ΑΝΑΠΝΟΗ

Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων

Οργάνωσε τη Σκέψη σου – Ζήσε με Πρόθεση

Πρακτικό Worksheet για Οργάνωση, Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων και Στοχοθεσία (SMART)

Από τη σκέψη στη δράση – με ξεκάθαρα βήματα!

BRAIN DUMP

Άδειασε το μυαλό σου και δες καθαρά τι είναι σημαντικό.

MoSCoW METHOD

Ξεχώρισε τι είναι πραγματικά απαραίτητο από το επείγον.

EISENHOWER MATRIX

Ιεράρχησε σωστά και εστίασε σε ό,τι έχει αξία.

SMART ΣΤΟΧΟΙ

Μετέτρεψε τις προθέσεις σου σε συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους.



Εσύ έχεις τον στόχο, εμείς είμαστε εδώ να σε στηρίξουμε!

ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων

Ημερομηνία: .....

Όνομα: .....

BRAIN DUMP

Άδειασε το μυαλό σου για να γεμίσεις με ηρεμία και ξεκάθαρη δράση!

Ό,τι σκέφτεσαι τώρα, γράψ' το εδώ. Όλα όσα έχεις στο μυαλό σου,
χωρίς φίλτρο και χωρίς σειρά. Έτσι ελευθερώνεις χώρο για όσα έχουν πραγματική σημασία.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ BRAIN DUMP;

Είναι μια τεχνική όπου γράφεις στο χαρτί
όλες τις σκέψεις, υποχρεώσεις, ανησυχίες
και ιδέες που έχεις στο μυαλό σου.
Σε βοηθά να:

- Μειώσεις το άγχος και την υπερφόρτωση
- Καθαρίσεις το μυαλό σου
- Οργανώσεις καλύτερα τη σκέψη σου
- Δεις πιο καθαρά τι έχει πραγματική προτεραιότητα

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

1. **Πάρε χαρτί και στυλό.**
   Βρες 5-10 λεπτά χωρίς περισπασμούς.
2. **Γράψε τα πάντα!**
   Οτιδήποτε υπάρχει στο μυαλό σου, μικρό ή μεγάλο.
   Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.
3. **Μην κρίνεις, μην οργανώνεις ακόμα.**
   Απλά άδειασε το μυαλό σου.
4. **Μετά, θα τα δούμε μαζί**
   και θα βάλουμε προτεραιότητες.

Στόχος είναι να βγάλεις από το μυαλό σου ό,τι σε βαραίνει, για να μπορέσεις να εστιάσεις σε όσα έχουν αξία!

1 ΓΡΑΨΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ / ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ / ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ / ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

Μην σκέφτεσαι αν είναι σημαντικό ή όχι. Γράψε ό,τι σου έρχεται.

2 ΓΡΗΓΟΡΗ ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

Κοίτα τη λίστα σου και ομαδοποίησε ό,τι μοιάζει μεταξύ του.
Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις παρακάτω κατηγορίες ή δικές σου.

ΣΠΙΤΙ / ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
- .....
- .....
- .....

ΕΡΓΑΣΙΑ / ΣΠΟΥΔΕΣ
- .....
- .....
- .....

ΥΓΕΙΑ / ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ
- .....
- .....
- .....

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ / ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ
- .....
- .....
- .....

ΣΧΕΣΕΙΣ / ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ
- .....
- .....
- .....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ / ΧΟΜΠΙ
- .....
- .....
- .....

ΑΛΛΑ / ΙΔΕΕΣ
- .....
- .....

3 ΤΙ ΠΑΙΡΝΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ;

Μετά το brain dump, τι παρατηρείς;
Τι σε βαραίνει περισσότερο αυτή τη στιγμή;

- ♡ .....
- ♡ .....
- ♡ .....

Τι θα ήθελες να βελτιώσεις ή να αλλάξεις;

- ♡ .....
- ♡ .....
- ♡ .....

Ποιο είναι το 1 πράγμα που θα ήθελες
να αντιμετωπίσουμε πρώτο;

☆ .....

4 ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Στην επόμενη σελίδα θα βάλουμε προτεραιότητες
και θα επιλέξουμε τι θα κάνεις ΠΡΩΤΟ!

ΘΥΜΗΣΟΥ!

- Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα.
- Ένα μικρό βήμα τη φορά είναι αρκετό.
- Είσαι σε διαδικασία, όχι σε αγώνα.

Άδειασε το μυαλό σου, δώσε χώρο σε ό,τι έχει σημασία!

ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων

Ημερομηνία: .....

Όνομα: .....

SMART ΣΤΟΧΟΙ

Μετέτρεψε τις προθέσεις σου σε πράξεις!

Οι SMART στόχοι είναι συγκεκριμένοι, ρεαλιστικοί και σε βοηθούν να δεις πρόοδο κάθε μέρα.

S Specific (Συγκεκριμένος)

Τι ακριβώς θέλω να πετύχω;

Παράδειγμα:
«Θέλω να γυμνάζομαι.» (Όχι αρκετά συγκεκριμένο)

«Θέλω να κάνω 20 λεπτά γυμναστική στο σπίτι.» (Συγκεκριμένο)

M Measurable (Μετρήσιμος)

Πώς θα καταλάβω ότι το πέτυχα;

Παράδειγμα:
«Θέλω να διαβάζω περισσότερο.» (Όχι μετρήσιμο)

«Θέλω να διαβάζω 30 λεπτά κάθε μέρα.» (Μετρήσιμο)

A Achievable (Εφικτός)

Είναι ρεαλιστικό για μένα;

Παράδειγμα:
«Θέλω να τρέχω μαραθώνιο σε 1 μήνα.» (Όχι εφικτό)

«Θέλω να τρέχω 10 λεπτά 3 φορές την εβδομάδα.» (Εφικτό)

R Relevant (Σχετικός)

Έχει σημασία για εμένα; Γιατί το θέλω;

Παράδειγμα:
«Θέλω να μάθω κιθάρα.» (Ίσως όχι τόσο σχετικό)

«Θέλω να μάθω κιθάρα για να χαλαρώνω και να εκφράζομαι δημιουργικά.» (Σχετικό)

T Time-bound (Χρονικά προσδιορισμένος)

Πότε θα το κάνω; Σε πόσο χρόνο;

Παράδειγμα:
«Θέλω να οργανώσω το σπίτι.» (Χωρίς χρόνο)

«Θα οργανώσω την ντουλάπα το Σάββατο 17/05 στις 11:00.» (Με συγκεκριμένο χρόνο)

ΒΗΜΑ 1: Διάλεξε έναν στόχο που είναι σημαντικός για σένα!

Ο στόχος που θέλω να πετύχω είναι:
.....

ΒΗΜΑ 2: Κάνε τον στόχο σου SMART

S Τι θέλω συγκεκριμένα να πετύχω; .....

M Πώς θα μετρήσω την πρόοδό μου; .....

A Είναι ρεαλιστικό για μένα; Πώς; .....

R Γιατί είναι σημαντικό αυτός ο στόχος για μένα; .....

T Πότε θα το κάνω; Μέχρι πότε; .....

→

☆ Ο SMART στόχος μου:

.....

.....

.....

.....

ΒΗΜΑ 3: Σχέδιο δράσης

Χώρισε τον στόχο σου σε μικρά, εφικτά βήματα!

Τι θα κάνω; (Συγκεκριμένο βήμα)	Πότε; (Ημέρα & ώρα)	Πόσο χρόνο;	Ολοκληρώθηκε;
1	.....	.....	☐
2	.....	.....	☐
3	.....	.....	☐
4	.....	.....	☐
5	.....	.....	☐

ΒΗΜΑ 4: Παρακολούθηση & Αξιολόγηση

Κοίτα την πρόοδό σου και δώσε στον εαυτό σου αναγνώριση!

Ημερομηνία	Τι έκανα;	Τι πήγε καλά;	Τι θα ήθελα να βελτιώσω;	Αξιολόγηση (1-10)
.....	.....	.....	.....	☆☆☆☆☆
.....	.....	.....	.....	☆☆☆☆☆
.....	.....	.....	.....	☆☆☆☆☆
.....	.....	.....	.....	☆☆☆☆☆

Συμβουλές για επιτυχία!

- ☑ Ξεκίνα μικρά.
- ☑ Να είσαι ρεαλιστικός/ή με τον εαυτό σου.
- ☑ Γιόρτασε κάθε μικρή πρόοδο!
- ☑ Αν κάτι δεν πάει όπως περίμενες, προσαρμόσου και συνέχισε.

Θυμήσου!

Η συνέπεια δημιουργεί αποτελέσματα!

Κάθε μικρό βήμα σε φέρνει πιο κοντά στον στόχο σου!

ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων

Ημερομηνία: .....

Όνομα: .....

EISENHOWER MATRIX

Ιεράρχησε σωστά τον χρόνο και την ενέργειά σου!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Η μέθοδος Eisenhower Matrix σε βοηθά να αποφασίσεις τι έχει προτεραιότητα τώρα, τι μπορεί να περιμένει και τι απλά δεν χρειάζεται να κάνεις.

Χωρίζει τις εργασίες σε 4 κατηγορίες, με βάση δύο κριτήρια:

ΕΠΕΙΓΟΝ: χρειάζεται να γίνει άμεσα;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: έχει πραγματική αξία για τους στόχους και την ευημερία μου;

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

1. **ΕΠΕΙΓΟΝ & ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ → ΚΑΝΕ ΤΟ ΤΩΡΑ**
   Είναι επείγον και σημαντικό. Χρειάζεται άμεση προσοχή.
   Παράδειγμα: Πληρωμή λογαριασμού που λήγει σήμερα.
2. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΕΠΕΙΓΟΝ → ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕ ΤΟ**
   Είναι σημαντικό για το μέλλον σου, αλλά δεν πιέζει άμεσα.
   Παράδειγμα: Γυμναστική, μελέτη, οργάνωση σπιτιού.
3. **ΕΠΕΙΓΟΝ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ → ΑΝΑΘΕΣΕ ΤΟ**
   Σε πιέζει ο χρόνος, αλλά δεν έχει μεγάλη σημασία για εσένα.
   Παράδειγμα: Τηλεφώνημα που μπορεί να κάνει κάποιος άλλος.
4. **ΟΥΤΕ ΕΠΕΙΓΟΝ ΟΥΤΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ → ΑΦΗΣΕ ΤΟ**
   Δεν έχει αξία και δεν χρειάζεται τώρα.
   Παράδειγμα: Άσκοπο scrolling στα social media.

Στόχος μας:
Να επενδύουμε το χρόνο μας σε ό,τι έχει πραγματική αξία και μας φέρνει πιο κοντά στους στόχους μας!

ΒΗΜΑ 1: Γράψε όλες τις εργασίες / υποχρεώσεις σου εδώ

.....

ΒΗΜΑ 2: Τοποθέτησε κάθε εργασία στο σωστό τεταρτημόριο

1 ΕΠΕΙΓΟΝ & ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ — ΚΑΝΕ ΤΟ ΤΩΡΑ

Εργασίες που έχουν προθεσμία και είναι σημαντικές.

Παραδείγματα:
- Πληρωμή λογαριασμού
- Εργασία που παραδίδεται αύριο
- Επίσκεψη στον γιατρό

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

2 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΕΠΕΙΓΟΝ — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕ ΤΟ

Εργασίες που δεν πιέζουν άμεσα, αλλά έχουν μεγάλη αξία.

Παραδείγματα:
- Γυμναστική
- Οργάνωση σπιτιού
- Μελέτη / Ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Προγραμματισμός εβδομάδας

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

3 ΕΠΕΙΓΟΝ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ — ΑΝΑΘΕΣΕ ΤΟ

Εργασίες που πιέζουν χρονικά, αλλά δεν είναι σημαντικές για σένα.

Παραδείγματα:
- Κάποια τηλεφωνήματα
- Μηνύματα που μπορεί να απαντήσει κάποιος άλλος
- Μικρές εξυπηρετήσεις

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

4 ΟΥΤΕ ΕΠΕΙΓΟΝ ΟΥΤΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ — ΑΦΗΣΕ ΤΟ

Εργασίες που δεν έχουν αξία και δεν χρειάζονται τώρα.

Παραδείγματα:
- Άσκοπο scrolling
- Να οργανώνω ξανά και ξανά το ίδιο πράγμα
- Να ψάχνω για ώρες το «τέλειο»

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

ΒΗΜΑ 3: Εστίασε στο σημαντικό!

- ☑ Δώσε περισσότερη ενέργεια στις εργασίες του τεταρτημορίου 2. Εκεί χτίζεις το μέλλον σου!
- ☑ Μείωσε ή εξάλειψε τις εργασίες του τεταρτημορίου 4.
- ☑ Ανάθεσε ό,τι μπορείς από το τεταρτημόριο 3.
- ☑ Αντιμετώπισε άμεσα ό,τι είναι στο τεταρτημόριο 1.

Να θυμάσαι:
Δεν χρειάζεται να κάνεις τα πάντα!
Χρειάζεται να κάνεις τα σωστά!

ΒΗΜΑ 4: Σκέψου & Αξιολόγησε

- Ποιο τεταρτημόριο έχει τις περισσότερες εργασίες σε αυτή τη φάση: .....
- Σε ποιο τεταρτημόριο θέλω να δώσω περισσότερη προσοχή: .....
- Τι θα με βοηθήσει να μειώσω τις εργασίες του τεταρτημορίου 4: .....
- Ποια είναι η 1η εργασία που θα κάνω σήμερα: .....

Οργάνωσε. Προτεραιοποίησε. Δράσε.
Μικρά βήματα κάθε μέρα, μεγάλη διαφορά στη ζωή σου!

ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Παιδιών και Ενηλίκων

Ημερομηνία: .....

Όνομα: .....

ΜΕΘΟΔΟΣ MoSCoW

Βάλε τις προτεραιότητές σου σε σειρά και εστίασε σε ό,τι έχει σημασία!

Η μέθοδος MoSCoW σε βοηθά να ξεχωρίσεις τι είναι ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ σημαντικό τώρα και να αφήσεις στην άκρη όσα μπορούν να περιμένουν.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ MoSCoW;

Είναι μια απλή και αποτελεσματική τεχνική ιεράρχησης προτεραιοτήτων.
Χωρίζει τις εργασίες σου σε 4 κατηγορίες, ώστε να ξέρεις τι πρέπει να κάνεις τώρα, τι είναι σημαντικό αλλά όχι άμεσο και τι μπορεί να περιμένει ή να μη γίνει καθόλου (προς το παρόν).

M MUST (Πρέπει)

Απολύτως απαραίτητα. Αν δεν γίνουν, θα έχει αρνητικές συνέπειες.

S SHOULD (Καλό θα ήταν)

Σημαντικά, αλλά όχι επείγοντα. Βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής ή της εργασίας σου.

C COULD (Αν υπάρχει χρόνος)

Θα ήταν ωραίο να γίνουν, αλλά δεν είναι προτεραιότητα. Τα κάνεις μόνο αν υπάρχει χρόνος και ενέργεια.

W WON'T (Όχι για τώρα)

Δεν είναι κατάλληλο τώρα ή δεν ευθυγραμμίζεται με τους στόχους σου. Τα αφήνεις στην άκρη.

1 ΚΑΤΑΓΡΑΨΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ / ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ / ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Γράψε τα όλα όπως έρχονται στο μυαλό σου, χωρίς φίλτρο και χωρίς σειρά!

2 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΕ ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ MoSCoW

M MUST (Πρέπει)

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

ΑΥΤΑ ΚΑΝΩ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΠΡΩΤΑ!

S SHOULD (Καλό θα ήταν)

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ ΣΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΟΥ

C COULD (Αν υπάρχει χρόνος)

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

ΤΑ ΚΑΝΩ ΜΟΝΟ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΡΟΝΟΣ & ΕΝΕΡΓΕΙΑ

W WON'T (Όχι για τώρα)

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

ΤΑ ΑΦΗΝΩ ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ (ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ)

3 ΕΣΤΙΑΣΕ ΣΤΑ MUST

Από τη λίστα των MUST, διάλεξε τα 1–3 πιο σημαντικά που θα ολοκληρώσεις σήμερα ή αυτή την εβδομάδα.

1. .....
2. .....
3. .....

Λιγότερα πράγματα, καλύτερα αποτελέσματα!

4 ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΣΟΥ

	Τι θα κάνω;	Πότε;	Πόσο χρόνο;	Πρώτο μικρό βήμα;
1	.....			
2	.....			
3	.....			

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

- Μην προσπαθείς να κάνεις τα πάντα.
- Πρώτα τα MUST.
- Προγραμμάτισε τα SHOULD.
- Να λες «όχι» χωρίς ενοχές στα WON'T.
- Επανεξέταζε τη λίστα σου τακτικά.

ΘΥΜΗΣΟΥ!

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Χρειάζεται να είναι λειτουργικό για σένα!

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ / ΣΚΕΨΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

Εστίασε σε ό,τι έχει αξία. Κάνε ένα βήμα τη φορά. Μπορείς!

ΑΝΑΠΝΟΗ
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών
Παιδιών και Ενηλίκων

Ημερομηνία: .....

Όνομα: .....

Οργάνωσε. Προτεραιοποίησε. Δράσε.

Ένα βήμα τη φορά, κάθε μέρα πιο κοντά στους στόχους σου!

1 BRAIN DUMP – Άδειασε το μυαλό σου

Γράψε όλα όσα έχεις στο μυαλό σου.
Ό,τι χρειάζεται να κάνεις, να θυμηθείς, να ασχοληθείς.
Μην το οργανώνεις τώρα!

Ό,τι είναι στο χαρτί, δεν είναι στο μυαλό!

2 MoSCoW – Τι έχει πραγματική προτεραιότητα;

Κατηγοριοποίησε τις παραπάνω εργασίες.

M	MUST (Πρέπει οπωσδήποτε)	☐ ☐ ☐
S	SHOULD (Καλό θα ήταν)	☐ ☐ ☐
C	COULD (Αν υπάρχει χρόνος)	☐ ☐ ☐
W	WON'T (Όχι για τώρα)	☐ ☐ ☐

3 EISENHOWER MATRIX – Ιεράρχηση προτεραιοτήτων

Ρώτα τον εαυτό σου:
Είναι σημαντικό; Είναι επείγον;

	ΕΠΕΙΓΟΝ	ΟΧΙ ΕΠΕΙΓΟΝ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	**1. ΕΠΕΙΓΟΝ & ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** Κάνω τώρα • • • •	**2. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΕΠΕΙΓΟΝ** Προγραμματίζω • • • •
ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	**3. ΕΠΕΙΓΟΝ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** Αναθέτω / Ζητάω βοήθεια • • •	**4. ΟΥΤΕ ΕΠΕΙΓΟΝ ΟΥΤΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** Δεν το κάνω τώρα • • •

4 TOP 3 ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Από τον παραπάνω πίνακα, ποιες 3 εργασίες
θα έχουν τον μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο σήμερα;

1. .....
2. .....
3. .....

5 SMART ΣΤΟΧΟΣ

Μετέτρεψε την 1η προτεραιότητά σου σε έναν SMART στόχο!

S	**Specific** (Συγκεκριμένος)	
M	**Measurable** (Μετρήσιμος)	
A	**Achievable** (Εφικτός)	
R	**Relevant** (Σχετικός)	
T	**Time-bound** (Χρονικά προσδιορισμένος)	

6 ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ – Μικρά βήματα, μεγάλη διαφορά!

Τι θα κάνω;	Πότε;	Πού;	Πόσο χρόνο;	Πρώτο μικρό βήμα;
☐				
☐				
☐				
☐				

Μην ξεχνάς!

- Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Χρειάζεται να γίνει.
- Μικρά βήματα κάθε μέρα σε οδηγούν μακριά.
- Είναι ΟΚ να αλλάζουν οι προτεραιότητές σου.
- **Φρόντισε και εσένα!** Εσύ έχεις σημασία.

Ανάπνοη σήμερα, αλλαγή αύριο.

ΑΝΑΠΝΟΗ

Κέντρο Ειδικών Θεραπειών Παιδιών & Ενηλίκων

Ουσακίου 25,
Βύρωνας Αττικής

2114213192
6983302574

ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
παιδιού & ενήλικα

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
παιδιού & ενήλικα

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
παιδιού & ενήλικα

ADHD COACHING
ενηλίκων

SENSORY INTEGRATION

ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
γονέων & οικογένειας

Παπακυριακοπούλου Παναγιώτα
BSc εργοθεραπεύτρια
Sensory integration specialist
Παιδοψυχολογία
Adhd coaching



Αυτός ο ΔΩΡΕΑΝ οδηγός *είναι για σένα!*

Ένας πρακτικός οδηγός εργασίας για να οργανώσεις τις σκέψεις, τις προτεραιότητες και τους στόχους σου βήμα-βήμα και να ζήσεις με περισσότερη ισορροπία και πρόθεση.