



MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy



Διακοπές

Πώς να ξεκουραστείτε;

Στον σημερινό πολυσύχναστο κόσμο, πολλοί από εμάς είτε δεν έχουν πολύ χρόνο για να χαλαρώσουν ή δεν χρησιμοποιούν αυτόν τον χρόνο πλήρως και με υγιή τρόπο. Ωστόσο, για την ψυχική και σωματική μας υγεία, είναι απαραίτητο να ξεκουραστούμε και να αναγεννήσουμε τις δυνάμεις που αποκαθιστούν την ισορροπία στο σώμα μας.

Και πώς είναι στην περίπτωσή σας; Ελέγξτε αν μπορείτε να ξεκουραστείτε ολοκληρώνοντας το παρακάτω **TEST¹**.

LP	Δήλωση	Συμφωνείτε;		
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ
1.	Ονειρεύομαι μια πραγματική ξεκούραση, επειδή δεν υπήρχε χρόνος για αυτό για πολύ καιρό.			
2.	Νομίζω ότι το πιο σημαντικό πράγμα για μένα κατά τη διάρκεια των διακοπών είναι η πλήρης χαλάρωση, χωρίς πρόγραμμα για το αύριο - έτσι πραγματικά ξεκουράζομαι καλύτερα.			
3.	Βασικά, χρησιμοποιώ τις διακοπές μου για το καλό της οικογένειας και των παιδιών μου, και όχι για τον εαυτό μου, επειδή έχω τόσο πολύ εκπρόθεσμη δουλειά για την οποία είναι δύσκολο να μιλήσω.			
4.	Στο παρελθόν, ξεκουραζόμουν για δύο / τρεις ημέρες σε διακοπές, και στη συνέχεια ήταν ένας εφιάλτης. Τώρα ξεκουράζομαι για μια εβδομάδα και μόνο τότε αρχίζω να βαριέμαι.			
5.	Οι προετοιμασίες μου για τη χαλάρωση είναι κυρίως λίγη οργάνωση και πολλή, πολλή "συμπυκνωμένη" χαρά.			
6.	Μου αρέσουν οι διακοπές, αλλά όταν σκέφτομαι το πακετάρισμα, τα ταξίδια, τη ζέστη, κλπ. Δεν επιθυμώ καμία ξεκούραση και για δύο μέρες βγάζω τις διακοπές από το μυαλό μου.			
7.	Πιστεύω ότι ένα πλάνο, κάποια βιβλία, ένας οδηγός γειτονιάς ή οδηγός της πόλης όπου θα είμαστε, είναι το μισό από τις επιτυχημένες διακοπές.			
8.	Μπορώ να σχεδιάσω διακοπές για μένα και την οικογένειά μου έτσι ώστε να μην εξαρτόμαστε από τον καιρό.			
9.	Το έχω ήδη μάθει αυτό - για να μοιράζω πάντα τον χρόνο μου στις διακοπές - κάποιο διάστημα για την οικογένειά μου και κάποιο για τον εαυτό μου. Επιπλέον, μπορώ να το ακολουθήσω.			
10.	Είμαι υπέρ των διακοπών όπου θα περάσουμε καλά, θα κάνουμε όσο το δυνατόν λιγότερα, θα χαλαρώσουμε, θα κοιμηθούμε, θα φάμε, θα πιούμε και θα διασκεδάσουμε όπως ήταν κατά τη διάρκεια των Ρωμαίων.			

¹ Το τεστ με την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέρχεται από τον ιστότοπο Centrum Twojego Zdrowia: <https://centrumtwojogozdrowia.pl/sprawdz-czy-potrafisz-wypoczywac/>





MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy

ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ:

Για κάθε θετική απάντηση (**ΝΑΙ**) στις φράσεις 1, 4, 7, 8, 9 και αρνητική απάντηση (**ΟΧΙ**) στις φράσεις 2, 3, 5, 6, 10 - δώστε στον εαυτό σας **10 βαθμούς**.

Δώστε στον εαυτό σας **5 βαθμούς** για την απάντηση **ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ**.

Υπολογίστε το άθροισμα όλων των σημείων.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ:

Πάνω από 60 βαθμοί: Συγχαρητήρια. Έχετε όλες τις προθέσεις για απολύτως αποτελεσματική ξεκούραση. Μπορείτε να διαχειριστείτε τον ελεύθερο χρόνο σας καλά και να εξοπλίσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας με όλα τα κατάλληλα αξεσουάρ για χαλάρωση, ειδικά χαρά και θετική στάση.

35-60 βαθμοί: Αυτό σημαίνει ότι είστε στο σωστό δρόμο για να μάθετε δεξιότητες χαλάρωσης. Είναι καλό να δείτε ότι η χαλάρωση και η ανάπαυση μερικές φορές χρειάζεται λίγη προσπάθεια. Αυτός ο κανόνας σας φαίνεται κάπως παράξενος.

5-30 βαθμοί: Μπορείτε να λυπάστε για τον εαυτό σας. Και την οικογένειά σας. Αλλά να θυμάστε ότι ο άνθρωπος μαθαίνει σε όλη του τη ζωή - έτσι έχετε ακόμα τόσα πολλά μπροστά σας. Ωστόσο, να θυμάστε, ότι για να είστε σε θέση να μάθετε κάτι για αυτά τα πράγματα που φαίνονται προφανή σε όλους, είναι καλό να συνειδητοποιήσετε ότι μερικές φορές το προφανές είναι η μεγαλύτερη ψευδαίσθηση ακόμη και του σοφότερου ανθρώπου. Αυτές οι διακοπές μπορεί να είναι μια επιτυχία για σας!

Οι διακοπές είναι ήδη προγραμματισμένες, η αναχώρηση είναι ακριβώς πίσω από τη γωνία, οπότε τώρα θα πρέπει να φροντίσετε για μια καλή ανάπαυση κατά τη διάρκεια αυτών των διακοπών.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν σε αυτό:

1. Πριν τις διακοπές:

- προγραμματίστε την τελευταία σας εβδομάδα,
- οργανώστε τις επαγγελματικές σας υποθέσεις, παρέχετε πληροφορίες και σημαντικά καθήκοντα στους συναδέλφους,
- οργανώστε την ιδιωτική σας σφαίρα,
- μην υπερκανονίζετε,
- μην περιμένετε τίποτα.

2. Στις διακοπές:

- απολαύστε την ευχαρίστηση, απολαύστε τον ελεύθερο χρόνο,
- εστιάστε στα θετικά,
- να είστε ευέλικτοι,
- μην πιέζετε τον εαυτό σας,
- μην πάρετε εργασία μαζί σας,
- κόψτε το τηλέφωνο, υπολογιστή.

3. Μετά την επιστροφή:

- μην προγραμματίσετε αμέσως σημαντικές συσκέψεις ή δύσκολα ζητήματα,
- αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας.

