



Freedom **age group** **18-20** to be myself



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

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ	2
Τι σημαίνει να είσαι για τους έφηβους;	3
Η αυτοπειθαρχία είναι Ελευθερία... Από τον Εαυτό Σου. Γιατί είναι σημαντικό.	4
Μια εισαγωγή στο Δωρεάν για να είσαι ο εαυτός σου	5
Γιατί η αυτογνωσία είναι κρίσιμη για τους εφήβους;	6
Η έννοια του να είσαι ο εαυτός σου - 12 τρόποι να είσαι ο εαυτός σου	7
Πώς βρήκα την ελευθερία να είμαι ο εαυτός μου	8
12 Συμβουλές για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτοπεποίθησης (+Φύλλα εργασίας PDF)	9



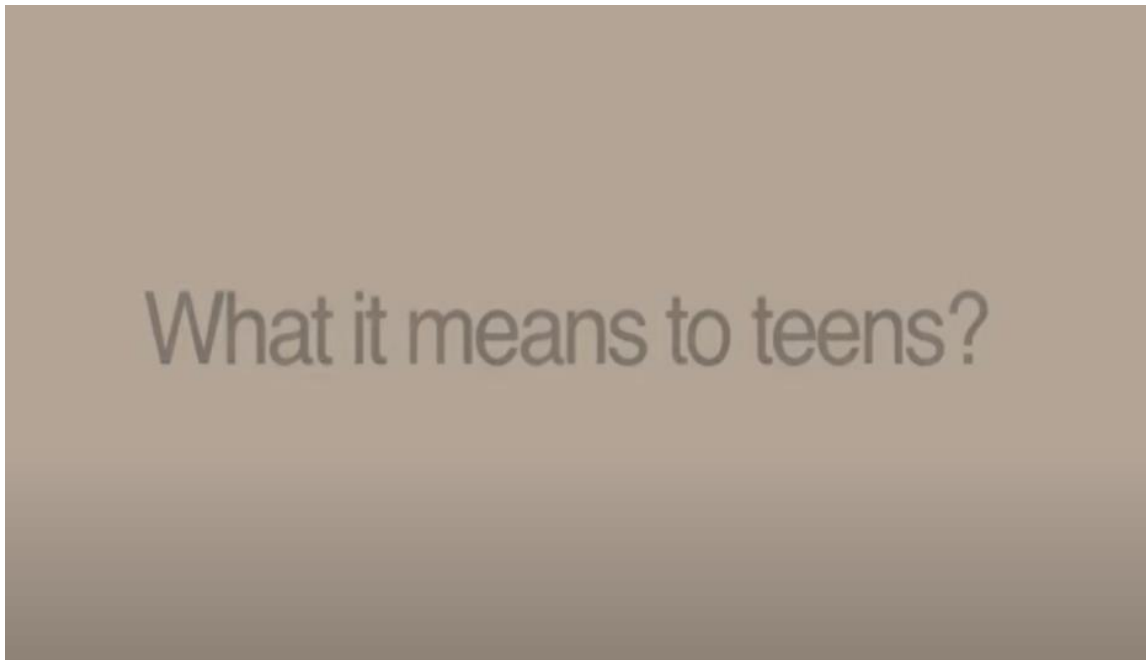
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ



Η ελευθερία να είμαστε ο εαυτός μας είναι ένας μοχλός ευτυχίας και κινήτρου. Προστατεύει επίσης από την ψυχική εξάντληση, απελευθερώνοντας ενέργεια για άλλα πράγματα.



Τι σημαίνει να είσαι έφηβος;



Αυτή η επτά λεπτή ταινία ντοκιμαντέρ μικρού μήκους με τίτλο «Freedom: What it Means to Teens», ρίχνει μια ματιά στην ελευθερία και σε όλο της το μεγαλείο εστιάζοντας στους εφήβους και την ιδιαίτερη σύνδεσή τους με την ελευθερία. Ο Michele Pinczuk , ένας 15χρονος δημοσιογράφος, σκηνοθέτης και φιλάνθρωπος, αποκαλύπτει σε αυτή την ταινία τη μέγιστη σημασία της εκτίμησης των ελευθεριών μας, όχι μόνο των εφήβων, αλλά ως διαφορετικών φυλών και εθνοτήτων.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Η αυτοπειθαρχία είναι Ελευθερία... Από τον Εαυτό Σου. | Γιατί είναι σημαντικό.



Μερικές φορές συναντώ ανθρώπους που πιστεύουν ότι το να ζεις μια συγκροτημένη και πειθαρχημένη ζωή είναι περιοριστική... Νομίζω ότι είναι λυτρωτικό. Σε αυτό το βίντεο, μιλάω για το γιατί η αυτοπειθαρχία είναι σημαντική και πώς πραγματικά οδηγεί στην ελευθερία.

[Δες το βίντεο](#)



Μια εισαγωγή στην ελευθερία του εαυτού.



Έρευνα για την ευημερία των εφήβων έχει δείξει ότι υπάρχουν σημαντικά ψυχολογικά οφέλη που απορρέουν από το να ζεις αυθεντικά. Η δική μας έρευνα ανακάλυψε ότι η «ελευθερία να είσαι ο εαυτός σου» είναι ένας από τους πέντε κορυφαίους μοχλούς της ευτυχίας στην εργασία, υποδηλώνοντας ότι είναι σημαντικό για την ευημερία μας να ευθυγραμμίζουμε το ποιοι είμαστε με αυτό που κάνουμε .

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Γιατί η αυτογνωσία είναι κρίσιμη για τους εφήβους;



Οι έφηβοι βρίσκονται σε ένα μοναδικό αναπτυξιακό στάδιο όπου δεν είναι πλέον μικρά παιδιά, αλλά δεν είναι ακόμη ενήλικες. Αναζητούν τις δικές τους ταυτότητες εκτός από τις οικογένειές τους. Είτε το αναγνωρίζουν είτε όχι, οι έφηβοι συχνά θέτουν στον εαυτό τους ερωτήσεις όπως «Ποιος είμαι εγώ;» «Τι με κάνει ξεχωριστό;» και «Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου;»

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Το νόημα του να είσαι ο εαυτός σου - 12 τρόποι να είσαι ο εαυτός σου



Η σημασία του να είσαι εσύ _ Ένας απλός τρόπος για να καταλάβεις την ιδέα του να είσαι αυτό που είσαι είναι να σκεφτείς τι σου αρέσει και τι δεν σου αρέσει να κάνεις όταν είσαι μόνος.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Πώς βρήκα την ελευθερία να είμαι ο εαυτός μου



Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν μια νεαρή γυναίκα που προσπαθούσε τόσο σκληρά να ζήσει σε ένα βασίλειο όπου στην πραγματικότητα δεν ανήκε. Είχε γεννηθεί εκεί και έμοιαζε όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι στο βασίλειο, αλλά δεν μπορούσε να καταλάβει πώς να χωρέσει. Τις περισσότερες φορές, προσπαθούσε να αισθανθεί φυσιολογική, αλλά τότε κάτι θα γινόταν για να της θυμίζει πόσο διαφορετική. Μικρά πράγματα, όπως να πηγαίνεις σε ένα πάρτι και να βαριέσαι εντελώς όλες τις συζητήσεις. Μικρά πράγματα, όπως να πηγαίνει στη δουλειά κάθε μέρα, αλλά να μην ενδιαφέρεται πραγματικά για το τι συνέβη, παρόλο που της άρεσε η δουλειά της.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



12 Συμβουλές για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτοπεποίθησης (+Φύλλα εργασίας PDF)



«Είτε νομίζεις ότι μπορείς είτε νομίζεις ότι δεν μπορείς, έχεις δίκιο.»

Χενρυ Φορντ

[Διαβάστε περισσότερα...](#)

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