

A woman with long, wavy blonde hair is standing in a forest, wearing a vibrant red, sleeveless, floor-length dress. She is looking down and to her right, with her hands resting on her shoulders. The background is a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a warm, golden glow. The overall mood is serene and contemplative.

*Digital Workbook*

# AWAKEN

**ΞΥΠΝΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕΣΑ ΣΟΥ**  
**ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ ΣΟΥ ΕΑΥΤΟ**

VICKY PETALIDOU

# Προσωπικό Καλωσόρισμα



Γειά σου!

Είμαι η Βίκυ Πεταλίδου και εργάζομαι ως 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 τον κρατάω ανοιχτό και για εσένα.

Το AWAKEN δεν είναι ένα ακόμα digital workbook. Είναι χώρος για αφύπνιση και συνειδητοποίηση. Για να νιώσεις, να εκφραστείς και να ξεθάψεις τη φωνή σου. Και είμαι εδώ για να σου κρατάω το χέρι όσο το κάνεις.

**Vicky Petalidou**  
LIFE, HEALTH & WELLNESS COACH  
TRAINER, MENTOR

# Εισαγωγή

Ως γυναίκες, μεγαλώνουμε με πολλές ετικέτες και ρόλους: κόρη, σύντροφος, μητέρα, αδερφή, επαγγελματίας, φροντίστρια, μαθήτρια, φίλη. Κάθε ρόλος έχει τις δικές του απαιτήσεις και προσδοκίες.

Στην πορεία όμως χανόμαστε μέσα σε αυτά τα “πρέπει” και ξεχνάμε ποια είμαστε στην ουσία μας. Μπορεί να υιοθετήσουμε τρόπους συμπεριφοράς, αξίες ή στόχους που δεν είναι πραγματικά δικοί μας, αλλά ανήκουν σε άλλους.

Σιγά-σιγά, χάνουμε την επαφή με το «ποια είμαι πραγματικά;» και συχνά το αντικαθιστούμε με το «τι περιμένουν οι άλλοι από μένα;».

Το AWAKEN είναι ένας καθρέφτης. Μέσα από ασκήσεις και ερωτήσεις αυτοπαρατήρησης θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις:

- Πού κρύβεσαι πίσω από ρόλους.
- Ποιες φωνές μέσα σου σε ενδυναμώνουν και ποιες σε κρατούν πίσω.
- Ποιες είναι οι δυνάμεις σου που χρειάζονται ξανά χώρο.
- Πώς μπορείς να σταθείς απέναντι στον εαυτό σου με περισσότερη αγάπη και αλήθεια.





## Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Η αυτογνωσία, η αυτο-επίγνωση ή το «Γνώθι σ' αυτόν» ήταν από την εποχή του Σωκράτη μια βασική επιδίωξη όλων των ανθρώπων.

Όταν μιλάμε για αυτογνωσία αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει καλά όλες τις πτυχές του εαυτού του.

Συχνά οι άνθρωποι νιώθουμε ότι δε γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας και νιώθουμε ότι μας συμβαίνουν άσχημα πράγματα τα οποία δεν μπορούμε να ελέγξουμε, όπως π.χ. να σχετιζόμαστε με “λάθος” άτομα, να διαλύουμε φιλίες μετά από έναν καβγά ή να μη μπορούμε να βρούμε το κατάλληλο επάγγελμα. Στην πραγματικότητα αυτό που συμβαίνει είναι ότι τελικά δε γνωρίζουμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

Ο εαυτός δεν είναι κάτι συμπαγές και μονοκόματο, αλλά αποτελείται από διαφορετικές πτυχές. Για να μπορεί το άτομο να είναι επιτυχημένο στη ζωή του, να παίρνει σωστές συναισθηματικές, επαγγελματικές, προσωπικές και κοινωνικές αποφάσεις, θα πρέπει να γνωρίζει καλά τον εαυτό του.

Η αξία της αυτογνωσίας ήταν και είναι σημαντική τόσο για το άτομο όσο και για την ευρύτερη κοινωνία. Όπως η ίδια η λέξη δηλώνει, αυτογνωσία είναι η γνώση που έχει κάποιος για τον εαυτό του στο σύνολό του: εξωτερικά χαρακτηριστικά, πνευματική υπόσταση, ψυχική κατάσταση, δυνάμεις, αδυναμίες, επιτυχίες και αποτυχίες.

Πόσες δεν είναι οι φορές που ξεχνάμε τι έχουμε καταφέρει, πόσες δυσκολίες έχουμε ξεπεράσει και δηλώνουμε αφοριστικά ότι δεν έχουμε πετύχει τίποτα στη ζωή μας. Όμως κάθε μικρό ή μεγάλο καθημερινό επίτευγμα, κάθε υπέρβαση μιας δυσκολίας στην προσωπική, την οικογενειακή ή την επαγγελματική μας ζωή, είναι μια νίκη που χρειάζεται να γιορτάζουμε και να αποθηκεύουμε.

Είναι επιτυχία να καταφέρνεις να ισορροπείς την προσωπική και την επαγγελματική ζωή όταν εργάζεσαι και έχεις να φροντίσεις σπίτι και δυο παιδιά. Είναι επιτυχία να είσαι μονογονέας και να τα βγάζεις πέρα. Είναι επιτυχία να διαχειρίζεσαι το χρόνο σου και να καταφέρνεις να κάνεις κάτι για να φροντίσεις τον εαυτό σου. Είναι επιτυχία να ξανακάθεις στα θρανία για να αποκτήσεις τις γνώσεις ή τις δεξιότητες που σου χρειάζονται για να εξελιχθείς. Είναι επιτυχία να αναγνωρίζεις όταν χρειάζεσαι βοήθεια και να τη ζητάς.

Η αναγνώριση των επιτυχιών ενός ατόμου, δηλαδή όλα όσα έχει καταφέρει κατά το παρελθόν συμπληρώνουν το παζλ της αυτογνωσίας και ενισχύουν την αυτοεκτίμησή του. Η ενισχυμένη αυτοεκτίμηση λειτουργεί σαν καύσιμο ώστε το άτομο να τολμήσει νέα βήματα και μέσα από αυτή τη διαδικασία να ενισχύσει και την αυτοπεποίθησή του.

Η αυτογνωσία λοιπόν δίνει:

- **Σαφήνεια:** Ξέρεις πού θέλεις να πας και τι είναι αληθινά σημαντικό για σένα.
- **Αυτοπεποίθηση:** Δεν χρειάζεται να απολογείσαι για τις επιλογές σου.
- **Ανθεκτικότητα:** Όταν ξέρεις ποια είσαι, μπορείς να σταθείς όρθια και σε δύσκολες στιγμές.
- **Σχέσεις με νόημα:** Δημιουργείς δεσμούς βασισμένους σε αλήθεια.

*Το να ξέρεις τους άλλους είναι ευφυΐα.*

*Το να ξέρεις τον εαυτό σου είναι σοφία.*

*Το να κυριαρχείς στους άλλους είναι ισχύς.*

*Το να κυριαρχείς στον εαυτό σου είναι η πραγματική δύναμη.*

*- Λάο Τσε, Κινέζος φιλόσοφος (6ος αιώνας π.Χ.)*

## Αμφιβολία

Αμφιβάλλουμε για τις δυνατότητές μας, δεν γνωρίζουμε τις αδυναμίες μας και αγνοούμε τις αξίες μας.

01



02

## Αποπροσανατολισμός

Ζούμε με στόχους που δεν είναι δικοί μας.



03

## Αποσύνδεση

Νιώθουμε εγκλωβισμένες ή αποσυνδεδεμένες από τον εαυτό μας.



04

## Εξουθένωση

Παθαίνουμε burnout γιατί συνεχώς προσαρμοζόμαστε στις ανάγκες των άλλων.





## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ

Έκατσε ποτέ με τον εαυτό σου να σκεφτείς τις αξίες σου, τι είναι σημαντικό για σένα;  
Να ανακαλύψεις ποιος είναι ο πραγματικός λόγος πίσω από ό,τι κάνεις;  
Η μεγαλύτερη πηγή άγχους των ανθρώπων είναι όταν δεν κάνουν αυτά που θέλουν στη ζωή τους και νιώθουν ότι ο χρόνος περνάει χωρίς εκείνοι να προλαβαίνουν να ζήσουν αυτά που θέλουν.

### **Τι είναι όμως οι αξίες;**

Είναι ό,τι θεωρούμε πιο σημαντικό για τη ζωή μας. Είναι το θεμέλιο του χαρακτήρα μας. Είναι η βάση της φιλοσοφίας μας για τη ζωή.

Πίσω από κάθε μας πράξη, αποδοχή ή άρνηση, κρύβονται οι προσωπικές μας αξίες.

9 στις 10 φορές, όταν κάτι μας δυσκολεύει να το αποδεχτούμε ή να το πραγματοποιήσουμε είναι γιατί έρχεται σε σύγκρουση με κάποια αξία μας. Όταν νιώθουμε απογοήτευση για κάτι που δεν ζούμε ενώ θα το θέλαμε, είναι γιατί δεν πληρείται κάποια αξία μας.

### **Είναι σημαντικό να ξέρω ποιες είναι οι αξίες μου;**

Ναι!

### **Γιατί;**

Γιατί οι αξίες με καθορίζουν ως άτομο. Είναι τα πιστεύω μου, οι βαθιές μου πεποιθήσεις. Είναι η αλήθεια μου.

### **Οι αξίες μου παραμένουν πάντα ίδιες;**

Όχι, οι αξίες αλλάζουν όσο αλλάζω και αναπτύσσομαι κι εγώ ως άτομο.

Άλλες είναι οι αξίες μου στα 20, άλλες στα 30, άλλες στα 40 κ.ο.κ.

Παίζουν ρόλο οι εμπειρίες μας, οι απογοητεύσεις, οι αποτυχίες και οι επιτυχίες μας.

Το να ξέρω τις αξίες μου σε βοηθάει να παίρνω ευκολότερα αποφάσεις.

Όπως είπε ο Ηράκλειτος, *“Δεν υπάρχει τίποτα μόνιμο στη ζωή εκτός από την αλλαγή.”*

Στα 25 ψηλά στη λίστα σου μπορεί να είναι η καριέρα και τα χρήματα, είσαι ok με 10 ώρες δουλειάς.

Στα 35 έχεις οικογένεια που ανέβηκε ψηλότερα ιεραρχικά στη λίστα. Θέλεις χρόνο για τα παιδιά σου.

Άλλαξες σαν άνθρωπος; Άλλαξαν οι προτεραιότητές σου, οι αξίες σου.

Βλέπουμε ζευγάρια 30 χρόνια μαζί και χωρίζουν. Γιατί;

Γιατί για τον καθένα άλλαξε το αξιακό του σύστημα.

Η αναγνώριση των αξιών, των δυνάμεων και των αδυναμιών μας ενισχύει το αίσθημα της αυτοεπίγνωσης που είναι απαραίτητο για να πατάμε γερά.

### **Και πώς θα βρεις ποιες είναι οι αξίες σου;**

Κάνε στον εαυτό σου ερωτήσεις. Κάνε μια λίστα με αυτά που είναι σημαντικά για σένα.

Μπορεί για σένα να είναι σημαντική η υγεία, η οικογένεια, η ειλικρίνεια, ο σεβασμός, η δικαιοσύνη, η προσωπική ανάπτυξη, η ανεξαρτησία, τα χρήματα, το χιούμορ, η ελευθερία κ.α.

Αν δυσκολεύεσαι να βρεις τις δικές σου αξίες, σκέψου στιγμές ευτυχίας ή επιτυχίας και διέκρινε το σημαντικό εκπληρωνόταν για σένα εκείνη τη στιγμή.

Σκέψου τι σε κάνει να θυμώνεις, σε τι δεν κάνεις εκπτώσεις.

Ψάξε για επαναλαμβανόμενα μοτίβα. Αν για παράδειγμα αλλάζεις συνεχώς δουλειές, τι ήταν αυτό που δεν εκπληρωνόταν για σένα και έπαιρνες αυτή την απόφαση;

Αν, για παράδειγμα, ο σεβασμός είναι για σένα μια συνθήκη αναμφισβήτητη και στις δουλειές που έχεις βρεθεί σου συμπεριφέρονταν απαξιωτικά, χωρίς σεβασμό γι'αυτό και έφευγες, τότε ο σεβασμός είναι μια αξία σου.

Αν η οικογένεια είναι σημαντική για σένα αλλά δουλεύεις 60 ώρες την εβδομάδα τότε θα νιώθεις απογοήτευση και θυμό. Δεν θα νιώθεις ευτυχία γιατί δεν θα εκπληρώνεται η αξία της οικογένειας για σένα.

Η αναγνώριση των προσωπικών μας αξιών είναι ένας δυναμικός τρόπος για την κατανόηση του εαυτού και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Ο δρόμος προς την αυτοβελτίωση και την προσωπική ανάπτυξη περνάει μέσα από αυτές. Δεν υπάρχει αυτοβελτίωση χωρίς την αναγνώριση του ποιος/α είμαι.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις και να ιεραρχήσεις τις σημαντικότερες αξίες για σένα.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ & JOURNALING

Βρες λίγο ήσυχο χρόνο, πάρε χαρτί και μολύβι και απάντησε με ειλικρίνεια.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Υπάρχει μόνο η δική σου αλήθεια.

Εκεί ξεκινά η αλλαγή.

## 1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ

Χρησιμοποίησε τον πίνακα για να επιλέξεις τις αξίες που είναι σημαντικές για σένα. Αν κάποια αξία δεν περιλαμβάνεται, πρόσθεσέ την.

ΑΓΑΠΗ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΠΛΟΥΤΟΣ
ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΕΛΠΙΔΑ	ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	ΠΡΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ	ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΑΝΕΣΗ	ΕΞΑΡΤΗΣΗ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ	ΕΞΟΥΣΙΑ	ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ
ΑΠΛΟΤΗΤΑ	ΕΠΙΤΥΧΙΑ	ΣΕΒΑΣΜΟΣ
ΑΠΟΔΟΧΗ	ΕΥΓΕΝΕΙΑ	ΣΚΟΠΟΣ
ΑΡΕΤΗ	ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ	ΕΥΕΞΙΑ	ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΣ
ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΗΓΕΣΙΑ	ΣΥΜΠΟΝΟΙΑ
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	ΙΣΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΗΚΟΝ	ΣΥΝΕΠΕΙΑ
ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ	ΚΟΥΡΑΓΙΟ	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΓΝΩΣΗ	ΜΕΤΡΙΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ
ΓΟΗΤΕΙΑ	ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ
ΔΕΣΜΕΥΣΗ	ΜΟΝΟΓΑΜΙΑ	ΥΓΕΙΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	ΝΟΙΑΞΙΜΟ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΦΑΝΤΑΣΙΑ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ	ΦΙΛΙΑ
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ	ΟΜΟΡΦΙΑ	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
ΔΟΞΑ	ΟΡΘΟΛΟΓΙΣΜΟΣ	ΧΑΡΑ
ΔΥΝΑΜΗ	ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	ΧΙΟΥΜΟΡ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΙΑ	ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ	.....
ΕΙΡΗΝΗ	ΠΙΣΤΗ	.....

## 2. ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΠΑΙΖΕΙΣ

Γράψε όλους τους ρόλους σου (π.χ. μητέρα, φίλη, επαγγελματίας, κόρη, σύντροφος, ακροάτρια, αρχηγός ομάδας, εθελόντρια).

Για κάθε ρόλο απάντα:

- Πώς νιώθω όταν τον “υπηρετώ”;
- Είναι δική μου επιλογή ή κοινωνική υποχρέωση;
- Τι θα άλλαζε αν εκφραζόμουν πιο αυθεντικά σε αυτόν τον ρόλο;

<b>Ρόλοι</b>	<b>Πώς νιώθω;</b>	<b>Τίνος επιλογή;</b>	<b>Τι θα άλλαζε;</b>
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			

## Τι χρειάζεται να ξέρεις

Η ψυχολογία των ρόλων δείχνει ότι οι άνθρωποι αλλάζουν συμπεριφορά ανάλογα με το περιβάλλον (1). Όμως, όταν οι ρόλοι ξεπερνούν τα όρια της αυθεντικότητας, εμφανίζεται αυτό που ονομάζεται *role strain* – πίεση και ψυχική φθορά επειδή προσπαθούμε να καλύψουμε πολλές προσδοκίες.

Έρευνες δείχνουν ότι οι γυναίκες βιώνουν συχνότερα *role strain*, καθώς καλούνται να ισορροπήσουν ταυτόχρονα καριέρα, οικογένεια και κοινωνικές προσδοκίες. Αυτό οδηγεί σε *burnout* και μείωση αυτοεκτίμησης.

**💡 Τι σημαίνει για σένα:** Αν οι ρόλοι γίνονται «μάσκες», η ενέργειά σου στραγγίζει. Όταν όμως τους επιλέγεις συνειδητά, γίνονται χώροι δημιουργίας και χαράς.

(1) Erving Goffman, *The Presentation of Self in Everyday Life*



### 3. ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

Γράψε 5 από τις βασικές σου δυνάμεις και 5 περιοχές που νιώθεις αδυναμία.

#### ΔΥΝΑΜΕΙΣ

Γράψε τα δυνατά σου σημεία

---

---

---

---

---

---

---

---

#### ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

Γράψε τις αδυναμίες/ προκλήσεις

---

---

---

---

---

---

---

---

**Σκέψου:**

- Πώς αξιοποιώ τις δυνάμεις μου;
- Τι μου δείχνει αυτή η πλευρά;

---

---

---

---

---

---

---

---

**Σκέψου:**

- Ποιες αδυναμίες μπορώ να μετατρέψω σε ευκαιρίες μάθησης;

---

---

---

---

---

---

---

---

## Τι χρειάζεται να ξέρεις

Σύμφωνα με τη θεωρία των Signature Strengths του Martin Seligman (θετική ψυχολογία), όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν καθημερινά τα δυνατά τους στοιχεία, η ευημερία τους αυξάνεται σημαντικά. Μάλιστα, μια έρευνα σε 5.000 συμμετέχοντες έδειξε ότι η χρήση προσωπικών δυνάμεων οδηγεί σε αύξηση 9 φορές στα επίπεδα ευτυχίας και μείωση κατά 6 φορές των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

💡 **Οι «αδυναμίες» δεν είναι εμπόδια.** Είναι δείκτες προς περιοχές που χρειάζονται φροντίδα ή ανάπτυξη. Η συνειδητοποίηση είναι το πρώτο βήμα. Το επόμενο είναι η απόφαση να γυρίσεις τις αδυναμίες σου υπέρ σου βάζοντάς το ως στόχο και χαρτογραφώντας τα βήματα δράσης σου.



## 4. ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΜΑΙ;

Απάντησε γραπτά:

- Σε ποια σημεία αποφεύγω να εκφραστή, να διεκδικήσω, να τολμήσω;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν φανώ όπως πραγματικά είμαι;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Τι χρειάζεται να ξέρεις

Ο φόβος της έκθεσης και της κριτικής είναι ένα από τα πιο κοινά εμπόδια για την αυτοέκφραση. Σύμφωνα με την έρευνα Edelman Trust Barometer (2021), το 64% των γυναικών παραδέχεται ότι αποφεύγει να εκφράσει την άποψή της στον χώρο εργασίας φοβούμενη αρνητικές συνέπειες.

Το μυαλό δημιουργεί «νοητές ταινίες». Όταν αναπαράγουμε μια εικόνα όπου αποτυγχάνουμε, το σώμα βιώνει στρες. Όταν φανταζόμαστε μια εικόνα επιτυχίας, το νευρικό μας σύστημα εκπαιδεύεται να αντιδρά με σιγουριά.

**💡 Τι σημαίνει για σένα:** Η συνειδητή δημιουργία «ταινιών ενδυνάμωσης» είναι ένας τρόπος να αλλάξεις τη βιολογία σου πριν ακόμα αλλάξεις την πραγματικότητα. WHAT YOU PRACTICE YOU BECOME.



## 5. Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Γράψε 2-3 φράσεις ή τις δικαιολογίες σου που σου λέει συχνά η κριτική σου φωνή  
π.χ. "Ποτέ δεν θα χάσω κιλά γιατί είμαι βαρυκόκκαλη"

Αναγνώρισε σε ποιον μοιάζει αυτή η φωνή (μαμά, δασκάλα, κοινωνία...)

---

---

---

---

---

---

---

---

Πάρε μία από τις παραπάνω πεποιθήσεις και κάνε επαναπλαισίωση:

π.χ. "Δεν θα τα καταφέρεις" → "Μπορώ να δοκιμάσω και να μάθω"

π.χ. "Δεν μπορώ να γίνω δασκάλα, δεν έχω μεταδοτικότητα" → "Αγαπώ τα παιδιά και έχω όρεξη να τους μάθω καινούρια πράγματα"

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Τι χρειάζεται να ξέρεις

Έρευνες στην γνωσιακή συμπεριφορική ψυχολογία δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα στρες και απόδοσης. Μια μελέτη του *Journal of Personality and Social Psychology* (2014) απέδειξε ότι η χρήση self-distancing language π.χ. «*Μπορείς να το κάνεις, Μαρία*» αντί για πρώτο πρόσωπο δηλαδή «*Μπορώ να το κάνω*», μειώνει το άγχος και αυξάνει την ανθεκτικότητα.

**💡 Τι σημαίνει για σένα:** Όταν αλλάζει ο εσωτερικός διάλογος, αλλάζει το συναίσθημα και τελικά αλλάζει και η πράξη.



## 6. ΑΝ ΠΙΣΤΕΥΑ 100% ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Γράψε:

- Ποια απόφαση θα έπαιρνα σήμερα;
- Ποιο βήμα θα τολμούσα χωρίς δεύτερη σκέψη;

Αυτή η άσκηση καλλιεργεί το “Possible Self” – την εκδοχή του εαυτού που λειτουργεί ως εσωτερική πυξίδα.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7. ΤΑ 3 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ

- Γράψε 3 χαρακτηριστικά που σε κάνουν μοναδική.

.....

.....

.....

- Γιατί τα έχεις ξεχάσει ή υποτιμήσει;

.....

.....

.....

- Πώς μπορείς να τους δώσεις ξανά χώρο στην καθημερινότητά σου;

.....

.....

.....

➡ Αν δυσκολεύεσαι, θυμήσου κάτι για το οποίο σε θαυμάζουν οι άλλοι. Πώς μπορείς να δεις αυτά τα στοιχεία με φρέσκα μάτια;

## Τι χρειάζεται να ξέρεις

Σύμφωνα με το Johari Window Model, το πώς μας βλέπουν οι άλλοι περιέχει στοιχεία που δεν βλέπουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας (blind spot).

Έρευνες δείχνουν ότι η αναγνώριση και αξιοποίηση αυτών των χαρακτηριστικών αυξάνει την αυτοεκτίμηση και τις σχέσεις εμπιστοσύνης.

**💡 Τι σημαίνει για σένα:** Αυτό που θεωρείς «δεδομένο» ή «μικρό» μπορεί να είναι ακριβώς αυτό το στοιχείο που εμπνέει τους άλλους. Το να το ξαναφέρεις στο φως είναι πράξη αυτοσεβασμού.





## Τι χρειάζεται να ξέρεις

Η εξάσκηση στην αυτο-συμπόνια σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, υψηλότερη ανθεκτικότητα και καλύτερη ψυχική υγεία.

Το να μιλάμε στον εαυτό μας σαν σε αγαπημένο φίλο ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με ασφάλεια και αποδοχή.

**💡 Τι σημαίνει για σένα:** Η αυτοαγάπη δεν είναι πολυτέλεια. Είναι το έδαφος πάνω στο οποίο ανθίζει η αυτοπεποίθηση.



Φτάνοντας στο τέλος αυτού του ταξιδιού, θυμήσου:  
δεν "έγινες" κάτι καινούργιο.  
Απλώς αφάιρεςες τα πέπλα που σε κρατούσαν μικρή.

Μέσα από τις ασκήσεις, τις ερωτήσεις και τις σιωπές, έδωσες χώρο στη φωνή σου να ακουστεί και στον εαυτό σου να φανεί. Η αλήθεια σου ήταν πάντα εδώ — το μόνο που έκανες ήταν να της ανοίξεις την πόρτα.

Από εδώ και πέρα, κάθε φορά που γράφεις, κάθε φορά που παρατηρείς, κάθε φορά που επιλέγεις να σταθείς με θάρρος, ριζώνεις βαθύτερα σε ποια πραγματικά είσαι. Αυτό είναι το δώρο σου: να ζεις με αυθεντικότητα, να επιτρέπεις στον κόσμο να σε γνωρίσει και να σε αγαπήσει όπως είσαι. Και αν ποτέ ξεχάσεις, οι σελίδες αυτές θα είναι εδώ να σου θυμίζουν ότι η γυναίκα που αναζητάς... ήσουν πάντα εσύ.

Αν είσαι έτοιμη για το επόμενο βήμα, αν αυτές οι ερωτήσεις σου άνοιξαν δρόμους σκέψης, φαντάσου τι μπορείς να καταφέρεις όταν:

- αποκτήσεις ξεκάθαρη εικόνα για το ποια είσαι,
- εμπιστευτείς τις δυνάμεις σου,
- φροντίσεις την υγεία σου διώχνοντας από πάνω σου τις αμφιβολίες που σου βάζουν οι άλλοι και σε φορτώνουν στρες



*V Petalidou*

**Vicky Petalidou**

Life & Wellness Coach  
Trainer, Mentor



# Certificate

Συγχαρητήρια στ.....



Για την ανακάλυψη της δικής σου αλήθειας μέσω του  
AWAKEN - Ξύπνα τη γυναίκα μέσα σου

...../...../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.
- Περιπάτησε 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)

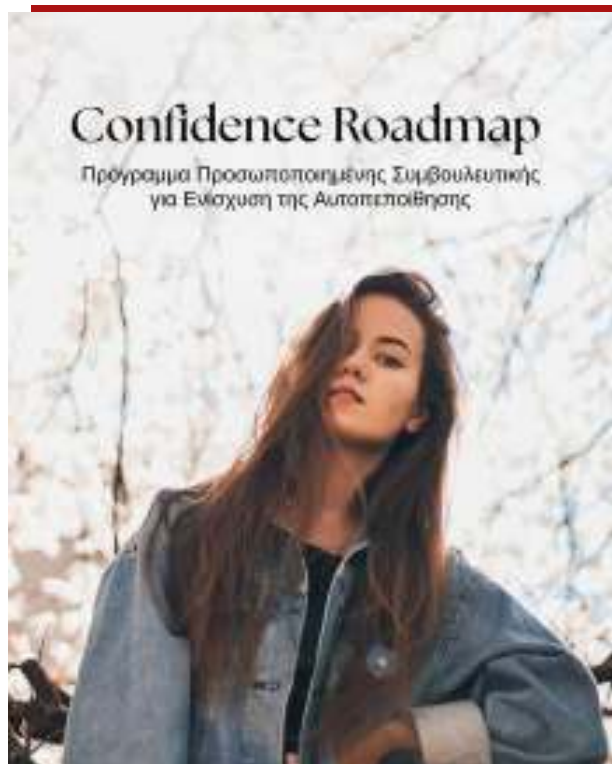
- Στείλε μήνυμα σε κάποιον που έχεις καιρό να μιλήσεις.
- Κάνε μια αγκαλιά σε κάποιον που αγαπάς.
- Πες σε κάποιον «ευχαριστώ» με ειλικρίνεια.
- Οργάνωσε έναν καφέ/τηλεφώνημα με φίλη.
- Μοίρασε ένα κομπλιμέντο χωρίς λόγο.
- Δώσε σε κάποιον χρόνο να σου πει πώς είναι πραγματικά.
- Γράψε μια λίστα με τους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

Η έλλειψη αυτοπεποίθησης σε κρατάει πίσω από το να τολμήσεις για αυτά που ονειρεύεσαι;

---

## 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 εμπάθунση, 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](http://www.betterlifelab.gr) στην ενότητα Courses - Seminars ή στείλε email στο [vicky@betterlifelab.gr](mailto:vicky@betterlifelab.gr) για περισσότερες λεπτομέρειες.**

## Ημερολόγιο Αυτοπεποίθησης 10 Εβδομάδων



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,
- Να μάθεις να στέκεσαι πιο σταθερά απέναντι στις δυσκολίες,
- Να καλλιεργήσεις εμπιστοσύνη στις αποφάσεις σου,
- Να δημιουργήσεις μικρές καθημερινές συνήθειες που χτίζουν εσωτερική δύναμη.

Αν το θέλεις, η νέα χρονιά θα σε βρει πιο δυνατή, με περισσότερο θάρρος και πίστη στον εαυτό σου για όσα θέλεις να καταφέρεις!

**Αρκεί να αφιερώσεις 5-10' κάθε βράδυ για 10 εβδομάδες.**

Αυτό το Ημερολόγιο Αυτοπεποίθησης θα σε καθοδηγήσει μέρα με τη μέρα, βήμα-βήμα, γιατί μόνο έτσι οι στόχοι γίνονται πραγματικότητα.

**Επισκέψου το [www.betterlifelab.gr](http://www.betterlifelab.gr) στην ενότητα Courses - Seminars ή στείλε email στο [vicky@betterlifelab.gr](mailto: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](http://www.betterlifelab.gr)

[linktr.ee/betterlifelab](http://linktr.ee/betterlifelab)