

Το Οικογενειακό Αστέρι

Το Οικογενειακό Αστέρι: Ένας Φάρος στην Οικογενειακή Σας Ζωή

Στην καρδιά κάθε οικογένειας λάμπει ένα μοναδικό αστέρι - το δικό σας Οικογενειακό Αστέρι. Έχετε αναρωτηθεί πόσο έντονα ακτινοβολεί το δικό σας; Ανάμεσα στην καθημερινή βιασύνη και τις υποχρεώσεις, αυτό το αστέρι μπορεί να σας θυμίζει την αξία των μικρών, αλλά σημαντικών στιγμών που περνάτε μαζί.

Χρησιμοποιήστε το Οικογενειακό Αστέρι ως έναν ζωντανό οδηγό για να εμπλουτίσετε την οικογενειακή σας ζωή. Κάθε κορυφή αντιστοιχεί σε μια διαφορετική δραστηριότητα - από χαλαρά απογεύματα στο σπίτι, μέχρι συναρπαστικές περιπέτειες στη φύση. Θυμηθείτε, το μυστικό είναι να βρίσκετε χαρά στην κάθε κοινή στιγμή, είτε μικρή είτε μεγάλη.

Για να δημιουργήσετε το δικό σας αστέρι, απλώς βαθμολογήστε την ικανοποίησή σας για κάθε δραστηριότητα και σχηματίστε έναν οπτικό χάρτη των οικογενειακών σας στιγμών. Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε πού θέλετε να επενδύσετε περισσότερη ενέργεια και να ορίσετε τους δικούς σας οικογενειακούς στόχους.

Δεν χρειάζεται να επιδιώκετε την τελειότητα για κάθε δραστηριότητα. Αυτό το αστέρι δεν είναι για να σας κρίνει, αλλά για να σας φωτίσει τον δρόμο προς τη συνεχή βελτίωση και την οικογενειακή ευημερία. Κάθε φορά που προσθέτετε μια νέα λάμψη στο Οικογενειακό Αστέρι σας, φωτίζετε περισσότερο τον κόσμο σας.

Κυκλώστε τον αριθμό που περιγράφει το δικό σας αίσθημα ικανοποίησης. Στη συνέχεια ενώστε με γραμμούλα τους αριθμούς – δημιουργώντας το δικό σας Οικογενειακό Αστέρι!

Κλίμακα

5 = απόλυτα ικανοποιημένη

4 = αρκετά ικανοποιημένη

3 = προσπαθούμε αλλά μπορούμε καλύτερα (ικανοποιημένη)

2 = χρειαζόμαστε πολύ περισσότερη προσπάθεια (μη ικανοποιημένη)

1 = Δεν το εφαρμόζουμε ως οικογένεια (ακόμα)



