21

ΗΜΕΡΕΣ

Εγκράτειας & Νηφαλιότητας

Ημερολόγιο προσωπικής εργασίας

Ένα προσωπικό μέτρο.
Καθημερινή άσκηση και παρατήρηση.

ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ

ΑΠΟ

ΕΩΣ

Πριν από την Ουσιαστική Εργασία

Η εγκράτεια είναι η άσκηση στο να μην υποκύπτουμε στις παρορμήσεις μας.

01 · Η ΑΣΚΗΣΗ

Ένα μέτρο που μπορώ να τηρήσω

Η άσκηση μπορεί να αφορά μια πράξη, τον λόγο, τη σκέψη, μια κίνηση ή μια συνήθεια. Επιλέγω συγκεκριμένες παρορμήσεις και ορίζω το δικό μου μέτρο εγκράτειας. Ξεκινώ με απαιτήσεις που μπορώ να αναλάβω στην καθημερινότητά μου.

02 · Η ΝΗΦΑΛΙΟΤΗΤΑ

Σταδιακά, περισσότερη διαύγεια

Στην προσέγγιση αυτού του ημερολογίου, η νηφαλιότητα αναπτύσσεται σταδιακά: η συστηματική εγκράτεια επιτρέπει στην παρόρμηση να εξασθενεί και στην προσπάθεια συγκράτησης να μειώνεται. Παρατηρώ τι συμβαίνει σε εμένα, χωρίς να προεξοφλώ το αποτέλεσμα.

03 · Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Χώρος για την Ουσιαστική Εργασία

Καλλιεργώ την ικανότητα να παρατηρώ την παρόρμηση και να επιλέγω την εκδήλωσή μου. Αυτή η άσκηση προετοιμάζει έδαφος για την Ουσιαστική Εργασία: να σταθώ με περισσότερη νηφαλιότητα απέναντι σε όσα με κινούν και σε όσα επιλέγω να πράξω.

Οι 21 ημέρες είναι μια περίοδος οργανωμένης άσκησης και παρατήρησης. Δεν αποτελούν εγγύηση εξάλειψης των παρορμήσεων.

Πώς εργάζομαι

Λίγα λεπτά καταγραφής στο τέλος κάθε ημέρας.

1 **Επιλέγω από μία έως τρεις παρορμήσεις.**

Στην επόμενη σελίδα περιγράφω τι με παρασύρει και τι ακριβώς θα σημαίνει για εμένα ότι τηρώ το μέτρο μου. Κρατώ την ίδια αρίθμηση σε όλο το ημερολόγιο.

2 **Καταγράφω ό,τι συνέβη.**

Σημειώνω «Ναι» όταν τήρησα το μέτρο μου όπως το όρισα για την ημέρα, ή «Όχι» όταν δεν το τήρησα. Αν η παρόρμηση δεν εμφανίστηκε, επιλέγω την αντίστοιχη ένδειξη και αφήνω την κλίμακα κενή.

3 **Σημειώνω την προσπάθεια, ξεχωριστά.**

Κυκλώνω έναν αριθμό 0–5 για κάθε παρόρμηση που εμφανίστηκε. Αν υπήρξαν πολλές στιγμές μέσα στην ημέρα, καταγράφω την εντονότερη προσπάθεια συγκράτησης που ένιωσα.

4 **Γράφω μόνο ό,τι μου είναι χρήσιμο.**

Μια σύντομη φράση αρκεί: τι συνέβη, τι με δυσκόλεψε ή τι με βοήθησε. Αφήνω κενές τις περιοχές που δεν χρησιμοποιώ. Αν χαθεί μια ημέρα, συνεχίζω χωρίς να επινοώ καταγραφή.

Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

0	1	2	3	4	5
Καμία	Ελάχιστη	Μικρή	Μέτρια	Μεγάλη	Πολύ μεγάλη

Ο αριθμός δεν είναι βαθμός επίδοσης. Το 0 δεν αποδεικνύει από μόνο του νηφαλιότητα ή τήρηση του μέτρου. Διαβάζω την προσπάθεια μαζί με όσα πραγματικά έπραξα.

Στο τέλος κάθε εβδομάδας κάνω μια σύντομη ανασκόπηση. Μετά την ημέρα 21 συμπληρώνω την τελική ανασκόπηση και μεταφέρω τις ενδείξεις μου στα διαγράμματα. Όλα συμπληρώνονται με το χέρι.

Οι παρορμήσεις μου

Επιλέγω από μία έως τρεις. Ορίζω ένα σαφές και εφαρμόσιμο μέτρο.

1 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Πώς εκδηλώνεται στην καθημερινότητά μου

Το προσωπικό μου μέτρο εγκράτειας

2 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Πώς εκδηλώνεται στην καθημερινότητά μου

Το προσωπικό μου μέτρο εγκράτειας

3 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Πώς εκδηλώνεται στην καθημερινότητά μου

Το προσωπικό μου μέτρο εγκράτειας

Ορίζω τι θα συγκρατώ και σε ποιες περιστάσεις. Το μέτρο μπορεί να είναι μικρό και συγκεκριμένο. Αν το αλλάξω στην πορεία, σημειώνω την αλλαγή στην εβδομαδιαία ανασκόπηση.

Ημέρα 01

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 02

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 03

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 04

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 05

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 06

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 07

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Εβδομάδα 01

Ημέρες 1–7 · Επιστρέφω στις καταγραφές και κρατώ ό,τι διακρίνω.

1 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

2 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

3 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

Αν προσαρμόσω το μέτρο, γράφω καθαρά τη νέα του μορφή. Οι προηγούμενες καταγραφές παραμένουν όπως έγιναν.

Ημέρα 08

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 09

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 10

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 11

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 12

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 13

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 14

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Εβδομάδα 02

Ημέρες 8–14 · Επιστρέφω στις καταγραφές και κρατώ ό,τι διακρίνω.

1 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

2 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

3 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

Αν προσαρμόσω το μέτρο, γράφω καθαρά τη νέα του μορφή. Οι προηγούμενες καταγραφές παραμένουν όπως έγιναν.

Ημέρα 15

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια

5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 16

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 17

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 18

Ημερομηνία

___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 19

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 20

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Ημέρα 21

Ημερομηνία ___ / ___ / _____

Συμπληρώνω μόνο τις παρορμήσεις που έχω επιλέξει.

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3

Τήρησα το μέτρο: ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Δεν εμφανίστηκε

Προσπάθεια συγκράτησης (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Σύντομη προσωπική καταγραφή

0 · Καμία προσπάθεια 5 · Πολύ μεγάλη προσπάθεια

Αν δεν εμφανίστηκε η παρόρμηση, αφήνω την κλίμακα κενή.

Εβδομάδα 03

Ημέρες 15–21 · Επιστρέφω στις καταγραφές και κρατώ ό,τι διακρίνω.

1 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

2 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

3 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι παρατήρησα στην παρόρμηση και στην προσπάθειά μου;

Το μέτρο που κρατώ ή προσαρμόζω για τη συνέχεια:

Αν προσαρμόσω το μέτρο, γράφω καθαρά τη νέα του μορφή. Οι προηγούμενες καταγραφές παραμένουν όπως έγιναν.

Μετά τις 21 ημέρες

Διαβάζω τη διαδρομή μου χωρίς βαθμό, επιβράβευση ή επίπληξη.

1 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι άλλαξε στην παρόρμηση και στην προσπάθεια συγκράτησης;

Σε τι χρειάζεται να συνεχίσω να εργάζομαι;

2 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι άλλαξε στην παρόρμηση και στην προσπάθεια συγκράτησης;

Σε τι χρειάζεται να συνεχίσω να εργάζομαι;

3 **ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τι άλλαξε στην παρόρμηση και στην προσπάθεια συγκράτησης;

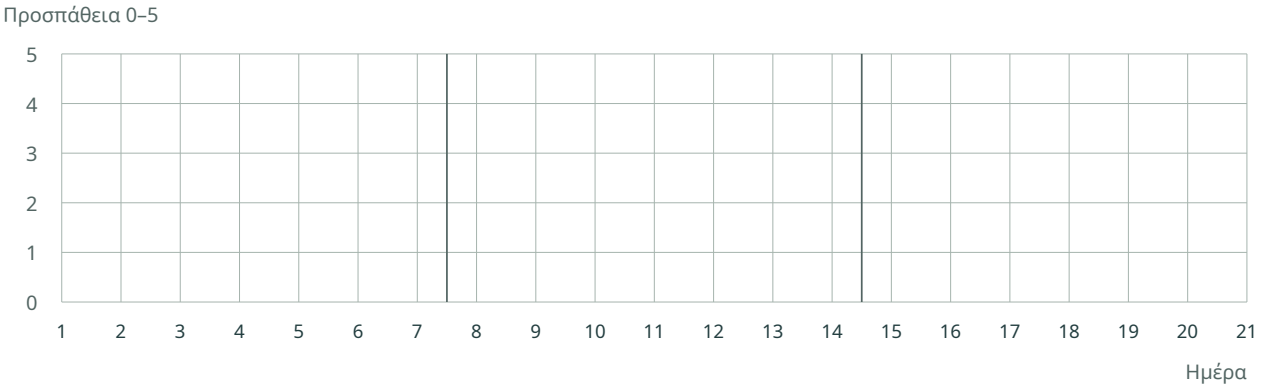
Σε τι χρειάζεται να συνεχίσω να εργάζομαι;

Τι κρατώ από αυτόν τον κύκλο

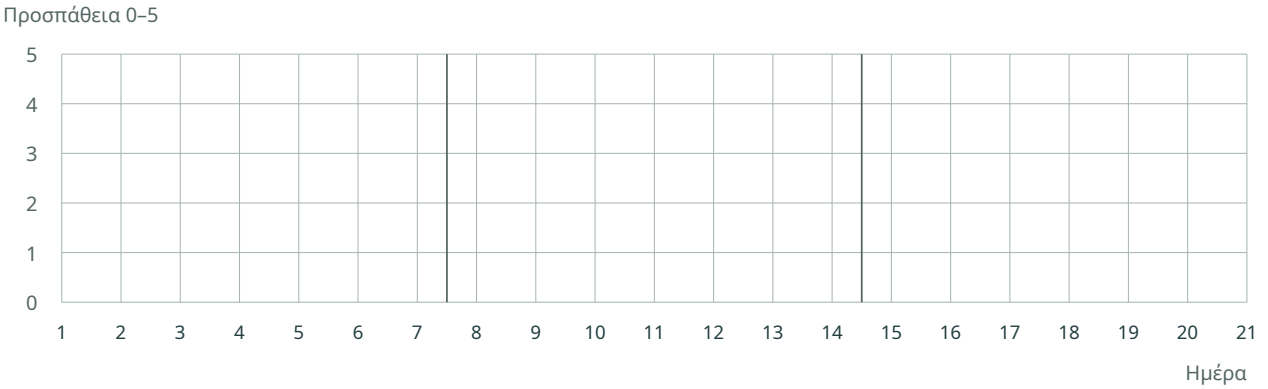
Η εξέλιξη της προσπάθειας

Μεταφέρω έναν αριθμό από κάθε ημερήσια καταγραφή στο αντίστοιχο διάγραμμα. Ενώνω μόνο διαδοχικές ημέρες με συμπληρωμένη ένδειξη.

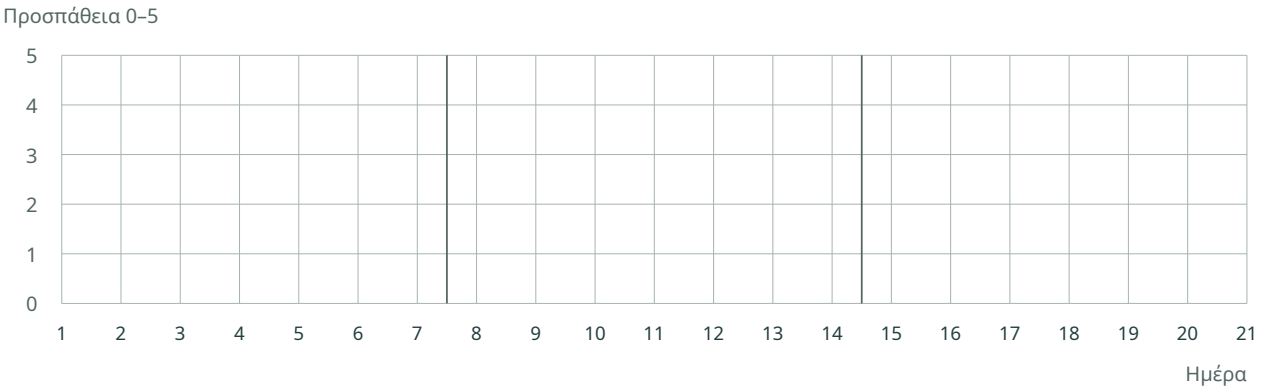
ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 1



ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 2



ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ 3



Αφήνω κενό όταν δεν υπάρχει ένδειξη ή η παρόρμηση δεν εμφανίστηκε. Χαμηλότερη προσπάθεια δεν σημαίνει από μόνη της τήρηση του μέτρου. Διαβάζω τα διαγράμματα μαζί με τις καθημερινές καταγραφές.

Ο επόμενος κύκλος

Αποφασίζω τι έχει νόημα να συνεχίσω, να αλλάξω ή να αφήσω.

Περίοδος Από ___ / ___ / _____ έως ___ / ___ / _____

1 **ΤΙ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ**

Το συγκεκριμένο μέτρο που αναλαμβάνω

2 **ΤΙ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ**

Το συγκεκριμένο μέτρο που αναλαμβάνω

3 **ΤΙ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΩ**

Το συγκεκριμένο μέτρο που αναλαμβάνω

Μπορώ να συνεχίσω με την ίδια παρόρμηση, να προσαρμόσω το μέτρο ή να επιλέξω μια άλλη. Κρατώ από μία έως τρεις κύριες παρορμήσεις και καταγράφω ξανά με την ίδια απλότητα.

Χώρος για όσα μένουν

Ελεύθερη καταγραφή για τη συνέχεια της προσωπικής μου εργασίας.

Για δωρεάν διάθεση, προσωπική χρήση και εκτύπωση.
A4 · εκτύπωση σε πραγματικό μέγεθος (100%).
Για εκτύπωση διπλής όψης: αναστροφή στη μεγάλη πλευρά.