



Συμβουλές υπομονής

- 1. Μη βιάζεσαι. Μη παρασύρεσαι από την παρόρμηση. Μελέτησε, προετοιμάσου και δράσε όταν είσαι έτοιμος.**
 - 2. Μην ακούς τη γνώμη των άλλων. Το παιχνίδι είναι δικό σου να δράσεις όποτε θέλεις εσύ. Όχι όποτε θέλουν οι άλλοι.**
 - 3. Όποιος βιάζεται σκοντάφτει**
 - 4. Όταν τα πράγματα δεν είναι στο χέρι σου δεν έχει νόημα να είσαι ανυπόμονος. Δεν μπορείς να κάνεις κάτι για αυτό.**
 - 5. Η ανυπομονησία σου κλέβει το χρόνο. Όσο ανυπομονείς για κάτι δεν μπορείς να αξιοποιήσεις αυτό το χρόνο κάνοντας κάτι χρήσιμο.**
-

Προπόνηση υπομονής

- 1. Μάσα κάθε μπουκιά του φαγητού σου σιγά σιγά και περίμενε ένα λεπτό μέχρι την επόμενη.**
- 2. Την επόμενη φορά που θα σε νευριάσει ο/η σύντροφός σου ή το παιδί σου, πάρε μία βαθιά ανάσα και μέτρα μέχρι το 10 πριν απαντήσεις.**
- 3. Όταν σερφάρεις στο ίντερνετ, δες μία είδηση ή ένα post και κάνε ένα διάλειμμα ενός λεπτού. Μετά συνέχισε.**
- 4. Βάλε τον εαυτό σου στη θέση αυτού που σε κάνει να χάνεις τη υπομονή σου.**
- 5. Την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να περιμένεις για κάτι, χαμογέλασε και φέρε συνειδητά στο νου σου πως τώρα κάνεις μία άσκηση υπομονής.**