

Workbook – Module 8

Το 10λεπτο Ritual Αυτοεκτίμησης

Ο τρόπος που ξεκινάς τη μέρα σου καθορίζει όλη σου τη ζωή.

Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση δεν είναι κάτι που “έχεις ή δεν έχεις”. Είναι μυς που δυναμώνει με την καθημερινή εξάσκηση.

Αν δώσεις στον εαυτό σου 10 λεπτά κάθε πρωί, βάζεις το GPS της ζωής σου στη σωστή διαδρομή.

Αυτό το ritual είναι ο πιο σύντομος και πρακτικός τρόπος να ξεκινάς τη μέρα σου με δύναμη και καθαρότητα.

SOS Σημεία

- Το υποσυνείδητο αγαπάει τα μοτίβα· ό,τι κάνεις κάθε μέρα γίνεται “default”.
 - Το ritual χρειάζεται μόνο 10 λεπτά αλλά έχει δύναμη που κρατάει όλη μέρα.
 - Δεν είναι πολυτέλεια· είναι επένδυση στον εαυτό σου.
-

✦ Τα 5 Βήματα του Ritual

1. **Αναπνοή Reset (1 λεπτό):** Πάρε 3 βαθιές αναπνοές και νιώσε ότι είσαι παρών.

2. **Καθρέφτης (2 λεπτά):** Πες δυνατά 2 affirmations κοιτώντας τα μάτια σου.

3. **Ευγνωμοσύνη (2 λεπτά):** Γράψε 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων.

4. **Οραματισμός (2 λεπτά):** Δες τον εαυτό σου να πετυχαίνει έναν στόχο.

5. **Affirmations με ρυθμό (3 λεπτά):** Πες δυνατά 3 δηλώσεις με συναίσθημα και κίνηση σώματος.

✦ Άσκηση – 30 Day Challenge

Εφάρμοσε το ritual αυτό για 30 μέρες.

Κράτα ένα ημερολόγιο και σημείωνε κάθε μέρα:

- Πώς νιώθω πριν.

- Πώς νιώθω μετά.

Στο τέλος του μήνα, διάβασε τις σημειώσεις σου. Θα δεις μπροστά σου την απόδειξη της αλλαγής.

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

Storytelling – Παράδειγμα

Ο Γιώργος ξεκίνησε να κάνει το ritual αυτό για 30 μέρες.

Στην αρχή το έβλεπε σαν “δουλειά”.

Στην 10η μέρα, ένιωσε πιο ήρεμος στη δουλειά.

Στην 20η, οι φίλοι του του είπαν “φαίνεσαι πιο χαρούμενος”.

Στην 30η, δεν το έκανε πια επειδή “έπρεπε”. το έκανε γιατί δεν μπορούσε να φανταστεί τη μέρα του χωρίς αυτό.

Action Step

Γράψε το δικό σου commitment για τις επόμενες 30 μέρες:

Δεσμεύομαι να κάνω το Self-Esteem Ritual κάθε πρωί για 30 μέρες.

Υπογραφή: