



Η καλή η **ΜΕΡΑ** από το πρωί φαίνεται!

Εσύ είσαι υπεύθυνη για τον εαυτό σου. Κανένας άλλος δεν ελέγχει τις ενέργειες και τις πράξεις σου. Κάθε στιγμή της ζωής σου, είτε στο σχολείο, είτε στο σπίτι, είτε στο στάδιο, παίρνεις αποφάσεις σχετικά με το τι θα κάνεις. Πώς θα μιλήσεις, τι θα πεις, τι θα πράξεις, αν θα κάνεις κάτι ή όχι, πώς θα χειριστείς μια δύσκολη κατάσταση. Το σύστημα **ΜΕΡΑ** θα σε βοηθήσει να σκεφτείς τις καλύτερες αποφάσεις.

Μου αρέσει να αναγνωρίζω την κατάσταση που αντιμετωπίζω.

- Έχει ξανα συμβεί στο παρελθόν;
- Τι έκανα τότε;
- Με βοήθησε κάποιος; Αν ναι, ποιος;

Εντοπίζω τις επιλογές μου.

- Προσπαθώ και σκέφτομαι ιδέες να αντιμετωπίσω το πρόβλημα μου.
- Τις ιδέες αυτές τις ονομάζω πλάνο 1, πλάνο 2, πλάνο 3, κ.λπ.
- Διακρίνω τα θετικά και τα αρνητικά κάθε πλάνου.
- Θα με βοηθήσει το πλάνο 1; Ή μήπως το πλάνο 2 θα είναι καλύτερο;

Ρωτάω τον εαυτό μου και επιλέγω το καλύτερο πλάνο.

- Μετά από σκέψη, επιλέγω το πλάνο που νομίζω ότι θα με βοηθήσει περισσότερο

Αξιολογώ το πλάνο που επέλεξα.

- Δούλεψε η ιδέα μου;
- Αν όχι, ας προσπαθήσω να δοκιμάσω ένα άλλο πλάνο που σκέφτηκα πριν.

