

Από Αόρατη σε Αδιάψευστη

Το Journal της Ακλόνητης Αυτοπεποίθησης

© 2025 Πηνελόπη Καραγιάννη | exelissomai.gr

Εισαγωγή

Η αυτοπεποίθηση που χτίζεις στο πρόγραμμα Ακλόνητη Αυτοπεποίθηση Mastery δεν είναι επιφανειακή. Είναι εσωτερική, βαθιά, και συνειδητή. Το journaling είναι το εργαλείο που σου επιτρέπει να την εδραιώσεις, να την παρατηρήσεις σε δράση και να την καλλιεργήσεις σαν πυρήνα ηγεσίας μέσα σου. Αυτό το bonus περιλαμβάνει προχωρημένες ερωτήσεις, που λειτουργούν ως "καθρέφτης" της προόδου σου. Δίνουν χώρο σε δύσκολες αλήθειες, αόρατα εμπόδια και θαμμένες δυνατότητες. Δεν είναι για "σωστές απαντήσεις" — είναι για γνήσια σύνδεση με τη γυναίκα που γίνεσαι. Κράτα κοντά σου το ημερολόγιό σου, μείνε ανοιχτή, και γράψε χωρίς κριτική. Ό,τι εμφανίζεται, είναι πολύτιμο.

Δύναμη & Ταυτότητα

Θεματική: Ποια είμαι όταν δεν με περιορίζουν ρόλοι, φόβοι ή προσδοκίες;

1

Ποια εσωτερική ποιότητα μου με στήριξε πιο πολύ στη ζωή μου μέχρι τώρα - κι ας μην την αναγνώριζα;

2

Αν δεν χρειαζόταν να αποδείξω τίποτα σε κανέναν, τι θα διάλεγα να εκφράσω;

3

Ποια 3 πράγματα με κάνουν να νιώθω "δυνατή μέσα μου"; Τι μπορώ να κάνω για να τα θυμάμαι καθημερινά;

4

Πώς με βλέπει μια γυναίκα που θαυμάζω; Τι ξέρει για μένα που εγώ ξεχνώ;



Εσωτερική Φωνή & Αυτοσυμπόνια

Η φωνή μέσα μου – εχθρός ή σύμμαχος;



- 1** Ποια είναι η πιο συνηθισμένη (και άδικη) σκέψη που κάνω για τον εαυτό μου;
- 2** Τι θα έλεγε η σοφή, συμπονετική μου πλευρά αν με άκουγε να σκέφτομαι έτσι;
- 3** Αν η εσωτερική μου φωνή γινόταν καθοδηγήτρια και όχι επικριτής, πώς θα άλλαζε η ζωή μου;
- 4** Ποια φράση επιλέγω από εδώ και πέρα ως νέο εσωτερικό σύνθημα ενδυνάμωσης;

Καθημερινή Αυτοπεποίθηση

Πώς δείχνω στον κόσμο ποια είμαι, χωρίς να απολογούμαι.

Ποιες μικρές πράξεις με κάνουν να νιώθω δυνατή και σίγουρη μέσα στην ημέρα μου;

Τι συμβαίνει στο σώμα μου όταν εκφράζομαι με σιγουριά; Πώς μπορώ να το επαναφέρω συνειδητά;

Τι κάνω όταν με κοιτούν όλοι; Τι θα έκανα αν δεν με ένοιαζε καθόλου η γνώμη τους;

Ποια λέξη θέλω να χαρακτηρίζει την παρουσία μου όταν μπαίνω σε έναν χώρο;

Διεκδίκηση & Ηγεσία

Όταν διεκδικώ, δεν απειλώ. Εκπροσωπώ.



Σε ποια στιγμή στη ζωή μου ήμουν διεκδικητική με αγάπη και δύναμη; Τι έμαθα;



Τι με φοβίζει στη λέξη "διεκδικώ" – και από πού προέρχεται αυτό;



Ποια είναι η διαφορά για μένα ανάμεσα σε "θράσος" και "θάρρος";



Αν δεν φοβόμουν την απόρριψη, τι θα ζητούσα αύριο;



Τεχνικές Εμβάθυνσης

(για όλο το journaling)

Για να εμβαθύνεις τις απαντήσεις σου:

Ρώτα "γιατί;" 3 φορές

Κάθε φορά που απαντάς κάτι, ρώτα "γιατί;" ξανά.
Έτσι ανακαλύπτεις τις ρίζες.

Παρατήρησε τι σε δυσκολεύει να γράψεις

Εκεί υπάρχει κάτι σημαντικό να δεις.

Χρησιμοποίησε το σώμα σου ως σύμμαχο

Πριν γράψεις, κλείσε τα μάτια και πάρε 3 ανάσες. Άσε το σώμα σου να θυμηθεί.

Άλλαξε οπτική

Τι θα έγραφε για σένα μια 10 χρόνια μεγαλύτερη εκδοχή σου;

Reflective Tools

Μικρά εργαλεία για να δεις βαθύτερα μέσα σου

Το Mantra της εβδομάδας:

"Η αυτοπεποίθησή μου δεν είναι αποτέλεσμα – είναι αφετηρία."

Instant Journaling Prompt (για όποτε μπλοκάρεις):

"Αυτή τη στιγμή νιώθω _____ και μου είναι δύσκολο να _____. Αν όμως επιλέξω να σταθώ με αλήθεια, μπορώ να _____."

Mini-Ritual πριν γράψεις:

Άναψε ένα κερί, πάρε 3 ανάσες, και ρώτησε: "Τι χρειάζεται να δω σήμερα για να προχωρήσω πιο συνειδητά;"

Τελική Άσκηση – Μανιφέστο Αυτοπεποίθησης

Γράψε το δικό σου προσωπικό Μανιφέστο Αυτοπεποίθησης, σαν να απευθύνεσαι:

- στον εαυτό σου όταν αμφιβάλλεις
- στη νεότερη εκδοχή σου που χρειάζεται καθοδήγηση
- ή στη γυναίκα που γίνεσαι

Ξεκίνησε με:

"Από σήμερα, επιλέγω να θυμάμαι ότι είμαι..."

Συμπλήρωσε:

- τι αξίζεις
- πώς θέλεις να στέκεσαι
- τι δεν δέχεσαι πια
- τι επιτρέπεις στον εαυτό σου

Υπόγραψέ το. Είναι η νέα σου "συμφωνία".

Σφράγισμα της Διαδρομής

Τελείωσε γράφοντας:



Τι άλλαξε μέσα σου μέσα από αυτό το journaling;



Ποια στιγμή ένιωσες ότι "μεγάλωσες" μέσα στο χαρτί;



Ποιο είναι το επόμενο θαρραλέο βήμα σου;

Συνέχισε

Το γράψιμο δεν είναι απλώς εργαλείο — είναι καθρέφτης, σύνδεση και απόφαση. Σε αυτό το bonus εργάστηκες όχι για να "φτιάξεις" κάτι, αλλά για να θυμηθείς ποια είσαι και να αρχίσεις να στέκεσαι με νέα σταθερότητα. Η γυναίκα που έγραψε αυτές τις σελίδες είναι ήδη σε πορεία ηγεσίας. Εμπιστεύσου τη. Συνέχισε.