

Workbook – Module 3

Γνώρισε την Αξία σου

Δεν είσαι ό,τι κάνεις. Είσαι πολύ περισσότερα.

Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση ξεκινάει από την αναγνώριση της αξίας σου.

Συχνά δίνουμε σε όλους γύρω μας αγάπη, φροντίδα, σεβασμό αλλά ξεχνάμε να τα δώσουμε στον εαυτό μας.

Όταν μάθεις να βλέπεις την αξία σου, αλλάζει όχι μόνο το πώς νιώθεις, αλλά και το πώς σε βλέπουν οι άλλοι.

SOS Σημεία

- Η αξία σου δεν εξαρτάται από το πορτοφόλι σου ή τη γνώμη των άλλων.
 - Όσο πιο πολύ σέβεσαι εσύ τον εαυτό σου, τόσο περισσότερο σε σέβονται και οι άλλοι.
 - Η αυτοαξία είναι το θεμέλιο της ανεξαρτησίας και της αυτοπεποίθησης.
-

✦✦ Άσκηση 1 – Evidence Journal (Απόδειξη Αξίας)

Γράψε 5 στιγμές όπου απόδειξες ότι έχεις αξία (π.χ. βοήθησες κάποιον, πέτυχες κάτι, κράτησες τον λόγο σου).

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

✦✦ Άσκηση 2 – Καθρέφτης Επιτυχιών

Κοίτα πίσω στους τελευταίους 12 μήνες.

Σημείωσε 3 πράγματα για τα οποία είσαι περήφανος/η — μικρά ή μεγάλα.

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

Storytelling – Παράδειγμα

Η Ελένη πάντα έλεγε: «Δεν κάνω τίποτα σημαντικό.»
Όταν άνοιξε το Evidence Journal της (ημερολόγιο), θυμήθηκε ότι:

- Στήριξε μια φίλη της σε δύσκολη στιγμή.
- Έκλεισε ένα επαγγελματικό project στην ώρα του.
- Έμαθε μια καινούργια δεξιότητα.
Ξαφνικά, το «δεν κάνω τίποτα» μετατράπηκε σε «έχω ήδη αποδείξει πολλά».

Action Step

Κάθε βράδυ, γράψε **1 μικρό πράγμα που έκανες καλά μέσα στη μέρα**.
Ακόμα κι αν είναι απλό (“πήγα για περπάτημα”, “είπα μια καλή κουβέντα”).
Σε 30 μέρες θα έχεις ένα τετράδιο γεμάτο αποδείξεις ότι αξίζεις.