

# Workbook – Module 5

Καθημερινές Συνήθειες που Χτίζουν Αυτοεκτίμηση  
*Δεν είσαι οι σκέψεις σου είσαι οι συνήθειές σου.*

---

## Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση δεν χτίζεται σε μια μέρα. Χτίζεται μέσα από μικρές, καθημερινές πράξεις.  
Σκέψου το σαν να ποτίζεις ένα φυτό: αν το κάνεις λίγο κάθε μέρα, μεγαλώνει· αν το ξεχάσεις, μαραίνεται.  
Οι καθημερινές συνήθειες που επιλέγεις είναι το νερό και το φως για την αυτοεκτίμησή σου.

---

## SOS Σημεία

- Οι μικρές πράξεις, όταν επαναλαμβάνονται, γίνονται κομμάτι της ταυτότητάς σου.
  - Οι συνήθειες δημιουργούν το “default mode” της αυτοεκτίμησής σου.
  - Δεν χρειάζεσαι μεγάλες αλλαγές· χρειάζεσαι συνέπεια.
- 

## ✦✦ Άσκηση 1 – Το 3×3 Habit Plan

Γράψε **3 μικρές καθημερινές συνήθειες** που μπορείς να ξεκινήσεις αυτή την εβδομάδα για να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου.  
Παράδειγμα:

- Να λέω 1 καλή κουβέντα στον εαυτό μου το πρωί.
- Να σημειώνω 1 επιτυχία της μέρας κάθε βράδυ.
- Να χαμογελάω επίτηδες σε 1 άνθρωπο την ημέρα.

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

---

## ✦✦ Άσκηση 2 – Παρατήρηση Συνηθειών

Για 3 μέρες, παρατήρησε και κατέγραψε ποιες συνήθειες σε ρίχνουν (π.χ. σκρολάρισμα χωρίς λόγο) και ποιες σε ανεβάζουν (π.χ. περπάτημα, διάβασμα).

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

---

## Storytelling – Παράδειγμα

Η Σοφία ήθελε να νιώθει πιο σίγουρη, αλλά κάθε μέρα έβλεπε μόνο τα λάθη της.

Ξεκίνησε μια μικρή συνήθεια: κάθε βράδυ έγραφε στο κινητό της “1 πράγμα που πήγε καλά σήμερα”.

Στην αρχή δυσκολευόταν. Στην 10η μέρα, έβρισκε 2–3 πράγματα.

Στην 30η μέρα, είχε 30 λόγους γραμμένους που της αποδείκνυαν ότι αξίζει.

---

## Action Step

Διάλεξε **1 νέα μικρή συνήθεια** και κάνε την για 7 μέρες.

Γράψε κάτω ποια θα είναι αυτή:

Η νέα μου συνήθεια: .....

---