

# Γνωστική Σταθεροποίηση ΚΟΥΙΖ



Ελέγξτε αν οι ακόλουθες προτάσεις ισχύουν για εσάς:

Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, να θυμάστε λεπτομέρειες

Ξεχνάτε και αποδιοργανώνετε εύκολα

Δυσκολεύεστε να πάρετε αποφάσεις ή να κάνετε επιλογές

Δεν έχετε πολλή ενέργεια και ενθουσιασμό

Παρουσιάζετε αδυναμία συγκέντρωσης

Παρουσιάζετε πτωχή ικανότητα κρίσης

Βλέπετε μόνο την αρνητική πλευρά των πραγμάτων

Βιώνετε παρείσακτες σκέψεις, παρορμήσεις και εικόνες

Νιώθετε συναισθηματικά φορτισμένοι

Αισθάνεστε ανησυχία ή ψυχοκινητική επιβράδυνση

Αριθμός επιλεγμένων κουτιών

Παρακαλώ μεταβείτε εδώ: [How to Drop an Anchor ?](#)



Toolkit 1 - Learning Unit 1  
Pre intervention  
Activity 4  
Drop an ANCHOR