



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Είναι εντάξει να νιώθεις  
φόβο."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αυτό δεν  
συγκαταλέγεται στα  
καθήκοντά μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Έχω δικαίωμα να μου  
φέρονται με σεβασμό."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν είναι δικό μου  
λάθος."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν είμαι μόνος σε αυτό."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Μπορώ να βρω  
βοήθεια."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Οι συνάδελφοί μου θα  
με βοηθήσουν σε αυτό."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Η ασφάλεια θα έρθει να  
βοηθήσει."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αυτό μπορεί να είναι  
μια παρεξήγηση."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν έγινε επίτηδες."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Μήπως έχω  
παρερμηνεύσει την  
κατάσταση;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Μήπως βιάστηκα να  
βγάλω συμπέρασμα;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα ηρεμήσω πρώτα και  
μετά θα αναλύσω την  
κατάσταση."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα πάω στο ασφαλές  
μέρος μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Ποιοι είναι οι λόγοι  
που συνέβη αυτό;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Πώς μπορώ να  
βεβαιωθώ ότι δεν θα  
ξανασυμβεί;"





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα μπορούσε να  
συμβεί στον καθένα,  
δεν φταίω εγώ."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Τι θα έκανε ο  
διευθυντής σε αυτή την  
περίπτωση;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν θα φοβάμαι να λέω  
τη γνώμη μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Χρειάζεται θάρρος για να υπερασπιστώ τον εαυτό μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Μπορώ να αλλάξω  
αυτήν την κατάσταση ή  
πρέπει να ζητήσω  
βοήθεια;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Όταν τελειώσει η  
βάρδια, θα ξεκουραστώ  
κανονικά."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα πάρω λίγες μέρες  
άδεια."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα το συζητήσω με τον  
προϊστάμενο."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα υποστηρίξω την  
αλλαγή στην εργασιακή  
κουλτούρα."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα φροντίσω να  
αλλάξουμε τους  
κανόνες."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Ίσως είχαν μια κακή  
μέρα."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αντιδρώ υπερβολικά σε  
αυτό."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αντιδρώ έτσι γιατί  
είμαι κουρασμένος."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα το αναλύσω  
αργότερα, τώρα πρέπει  
να αντιμετωπίσω την  
κατάσταση."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν θα μείνω σιωπηλός."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Πώς θα ενεργούσα αν  
αυτό συνέβαινε σε  
κάποιον άλλον;"





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα συμπεριφερθώ στον  
εαυτό μου με την ίδια  
ενσυναίσθηση και  
σεβασμό όπως θα  
συμπεριφερόμουν  
στους άλλους στην  
περίπτωσή μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Μου αξίζει καλύτερο  
εργασιακό περιβάλλον"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Συμβαίνει αυτή η κατάσταση λόγω της οργάνωσης της εργασίας στην εταιρεία μου;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Έχω δικαίωμα να είμαι  
συναισθηματικός."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Το να είμαι  
συναισθηματικός δεν  
με κάνει αδύναμο,  
σημαίνει ότι είμαι  
αρκετά δυνατός ώστε  
να επιτρέψω στον  
εαυτό μου να νιώθει."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα μοιραστώ την εμπειρία μου με συναδέλφους, ώστε να ξέρουν πώς να αντιμετωπίσουν μια παρόμοια κατάσταση."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αυτό δεν είναι μόνο  
στο μυαλό μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα χρησιμοποιήσω το  
χιούμορ για να  
απαντήσω."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Είμαι ελεύθερος να  
επιλέξω ένα μέρος  
όπου τα δικαιώματά  
μου γίνονται σεβαστά."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αν δεν αλλάξουν τα πράγματα, θα φύγω."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν χρειάζεται να είμαι  
μόνος σε αυτό."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Ποιος θα μπορούσε να  
μου δώσει μια  
συμβουλή για αυτό;"



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Είμαι ένα ζωντανό ον που αισθάνομαι, δεν πειράζει να είμαι αγχωμένος."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αυτό δεν  
συγκαταλέγεται στις  
εργασιακές μου  
αρμοδιότητες."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Έχω επιζήσει από  
κακοποίηση."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν τους χρωστάω  
τίποτα που δεν έχουμε  
συζητήσει ρητά."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα κάνω ένα διάλειμμα  
και θα τακτοποιήσω τα  
συναισθήματά μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Νιώθω ότι τα όριά μου  
ξεπερνιούνται."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν είμαι υπεύθυνος  
για τη συμπεριφορά  
των άλλων."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν χρειάζεται να  
γελάω με αστεία που με  
πληγώνουν."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα είμαι ευγενικός,  
αλλά δεν θα επιτρέψω  
να με υποτιμήσουν."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Δεν με αφορά."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Είναι εντάξει να  
προτείνουμε κάποιες  
βελτιώσεις."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Οι αλλαγές στο  
εργασιακό περιβάλλον  
θα βοηθήσουν όλους."





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Είμαι έτοιμος να  
υπερασπιστώ τον  
εαυτό μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αν δεν ξέρω πώς να αντιδράσω σε μια κατάσταση, μπορώ πάντα να ρωτήσω τον προϊστάμενό μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Αυτό δεν είναι το μόνο  
πράγμα στη ζωή μου."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Θα μιλήσω γι' αυτό  
στην επόμενη  
συνάντηση."



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

"Είμαι δυνατός και  
ήρεμος."