

Ημερολόγιο Αυτοπεποίθησης 10 εβδομάδων

Χτίσε αυτοπεποίθηση βήμα βήμα

Vicky Petalidou - Better Life Lab



Προσωπικό Καλωσόρισμα



Γειά σου!

Είμαι η Βίκυ Πεταλίδου, Coach Προσωπικής Ανάπτυξης, Υγείας και Ευεξίας, Εκπαιδεύτρια και Μέντορας.


Μετά από 27 χρόνια καριέρας στον ιδιωτικό τομέα, άλλαξα τη ζωή μου στα 45 και τα τελευταία 3+ χρόνια βοηθάω γυναίκες σαν κι εσένα να ξεμπλοκάρουν, να πιστέψουν στον εαυτό τους και να πάρουν πίσω τη δύναμη και τη φωνή τους.

Δεν ήμουν πάντα έτσι. Και εγώ χρειάστηκε να σπάσω, να χαθώ, να αμφισβητήσω κάθε βήμα... πριν καταφέρω να ξανασταθώ με αυτοπεποίθηση, γείωση και αυθεντικότητα. Αυτόν τον δρόμο τον περπάτησα και σήμερα βοηθάω κι εσένα να τον περπατήσεις κι εσύ βήμα βήμα.

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι ένα σημείο στο οποίο φτάνεις και μένεις για πάντα. Είναι μια καθημερινή επιλογή, μια στάση απέναντι στον εαυτό σου και στη ζωή. Αυτό το ημερολόγιο αυτοπεποίθησης, με τις ερωτήσεις, τις ασκήσεις και τις προτροπές δημιουργήθηκε για να σου θυμίσει ποια είσαι, τι θέλεις και να σε βοηθήσει να επιστρέφεις στην εσωτερική σου δύναμη, όποτε την ξεχνάς.

Vicky Petalidou

LIFE, HEALTH & WELLNESS COACH
TRAINER, MENTOR



Μανιφέστο Αυτοπεποίθησης
(Διάβασε το πριν ξεκινήσεις)

Σήμερα θυμάμαι ποια είμαι.

Η αξία μου δεν εξαρτάται από την έγκριση των άλλων.

Επιλέγω να βλέπω τις δυνατότητές μου, όχι τους φόβους μου.

Τα όριά μου είναι η γη που θρέφει την ελευθερία μου.

Κάθε μέρα, με κάθε μικρή πράξη, χτίζω τη γυναίκα που επιλέγω να είμαι.

Σκοπός & Οφέλη αυτού του ημερολογίου

Αυτό το journal είναι εδώ για εσένα που θέλεις να δουλέψεις την αυτοπεποίθησή σου μόνη σου, με απλά αλλά ουσιαστικά βήματα. Δεν χρειάζεται να έχεις παρακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα. Αρκεί η διάθεση να αφιερώσεις λίγα λεπτά κάθε μέρα στον εαυτό σου.

Ο Σκοπός του είναι να σε βοηθήσει να:

- **ανακαλύψεις** καλύτερα ποια είσαι και τι θέλεις,
- **μάθεις** να στέκεσαι πιο σταθερά απέναντι στις δυσκολίες,
- **καλλιιεργήσεις** εμπιστοσύνη στις αποφάσεις σου,
- **δημιουργήσεις** μικρές καθημερινές συνήθειες που χτίζουν εσωτερική δύναμη.

Τα Οφέλη που θα νιώσεις στο τέλος των 10 εβδομάδων:

- **Μεγαλύτερη αυτογνωσία** – θα καταλαβαίνεις καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.
- **Συναισθηματική ισορροπία** – θα ξέρεις πώς να διαχειρίζεσαι την αμφιβολία και την ανασφάλεια.
- **Περισσότερη τόλμη** – θα εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου στις επιλογές σου.
- **Νέες υγιείς συνήθειες** – με τις καθημερινές ερωτήσεις και τις ασκήσεις του Σ/Κ θα έχεις εντάξει πρακτικές που σε ενδυναμώνουν.
- **Στροφή στη θετική ενέργεια** – θα μπορείς να βλέπεις ευκαιρίες αντί για εμπόδια.

Γιατί 10 εβδομάδες;

- Γιατί οι συνήθειες χρειάζονται χρόνο: Έρευνες δείχνουν ότι ο μέσος χρόνος για να εδραιωθεί μια νέα συνήθεια είναι περίπου 66 ημέρες. Οι 10 εβδομάδες (70 μέρες) σου δίνουν τον χώρο να κάνεις τις αλλαγές σταθερές.
- Γιατί η πρόοδος έρχεται βήμα-βήμα: Κάθε εβδομάδα θα δουλεύεις σε ένα διαφορετικό κομμάτι της αυτοπεποίθησης, ώστε η εξέλιξή σου να είναι σταδιακή και ουσιαστική.
- Γιατί είναι πιο εύκολο να δεσμευτείς: Ένα πρόγραμμα με αρχή και τέλος κρατάει το μυαλό σου συγκεντρωμένο και αυξάνει τις πιθανότητες να το ολοκληρώσεις.

Με αυτά τα μικρά, σταθερά βήματα, στο τέλος των 10 εβδομάδων θα έχεις χτίσει μια αυτοπεποίθηση που δεν θα είναι περιστασιακή, αλλά σταθερή και δική σου.

Κλείδωμα Συνήθειας – Το Βραδινό Ritual των 5 Λεπτών



Δημιούργησε το χώρο σου

- Επίλεξε ένα σημειωματάριο που θα είναι αποκλειστικά για το journaling αυτοπεποίθησης.
- Κράτησέ το μαζί με ένα στυλό δίπλα στο κρεβάτι σου.



Σύνδεσέ το με μια ήδη υπάρχουσα συνήθεια

- Κάνε το journaling αμέσως μετά από κάτι που κάνεις κάθε βράδυ, π.χ.:
 - Βουρτσίζω τα δόντια μου → Κάθομαι 5 λεπτά με το σημειωματάριο.
 - Κλείνω το κινητό μου → Ανοίγω το σημειωματάριο.



Ρύθμισε το περιβάλλον

- Μπορείς να χαμηλώσεις τα φώτα, να ανάψεις ένα κερί ή να βάλεις χαλαρή μουσική.
- Ο στόχος είναι να σηματοδοτήσεις στον εγκέφαλό σου ότι τώρα μπαίνεις σε “λειτουργία σύνδεσης με τον εαυτό σου”.



Απάντα στην ερώτηση της ημέρας

- Γράψε την πρώτη σκέψη που σου έρχεται χωρίς να την κρίνεις.
- Δεν χρειάζεται να γράφεις τέλεια ή πολλά. 3-5 γραμμές αρκούν.



Κλείσε με ευγνωμοσύνη

- Στο τέλος κάθε εβδομάδας, γράψε 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων.



Τι θα κάνεις:

- Κάθε βράδυ από Δευτέρα έως Σάββατο θα αφιερώνεις 5 λεπτά για να απαντήσεις σε μία ερώτηση.
- Κάθε Κυριακή σε περιμένει μία άσκηση που θα σε βοηθήσει να πας πιο βαθιά. Αυτή θα σου πάρει λίγο περισσότερο από 5' αλλά αξίζει τον κόπο. Μπορείς να την κάνεις όποια στιγμή της ημέρας θέλεις.

Αν κάποια μέρα δεν νιώθεις διάθεση να γράφεις, μπορείς να απαντήσεις νοερά στην ερώτηση. Η συνέπεια είναι πιο σημαντική από την τελειότητα.

✨ Υπενθύμιση:

Η γυναίκα που θέλεις να είσαι βρίσκεται ήδη μέσα σου.

Τι είναι η αυτοπεποίθηση και από πού πηγάζει;

Η αυτοπεποίθηση είναι η πίστη που έχουμε στον εαυτό μας ότι μπορούμε να είμαστε αποτελεσματικοί και να καταφέρουμε αυτά που επιδιώκουμε. Εκφράζεται μέσα από τη δράση και επηρεάζει την αντίληψή μας για τις δυνατότητές μας. Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης είναι ένας σημαντικός στόχος για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της προσωπικής ανάπτυξης.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει διάφορες πτυχές της ζωής, όπως τα όνειρα, οι στόχοι, η προσωπική και επαγγελματική ζωή, οι σχέσεις με τους άλλους και ο τρόπος διαχείρισης των προκλήσεων της καθημερινότητας. Αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να περιορίσει σημαντικά την ικανότητα ενός ατόμου να ζήσει μια πλήρη και ικανοποιητική ζωή.

Δυστυχώς δεν υπάρχουν ενέσεις αυτοπεποίθησης.

Είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και συνεχή προσπάθεια. Η αυτοεκτίμηση, η αποδοχή του εαυτού, η αναγνώριση των επιτευγμάτων μας, η δράση και η αντιμετώπιση των προκλήσεων, καθώς και η στήριξη από το περιβάλλον μας, είναι όλα καθοριστικά βήματα σε αυτή την πορεία.

Πηγές Ενίσχυσης της Αυτοπεποίθησης

1. Αυτοαποδοχή

Η αυτοαποδοχή είναι η ικανότητα να αγκαλιάζουμε και να αποδεχόμαστε αυτό που είμαστε, αναγνωρίζοντας την αξία μας. Όταν αποδεχόμαστε τις αδυναμίες μας και εστιάζουμε στα δυνατά μας σημεία, μπορούμε να χτίσουμε μια θετική εικόνα του εαυτού μας. Η αυτοαποδοχή μας επιτρέπει να είμαστε πιο ανθεκτικοί στις αποτυχίες και να μαθαίνουμε από αυτές χωρίς να κρίνουμε αυστηρά τον εαυτό μας.

2. Θετικές Εμπειρίες

Οι θετικές εμπειρίες και οι επιτυχίες του παρελθόντος παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Κάθε φορά που πετυχαίνουμε έναν στόχο, η εμπιστοσύνη μας στις ικανότητές μας αυξάνεται. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε και να γιορτάζουμε τις επιτυχίες μας, ακόμη και τις μικρές, καθώς αυτές ενισχύουν την αυτοεκτίμησή μας και μας παρακινούν να συνεχίσουμε να προσπαθούμε.

3. Υποστηρικτικές Σχέσεις

Οι υποστηρικτικές σχέσεις με φίλους, οικογένεια και συναδέλφους μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στην αυτοπεποίθησή μας. Η ενθάρρυνση και η θετική ανάδραση από τους άλλους μας βοηθούν να πιστέψουμε στον εαυτό μας και να αναπτύξουμε την αυτοεκτίμησή μας. Είναι σημαντικό να περιτριγυριζόμαστε από άτομα που μας υποστηρίζουν και μας ενθαρρύνουν να επιδιώκουμε τους στόχους μας.

4. Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμπτουμε από τις αναποδιές και τις αποτυχίες. Όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και καταφέρνουμε να τις ξεπεράσουμε, η αυτοπεποίθησή μας ενισχύεται. Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μας βοηθά να διαχειριζόμαστε το άγχος και τις προκλήσεις με θετικό τρόπο, αποφεύγοντας την απογοήτευση και την απόγνωση.

5. Συνεχής Μάθηση

Η απόκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων είναι ένας σημαντικός τρόπος για να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή μας. Η συνεχή μάθηση μας επιτρέπει να βελτιώνουμε τις ικανότητές μας και να αποκτούμε νέες γνώσεις, καθιστώντας μας πιο ικανούς και αποτελεσματικούς. Η ανάπτυξη μιας δια βίου μάθησης νοοτροπίας μας βοηθά να είμαστε ανοιχτοί στις αλλαγές και να προσαρμοζόμαστε στις νέες προκλήσεις.

6. Θετική Αυτο-Ομιλία

Η καλλιέργεια ενός αισιόδοξου εσωτερικού διαλόγου είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή μας. Η αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές επιβεβαιώσεις και η ευγένεια προς τον εαυτό μας μπορεί να βελτιώσει την αυτοεικόνα μας και να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις με περισσότερη αυτοπεποίθηση. Η θετική αυτο-ομιλία μας ενθαρρύνει να πιστεύουμε στις δυνατότητές μας και να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες με θάρρος και αποφασιστικότητα.

Πηγές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης

- **Αυτοεκτίμηση και Αυτοαποδοχή**

Αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είμαστε, με τα ελαττώματα και τις αδυναμίες μας. Αναγνωρίζουμε τα επιτεύγματά μας και είμαστε περήφανοι για αυτά. Η αποδοχή του εαυτού μας μας επιτρέπει να νιώθουμε άνετα με το ποιοι είμαστε και να μην ψάχνουμε την επιβεβαίωση στους άλλους.



- **Επίγνωση και Αναγνώριση**

Η αναγνώριση των επιτευγμάτων μας, ακόμα και των μικρότερων, μας βοηθά να δούμε την πρόοδό μας και να χτίσουμε την αυτοπεποίθησή μας σταδιακά.



- **Δράση και Εμπειρίες**

Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται μέσω της δράσης. Όσο περισσότερο προσπαθούμε για κάτι και βλέπουμε ότι καταφέρνουμε να το πετύχουμε, τόσο περισσότερο ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μας.



- **Αντιμέτωπιση Προκλήσεων**

Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις και καταφέρνουμε να τις ξεπεράσουμε, νιώθουμε πιο δυνατοί και σίγουροι για τον εαυτό μας.

- **Στήριξη και Ανατροφοδότηση**

Έχοντας κοντά μας ανθρώπους που μας ενθαρρύνουν και μας δίνουν θετική ανατροφοδότηση, ενισχύεται η πίστη σε μας. Είναι σημαντικό να αναζητούμε τη στήριξη από άτομα που μας καταλαβαίνουν και μας υποστηρίζουν.

Week 1

Παρατηρώ τον εαυτό μου

Από:/..... Έως/...../.....

Η αφετηρία κάθε αλλαγής είναι η αλήθεια. Αν θέλουμε να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή μας, πρώτα πρέπει να δούμε καθαρά τον τρόπο που σκεφτόμαστε, μιλάμε και φερόμαστε στον εαυτό μας.

Η αυτοπαρατήρηση δεν είναι κριτική ούτε αυστηρή αξιολόγηση· είναι μια ήρεμη διαδικασία παρατήρησης. Όταν συνειδητοποιήσεις πώς μιλάς στον εαυτό σου, ποιες σκέψεις επαναλαμβάνονται καθημερινά και σε ποιες στιγμές νιώθεις μικρή ή ανεπαρκής, τότε μπορείς να ξεχωρίσεις ποια κομμάτια σε βοηθούν και ποια σε περιορίζουν.

Αυτή η εβδομάδα είναι αφιερωμένη στο να κοιτάξεις μέσα σου με καθαρό βλέμμα. Μόνο αναγνωρίζοντας την αλήθεια σου μπορείς να κάνεις τις πρώτες αλλαγές που θα χτίσουν την αυτοπεποίθησή σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Πώς μιλάω στον εαυτό μου όταν κάνω λάθος;

ΤΡΙΤΗ - Ποια φράση μου λέω πιο συχνά μέσα στην ημέρα;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Ποιες είναι οι πιο συχνές μου σκέψεις όταν ξυπνάω;

ΠΕΜΠΤΗ - Πού νιώθω μικρή ή ανεπαρκής;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Ποια είναι τα τρία πιο δυνατά μου χαρακτηριστικά;

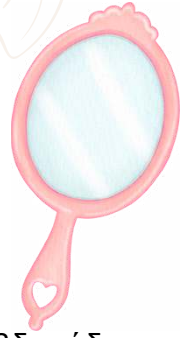
ΣΑΒΒΑΤΟ - Τι έμαθα αυτή την εβδομάδα για τον τρόπο που σκέφτομαι ή μιλάω στον εαυτό μου;

H

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

1ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Ο Καθρέφτης της Αλήθειας μου

- Στην αριστερή στήλη γράψε τις φράσεις/ σκέψεις που εντόπισες αυτή την εβδομάδα και που σε μειώνουν ή σε κάνουν να αμφιβάλεις.
- Στη δεξιά στήλη γράψε πώς μπορείς να τις μετατρέψεις σε λόγια που σε στηρίζουν και σου δίνουν δύναμη.

👉 Κράτησε αυτή τη σελίδα, γιατί θα σου θυμίζει πώς η αυτοπαρατήρηση μπορεί να γίνει το πρώτο βήμα αλλαγής.

π.χ. "Δεν θα πάρω ποτέ το δίπλωμα"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

π.χ. "Θα προσπαθήσω πολύ & δεν θα τα παρατήσω"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

.....

.....

.....

“*Knowing yourself is the beginning of all wisdom.*” -Aristotle

Week 2

Αναγνωρίζω τις ανάγκες μου

Από:/..... Έως/...../.....

Συχνά τρέχουμε μέσα στην καθημερινότητα με τόση ένταση που δεν προλαβαίνουμε να ακούσουμε τι πραγματικά χρειαζόμαστε. Μαθαίνουμε να προσαρμοζόμαστε στις απαιτήσεις των άλλων, να ικανοποιούμε προσδοκίες και να βάζουμε σε δεύτερη μοίρα τις δικές μας ανάγκες. Το αποτέλεσμα; Ένας εσωτερικός «θόρυβος» που μας μπερδεύει, μας εξαντλεί και μας απομακρύνει από τον εαυτό μας.

Η αναγνώριση των αναγκών είναι βασικό θεμέλιο της αυτοπεποίθησης. Όταν δίνεις προσοχή στο σώμα σου, στα συναισθήματά σου και στις βαθύτερες επιθυμίες σου, μπορείς να φροντίζεις καλύτερα τον εαυτό σου και να παίρνεις αποφάσεις που σε τιμούν.

Αυτή την εβδομάδα θα μάθεις να χαμηλώνεις τον θόρυβο γύρω σου, ώστε να ακούσεις πιο καθαρά την εσωτερική σου φωνή.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Τι χρειάζεται το σώμα μου αυτή τη στιγμή;

ΤΡΙΤΗ - Ποιες συναισθηματικές μου ανάγκες μένουν συχνά ανεκπλήρωτες;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Ποια δραστηριότητα με ηρεμεί πιο πολύ;

ΠΕΜΠΤΗ - Ποια είναι η μεγαλύτερη ανάγκη μου αυτή την περίοδο;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Ποιες ανάγκες μου έχω μάθει να καταπιέζω;

ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποια ήταν η πιο σημαντική ανάγκη που αναγνώρισα αυτή την εβδομάδα;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

2ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Ο χάρτης των αναγκών μου

Στους παρακάτω τρεις κύκλους:

- Στον πρώτο γράψε τις σωματικές ανάγκες σου (ξεκούραση, φροντίδα, υγεία).
- Στον δεύτερο τις συναισθηματικές ανάγκες σου (αγάπη, αποδοχή, σύνδεση).
- Στον τρίτο τις πνευματικές/ψυχικές ανάγκες σου (ηρεμία, δημιουργία, εξέλιξη).

☛ Σημείωσε δίπλα σε κάθε ανάγκη έναν μικρό, απλό τρόπο που μπορείς να τη φροντίσεις μέσα στην εβδομάδα που έρχεται.

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“

“Όταν τιμώ τις ανάγκες μου, δίνω στον
εαυτό μου την άδεια να βάζει όρια.”

”

Week 3

Θέτω τα Όριά μου

Από:/..... Έως/...../.....

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι μόνο το πώς παρουσιάζομαι προς τα έξω, αλλά και το πώς προστατεύω τον εσωτερικό μου χώρο. Τα όρια είναι οι «γραμμές» που καθορίζουν τι επιτρέπω και τι όχι στη ζωή μου. Χωρίς όρια, εξαντλούμαι, νιώθω ότι οι άλλοι καθορίζουν τις ανάγκες μου και χάνω την ισορροπία μου.

Το να θέτεις όρια δεν είναι πράξη εγωισμού· είναι πράξη αυτοφροντίδας. Με τα όριά σου δείχνεις στους άλλους πώς θέλεις να σε σέβονται και ταυτόχρονα διδάσκεις τον εαυτό σου ότι αξίζεις προστασία.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Σε ποιον τομέα της ζωής μου χρειάζομαι πιο ξεκάθαρα όρια;

ΤΡΙΤΗ - Τι με σταματάει από το να πω «όχι»;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Πώς νιώθω όταν λέω «ναι» ενώ θέλω να πω «όχι»;

ΠΕΜΠΤΗ - Ποια είναι η πιο μικρή αλλαγή που μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον χρόνο μου;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Πώς αντιδρά το σώμα μου όταν δεν σέβομαι τα όριά μου;

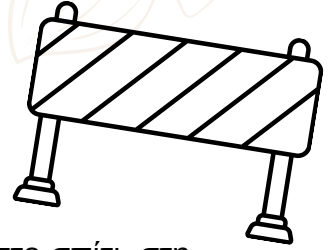
ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποια είναι μια στιγμή αυτή την εβδομάδα που θα μπορούσα να είχα βάλει όριο;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

3ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Το προσωπικό μου σύνορο

Σκέψου μια κατάσταση που επαναλαμβάνεται και σε εξαντλεί (π.χ. στο σπίτι, στη δουλειά, στις σχέσεις).

Γράψε:

- Τι όριο χρειάζεται εδώ;
- Πώς μπορώ να το εκφράσω με απλά και ξεκάθαρα λόγια;

👉 Διάβασε φωναχτά τη φράση σαν πρόβα.

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“

“Όταν σέβομαι τα όριά μου, μαθαίνω και στους άλλους να με σέβονται.”

”

Week 4

Δείχνω ποια είμαι

Από:/..... Έως/...../.....

Η φωνή μας είναι εργαλείο δύναμης. Πολλές φορές όμως, τη σιωπούμε από φόβο μήπως απορριφθούμε, κριθούμε ή φανεί η αληθινή μας πλευρά. Η αυτοπεποίθηση μεγαλώνει όταν εκφράζομαι με αυθεντικότητα. Όταν αφήνω τον κόσμο να δει ποια είμαι, χωρίς μάσκες.

Η έκφραση δεν είναι μόνο λόγια. Είναι στάση σώματος, βλέμμα, τόνος φωνής. Όσο περισσότερο τιμάς την αλήθεια σου μέσα από την έκφραση, τόσο πιο δυνατή και ελεύθερη νιώθεις.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Τι φοβάμαι να πω ή να δείξω στους άλλους;

ΤΡΙΤΗ - Ποιο μήνυμα θέλω να στείλω στον κόσμο για το ποια είμαι;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Πώς αλλάζει η στάση του σώματός μου όταν μιλάω με αυτοπεποίθηση;

ΠΕΜΠΤΗ - Πότε ήταν η τελευταία φορά που εξέφρασα κάτι χωρίς φόβο;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Πώς θα ήταν η φωνή μου αν ήταν απόλυτα αυθεντική;

ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποια μικρή πράξη έκφρασης έκανα αυτή την εβδομάδα;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

4ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Η φωνή μου στο χαρτί

Γράψε μια παράγραφο για το ποια είσαι. Μίλα ελεύθερα, χωρίς φόβο. Δεν θα σε κρίνει κανείς. Μπορεί να είναι μια αλήθεια σου, μια ανάγκη, μια επιθυμία.

👉 Διάβασέ την φωναχτά στον εαυτό σου.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“
"Η φωνή μου έχει αξία – και αξίζει να την ακούω κι εγώ και οι άλλοι."
”

Week 5

Κατοικώ στην ταυτότητά μου

Από:/..... Έως/...../.....

Η ταυτότητα δεν είναι κάτι σταθερό. Διαμορφώνεται με βάση τις εμπειρίες, τις αξίες και τις επιλογές μας.

Για να ζήσεις με αυτοπεποίθηση, χρειάζεται να ορίσεις ποια είσαι και ποια θέλεις να γίνεις. Ο επαναπροσδιορισμός δεν σημαίνει ότι απορρίπτεις το παρελθόν σου αλλά ότι επιλέγεις με επίγνωση την πορεία σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Ποιες αξίες θέλω να υπηρετώ κάθε μέρα;

ΤΡΙΤΗ - Πώς θα περιέγραφα τη γυναίκα που θέλω να είμαι;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Τι σημαίνει για μένα η λέξη «επιτυχία»;

ΠΕΜΠΤΗ - Πώς θέλω να με θυμούνται οι άνθρωποι;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Τι σημαίνει για μένα «ζω με ακεραιότητα»;

ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποια εικόνα του εαυτού μου θέλω να αφήσω πίσω;

Week 6

Ενισχύω τις ρίζες μου

Από:/..... Έως/...../.....

Η αλλαγή δεν είναι στιγμιαία· είναι κάτι που ριζώνει μέσα μας σιγά σιγά. Αυτή την εβδομάδα εστιάζεις στο πώς θα ενσωματώσεις όλα όσα έχεις μάθει μέχρι τώρα.

Όταν οι νέες σου συνήθειες γίνουν «ρίζες», τότε η αυτοπεποίθησή σου αποκτά σταθερότητα και διάρκεια.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Ποιο είναι το πιο σημαντικό μάθημα που πήρα φέτος;

ΤΡΙΤΗ - Ποιες μικρές συνήθειες με δυναμώνουν;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Ποιοι άνθρωποι με ενισχύουν και ποιοι με αποδυναμώνουν;

ΠΕΜΠΤΗ - Ποιο είναι το «σύστημα φροντίδας» μου;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Πώς μπορώ να κρατήσω τη φλόγα μου αναμμένη;

ΣΑΒΒΑΤΟ - Τι θέλω να συνεχίσω να καλλιεργώ μέσα μου;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

6ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Οι 3 ρίζες μου

Σημείωσε τρία πράγματα που θέλεις να αποτελούν τις σταθερές σου ρίζες (π.χ. αξίες, συνήθειες, σχέσεις).

☛ Σκέψου έναν τρόπο να τα προστατεύσεις την επόμενη εβδομάδα.

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“Όταν έχω ρίζες, μπορώ να ανθίσω σε κάθε έδαφος.”

Week 7

Δύναμη και Αυτοεκτίμηση

Από:/..... Έως/...../.....

Η αυτοεκτίμηση δεν χτίζεται από τα επιτεύγματα μόνο, αλλά από την αναγνώριση της αξίας σου όπως είσαι.

Η δύναμή σου βρίσκεται τόσο στις μεγάλες αποφάσεις, όσο και στις μικρές καθημερινές πράξεις που τιμούν τον εαυτό σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Ποια είναι η πιο περήφανη στιγμή της ζωής μου;

ΤΡΙΤΗ - Πότε νιώθω πιο δυνατή;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Ποια απόφαση πήρα πρόσφατα που με τίμησε;

ΠΕΜΠΤΗ - Ποιο είναι το προσωπικό μου μάντρα;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Αν δεν φοβόμουν καθόλου, τι θα έκανα αύριο;

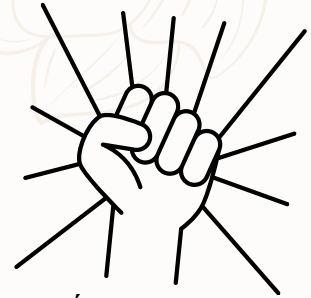
ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποιο μικρό επίτευγμα αυτής της εβδομάδας θέλω να γιορτάσω;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

7ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Η λίστα της δύναμής μου

Γράψε 10 πράγματα που αποδεικνύουν τη δύναμή σου (στιγμές, αποφάσεις, χαρακτηριστικά).

👉 Διάβαζέ τα όταν αμφιβάλλεις.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“

"Η δύναμή μου δεν είναι κάτι που ψάχνω έξω, είναι κάτι που υπάρχει μέσα μου."

”

Week 8

Σχέσεις και σύνδεση

Από:/..... Έως/...../.....

Η αυτοπεποίθηση δεν χτίζεται σε απομόνωση. Οι σχέσεις μας λειτουργούν σαν καθρέφτες: μας στηρίζουν ή μας αδυνατίζουν.

Όταν επιλέγεις συνειδητά τις σχέσεις που σε θρέφουν και εκφράζεσαι με αλήθεια, η αυτοπεποίθησή σου μεγαλώνει.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Ποιες σχέσεις στη ζωή μου είναι πιο θρεπτικές;

ΤΡΙΤΗ - Σε ποια σχέση χρειάζεται να εκφραστώ περισσότερο;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Πώς θέλω να νιώθω όταν είμαι με τους κοντινούς μου ανθρώπους;

ΠΕΜΠΤΗ - Τι θα ήθελα να πω σε κάποιον αλλά το κρατάω μέσα μου;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Πώς μπορώ να ζητήσω βοήθεια χωρίς ενοχές;

ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποια στιγμή σύνδεσης με γέμισε αυτή την εβδομάδα;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

8ης Εβδομάδας

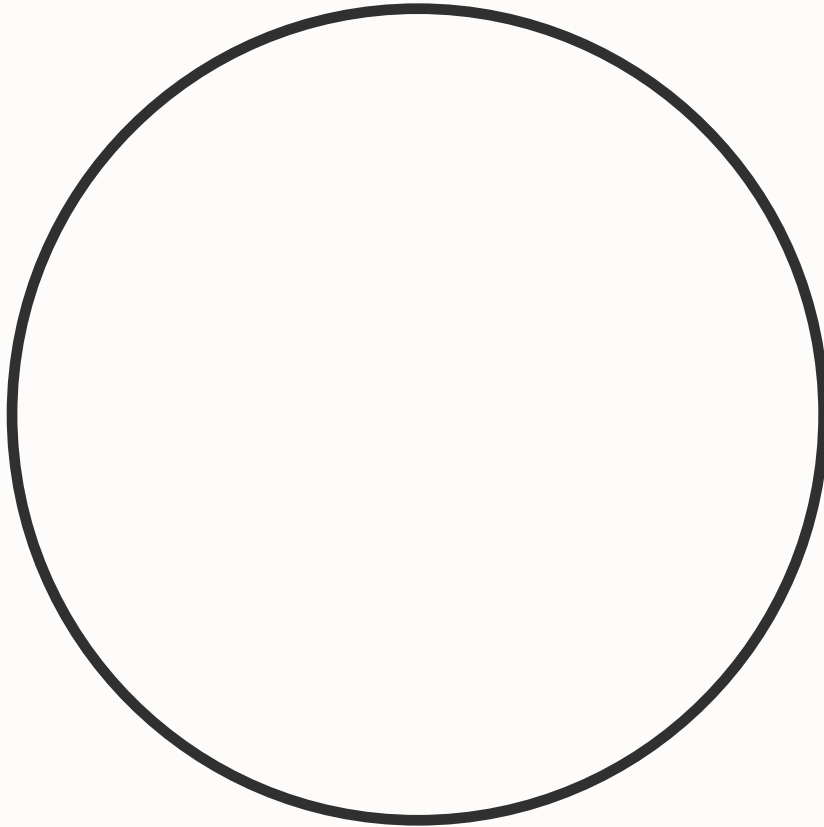
Κυριακή: _____



Ο κύκλος των σχέσεών μου

Γράψε μέσα στον κύκλο τα ονόματα των ανθρώπων που σε θρέφουν. Έξω από τον κύκλο, όσους σε αποδυναμώνουν.

☛ Σκέψου πώς μπορείς να επενδύσεις περισσότερο στον εσωτερικό κύκλο.



Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“

“Οι σχέσεις που με στηρίζουν είναι το έδαφος στο οποίο ανθίζω.”

”

Week 9

Όραμα και μέλλον

Από:/..... Έως/...../.....

Η αυτοπεποίθηση χρειάζεται κατεύθυνση. Όταν ξέρεις πού θέλεις να πας, οι αποφάσεις γίνονται πιο ξεκάθαρες και η ενέργειά σου πιο συγκεντρωμένη.

Το όραμα είναι ο φάρος που σε καθοδηγεί.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Πού θέλω να βρίσκομαι σε 1 χρόνο από σήμερα;

ΤΡΙΤΗ - Πώς θέλω να είναι η καθημερινότητά μου σε 5 χρόνια;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρό μου αυτή τη στιγμή;

ΠΕΜΠΤΗ - Ποια είναι τα τρία πρώτα βήματα για να το πλησιάσω;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Τι είμαι διατεθειμένη να αφήσω πίσω;

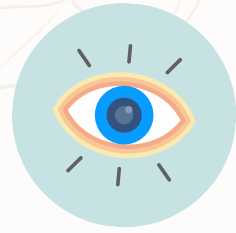
ΣΑΒΒΑΤΟ - Τι με ενθουσίασε περισσότερο όταν φαντάστηκα το μέλλον μου;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

9ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Η γυναίκα που έγινα

Κλείσε τα μάτια σου, χαλάρωσε και φαντάσου ότι μπροστά σου βλέπεις τον εαυτό σου όπως θέλεις να είσαι, γεμάτη αυτοπεποίθηση.

Πρόσεξε πώς στέκεται... πώς περπατά... πώς σε κοιτά στα μάτια με σιγουριά.

Άκου τη φωνή της – είναι σταθερή, ήρεμη, χωρίς απολογία.

Δες τα ρούχα που φορά. Νιώσε την ενέργεια που αποπνέει.

Παρατήρησε το περιβάλλον γύρω της: Πού βρίσκεται; Με ποιους ανθρώπους μιλά; Τι δραστηριότητες γεμίζουν τη μέρα της;

Δες όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορείς.

✍️ Άνοιξε τα μάτια και γράψε μια σύντομη παράγραφο με τίτλο: «Η γυναίκα που έγινα».

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“

"Το μέλλον μου χτίζεται από τις επιλογές που κάνω σήμερα."

”

Week 10

Ευγνωμοσύνη & Αυτοφροντίδα Από:/..... Έως/...../.....

Η διαδρομή κλείνει με δύο δυνάμεις-κλειδιά: την ευγνωμοσύνη και την αυτοφροντίδα. Η ευγνωμοσύνη σε γειώνει στο παρόν και σου δείχνει όσα έχεις ήδη.

Η αυτοφροντίδα είναι η καθημερινή απόφαση να τιμάς τον εαυτό σου.

Μαζί, δημιουργούν μια σταθερή βάση αυτοπεποίθησης.

ΔΕΥΤΕΡΑ - Ποια τρία πράγματα με κάνουν να χαμογελάω;

ΤΡΙΤΗ - Τι αγαπώ πιο πολύ στον εαυτό μου;

ΤΕΤΑΡΤΗ - Ποιο είναι το αγαπημένο μου μέρος στον κόσμο και γιατί;

ΠΕΜΠΤΗ - Ποια μικρή απόλαυση μπορώ να προσφέρω στον εαυτό μου σήμερα;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Σε ποιον θέλω να πω «ευχαριστώ» και δεν το έχω κάνει ακόμα;

ΣΑΒΒΑΤΟ - Ποιο δώρο θέλω να κάνω στον εαυτό μου για να τιμήσω αυτή τη διαδρομή;

Η

ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ

10ης Εβδομάδας

Κυριακή: _____



Η επιστολή της ευγνωμοσύνης

Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου όπου τον ευχαριστείς για την πορεία αυτών των 10 εβδομάδων. Αναγνώρισε την προσπάθειά σου και γιόρτασε την εξέλιξή σου.

Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων αυτή την εβδομάδα:

“*Η αυτοπεποίθησή μου ανθίζει όταν θυμάμαι να αγαπώ, να φροντίζω και να ευγνωμονώ τον εαυτό μου.*”



Congratulations

Συγχαρητήρια!

Ολοκλήρωσες μια πορεία αυτοπαρατήρησης, σύνδεσης και ενδυνάμωσης διάρκειας 10 εβδομάδων.

Κράτησες χώρο για εσένα, απάντησες σε ερωτήσεις που σε έφεραν πιο κοντά στην αλήθεια σου, δοκίμασες νέες πρακτικές και αναγνώρισες πλευρές σου που χρειάζονται φροντίδα και αποδοχή.

Αυτό το journal ήταν μόνο η αρχή.

Πάρε μερικά λεπτά για να ξανακοιτάξεις τις σημειώσεις σου:

- Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου μέσα σε αυτές τις 10 εβδομάδες;
- Ποιες συνήθειες ή πρακτικές θέλεις να συνεχίσεις στην καθημερινότητά σου;
- Ποιο ήταν το πιο σημαντικό «δώρο» που πήρες από αυτή τη διαδικασία;

Συνέχισε το Journaling

Η δύναμη του journaling είναι ότι δεν τελειώνει εδώ. Μπορείς να κρατάς αυτό το εργαλείο για να παρατηρείς την πρόοδό σου, να εκφράζεις τα συναισθήματά σου και να θέτεις νέες προθέσεις.

Κράτα τη συνήθεια των 5 λεπτών τη μέρα. Η συνέπεια είναι το κλειδί.





Certificate

Συγχαρητήρια στ.....



Για την ολοκλήρωση της καταγραφής
Ημερολογίου Αυτοπεποίθησης 10 εβδομάδων

...../...../202...

Vicky Petalidou
Life & Wellness Coach
Trainer, Mentor



SELF-CARE CHECKLIST

Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια – είναι ανάγκη. Μικρές καθημερινές πράξεις μπορούν να σε βοηθήσουν να αναπνεύσεις, να ανακτήσεις ενέργεια και να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου ότι αξίζεις φροντίδα.

Σώμα (Body Care)

- Ζεστό μπάνιο με άλατα ή αιθέρια έλαια.
- 10 λεπτά πρωινό stretching.
- Βάλε μουσική και χόρεψε χωρίς κανόνες.
- Κλείσε ένα μασάζ ή κάνε self-massage.
- Φτιάξε ένα smoothie με φρέσκα φρούτα.
- Κοιμήσου νωρίτερα από το συνηθισμένο.
- Βάλε άνετα ρούχα και χαλάρωσε.
- Κάνε ένα μανικιούρ/πεντικιούρ στο σπίτι.
- Πιες 2 λίτρα νερό σήμερα.
- Περπάτησε 20 λεπτά στη γειτονιά σου.

Νους (Mind Care)

- Διάβασε κάτι από βιβλίο που σε εμπνέει.
- Κράτησε 5 λεπτά journaling για ευγνωμοσύνη.
- Κάνε ένα διάλειμμα 1 ώρα από τα social media.
- Δοκίμασε μια νέα συνταγή.
- Γράψε 10 πράγματα που έχεις καταφέρει.
- Λύσε ένα παζλ ή sudoku για να ξεκουραστείς.
- Κάνε το πλάνο για την εβδομάδα με ηρεμία.
- Γράψε τα όνειρά σου μετά το ξύπνημα.
- Κάνε έναν μικρό διαλογισμό αναπνοής.
- Άκου ένα podcast που σε εμπνέει.

Ψυχή (Soul Care)

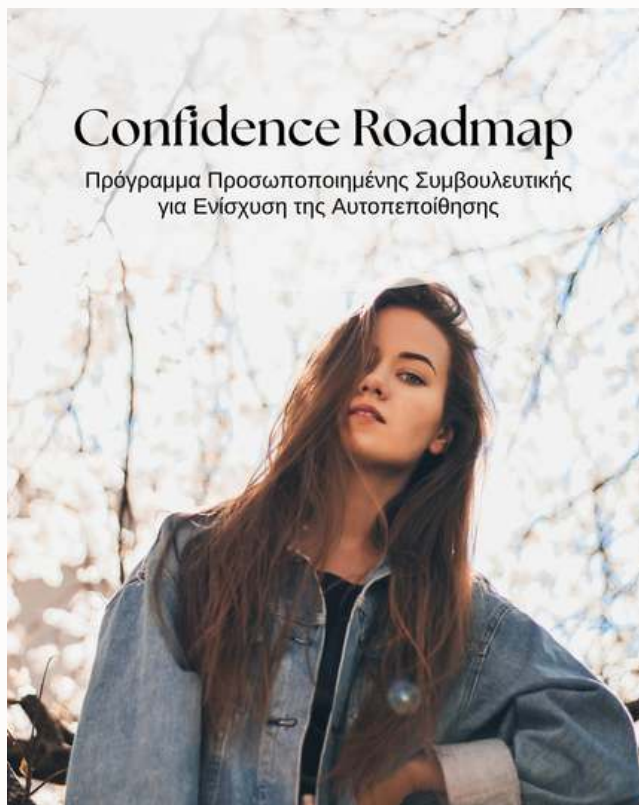
- Βγες στη φύση (πάρκο, θάλασσα, βουνό).
- Κοίταξε τον ουρανό και τα σύννεφα.
- Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου.
- Ξεκίνα ένα vision board με εικόνες ή λέξεις.
- Άκου μουσική που σε κάνει να ονειρεύεσαι.
- Τράβα φωτογραφίες από στιγμές χαράς.
- Κάψε ένα αρωματικό κερί.
- Ζωγράφισε ή κάνε doodles σε ένα χαρτί.
- Γράψε ποιες χαρούμενες στιγμές της εβδομάδας
- Δες ξανά την αγαπημένη σου ταινία.

Σχέσεις (Connection Care)

- Στείλε μήνυμα σε κάποιον που έχεις καιρό να μιλήσεις.
- Κάνε μια αγκαλιά σε κάποιον που αγαπάς.
- Πες σε κάποιον «ευχαριστώ» με ειλικρίνεια.
- Οργάνωσε έναν καφέ/τηλεφώνημα με φίλη.
- Μοίρασε ένα κομπλιμέντο χωρίς λόγο.
- Δώσε σε κάποιον χρόνο να σου πει πώς είναι πραγματικά.
- Γράψε μια λίστα με τους ανθρώπους που σε εμπνέουν.
- Στείλε ένα voice note με θετικά λόγια σε φίλη.
- Κάνε μια πράξη καλοσύνης σε άγνωστο.
- Μοίρασε χαμόγελα στον δρόμο.

Confidence Roadmap

Πρόγραμμα Προσωποποιημένης Συμβουλευτικής για Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης



Πόσες φορές απέφυγες να τολμήσεις ένα βήμα από το φόβο της αποτυχίας ή της κριτικής; Και πόσες φορές δεν ευχήθηκες να είχες περισσότερο θάρρος ή να μην σε ένοιαζε η γνώμη των άλλων;

Το Confidence Roadmap είναι η εξέλιξη του ημερολογίου που έχεις στα χέρια σου και σου προσφέρει εμβάθυνση, στοχευμένη στήριξη από επαγγελματίες coaches, τεχνικές και βήματα που θα σε ανεβάσουν στο επόμενο επίπεδο.

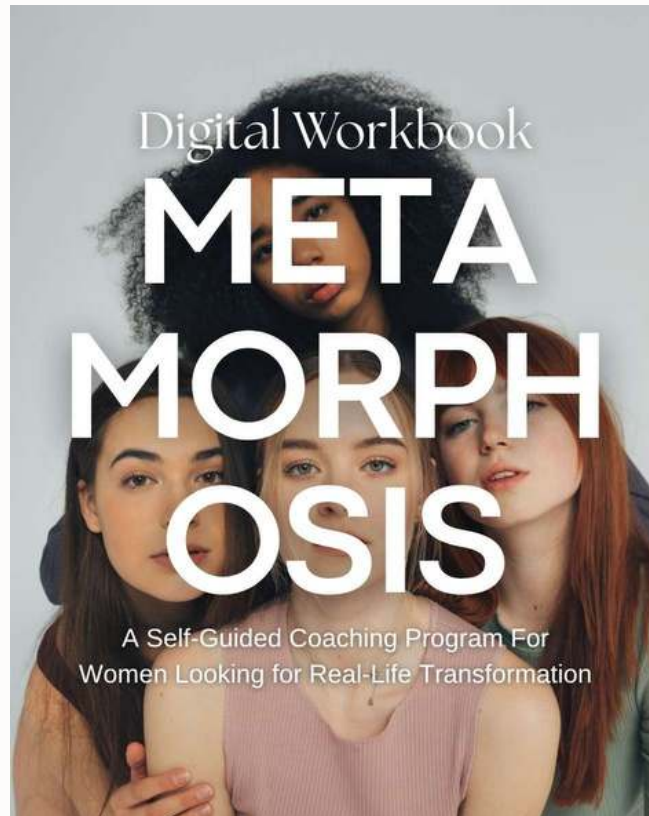
Είναι ένα **ατομικό, δομημένο και δοκιμασμένο πρόγραμμα** ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης με 1:1 συνεδρίες διάρκειας έξι εβδομάδων.

Μέσα από εβδομαδιαίες ατομικές συνεδρίες, πρακτικές που θα κάνουμε μαζί αλλά και μόνη σου, συνεχιζόμενη υποστήριξη και ενδυνάμωση θα κατακτήσεις το θάρρος και την αυτοπεποίθηση να τολμάς και να διεκδικείς τα όνειρά σου.

Επισκέψου το www.betterlifelab.gr στην ενότητα Courses - Seminars ή στείλε email στο vicky@betterlifelab.gr για περισσότερες λεπτομέρειες.

Digital Workbook Metamorphosis

Ένα μεταμορφωτικό course για γυναίκες που αναζητούν ουσιαστική αλλαγή, ποιότητα και ισορροπία στη ζωή τους



Οι γυναίκες καλούμαστε να παίξουμε πολλούς ρόλους. Κάθε ρόλος συνοδεύεται από τις δικές του προκλήσεις, αφήνοντας συχνά τις γυναίκες να αισθάνονται καταβεβλημένες, εξουθενωμένες και αποσυνδεδεμένες από τον πραγματικό τους εαυτό.

Το Metamorphosis είναι ένα ολοκληρωμένο, μεταμορφωτικό course σε μορφή digital workbook που έχει σχεδιαστεί για τις γυναίκες που είναι έτοιμες να αλλάξουν τη νοοτροπία τους και να αναβαθμίσουν τη ζωή τους.

Μέσα σε 12 κεφάλαια με περισσότερες από 45 επιμέρους θεματικές θα μεταμορφώσεις τη σχέση σου με τον εαυτό σου και τους γύρω σου, θα ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου, θα μάθεις να βάζεις όρια και να τιμάς τις ανάγκες σου, θα αποκτήσεις ανθεκτικότητα να διαχειρίζεσαι τις δυσκολίες και να αγκαλιάζεις την αλλαγή.

Επισκέψου το www.betterlifelab.gr στην ενότητα Courses - Seminars ή στείλε email στο vicky@betterlifelab.gr για περισσότερες λεπτομέρειες.



BETTER LIFE LAB

by Vicky Petalidou

Coaching - Training - Wellbeing

Δημιουργία e-book - Σύνταξη: Βίκυ Πεταλίδου | Better Life Lab

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και διανομή του παρόντος υλικού.

Copyright: 2025 Βίκυ Πεταλίδου | Better Life Lab

www.betterlifelab.gr

linktr.ee/betterlifelab