενέργειάς σου (βήμα 1)

Συμπλήρωσε στα 5 σημεία του αστεριού τι σου δίνει ενέργεια.



Άσκηση 5: Ποιες είναι οι (ξεχασμένες) δραστηριότητες που σε αναζωογονούν;

1. Ποια συγκεκριμένα χόμπι ή δραστηριότητες σου ταιριάζουν;

2. Ποιοι παράγοντες κάνουν τις στιγμές να σου δίνουν ενέργεια;

3. Ποιοι είναι οι άνθρωποι με τους οποίους σου αρέσει να περνάς χρόνο; Αναφέρε για κάθε άτομο τι σου αρέσει να κάνεις μαζί του/της.

Άσκηση 6: Ξεκινήστε αμέσως με την αποφόρτωση

Ξαναρίξε μια ματιά στην άσκηση της σελίδας 29 (καταγραφή χρόνου).

Σε τι θέλεις να αφιερώνεις λιγότερο χρόνο;

Έχεις ήδη συγκεκριμένες ιδέες για το τι να «ξεφορτωθείς»;

Διάλεξε μια ιδέα και προσπάθησε να την αποβάλεις. Θα ανακαλύψεις γρήγορα αν θα πετύχει. Αν είναι πολύ εύκολο, μπορείς να προσθέσεις αμέσως και μια δεύτερη.

Άσκηση 7: Τα πράγματα που σου τρώνε χρόνο

- ✿ **Κι η μητέρα μας το έκανε έτσι:** κάθε εβδομάδα έπλενε τα ντουλάπια της κουζίνας, σιδέρωνε (σχεδόν) τα πάντα, έφτιαχνε φρέσκια σούπα κάθε μέρα, ...
- ✿ **αυτό αναμένεται από εμένα:** όλοι φέρνουν σπιτικό κέικ, κάθε Κυριακή βράδυ πρέπει να πάμε στη γιαγιά και τον παππού, πρώτα πρέπει να τακτοποιήσω το σπίτι, ...
- ✿ **Το έχω συνηθίσει τόσο πολύ:** πρώτα να απαντήσω στα email μου, κάθε μέρα να μαζεύω τα παιχνίδια, ...

Τι μπορώ να παρατήσω; Να το κάνω λιγότερο συχνά; Να αφιερώνω λιγότερο χρόνο;

Διάλεξε **μία προτεραιότητα**, τα υπόλοιπα είναι έμπνευση για αργότερα



Άσκηση 8: Η προτεραιότητά σου για δραστηριότητες που σε τροφοδοτούν



Υπάρχουσες καλές συνήθειες που θέλω να διατηρήσω:



Νέες καλές συνήθειες που θέλω να υιοθετήσω (π.χ. να πηγαίνω κάθε Κυριακή βράδυ στη γιαγιά και τον παππού)

κάθε μέρα

κάθε εβδομάδα

κάθε μήνα

κάθε χρόνο

Διάλεξε **μία προτεραιότητα**, τα υπόλοιπα είναι έμπνευση για αργότερα



Άσκηση 9: Το πρόγραμμά σου για 4 εβδομάδες		
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο/Κυριακή		

Άσκηση 10: Πώς ανανεώνεις τις δυνάμεις σου;

Υπάρχουν πράγματα που σου θυμίζουν ότι ήρθε η ώρα για μια ευχάριστη δραστηριότητα; Τι θα μπορούσε να σε παρακινήσει να ανανεώσεις τις δυνάμεις σου πιο συνειδητά;

Άσκηση 11: Εξερεύνηση της ανάθεσης	
Σκέψου τις εργασίες και τις ευθύνες που ήδη αναθέτεις σε άλλους.	
Ποιες είναι οι θετικές σου εμπειρίες και γιατί;	
Ποιες είναι οι αρνητικές σου εμπειρίες και γιατί;	
Τι μπορείς να κάνεις εσύ ο ίδιος για να πετύχουν καλύτερα τα καθήκοντα που αναθέτεις ή για να νιώθεις καλύτερα γι' αυτά;	
Η εφεδρική ομάδα σου  την προσφορά βοήθειας ποιανού δεν έχεις δεχτεί ποτέ ή σπάνια;  Σε ποιον θα μπορούσες να ζητήσεις (περισσότερη) βοήθεια;	
Τι άλλο θα ήθελες να αναθέσεις; Αν χρειαστεί, γυρίστε στη σελίδα 29: σε τι θέλετε να αφιερώνετε λιγότερο χρόνο;	

Άσκηση 12α: Μεταβίβαση - Εμπόδια

- ☐ Μπορώ να τα καταφέρω καλύτερα
- ☐ δεν θέλω να γίνομαι βάρος στους άλλους κοστίζει (πάρα) πολλά χρήματα
- ☐ Νιώθω ένοχη αν δεν το κάνω εγώ η ίδια.
- ☐ Χρειάζεται χρόνο (εξήγηση, οργάνωση). Το παιδί μου προτιμά να είναι μαζί μου
- ☐ Δεν εμπιστεύομαι αρκετά κάποιον άλλο.
- ☐ Αναρωτιέμαι τι θα κερδίσω από αυτό
- ☐ Δεν θέλω να παραδεχτώ ότι δεν μπορώ να τα καταφέρω μόνη μου. Μπορώ να το κάνω εξίσου γρήγορα μόνη μου
- ☐ δεν υπάρχει κανείς στον οποίο να μπορώ να ζητήσω βοήθεια. Θέλω να διατηρήσω την ιδιωτικότητά μου
- ☐ Ο σύντροφός μου δεν το θέλει. Το παιδί μου δεν το θέλει.
- ☐ οι άλλοι δεν έχουν την εμπειρία να το κάνουν
- ☐ φοβάμαι τις αντιδράσεις των άλλων, είμαι περήφανος που τα καταφέρνω όλα μόνος μου, μου είναι δύσκολο να αφήσω τα πράγματα στα χέρια άλλων
- ☐ φοβάμαι ότι κάτι θα πάει στραβά, μου είναι δύσκολο να ζητήσω δωρεάν βοήθεια
- ☐ άλλοι δεν τολμούν να αναλάβουν τη φροντίδα, είναι αβέβαιοι
- ☐ Δεν θέλω να εξαρτώμαι από άλλους
- ☐ έχω την αίσθηση ότι πρέπει να κάνω κάτι σε αντάλλαγμα

- ☐ Δεν μπορώ να θέσω απαιτήσεις στην οικογένεια ή στους φίλους μου Μου αρέσει να έχω τον έλεγχο
- ☐ Μου αρέσει να τα κάνω μόνος μου
- ☐ είναι η οικογένειά μου, το παιδί μου: θέλω να αναλάβω εγώ η ίδια την ευθύνη
- ☐ Μόνο αν το κάνω εγώ, ξέρω ότι το αποτέλεσμα θα είναι τέλειο
- ☐ είναι καθήκον μου ως καλός γονιός να το κάνω μόνος μου
- ☐ οι άλλοι περιμένουν από μένα να το κάνω
- ☐ «πληρώνεις ένα τίμημα» αν βγάλεις το παιδί από τη ρουτίνα του
- ☐ το παιδί μου δεν το βρίσκει ωραίο
- ☐ Εγώ ο ίδιος ακόμα ψάχνω τον σωστό τρόπο, είναι πολύ νωρίς για να αναθέσω τη φροντίδα σε κάποιον άλλο
- ☐ θέλω να γίνει με τον δικό μου τρόπο έχω
- ☐ μια αρνητική εμπειρία
- ☐ ...

Άσκηση 12β: Μεταβίβαση - Κίνητρα

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">☐ Είναι απαραίτητο, γίνεται υπερβολικό☐ θέλω να αποφύγω το παιδί μου να γίνει υπερβολικά εξαρτημένο από εμένα☐ θέλω να αξιοποιήσω την εμπειρία των άλλων☐ με ηρεμεί το να ξέρω ότι υπάρχει λύση σε περίπτωση που αρρωστήσω☐ ηρεμία και χρόνος για τον εαυτό μου/για εμάς☐ Θέλω να δώσω και σε κάποιον άλλο την ευκαιρία να ασχοληθεί με το παιδί μου☐ ιστορίες και θετικές εμπειρίες άλλων γονιών☐ να βρω χρόνο για τα άλλα παιδιά έτσι μαθαίνω να αφήνω το παιδί μου☐ ελεύθερο☐ Είναι ένας τρόπος να διευρύνω τον κόσμο του παιδιού μου☐ οι άλλοι έχουν μια φρέσκια ματιά και το αντιμετωπίζουν με διαφορετικό τρόπο☐ το παιδί μου το απολαμβάνει☐ αναθέτω σε άλλους ό,τι δεν μου αρέσει να κάνω εγώ· κάποιος άλλος μπορεί να το κάνει καλύτερα☐ Είναι καλό για την αυτονομία του παιδιού μου Είναι πολύ☐ δύσκολο και προτιμώ να ζητήσω βοήθεια εγκαίρως Οι άνθρωποι προσφέρονται, θέλουν να το κάνουν για εμάς☐ Μαθαίνω από αυτό | <ul style="list-style-type: none">☐ έχω καλές εμπειρίες από αυτό☐ είναι ωραίο για εμάς/εμένα να μπορούμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό για μια φορά☐ οι άλλοι συνειδητοποιούν καλύτερα τι σημαίνει αυτό, κάτι που αυξάνει την κατανόηση☐ σπάει τη ρουτίνα☐ υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορώ πραγματικά να εμπιστευτώ☐ δεν νιώθω ότι επιβαρύνω κανέναν: αν δεν τους βολεύει, το λένε χωρίς δισταγμό☐ με την οικογένεια είναι δωρεάν☐ θεωρώ σημαντικό να μοιράζομαι τη φροντίδα της οικογένειας με άλλους☐ οι επαγγελματίες είναι εκεί για να τους καλούμε, τόσο για οικιακές εργασίες όσο και για ένα μέρος της φροντίδας☐ ο άλλος το απολαμβάνει, το κάνει με χαρά ένα διαφορετικό περιβάλλον τονώνει το☐ παιδί☐ Σιγά-σιγά χτίζω ένα δίκτυο από ανθρώπους που μπορώ να εμπιστευτώ☐ ... |
|---|--|

Άσκηση 13: Τι μπορείς να μεταδώσεις;	Τις συγκεκριμένες ιδέες σου
αυτό που οι άλλοι είναι πρόθυμοι να κάνουν	
στα οποία εγώ ο ίδιος θέλω να αφιερώσω λιγότερο χρόνο	
τι μπορεί να γίνει καλύτερα από κάποιον άλλο	
για το οποίο είμαι πρόθυμος να πληρώσω	
τι αρέσει στους άλλους να κάνουν	
αυτό που μπορεί εύκολα να το κάνει κάποιος άλλος	
αυτό που πρέπει να μάθουν και οι άλλοι	
τι μπορώ να αφήσω πίσω	
τι μου στερεί ενέργεια	
τι δεν μου αρέσει να κάνω	
τι είναι ευχάριστο για το παιδί	
τι είναι ευχάριστο για μένα	
δικά μου κίνητρα (βλ. κάρτα μεταβίβασης)	

Άσκηση 14: Τι θέλεις να μεταδώσεις – λίστα εργασιών.

☐	Να πλύνω ή να ντύσω το παιδί	☐	να μαγειρέψω
☐	Να βάλω το παιδί για ύπνο	☐	σιδέρωμα
☐	Αλλαγή πάνας ή επίσκεψη στην τουαλέτα	☐	διπλώματος ρούχων
☐	να ταΐσω το παιδί	☐	καθαρισμός
☐	ανάγνωση	☐	ψώνια
☐	να παίζω	☐	δουλειές στο σπίτι
☐	βόλτα/ποδηλασία με το παιδί	☐	δουλειά στον κήπο
☐	μεταφορά του παιδιού	☐	αναζήτηση πιθανής υποστήριξης

Άσκηση 15: Ο οδηγός μου	
Για μένα προσωπικά	
Πώς θέλω να ζήσω; Τι είναι σημαντικό για μένα;	
Για την οικογένεια	
Τι είδους οικογένεια θέλουμε να είμαστε; Ποιες είναι οι αξίες που μας ενώνουν;	
Ετήσιοι στόχοι	
Τι θα ήθελα να κάνω ή να πετύχω φέτος;	

Άσκηση 16: Περισσότερος χρόνος!	Οι 3 κορυφαίες επιθυμίες για «περισσότερο χρόνο» (Α Β Γ)
Αμειβόμενη εργασία	
Οικιακές εργασίες (συμπεριλαμβανομένων των μικροδουλειών και της γραφειοκρατίας)	
Φροντίδα και ανατροφή παιδιών (συμπεριλαμβανομένων των επισκέψεων με το παιδί στον γιατρό ή στη θεραπεία)	
Προσωπική φροντίδα	
Ύπνος και ξεκούραση	
Εκπαίδευση	
Κοινωνικές επαφές	
Ελεύθερος χρόνος	
Μετακινήσεις	

Άσκηση 17: Δράσεις Τομέας	Εφικτές και συγκεκριμένες ενέργειες
	 
	 
	 

Άσκηση 18: Ποια είναι τα εμπόδιά σου;

Ξεκινώντας

- ☐ Αναβάλλεις τις δύσκολες ή τις δυσάρεστες εργασίες, ξανά και ξανά
- ☐ Κάθε φορά σε κατακλύζει η αμφιβολία: πώς μπορείς να ξεκινήσεις καλύτερα αυτή την εργασία;
- ☐ Συνεχίζεις να συμπληρώνεις την παλιά σου λίστα υποχρεώσεων, χωρίς να διαγράφεις πράγματα
- ☐ Κάνεις μεν ένα πρόγραμμα, αλλά δεν το ακολουθείς
- ☐ Πολύ συχνά σκέφτεσαι: πρώτα θα ψάξω κάτι ακόμα, θα το σκεφτώ λίγο και μετά θα ξεκινήσω πραγματικά
- ☐ ...

Συνέχεια

- ☐ Κατά τη διάρκεια της εργασίας, αποσπάται συνεχώς η προσοχή σου από άλλες δουλειές
- ☐ Ξεκινάς με κέφι, αλλά σταματάς όταν το βαρεθείς
- ☐ Το μυαλό σου δεν είναι εκεί, δυσκολεύεται να συγκεντρωθείς, δεν προχωράει
- ☐ Συχνά δεν ολοκληρώνεις μια εργασία, πρέπει να γίνει ακόμα μια μικρή λεπτομέρεια ή δεν τακτοποιείς
- ☐ Χρειάζεσαι μια προθεσμία για να συνεχίσεις να δουλεύεις καλά
- ☐ ...

Σταμάτημα

- ☐ Συνεχίζεις να ασχολείσαι με αυτό για να το ολοκληρώσεις πραγματικά
- ☐ Επιδιώκεις την τελειότητα σε ό,τι κάνεις
- ☐ Συχνά αφιερώνεις περισσότερο χρόνο από ό,τι είχες προγραμματίσει
- ☐ Είναι δύσκολο να βάλεις ένα τέλος και να το αφήσεις πίσω σου
- ☐ Είναι έτοιμο... αλλά θα κάνεις ακόμα λίγο...
- ☐ ...

Άσκηση 19 (για τον τελειομανή): Το 20/80 στην πράξη

Τι είναι τόσο σημαντικό για εσένα ώστε να πρέπει να είναι τέλειο και να είσαι διατεθειμένος να αφιερώσεις έως και 4 φορές περισσότερο χρόνο σε αυτό;

Για ποια πράγματα αρκεί το 80% και χρησιμοποιείς τον χρόνο που εξοικονομείς για άλλες χρήσιμες ή ευχάριστες δραστηριότητες;

Άσκηση 20: Τα δυνατά σου σημεία – σύμφωνα με τους άλλους

Αυτή την άσκηση την κάνεις μαζί με δύο άτομα που σε γνωρίζουν καλά. Ζήτησέ τους να περιγράψουν ποια είναι τα δυνατά σου σημεία που μπορεί να φανούν χρήσιμα κατά τη συνεννόηση με τους επαγγελματίες υγείας. Αυτό περιλαμβάνει συγκεκριμένα παραδείγματα, ώστε να γίνουν σαφή τα (άγνωστα) δυνατά σου σημεία.

Άτομο 1.....(όνομα)

Άτομο 2.....(όνομα)

Άσκηση 21: Τα δυνατά σου σημεία – σύμφωνα με τον εαυτό σου

Σημείωσε με ένα σταυρό τις προτάσεις που σου ταιριάζουν. Μπορείς να βάλεις όσα σταυράκια θέλεις

- ☐ Έχω προσοχή στη λεπτομέρεια όσον αφορά την ανάπτυξη του παιδιού μου
- ☐ Έχω καλή εικόνα του τι συνέβη και τότε (χάρη στη μνήμη μου ή στις σημειώσεις μου) Ξέρω καλά τι θέλω
- ☐ Είμαι ανοιχτός στις απόψεις των άλλων
- ☐ Μπορώ να εκφράσω τη γνώμη μου με σαφήνεια
- ☐ Παραμένω ψύχραιμος όταν ακούω κάτι με το οποίο δεν συμφωνώ Ξέρω να κάνω τις σωστές ερωτήσεις για να μάθω περισσότερα
- ☐ Μετά από μια σύσκεψη, θυμάμαι αρκετά ακριβώς τι ειπώθηκε (χάρη στη μνήμη μου ή στις σημειώσεις μου)
- ☐ Κατά τη διάρκεια της σύσκεψης μπορώ να επεξεργαστώ γρήγορα νέες πληροφορίες και να καταλήξω σε μια απόφαση που υποστηρίζω Μπορώ να συγκεντρωθώ καλά σε ό,τι λένε οι άλλοι
- ☐ Λαμβάνω εύκολα υπόψη τις ιδέες των άλλων Προσέχω καλά τι είναι πραγματικά σημαντικό
- ☐ Λέω όταν δεν καταλαβαίνω κάτι
- ☐ Μπορώ να συνυπάρχω με πολλούς διαφορετικούς τύπους ανθρώπων και στυλ Εκφράζω την αντίρρησή μου όταν κάτι δεν μου αρέσει
- ☐ Μπορώ να πάρω μια απόφαση με την οποία συμφωνώ, αρκεί να αφιερώσω αρκετό χρόνο για να σταθμίσω τις διάφορες πιθανότητες
- ☐ Έχω ισχυρή διαίσθηση (ένστικτο) και τολμώ να την ακολουθήσω Είμαι ανοιχτός σε νέες ιδέες και αλλαγές
- ☐ Μπορώ να εκφράζω εύκολα τα συναισθήματα και τις ανησυχίες μου
- ☐ Μπορώ να αντιμετωπίσω αρνητικά σχόλια όταν αποφασίσω να μην ακολουθήσω μια συμβουλή
- ☐ Μπορώ να δώσω πληροφορίες για το παιδί μου με συνοπτικό τρόπο (προφορικά ή γραπτώς) Παραμένω ευγενικός και σεβαστικός υπό όλες τις συνθήκες
- ☐ Έχω μεγάλη πειθώ Μπορώ να εκφράζω την εκτίμησή μου
- ☐ Μπορώ να εκφράζω τη διαφωνία μου
- ☐ Είμαι καλός στο να ενθουσιάζω τους ανθρώπους Μπορώ εύκολα να εμπιστευόμαι τους ανθρώπους
- ☐
- ☐
- ☐