


# Φύλλο εργασίας 8



Η εφαρμογή του αυτοελέγχου στη ζωή, για παράδειγμα στην εργασία, έχει διάφορα αποτελέσματα. Το πιο σημαντικό είναι να αντισταθείτε στον πειρασμό, και ο αυτοέλεγχος ενώ τον αντιμετωπίζετε είναι κάτι δύσκολο.

Αν βάλουμε μπροστά μας την αγαπημένη μας λιχουδιά, θα μας είναι πολύ πιο δύσκολο να συγκεντρωθούμε στη δουλειά. Προκειμένου να αποδείξουμε τη δύναμη της θέλησής μας, θα αρχίσουμε χωρίς την θέληση μας να αναζητούμε πράγματα που θα μας αποσπάσουν την προσοχή από αυτό το κέρασμα. Τότε μπορεί να αποδειχθεί ότι αντί να "φάμε ένα κέικ" και να πάμε κανονικά στη δουλειά, σπαταλήσαμε μια ώρα κάνοντας scrolling στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

Απαριθμήστε 8 περισπασμούς όταν εργάζεστε εξ αποστάσεως:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.