



Φύλλο Δραστηριότητας: Τι Έχω Επιτύχει Στη Ζωή μου;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ως γυναίκες, είμαστε πολύ καλές στο να επικροτούμε και να εκτιμούμε τα επιτεύγματα των άλλων και να υποτιμούμε τα δικά μας. Επιπλέον, όταν μπερδευόμαστε, η εμπιστοσύνη μας εξαντλείται και τείνουμε να κάνουμε γενικεύσεις όπως: «Δεν μπορώ ποτέ να το κάνω αυτό». «Αυτός είμαι εγώ - πλήρης αποτυχία» κ.λπ. Στις δύσκολες στιγμές της ζωής σας, θα πρέπει να σκέφτεστε τα μέχρι τώρα επιτεύγματα σας και να τα χρησιμοποιείτε ως άγκυρα για την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας.

ΣΚΟΠΟΣ

Η δραστηριότητα στοχεύει να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε μια λίστα με 5 επιτεύγματα που έχετε μέχρι τώρα. Μόλις το κάνετε, θα πρέπει επίσης να δημιουργήσετε την «μιντιακή σας ιστορία» για καθένα από αυτά τα επιτεύγματα που να σας παρουσιάζει σαν μια γυναίκα - θαύμα που έχει κάνει κάτι σπουδαίο, το οποίο αξίζει να δημοσιευτεί σε άρθρο περιοδικού.

ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1: Επιλέξτε μια στιγμή της ζωής σας κατά τη διάρκεια της οποίας έχετε κάνει κάτι πραγματικά καλό. Μπορεί να σχετίζεται με την καθημερινή ζωή:

- α) Έχω μάθει πώς να διαχειρίζομαι τον οικογενειακό προϋπολογισμό.
- β) Παρατήρησα το ταλέντο του παιδιού μου να χορεύει και βρήκα ένα κατάλληλο μάθημα χορού για αυτόν/ αυτήν.
- γ) Έχω καταφέρει να επισκευάσω ένα σπασμένο σωλήνα στο μπάνιο.

Η στην εκπαιδευτική/επαγγελματική σας ζωή:

- α) Κατάφερα να καταρτιστώ στη χρήση του Microsoft Office.
- β) Πήρα το πιστοποιητικό για την επαγγελματική μου κατάρτιση.

Η μπορεί να αναφέρεται στα χόμπι σας και σε άλλα ταλέντα:

- α) Κατάφερα να ολοκληρώσω έναν πίνακα ζωγραφικής για το δωμάτιό μου.
- β) Έμαθα πώς να καλλιεργώ ντομάτες στο μπαλκόνι μου.





Παρακαλώ γράψτε τα εδώ:

ΒΗΜΑ 2: Οι λεπτομέρειες της ιστορίας σας

Σκεφτείτε τα εμπόδια που αντιμετωπίσατε στην ιστορία σας. Πώς τα ξεπεράσατε; Χρησιμοποιήσατε τη νοημοσύνη, το μεράκι, τη δημιουργικότητα, τη γνώση σας; Πώς νιώσατε στο τέλος; Είναι αυτό το επίτευγμα κάτι για το οποίο συχνά λέτε ιστορίες ή το κρατάτε για τον εαυτό σας;

ΒΗΜΑ 3

Τώρα φανταστείτε ότι ένα άτομο, που πραγματικά σας αγαπά και σας εκτιμά (η συγγενής ή η καλύτερή σας φίλη) είναι δημοσιογράφος σε ένα διάσημο περιοδικό. Μοιράζεστε μαζί της την ιστορία σας και μένει έκπληκτη. Αποφασίζει να γράψει ένα άρθρο στο περιοδικό για εσάς. Ούσα δημοσιογράφος, η φίλη σας είναι καλός αφηγητής ιστοριών. Αυτός είναι ο λόγος που γράφει για την ιστορία σας, τα εμπόδια που αντιμετωπίσατε και πώς τα ξεπεράσατε με έναν πολύ ισχυρό και παθιασμένο τρόπο. Η δημοσιογράφος φίλη σας, σας παρουσιάζει στο άρθρο της ως «γυναίκα θαύμα» που έχει κάνει ένα θαυμαστό επίτευγμα. Έχει μάλιστα μεγαλοποιήσει την ιστορία σας κατά 20-30%. Απλώς φανταστείτε αυτό το άρθρο και πώς θα ακουγόταν και γράψτε το εδώ.

Μόλις είναι έτοιμο, συγκρίνετε το με αυτό που έχετε γράψει στο Βήμα 1 και 2.

Εάν το κείμενο στο βήμα 3 είναι παρόμοιο με τις σημειώσεις που έχετε κάνει στο βήμα 1 και 2 - θα πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο και να ξαναγράψετε το κείμενο του βήματος 3. Παρουσιάστε τον εαυτό σας πραγματικά φοβερό, ακόμα κι αν είναι δύσκολο να πιστέψετε ότι μπορεί να είναι αληθινό.





ΒΗΜΑ 4

Δημιουργήστε μία λίστα με τουλάχιστον 5 επιτεύγματα που έχετε κάνει μέχρι τώρα στη ζωή σας και γράψτε γιατί είστε τόσο περήφανες για αυτά, χρησιμοποιώντας το στυλ του άρθρου από το Βήμα 3.

Εάν δεν σας φαίνεται εύκολο να δημιουργήσετε ένα άρθρο στο περιοδικό «Γυναίκα Θαύμα» για κάθε ένα από τα επιτεύγματά σας, απλώς φανταστείτε ένα άτομο που σας αγαπά πραγματικά και είναι πολύ περήφανο για εσάς - ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούσε εκφράζοντας πόσο περήφανη είναι για το καθένα από τα επιτεύγματά σας;

1

2

3

4

5

