



Εκπαίδευση για
γονείς ΙΟ2 – Φύλλο
δραστηριοτήτων.

Ενότητα 3.1

Αυτοφροντίδα και
διατήρηση της



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Πολύχρωμη αναπνοή

Η πολύχρωμη αναπνοή είναι μια απλή τεχνική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να μειώσετε το άγχος στη ζωή σας.

Ακολουθούν τα βασικά βήματα που θα σας βοηθήσουν να αναπνέετε πολύχρωμα:

Βρείτε μια στάση που σας κάνει να νιώθετε άνετα – αυτή μπορεί να είναι είτε καθιστή είτε όρθια.

Κλείστε απαλά τα μάτια σας.

Εστιάστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας – εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα σας.

Στρέψτε την προσοχή σας σε ένα χρώμα που σας προκαλεί θετικό συναίσθημα.

Οραματιστείτε ότι το σώμα σας περιβάλλεται από αυτό το χρώμα.

Σκεφτείτε ένα χρώμα που σας προκαλεί αρνητικό συναίσθημα.

Οραματιστείτε αυτό το χρώμα να αναμιγνύεται με το θετικό χρώμα.

Συνεχίζοντας να εισπνέετε οραματιστείτε αυτά τα δύο χρώματα να αναμειγνύονται μεταξύ τους μέχρι να αναμειχθούν τα δύο χρώματα αφήνοντας μόνο το θετικό χρώμα.

Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας και οραματιστείτε το θετικό σας χρώμα στον χώρο γύρω σας.



Συμβουλή!

Είτε βρίσκεστε στο αυτοκίνητό σας, είτε στο σούπερ μάρκετ, είτε ακόμα και πλένετε τα πιάτα σας, γιατί να μην δοκιμάσετε πολύχρωμη αναπνοή.

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159