



Από το Άγχος στην Εσωτερική Ηρεμία

Οδηγός Αυτογνωσίας & Μεταμόρφωσης

Δήμητρα Κουντουριώτη

TRANSFORMATIONAL COACH

Νιώθετε ότι η ζωή σας τρέχει στον «αυτόματο πιλότο»; Το άγχος δεν είναι ο εχθρός. Είναι το σήμα του οργανισμού σας ότι κάτι χρειάζεται την προσοχή σας. Η αληθινή αλλαγή ξεκινά από τη στιγμή που αποφασίζουμε να παρατηρήσουμε τα δικά μας "γιατί".

3 Βήματα για την Ηρεμία σας

Βήμα 1: Η Παρατήρηση (The Pause)

Πριν αντιδράσετε, σταματήστε για 30 δευτερόλεπτα. Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι νιώθω αυτή τη στιγμή στο σώμα μου;». Η επίγνωση είναι η αρχή της ελευθερίας.

Βήμα 2: Η Αμφισβήτηση (The Challenge)

Είναι αυτή η σκέψη που μου προκαλεί άγχος 100% αληθινή; Συχνά οι φόβοι μας είναι παλιές πεποιθήσεις. Τι θα λέγατε σε έναν φίλο αν ήταν στη θέση σας;

Βήμα 3: Η Ενσυνείδητη Δράση (The Choice)

Αντί να αντιδράσετε μηχανικά, επιλέξτε μία μικρή κίνηση φροντίδας. Μια βαθιά ανάσα, μια οριοθέτηση ή μια στιγμή ησυχίας.

Το Ταξίδι Συνεχίζεται...

Η αυτογνωσία είναι ένα ταξίδι και δεν χρειάζεται να το κάνετε μόνοι σας. Αν θέλετε να εμβαθύνουμε σε αυτά που σας απασχολούν, είμαι εδώ για εσάς.

Κλείστε μια δωρεάν συνεδρία γνωριμίας

dimitrakountourioti.com | dklifecoach@dimitrakountourioti.com

© 2024 Dimitra Kountourioti - Transformational Coaching & Counseling Services