

# Journal Prompts

## Χαρτογράφηση της Εσωτερικής σου Δύναμης

© 2025 Πηνελόπη Καραγιάννη | [exelissomai.gr](http://exelissomai.gr)



# Οδηγίες Χρήσης

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ερωτήσεις:

**Διάλεξε ένα ήσυχο μέρος**

Βρες έναν ήσυχο χώρο και χρόνο για το γράψιμό σου

**Άφησε τις σκέψεις να ρέουν**

Μην σκέφτεσαι πολύ - άφησε τις σκέψεις να ρέουν ελεύθερα

**Χωρίς κρίση**

Δεν υπάρχουν "σωστές" ή "λάθος" απαντήσεις

**Αφιέρωσε χρόνο**

Αφιέρωσε τουλάχιστον 5-10 λεπτά σε κάθε ερώτηση

**Επιστροφή**

Μπορείς να επιστρέψεις σε προηγούμενες ημέρες αν χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο

# Τι θα βρεις σε αυτό το Journal Guide:

## Δομή 7 Ημερών:



## Διπλή Δομή:

### Πρωινά prompts

Για προθέρμανση και προετοιμασία

### Βραδινά prompts

Για αναστοχασμό και ολοκλήρωση

## Επιπλέον Εργαλεία:

- 5 μπόνους ερωτήσεις για ειδικές καταστάσεις
- Λεπτομερείς οδηγίες χρήσης
- Τεχνικές γραψίματος
- Συμβουλές για δυσκολίες
- Στρατηγικές δημιουργίας συνήθειας

## Βασικές Αρχές:

- Προοδευτική εμβάθυνση από επιφανειακό σε βαθύτερο
- Ισορροπία ανάμεσα σε προσωπικό και σχεσιακό επίπεδο
- Συνδυασμός αναστοχασμού με όραμα μέλλοντος
- Πρακτικές ερωτήσεις που οδηγούν σε δράση

# ΗΜΕΡΑ 1: Αναγνώριση της Εσωτερικής Φωνής

## Πρωινό Prompt

"Ποια είναι η πρώτη σκέψη που έρχεται στο μυαλό μου όταν ξυπνάω;"

Σήμερα το πρωί, πριν ακόμα σηκωθώ από το κρεβάτι, τι περνάει από το μυαλό μου; Είναι ανησυχίες, προσδοκίες, ή κάτι άλλο; Πώς αυτή η πρωινή σκέψη επηρεάζει τη διάθεσή μου για την υπόλοιπη μέρα;

## Βραδινό Prompt

"Ποιες στιγμές σήμερα ένιωσα πιο αυθεντικός/ή;"

Αναστοχάσου τη σημερινή μέρα. Υπήρχαν στιγμές που ένιωσες ότι ήσουν πραγματικά εσύ; Τι έκανες σε αυτές τις στιγμές; Πώς ένιωσες στο σώμα σου και στην καρδιά σου;

# ΗΜΕΡΑ 2: Εξερευνώντας τις Αξίες μου

## Πρωινό Prompt

"Αν είχα απεριόριστο χρόνο και πόρους, πώς θα περνούσα τη σημερινή μέρα;"



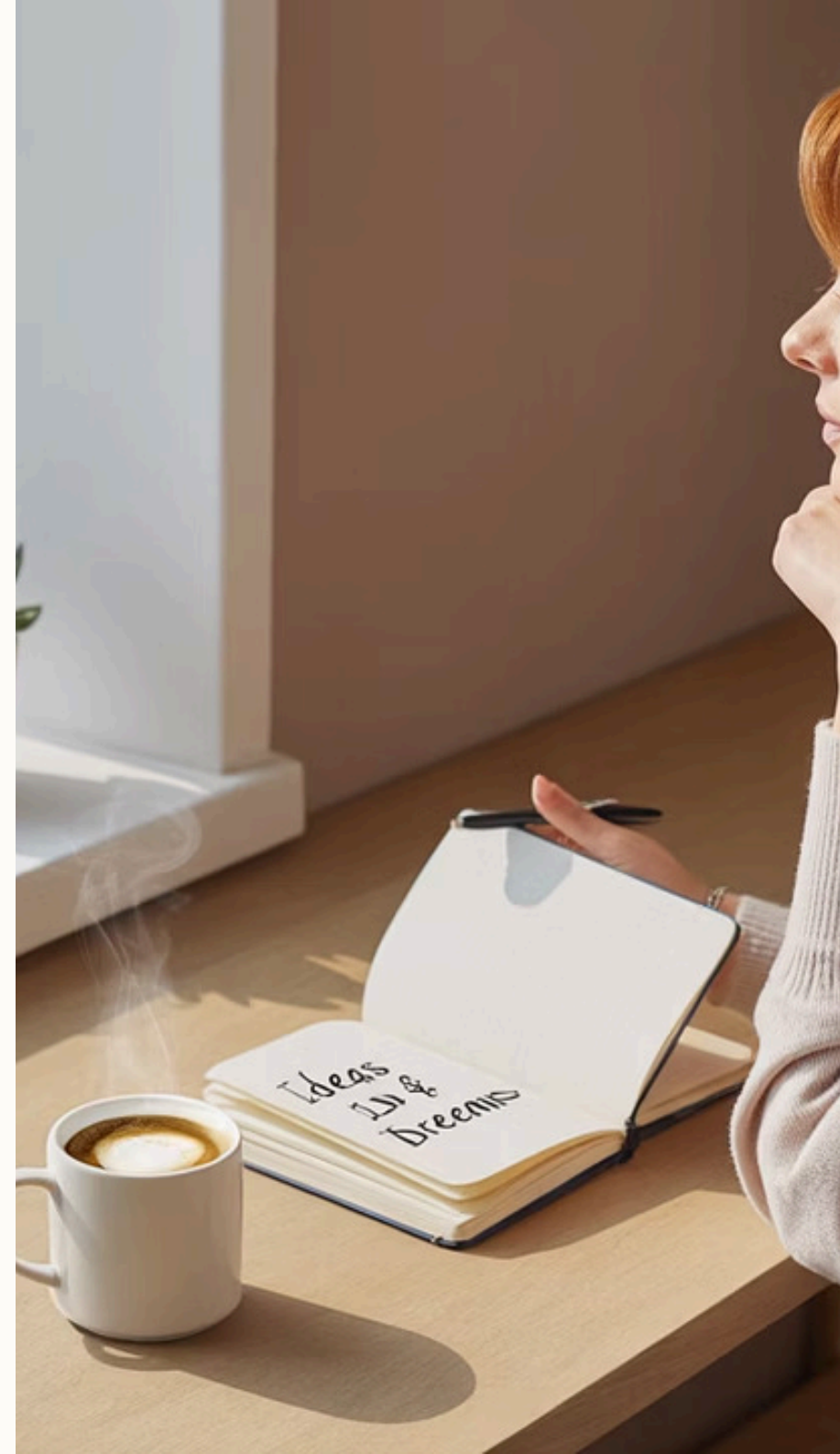
Φαντάσου ότι δεν έχεις περιορισμούς - ούτε οικονομικούς, ούτε χρονικούς, ούτε κοινωνικούς. Πώς θα επέλεγες να ζήσεις τη σημερινή μέρα; Τι σου λέει αυτή η φαντασίωση για τις πραγματικές σου επιθυμίες και αξίες;

## Βραδινό Prompt

"Ποιες από τις αποφάσεις μου σήμερα ήταν πραγματικά δικές μου;"



Κοίτα πίσω στις επιλογές που έκανες σήμερα - από το τι έφαγες μέχρι πώς αντέδρασες σε διάφορες καταστάσεις. Ποιες από αυτές προήλθαν από τις δικές σου επιθυμίες και ποιες από εξωτερικές προσδοκίες ή συνήθειες;



# ΗΜΕΡΑ 3: Ανακαλύπτοντας τις Δυνάμεις μου



1

## Πρωινό Prompt

"Τι με κάνει να νιώθω δυνατός/ή και ικανός/ή;"

Σκέψου δραστηριότητες, καταστάσεις ή σχέσεις που σε κάνουν να αισθάνεσαι στο στοιχείο σου. Πότε νιώθεις ότι "λάμπεις"; Τι κοινό έχουν αυτές οι στιγμές;

2

## Βραδινό Prompt

"Πώς μπόρεσα να χρησιμοποιήσω τις δυνάμεις μου σήμερα;"

Ποιες από τις φυσικές σου ικανότητες και ταλέντα χρησιμοποίησες σήμερα; Υπήρχαν ευκαιρίες που τις άφησες ανεκμετάλλευτες; Πώς θα μπορούσες να τις ενσωματώσεις περισσότερο στην καθημερινή σου ζωή;



# ΗΜΕΡΑ 4: Εξερευνώντας τους Φόβους και τις Αντιστάσεις

## Πρωινό Prompt

"Τι με εμποδίζει να εκφράσω πλήρως τον εαυτό μου;"

Ποιοι φόβοι, πεποιθήσεις ή εξωτερικές πιέσεις με κρατούν πίσω από το να είμαι πλήρως αυθεντικός/ή; Από πού πιστεύω ότι προέρχονται αυτοί οι περιορισμοί;

## Βραδινό Prompt

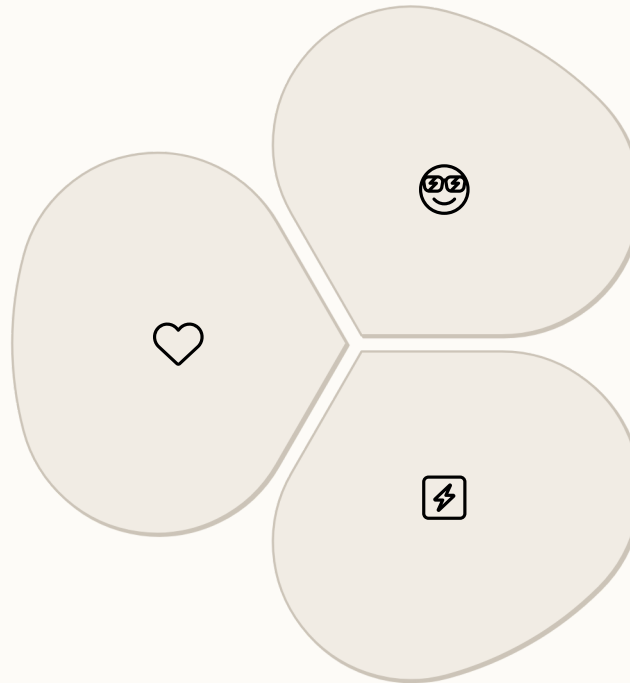
"Ποια μικρή πράξη θάρρους έκανα σήμερα;"

Ακόμα και η πιο μικρή στιγμή που επέλεξες την αλήθεια αντί της ευκολίας, που είπες "όχι" όταν ήθελες να πεις όχι, ή που εκφράστηκες αυθεντικά. Πώς ένιωσες μετά;

# ΗΜΕΡΑ 5: Σχέσεις και Συνδέσεις

## Κεντρική Ιδέα

Οι σχέσεις μας καθορίζουν την ενέργεια και την αυθεντικότητά μας



## Πρωινό Prompt

"Ποιοι άνθρωποι με βοηθούν να νιώθω πιο **εγώ**;"

Σκέψου τους ανθρώπους στη ζωή σου - φίλους, οικογένεια, συναδέλφους. Ποιοι σε κάνουν να νιώθεις ασφάλεια να εκφραστείς; Τι κοινό έχουν αυτές οι σχέσεις;

## Βραδινό Prompt

"Πώς επηρέασαν οι σχέσεις μου τη σημερινή μου ενέργεια;"

Μετά από κάθε αλληλεπίδραση σήμερα, πώς ένιωσες; Ποιες σχέσεις σε ενεργοποίησαν και ποιες σε εξάντλησαν; Τι σου μαθαίνει αυτό για τους τύπους συνδέσεων που χρειάζεσαι;

# ΗΜΕΡΑ 6: Όνειρα και Οράματα

## Πρωινό Prompt

"Αν ήμουν 8 χρονών, τι θα ήθελα να γίνω όταν μεγαλώσω;"

Επίστρεψε στα παιδικά σου όνειρα. Τι σε συνάρπαζε τότε; Υπάρχουν στοιχεία από εκείνα τα όνειρα που ακόμα σε εμπνέουν σήμερα; Τι έχει αλλάξει και τι παραμένει το ίδιο;



## Βραδινό Prompt

"Πώς θα ήθελα να με θυμούνται;"

Αν σκεφτείς το τέλος της ζωής σου, πώς θα ήθελες οι άνθρωποι να θυμούνται ποιος/α ήσουν; Τι κληρονομιά θέλεις να αφήσεις; Πώς αυτό το όραμα συνδέεται με τον τρόπο που ζεις σήμερα;

- Η σύνδεση με τα παιδικά μας όνειρα μπορεί να αποκαλύψει τις πιο αυθεντικές επιθυμίες μας, πριν επηρεαστούμε από εξωτερικές προσδοκίες.

# ΗΜΕΡΑ 7: Ολοκλήρωση και Σύνθεση



## Πρωινό Prompt

"Τι ανακάλυψα για τον εαυτό μου αυτή την εβδομάδα;"

---



## Αναστοχασμός

Κοίτα πίσω στις προηγούμενες 6 μέρες γραφής. Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες ανακαλύψεις σου; Τι πράγματα σε εξέπληξαν; Ποια μοτίβα βλέπεις στις σκέψεις και συναισθήματά σου;

---



## Βραδινό Prompt

"Πώς θέλω να χρησιμοποιήσω αυτή τη γνώση στο μέλλον;"

---



## Εφαρμογή

Τώρα που έχεις μια πιο καθαρή εικόνα για τις αξίες, τις δυνάμεις και τις επιθυμίες σου, πώς θέλεις να αλλάξεις τον τρόπο που ζεις; Ποια είναι τα πρώτα μικρά βήματα που θα κάνεις;

# Μπόνους Ερωτήσεις για Βαθύτερη Εξερεύνηση



Για δύσκολες μέρες

| "Τι χρειάζομαι να ακούσω σήμερα από τον πιο σοφό εαυτό μου;"



Για στιγμές αμφιβολίας

| "Ποια αλήθεια αποφεύγω να αντιμετωπίσω;"



Για γιορτή προόδου

| "Πώς έχω εξελιχθεί συγκριτικά με τον εαυτό μου πριν από έναν χρόνο;"



Για σύνδεση με την εσωτερική σοφία

| "Αν το σώμα μου μπορούσε να μιλήσει, τι θα μου έλεγε;"



Για εξερεύνηση δυνατοτήτων

| "Τι θα επιχειρούσα αν ήξερα ότι δεν θα αποτύχω;"

# Συμβουλές για Αποτελεσματικό Journaling

## Δημιούργησε το Ιδανικό Περιβάλλον:



### Ήσυχος Χώρος

Βρες έναν ήσυχο χώρο χωρίς περισπασμούς



### Κατάλληλα Εργαλεία

Χρησιμοποίησε ένα στυλό που σου αρέσει για να γράφεις



### Άνεση

Κράτα ένα ποτήρι νερό ή τσάι κοντά σου

## Τεχνικές Γραφής:

- **Stream of Consciousness:** Γράψε συνεχώς χωρίς να σταματάς για διορθώσεις
- **Χρονόμετρο:** Βάλε 10-15 λεπτά και γράψε μέχρι να τελειώσει ο χρόνος
- **Διάλογος:** Γράψε σαν να μιλάς με έναν έμπιστο φίλο

## Αντιμετώπιση Δυσκολιών:

Δυσκολία	Αντιμετώπιση
"Δεν έχω τι να γράψω"	Ξεκίνα με "Αυτή τη στιγμή νιώθω..." ή "Σκέφτομαι..."
Φόβος κρίσης	Θυμήσου ότι κανένας δεν θα διαβάσει εκτός από εσένα
Έλλειψη χρόνου	Ακόμα και 5 λεπτά γραψίματος έχουν αξία

## Μετά το Γράψιμο:

- Μην επανεκτιμάς ή κρίνεις αυτό που έγραψες
- Αν θες, υπογράμμισε ή σημείωσε σημαντικές ανακαλύψεις
- Σκέψου πώς μπορείς να εφαρμόσεις αυτό που έμαθες στην πράξη

# Στόχος της Εβδομάδας

## Καθημερινή Συνήθεια

Αναπτύξεις μια καθημερινή συνήθεια αυτοπαρατήρησης

## Βάση Αυτογνωσίας

Δημιουργείς μια βάση για βαθύτερη αυτογνωσία



## Αναγνώριση Μοτίβων

Ανακαλύπτεις μοτίβα στις σκέψεις και συναισθήματά σου

## Σαφήνεια

Αποκτάς μεγαλύτερη σαφήνεια για τις αξίες και επιθυμίες σου

**Θυμήσου:** Η διαδικασία είναι πιο σημαντική από το αποτέλεσμα. Κάθε στιγμή που αφιερώνεις στην εσωτερική εξερεύνηση είναι μια επένδυση στη σχέση σου με τον εαυτό σου.

"Η αυτογνωσία είναι η αρχή όλης της σοφίας." - Αριστοτέλης