

Workbook – Module 1

Αναγνώρισε τον Εαυτό σου

Η αρχή της αυτοεκτίμησης είναι να δεις καθαρά ποιος είσαι.

Εισαγωγή

Πριν αλλάξεις την εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου, πρέπει πρώτα να τη δεις καθαρά.

Αυτό το module είναι το “καθρέφτισμα”: θα μάθεις να παρατηρείς τις σκέψεις σου και τον τρόπο που μιλάς στον εαυτό σου. Αυτή είναι η βάση πάνω στην οποία θα χτίσουμε την αυτοεκτίμησή σου.

SOS Σημεία

- Η αυτοεκτίμηση ξεκινάει με την παρατήρηση.
 - Οι σκέψεις που λες στον εαυτό σου δημιουργούν την πραγματικότητά σου.
 - Οι άλλοι αντανακλούν αυτό που εκπέμπεις.
-

✦ ✦ Άσκηση 1 – Ο Καθρέφτης

Κοίτα τον εαυτό σου στον καθρέφτη για 2 λεπτά.

Γράψε 3 πράγματα που σου αρέσουν σε σένα και 3 που σε δυσκολεύουν να παραδεχτείς.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

✦ ✦ Άσκηση 2 – Η Εσωτερική Φωνή

Σκέψου 5 φράσεις που λες συχνά στον εαυτό σου. Μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές.

Δίπλα σε κάθε φράση γράψε πώς σε κάνει να νιώθεις.

- Φράση: Νιώθω:
.....
- Φράση: Νιώθω:
.....
- Φράση: Νιώθω:
.....
- Φράση: Νιώθω:
.....
- Φράση: Νιώθω:
.....

Storytelling – Παράδειγμα

Η Μαρία κάθε φορά που κοιτούσε τον καθρέφτη έλεγε στον εαυτό της:
«Είμαι κουρασμένη, δεν είμαι όμορφη.»

Μια μέρα αποφάσισε να αλλάξει την πρόταση σε:

«Έχω μάτια που λάμπουν, ακόμα κι όταν κουράζομαι.»

Μικρή αλλαγή, αλλά την έκανε να χαμογελάσει. Από εκείνη τη στιγμή, ένιωσε αλλιώς.

Action Step

Διάλεξε 1 φράση που θέλεις να σταματήσεις να λες στον εαυτό σου.

Γράψε δίπλα τη νέα φράση που θα τη βάλεις στη θέση της.

Λέγε αυτή τη φράση κάθε πρωί, για 7 μέρες.

- Παλιά Φράση:
- Νέα Φράση: