

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ;

ΠΟΤΕ!

ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΘΕΜΑ ΜΥΑΛΟΥ.

Μιράντα Σιδερά.





















Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΑΣ ΚΟΥΒΑΛΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟ















I WANT MY MILK



AND I WANT IT NOW

















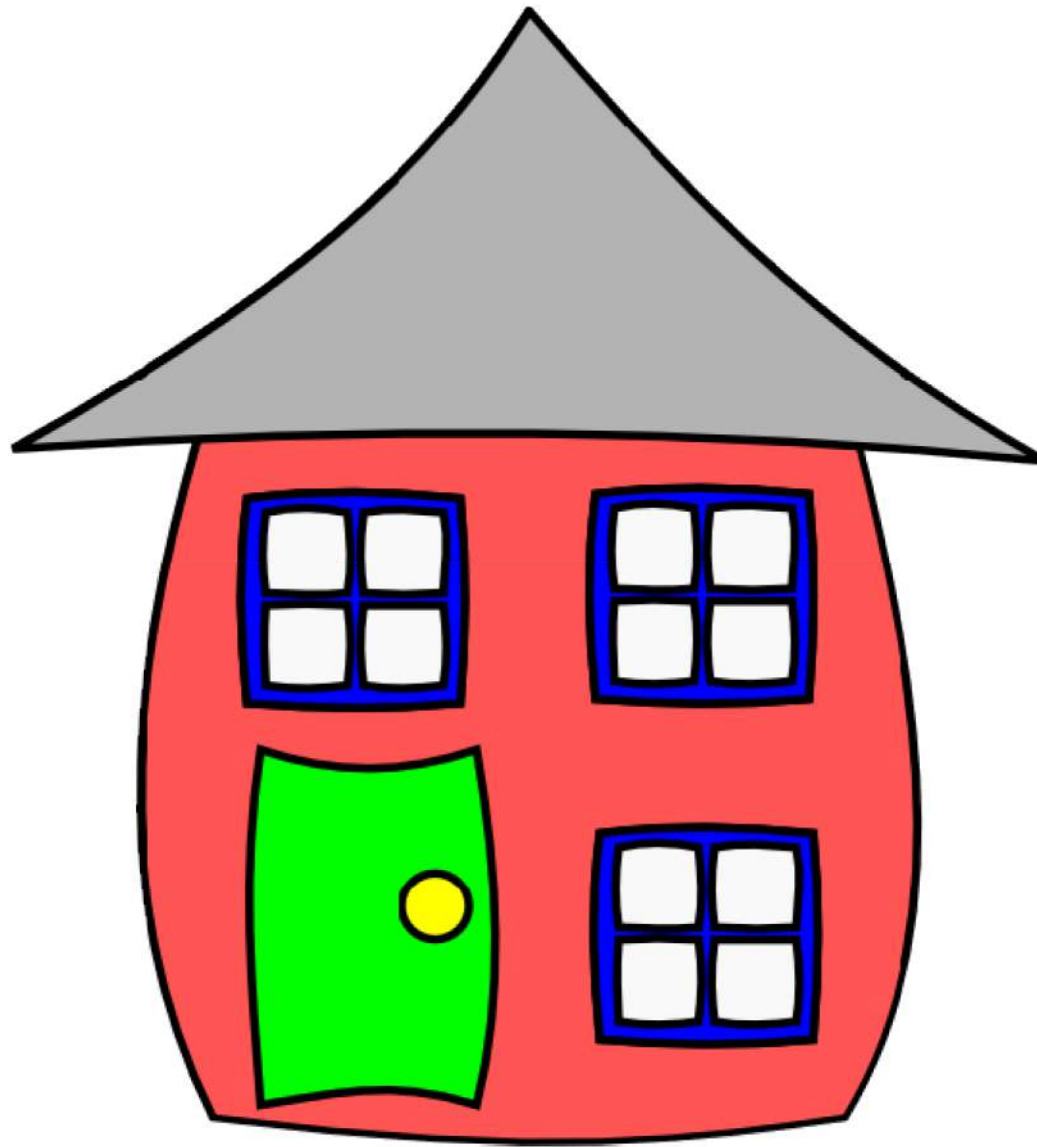
ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ ΒΛΕΠΕΙ

ΜΟΝΟ

ΕΙΚΟΝΕΣ

ΣΠΙΤΙ

ΣΠΙΤΙ







ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ ΒΛΕΠΕΙ

ΜΟΝΟ

ΕΙΚΟΝΕΣ









ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ ΕΚΤΕΛΕΙ
ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΑΣ,
ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΜΑΣ,
ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΜΑΣ, ΔΗΛΑΔΗ,
ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΝΕΙ
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΑΡΑ...ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ
ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΜΟΝΟ
ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ





ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

=

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ:

ΕΧΩ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΝΑ ΚΑΝΩ!

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΠΙΕΖΕΙ ΣΥΝΕΧΩΣ.

ΕΙΝΑΙ ΑΔΥΝΑΤΟ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΩ!

ΕΧΩ ΠΟΛΛΗ ΕΝΤΑΣΗ!

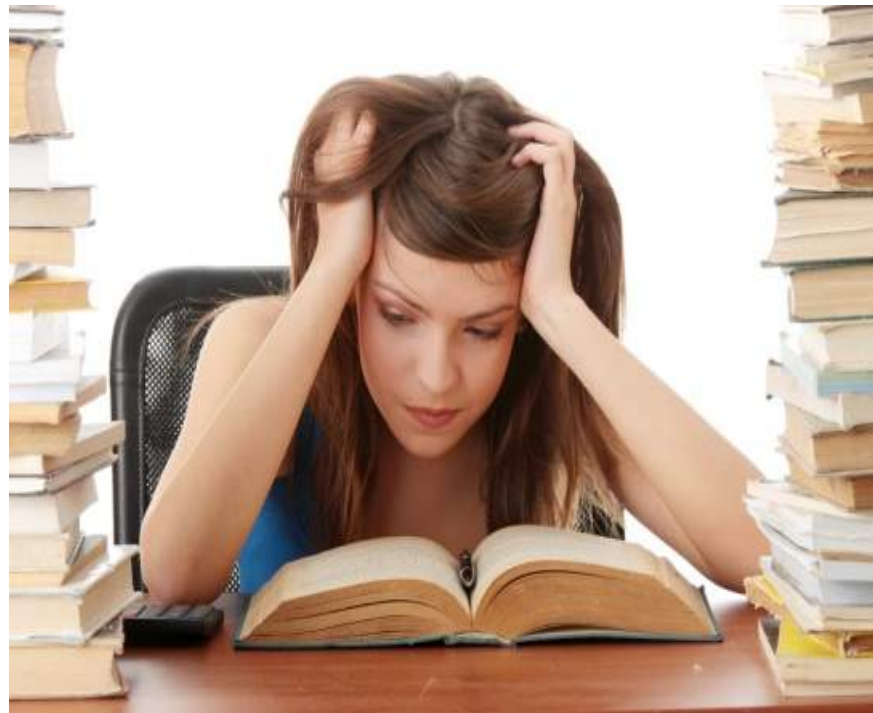
ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

=

ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ:

***ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΠΡΟΦΤΑΣΩ ΟΛΑ.
ΕΧΩ ΠΟΛΥ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΜΟΥ.
ΣΙΓΟΥΡΑ ΘΑ ΠΡΟΛΑΒΩ.
ΝΙΩΘΩ ΑΠΟΛΥΤΗ ΗΡΕΜΙΑ.***

**ΜΑΘΑΙΝΩ ΕΥΚΟΛΑ & ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ
ΕΧΩ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΟΥ!**



Google™

YAHOO!®



«ΟΧΙ ΡΕΜΠΕΤΙΚΑ»



ΘΕΤΙΚΕΣ

ΣΚΕΨΕΙΣ,

ΛΕΞΕΙΣ,

ΠΡΑΞΕΙΣ





I THINK
IT'S
STRESS!!

ΟΤΑΝ ΣΥΜΒΕΙ ΑΥΤΟ:



ΤΟΤΕ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ:



'H AYTO:



‘Η ΣΠΑΝΙΑ, ΑΥΤΟ:



ΑΓΧΟΣ:





Όταν το μυαλό νιώσει απειλή, δίνει οδηγίες ώστε:

- Οι κτύποι της καρδιάς δυναμώνουν,
- Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται,
- Οι μύες τεντώνονται,
- Η αδρεναλίνη κυλά πιο γρήγορα μέσα στο αίμα,
- Η πίεση ανεβαίνει αλλά ...

το ανοσοποιητικό σύστημα αδυνατίζει.





www.clipartol.com



ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΠΟ ΜΟΝΟ ΤΟΥ

ΔΕΝ

ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ,

ΑΛΛΑ...

ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ

**ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΑΣ
ΣΥΣΤΗΜΑ**

ΚΑΙ ...

ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΕΥΑΛΩΤΟΥΣ ΣΤΙΣ

ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ

***ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗΣ
ΤΥΠΟΥ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ.***

ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ FRIEDMAN & ROSENMAN

100-150 βαθμοί

76-99 βαθμοί

30-75 βαθμοί

Τύπος Α= αγχώδης

Τύπος ΑΒ= μέτριος

Τύπος Β= ήρεμος.

ΤΥΠΟΣ Α

ΑΤΟΜΑ ΕΥΑΛΩΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

ΑΤΟΜΑ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ

ΑΤΟΜΑ ΑΝΥΠΟΜΟΝΑ

ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΨΗΛΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ

ΑΤΟΜΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

ΧΡΟΝΟΥ

ΤΥΠΟΣ Β

ΑΤΟΜΑ ΓΑΛΗΝΙΑ

ΑΤΟΜΑ ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΑ

ΑΤΟΜΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟ

**ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΗΡΕΜΑ,
ΑΡΓΑ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΑ.**

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ:



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ:

3



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ:



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ:

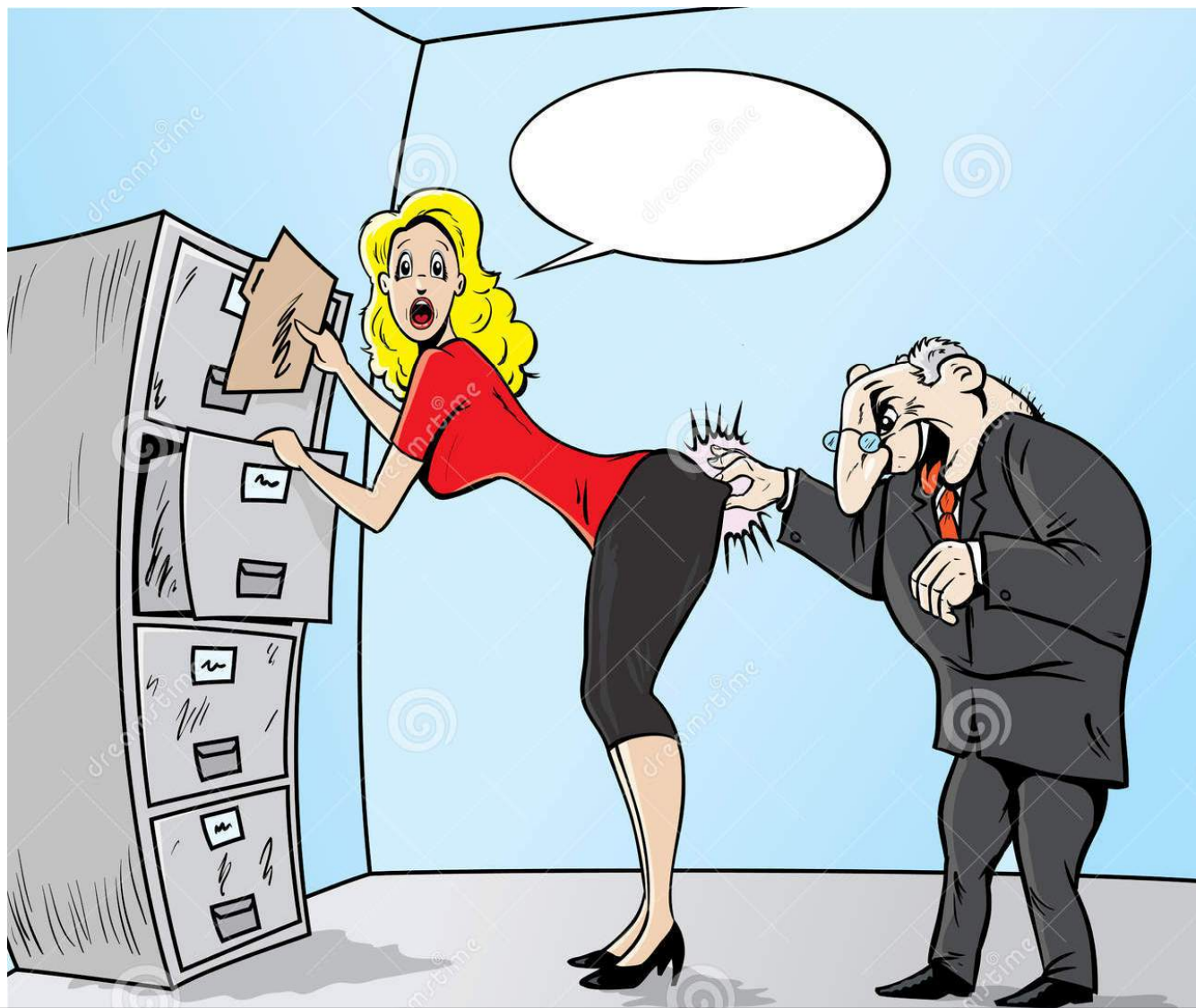


Strong people
don't put others
down...
They lift them up.

~ Michael P. Watson

Q U O T E D I A R Y . M E

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ: 2



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ:



Break the Silence



ΤΟ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ:



ΤΟ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ:

What is PTSD?

(Post Traumatic Stress Disorder)



ΤΟ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΕΙΝΑΙ:

**Η ψυχολογική ένταση που νιώθει
ένα άτομο ως αποτέλεσμα μιας
τραυματικής εμπειρίας.**

**Εκδηλώνεται με εφιάλτες, ένταση,
σωματικά προβλήματα, φόβο,
μειωμένη συγκέντρωση κ.ά.**

Χρειάζεται βοήθεια ειδικού.

BULLING:



MOBBING:



Bullying & Mobbing

Bullying is a conflict between two people, or a conflict between one aggressive individual against a few.

Mobbing is the aggression of a group of people, against one individual in an atmosphere of fear, rumours and lies.

Mobbing is not a fair fight. It's not even a fight. It's an execution.

— Dr. Janice Harper, author [MOBBED! A SURVIVAL GUIDE TO ADULT BULLYING & MOBING](#)

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ;



***ΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΙΣΧΥΕΙ
Ο ΤΙΤΛΟΣ
ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ ΜΑΣ:***

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ;

ΠΟΤΕ!

ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΘΕΜΑ ΜΥΑΛΟΥ.

ΤΟΤΕ ΤΟ ΘΕΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΟ:

ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ

ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ

ΣΩΣΤΑ!!!

ΟΤΑΝ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ

ΣΩΣΤΑ

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ,

ΑΥΤΟ ΚΑΝΕΙ...

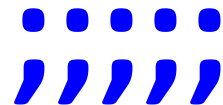
ΘΑΥΜΑΤΑ!!!

SHOW
OF OBJECTS.

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ

ΒΛΕΠΕΙ

ΜΟΝΟ



ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ...

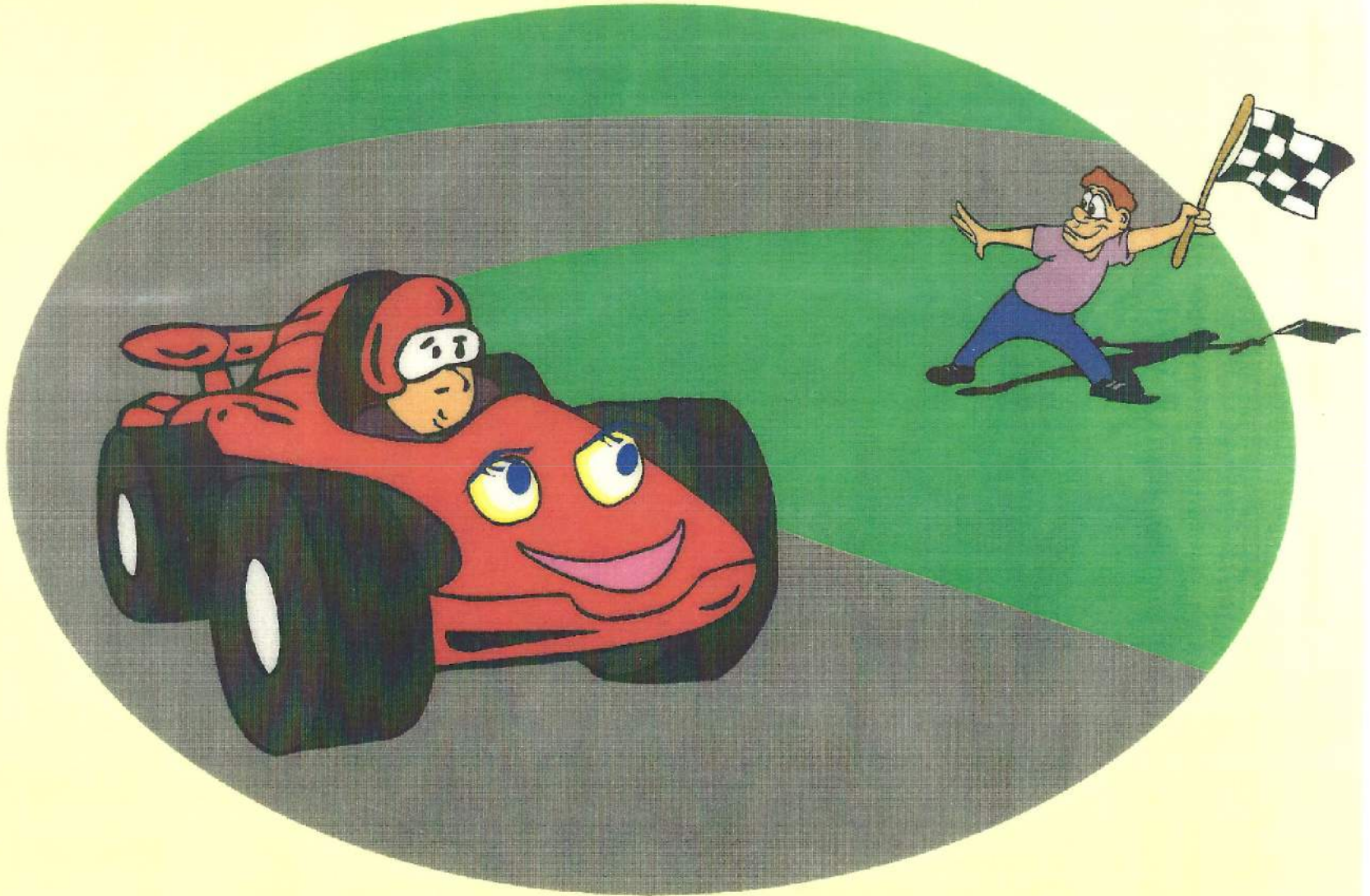
**ΕΧΟΥΜΕ
ΜΟΝΟ
ΘΕΤΙΚΕΣ ₃**

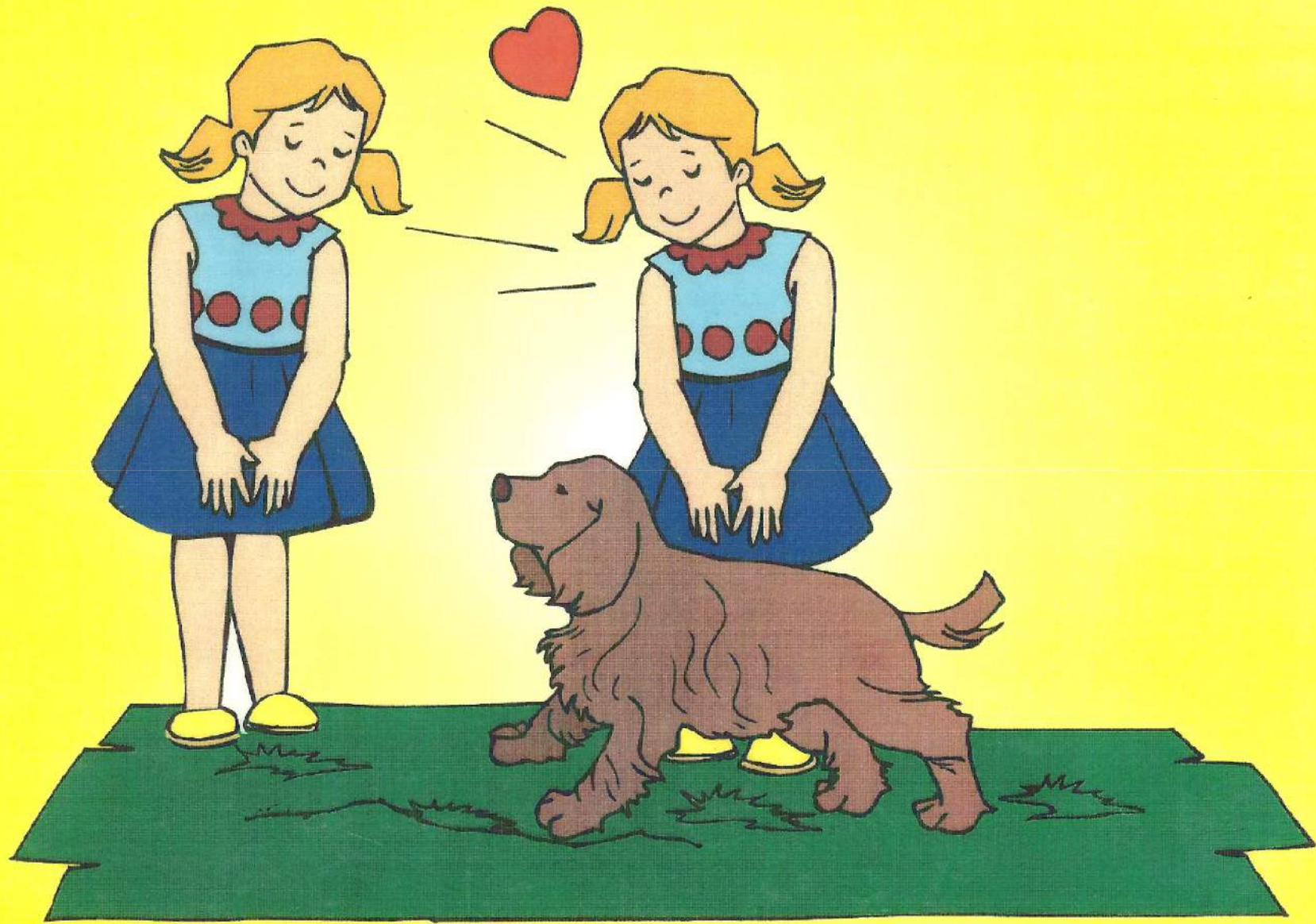


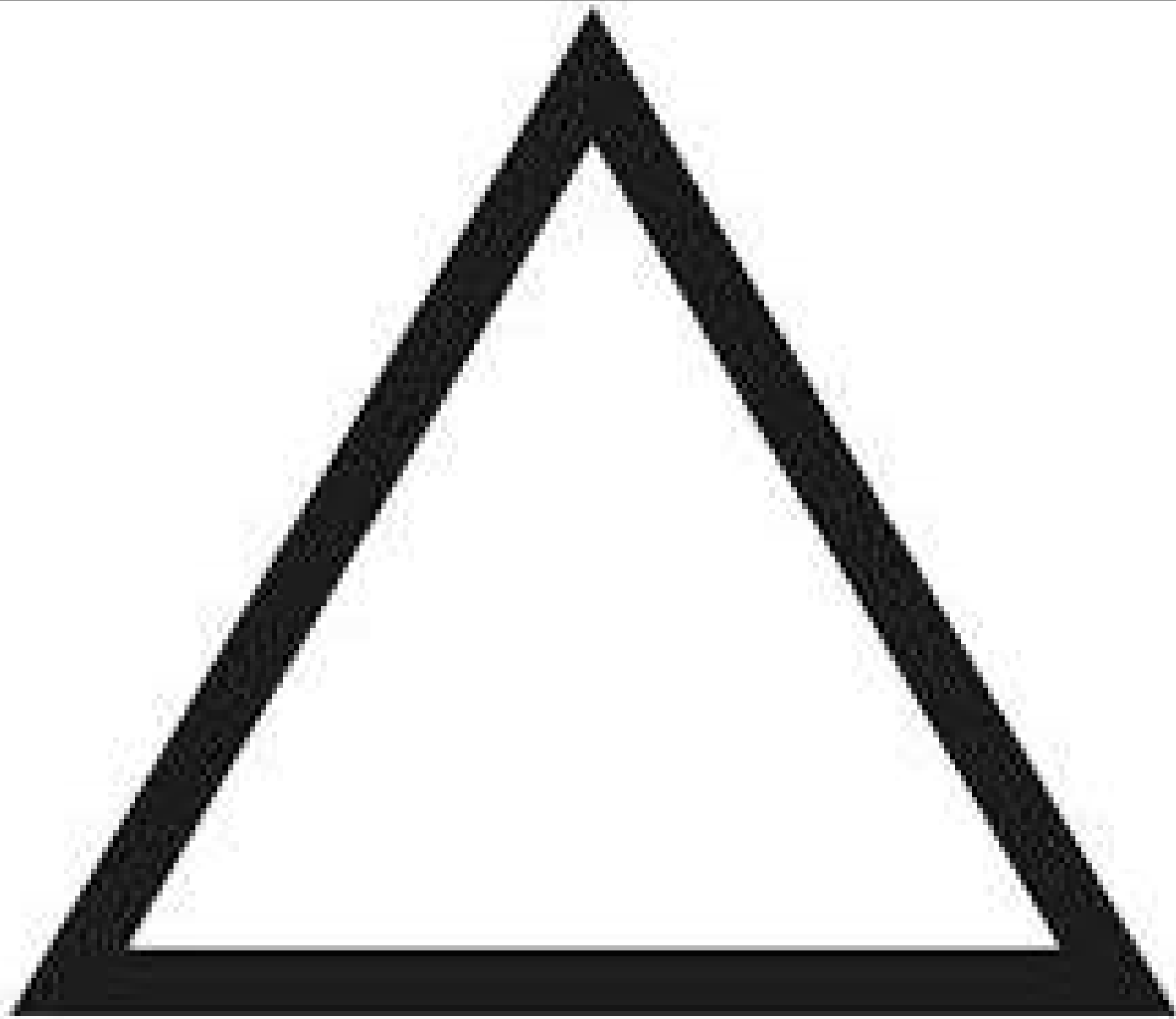
10

ΚΑΡΤΕΛΕΣ

ΜΝΗΜΗΣ













ΛΟΤΤΟ ΠΡΟΤΟ



0682 9580 1700 7248 2819 004
335041-0411 Α 00003* ΛΟΤΤΟ (040) 9
11/01/03 484212 Α0:003 ΑΙΡ: 1.10

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ

α. ΛΟΤΤΟ

Μπορείς να παίξεις σε κάθε περιοχή του δελτίου:

- Απλής Στήλης Σημειώνοντας 6 αριθμούς
- Πλήρες Σύστημα Σημειώνοντας περισσότερους από 6 αριθμούς. (βλέπε όπισθεν πίνακα)
- Τυποποιημένα Συστήματα Σημειώνοντας το πλήθος των επιλεγμένων αριθμών και τον αντίστοιχο κωδικό του συστήματος. (βλέπε όπισθεν πίνακα)
- Συστήματα Συνδυασμών ΠΑΗΡΟΦΟΡΕΙΣ ΣΤΑ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΑ

β. ΠΡΟΤΟ

Σημειώσε στο κάρτο που παίζεται το ΠΡΟΤΟ, τον αριθμό των συμμετοχών που επιθυμείς να παίξεις.

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Α6:01 09 14 24 29 41 ΠΡΟΤΟ (051) 640
48 --- -- -- -- -- -- 09/01/03 Α0:002
Β6:07 11 16 28 44 46 9594849-ΝΑΙ- 9594849
Γ6:07 12 21 23 37 47
Ε 030103185101 38098

ΕΔΩ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΟΤΟ









10

ΚΑΝΟΝΕΣ

ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

1=ΦΟΡΜΟΥΛΑ 1

ΚΑΝΟΥΜΕ

ΜΟΝΟ

ΕΝΑ

ΠΡΑΓΜΑ

ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ!

OXI



NAI



2=ΔΙΔΥΜΕΣ

ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ

ΚΑΘΕ

ΕΚΚΡΕ - ΜΟΤΗΤΑ!

OXI



3=ΤΡΙΓΩΝΟ

ΔΙΝΟΥΜΕ ΧΡΟΝΟ

ΠΡΙΝ,

ΚΑΤΑ,

ΜΕΤΑ!

OXI



4=4 ΒΙΟΛΙΣΤΕΣ

ΚΑΝΟΥΜΕ

ΣΥΧΝΑ

ΣΥΓΓΥΡΙΣΜΑ!

OXI



5=ΠΕΝΤΕ ΔΑΚΤΥΛΑ

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

ΤΙΣ

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ!

OXI



6=ΕΞΑΡΙ ΤΟΥ ΛΟΤΤΟ

ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ

ΜΟΝΟ

ΘΕΤΙΚΑ!

NAI



7=7 ΝΑΝΟΙ

***ΧΑΙΡΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΙ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ
ΣΥΧΝΑ!***

NAI



8=ΕΥΓΕΝΙΚΟ ΟΚΤΑΠΟΔΙ

**ΜΙΛΑΜΕ ΕΥΓΕΝΙΚΑ,
ΧΑΜΟΓΕΛΑΜΕ ΣΥΧΝΑ,
ΛΕΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ– ΠΑΡΑΚΑΛΩ!**

NAI



9=9 ΜΗΝΩΝ ΕΓΚΥΟΣ

ΚΑΝΟΥΜΕ

ΤΑΚΤΙΚΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ !

NAI



OXI



10=10 ΕΝΤΟΛΕΣ

ΜΙΛΑΜΕ

ΜΟΝΟ

ΘΕΤΙΚΑ!

NAI



10

ΚΑΡΤΕΛΕΣ

ΜΝΗΜΗΣ



10

ΚΑΝΟΝΕΣ

ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ





4

ΑΝΑΓΚΕΣ

ΜΟΝΟ!

1.



2.



3.



4.













ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ



ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ



Property Trading Game from Parker Brothers®

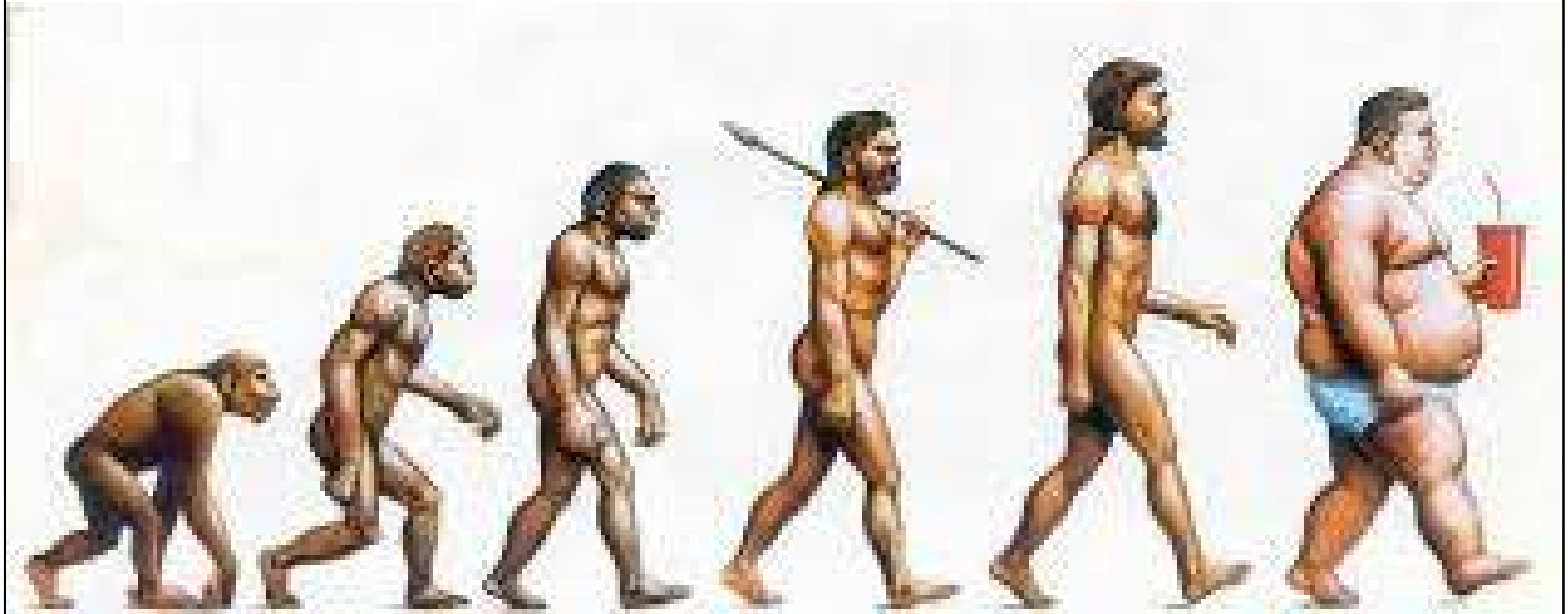
MONOPOLY

The World's Most Popular Board Game



ΧΙΛΙΑΔΕΣ

ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ



ΑΠΟΓΝΩΣΗ-ΜΙΣΕΡΙΑ-ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ





hug a tree











ΝΑΙ...

ΑΛΛΑ...

ΑΛΛΑ ΤΙ;





























APA ...

ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ...

ΑΓΧΟΣ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

BULLING – MOBBING Κ.ΛΠ.

ΚΑΙ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ...

ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΙΣ ΕΥΛΟΓΙΕΣ ΜΑΣ

ΚΑΙ ΝΑ

ΛΕΜΕ ΣΥΝΕΧΩΣ

ΘΕΕ ΜΟΥ

ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

**ΠΟΣΟΙ ΑΛΛΟΙ
ΠΕΘΑΝΑΝ ΧΤΕΣ...**

**ΘΕΕ ΜΟΥ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ
ΕΓΩ ΖΩ!**

**ΠΟΣΟΙ ΑΛΛΟΙ
ΕΜΑΘΑΝ ΧΤΕΣ ΟΤΙ
ΕΧΟΥΝ ΚΑΡΚΙΝΟ...**

ΘΕΕ ΜΟΥ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΥΓΙΗΣ!

**ΠΟΣΟΙ ΑΛΛΟΙ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΕΛΩΣ ΜΟΝΟΙ...**

**ΘΕΕ ΜΟΥ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ
ΕΓΩ ΕΧΩ ΦΙΛΟΥΣ!**

**ΠΟΣΟΙ ΑΛΛΟΙ
ΕΙΝΑΙ ΧΩΡΙΣ ΔΟΥΛΕΙΑ...**

**ΘΕΕ ΜΟΥ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ
ΕΓΩ ΕΧΩ ΔΟΥΛΕΙΑ!**

**ΠΟΣΟΙ ΑΛΛΟΙ
ΕΧΟΥΝ ΜΠΕΙ ΣΤΑ
ΒΑΘΕΙΑ ΓΕΡΑΜΑΤΑ...**

ΘΕΕ ΜΟΥ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΥ

**ΕΓΩ ΕΧΩ ΑΚΟΜΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΝΑ ΖΗΣΩ!**



**ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΟΥΝ
ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ
ΤΟΥ JIGSAW PUZZLE
ΠΩΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ
ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΖΩΗ;**

ΜΕ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΑ ;



ΜΕ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ;



ΕΓΩ ΑΠΟΦΑΣΙΣΑ

ΕΣΥ;







ΣΗΜΕΡΑ

ΑΛΛΑΖΩ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

Διαχρονικό ημερολόγιο για μια καινούρια ζωή



Μιράντα Σιδερά

Σήμερα αλλάζω τη ζωή μου!

Σήμερα σκέφτομαι μόνο θετικά!

Σήμερα σκέφτομαι μόνο αισιόδοξα

Σας ευχαριστώ!

