

# Workbook – Module 2

## Η Δύναμη της Θετικής Στάσης

*Ο τρόπος που σκέφτεσαι αλλάζει τον τρόπο που ζεις.*

---

### Εισαγωγή

Η στάση σου απέναντι στη ζωή επηρεάζει τα πάντα: τη διάθεσή σου, την ενέργειά σου, τις σχέσεις σου, ακόμα και την επιτυχία σου. Όταν επιλέγεις να δεις τα πράγματα θετικά, δίνεις στον εαυτό σου το καύσιμο για να προχωρήσεις. Όταν μένεις στην αρνητικότητα, φορτώνεις το μυαλό σου με εμπόδια. Η θετική στάση δεν σημαίνει ότι αγνοείς τα προβλήματα· σημαίνει ότι τα αντιμετωπίζεις με τη σιγουριά ότι υπάρχει λύση.

---

### SOS Σημεία

- Η θετική σκέψη είναι επιλογή, όχι “τύχη”.
  - Η στάση σου επηρεάζει και τους γύρω σου.
  - Οι μικρές αλλαγές στον τρόπο που μιλάς μπορούν να αλλάξουν όλη σου τη μέρα.
- 

### ✦ ✦ Άσκηση 1 – Το Reframe της Μέρας

Σημείωσε 3 πράγματα που σε εκνεύρισαν ή σε δυσκόλεψαν σήμερα. Δίπλα γράψε έναν πιο θετικό τρόπο να τα δεις.

Παράδειγμα:

✘ «Έχει πολλή κίνηση στο δρόμο.»

✔ «Έχω λίγο χρόνο να ακούσω μουσική ή podcast.»

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

---

### ✦ ✦ Άσκηση 2 – Gratitude Flip

Γράψε 5 μικρά πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων σήμερα.  
(Μπορεί να είναι απλά: ένας καφές, ένα μήνυμα, μια καλή κουβέντα.)

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

---

## Storytelling – Παράδειγμα

Ο Πέτρος έλεγε κάθε πρωί: «Δεν προλαβαίνω τίποτα.» Αυτό τον άγχωνε και τον έκανε να ξεκινάει τη μέρα του κουρασμένος. Όταν άλλαξε τη φράση σε: «Έχω χρόνο για τα πιο σημαντικά» και το έγραφε κάθε μέρα στο τετράδιο του, μέσα σε 2 εβδομάδες ένιωσε πιο ήρεμος, πιο συγκεντρωμένος και έκανε περισσότερα.

---

## Action Step

Από αύριο, ξεκίνα τη μέρα σου γράφοντας **3 πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνώμων**.  
Κάνε το για 7 μέρες στη σειρά.  
Στο τέλος της εβδομάδας, διάβασε τις σημειώσεις σου και δες αν άλλαξε η διάθεσή σου.