

ΟΔΗΓΟΣ 21 ΗΜΕΡΩΝ

ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό τον οδηγό

Καλωσόρισες σε αυτό το ταξίδι 21 ημερών που θα μεταμορφώσει την αυτοπεποίθησή σου! Αυτός ο οδηγός είναι σχεδιασμένος ως φυσική συνέχεια των "5 Βημάτων για Ακλόνητη Αυτοπεποίθηση" και θα σε βοηθήσει να μετατρέψεις τη γνώση σε καθημερινή πράξη.



Η δύναμη των 21 ημερών

Έρευνες δείχνουν ότι χρειάζεται περίπου 21 ημέρες για να αρχίσει να δημιουργείται μια νέα συνήθεια. Με την καθημερινή αφιέρωση μόλις 10-15 λεπτών, θα αρχίσεις να χτίζεις νευρωνικά μονοπάτια που ενισχύουν την αυτοπεποίθησή σου αυτόματα.

Οδηγίες χρήσης:

- **Συνέπεια:** Ακολούθησε το πρόγραμμα καθημερινά, την ίδια ώρα αν είναι δυνατόν.
- **Χώρος:** Δημιούργησε έναν ήσυχο χώρο χωρίς περισπασμούς.
- **Καταγραφή:** Συμπλήρωνε τις σημειώσεις σου στο ημερολόγιο - η γραπτή καταγραφή ενισχύει τη δέσμευση.
- **Υπομονή:** Μην απογοητεύεσαι αν δεν δεις άμεσα αποτελέσματα - η αλλαγή χτίζεται σταδιακά.
- **Ευγένεια:** Να είσαι επιεικής με τον εαυτό σου στη διαδρομή.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1: ΘΕΜΕΛΙΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

"Η αυτοπεποίθηση δεν είναι το να ξέρεις ότι δεν θα αποτύχεις.

Είναι το να είσαι εντάξει ακόμα κι αν αποτύχεις."



ΗΜΕΡΑ 1: ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

"Δεν μπορείς να φτάσεις εκεί που θέλεις αν δεν γνωρίζεις πού βρίσκεσαι."

Σημερινή άσκηση:

Βαθμολόγησε την αυτοπεποίθησή σου σε κλίμακα 1-10 στους παρακάτω τομείς:

- Επαγγελματική ζωή: _____
- Προσωπικές σχέσεις: _____
- Εμφάνιση/Σωματική εικόνα: _____
- Λήψη αποφάσεων: _____
- Έκφραση απόψεων: _____

Σε ποιες καταστάσεις νιώθεις πιο ανασφαλής; Κατάγραψε τρεις συγκεκριμένες:

Ποιες είναι οι τρεις πιο συχνές αρνητικές σκέψεις που έχεις για τον εαυτό σου;

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 2: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

"Το πρώτο βήμα για την αλλαγή είναι η επίγνωση."

Σημερινή άσκηση:

Ποιες περιοριστικές πεποιθήσεις έχεις για τον εαυτό σου; Συμπλήρωσε:

- "Δεν είμαι αρκετά _____ για να _____"
- "Δεν μπορώ _____ επειδή _____"
- "Οι άλλοι πάντα _____ όταν εγώ _____"

Πότε ξεκίνησες να πιστεύεις αυτά τα πράγματα; Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό που θυμάσαι;

Επιλογή προτεραιότητας: Ποια από αυτές τις πεποιθήσεις θα ήθελες περισσότερο να αλλάξεις;

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 3: Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΩΝ

"Για να απελευθερωθείς από κάτι, πρέπει πρώτα να καταλάβεις τι σε κρατάει."

Σημερινή άσκηση:

Εξερεύνησε βαθύτερα την περιοριστική πεποίθηση που επέλεξες χθες:

- Ποιος σου την "έδωσε"; (Γονείς, δάσκαλοι, συνομήλικοι, κοινωνία...)
- Ποιος ωφελείται από το να διατηρείς αυτή την πεποίθηση;
- Τι φοβάσαι ότι θα συμβεί αν την αφήσεις;

Σκέψου στιγμές που διέψευδες αυτή την πεποίθηση - όταν ενέργησες αντίθετα προς αυτήν.

Κατάγραψε τουλάχιστον μία τέτοια περίπτωση.

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 4: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ

"Οι λέξεις που λες στον εαυτό σου διαμορφώνουν τον κόσμο που βλέπεις."

Σημερινή άσκηση:

Παρατήρησε και κατάγραψε την αρνητική αυτο-ομιλία σου για μία ώρα. Σημείωσε:

- Τι ακριβώς είπες στον εαυτό σου;
- Τι συνέβαινε εκείνη τη στιγμή;
- Πώς σε έκανε να νιώσεις;

Για κάθε αρνητική σκέψη, γράψε μια εναλλακτική, πιο υποστηρικτική φράση. Παράδειγμα:

- *Αρνητική:* "Είμαι τόσο άχρηστος/η σε τέτοιες καταστάσεις."
- *Υποστηρικτική:* "Αυτή η κατάσταση είναι δύσκολη για μένα τώρα, αλλά μαθαίνω και βελτιώνομαι."

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 5: ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

"Δεν μπορείς να αλλάξεις αυτό που συμβαίνει, αλλά μπορείς να αλλάξεις πώς το βλέπεις."

Σημερινή άσκηση:

Επίλεξε μια πρόσφατη κατάσταση που σε έκανε να νιώσεις ανασφάλεια:

- Πώς την ερμήνευσες αρχικά;
- Ποιες άλλες ερμηνείες θα μπορούσαν να υπάρχουν;
- Αν ένας αγαπημένος φίλος βρισκόταν στη θέση σου, τι θα του έλεγες;

Εφάρμοσε το τρίπτυχο της αναπλαίσιωσης:

- Μάθημα: "Από αυτό έμαθα ότι..."
- Δύναμη: "Αυτό μου έδειξε ότι είμαι ικανός/ή να..."
- Ευκαιρία: "Αυτό μου δίνει την ευκαιρία να..."

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 6: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ

"Οι λέξεις έχουν δύναμη όταν τις πιστεύεις."

Σημερινή άσκηση:

Δημιούργησε τρεις προσωπικές δηλώσεις δύναμης που:

- Είναι στον ενεστώτα χρόνο
- Είναι συγκεκριμένες και προσωπικές
- Σου προκαλούν θετικά συναισθήματα
- Είναι ρεαλιστικές και μπορείς να τις πιστέψεις

Παραδείγματα:

- Αντί για "Δεν θα αγχώνομαι πια", δοκίμασε "Επιλέγω να αντιμετωπίζω τις προκλήσεις με ηρεμία και σαφήνεια."
- Αντί για "Όλοι θα με αγαπούν", δοκίμασε "Αξίζω σεβασμό και επικοινωνώ με αυτοπεποίθηση."

Οι τρεις δηλώσεις δύναμής μου:

-
-
-

Επανάλαβε αυτές τις δηλώσεις τρεις φορές την ημέρα: πρωί, μεσημέρι και βράδυ.

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 7: ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

"Η πρόοδος γίνεται ορατή όταν σταματάς για να κοιτάξεις πίσω."

Σημερινή άσκηση:

Ποιες ήταν οι τρεις πιο σημαντικές ανακαλύψεις σου αυτή την εβδομάδα;

Ποια άσκηση σε δυσκόλεψε περισσότερο και γιατί;

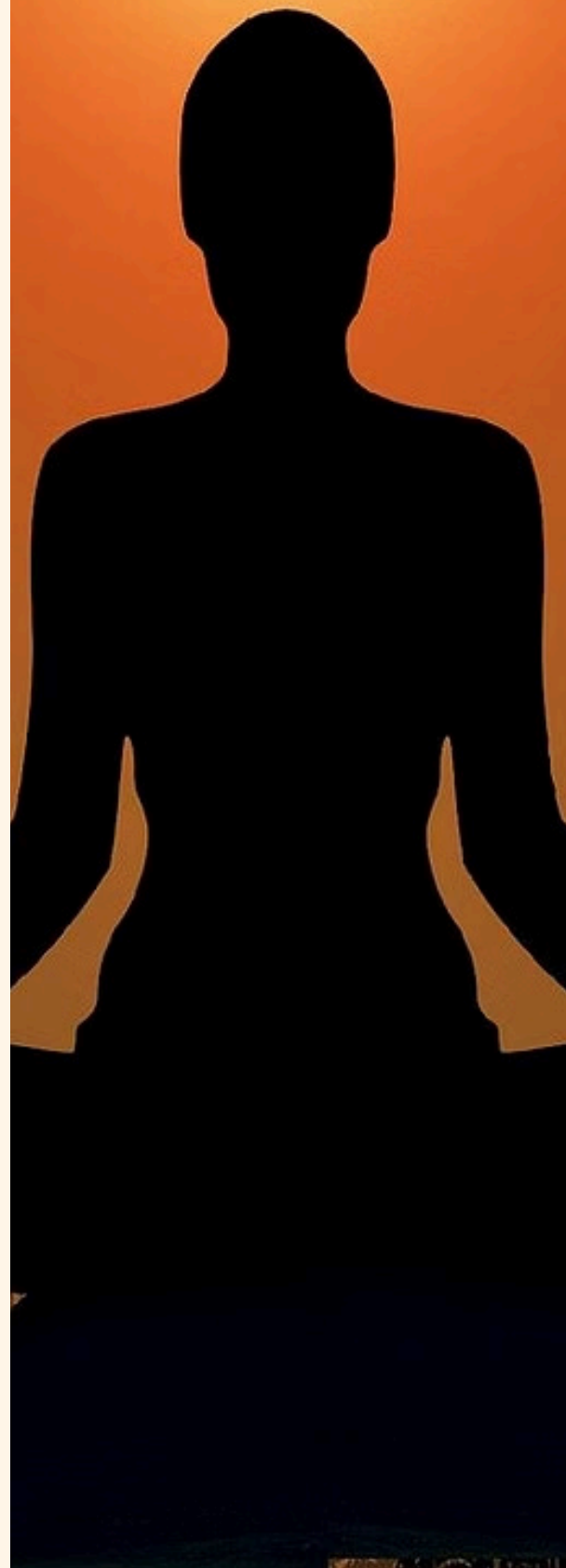
Παρατήρησες κάποια αλλαγή στην αυτοπεποίθησή σου; Περιέγραψε:

Στόχος για την επόμενη εβδομάδα:

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

*"Η εσωτερική σου φλόγα είναι πιο δυνατή από
οποιαδήποτε εξωτερική αμφιβολία."*



ΗΜΕΡΑ 8: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

"Το άγχος είναι το κενό μεταξύ εκεί που είσαι και εκεί που νομίζεις ότι πρέπει να είσαι."

Σημερινή άσκηση:

Αναγνώρισε τα σωματικά συμπτώματα του άγχους σου:

- Πού το νιώθεις στο σώμα σου; (σφιγμένους ώμους, πονοκέφαλο, στομαχικές ενοχλήσεις...)
- Ποια είναι τα πρώτα προειδοποιητικά σημάδια;

Εφάρμοσε την τεχνική 4-7-8 για αναπνοή:

- Εισπνοή από τη μύτη μετρώντας ως το 4
- Κράτημα της αναπνοής μετρώντας ως το 7
- Εκπνοή από το στόμα μετρώντας ως το 8

Επανάλαβε 4 φορές

Δημιούργησε το δικό σου "κουτί εργαλείων" για το άγχος:

- Άμεση ανακούφιση: _____
- Βραχυπρόθεσμη διαχείριση: _____
- Μακροπρόθεσμη στρατηγική: _____

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 9: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΟΒΩΝ

"Στην άλλη πλευρά του φόβου σου βρίσκεται η δύναμή σου."

Σημερινή άσκηση:

Εντόπισε έναν φόβο που περιορίζει την αυτοπεποίθησή σου:

Ανάλυσε τον με τη μέθοδο FEAR:

False Evidence Appearing Real (Ψευδείς Ενδείξεις που Φαίνονται Αληθινές)

- Ποια είναι τα πραγματικά στοιχεία που υποστηρίζουν αυτόν τον φόβο;
- Ποια στοιχεία τον αντικρούουν;

Δημιούργησε ένα μικρό βήμα που μπορείς να κάνεις αύριο για να αντιμετωπίσεις αυτόν τον φόβο:

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 10: ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ

"Όταν οι πράξεις σου ευθυγραμμίζονται με τις αξίες σου, η αυτοπεποίθηση αναδύεται φυσικά."

Σημερινή άσκηση:

Ποιες είναι οι 5 βασικές αξίες που καθοδηγούν τη ζωή σου; (π.χ. ειλικρίνεια, δημιουργικότητα, οικογένεια...)

Για κάθε αξία, απάντησε:

- Πώς εκφράζεται αυτή η αξία στη ζωή σου σήμερα;
- Πού νιώθεις ασυμφωνία μεταξύ αυτής της αξίας και των καθημερινών σου επιλογών;

Επίλεξε μία αξία και δημιούργησε μια μικρή καθημερινή πράξη που την εκφράζει:

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 11: ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

"Οι αξίες σου είναι η πυξίδα που σε οδηγεί όταν χάνεσαι."

Σημερινή άσκηση:

Παρατήρησε πώς οι αποφάσεις που παίρνεις σήμερα αντανakλούν τις αξίες σου:

- Επίλεξε 3 αποφάσεις που πήρες σήμερα
- Ποιες αξίες εκφράζουν αυτές οι αποφάσεις;
- Υπήρχαν στιγμές που έκανες επιλογές αντίθετες με τις αξίες σου; Γιατί;

Σκέψου μια επερχόμενη απόφαση και πώς μπορείς να την ευθυγραμμίσεις με τις αξίες σου:

- Η απόφαση: _____
- Οι σχετικές αξίες: _____
- Πώς μπορώ να εκφράσω αυτές τις αξίες στην απόφασή μου; _____

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 12: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

"Τα δυνατά σου σημεία είναι το κλειδί για την αυθεντική αυτοπεποίθηση."

Σημερινή άσκηση:

Κατάγραψε 5 δυνατά σου σημεία (ικανότητες, χαρακτηριστικά, ταλέντα):

Για κάθε δυνατό σημείο:

- Πότε το χρησιμοποίησες τελευταία φορά;
- Πώς σε βοήθησε σε μια πρόκληση;
- Πώς θα μπορούσες να το αξιοποιήσεις περισσότερο;

Ρώτησε 2 ανθρώπους που εμπιστεύεσαι: "Ποια θεωρείς ότι είναι τα 3 μεγαλύτερα δυνατά μου σημεία;" Κατάγραψε τις απαντήσεις τους.

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 13: ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΔΥΝΑΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

"Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται όταν αξιοποιείς αυτό που είσαι, όχι όταν προσπαθείς να γίνεις κάποιος άλλος."

Σημερινή άσκηση:

Επίλεξε 3 από τα δυνατά σου σημεία και σκέψου πώς μπορείς να τα αξιοποιήσεις περισσότερο:

- Δυνατό σημείο 1: _____ → Τρόπος αξιοποίησης: _____
- Δυνατό σημείο 2: _____ → Τρόπος αξιοποίησης: _____
- Δυνατό σημείο 3: _____ → Τρόπος αξιοποίησης: _____

Σκέψου μια επερχόμενη πρόκληση που αντιμετωπίζεις:

- Ποια από τα δυνατά σου σημεία μπορείς να αξιοποιήσεις;
- Πώς θα αλλάξει αυτό την προσέγγισή σου;

Δέσμευση: Σήμερα θα χρησιμοποιήσω το δυνατό μου σημείο _____ για να _____.

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 14: ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

"Η μέτρηση της προόδου σου σε κινητοποιεί να συνεχίσεις."

Σημερινή άσκηση:

Βαθμολόγησε ξανά την αυτοπεποίθησή σου σε κλίμακα 1-10:

- Επαγγελματική ζωή: ____ (αρχική: ____)
- Προσωπικές σχέσεις: ____ (αρχική: ____)
- Εμφάνιση/Σωματική εικόνα: ____ (αρχική: ____)
- Λήψη αποφάσεων: ____ (αρχική: ____)
- Έκφραση απόψεων: ____ (αρχική: ____)

Αναλογίσου:

- Ποιες αλλαγές παρατηρείς;
- Σε ποιους τομείς βλέπεις τη μεγαλύτερη βελτίωση;
- Πού χρειάζεσαι ακόμα δουλειά;

Ανανέωσε τους στόχους σου για τις επόμενες 7 ημέρες:

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3: ΕΚΦΡΑΣΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

"Μίλα σαν να πιστεύεις όσα λες. Κινήσου σαν να σου ανήκει ο χώρος. Ζήσε σαν να έχεις ήδη γίνει αυτή που ονειρεύεσαι."



ΗΜΕΡΑ 15: ΓΛΩΣΣΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

"Το σώμα σου μιλάει πριν καν ανοίξεις το στόμα σου."

Σημερινή άσκηση:

Εξάσκησε τη "στάση δύναμης" για 2 λεπτά:

- Στάσου όρθιος/α
- Πόδια στο άνοιγμα των ώμων
- Ώμοι προς τα πίσω
- Κεφάλι ψηλά
- Χέρια στη μέση ή ανοιχτά
- Αναπνοές βαθιές και αργές

Παρατήρησε 3 στοιχεία στη γλώσσα του σώματός σου που μεταδίδουν έλλειψη αυτοπεποίθησης:

Επίλεξε ένα από αυτά για να αλλάξεις συνειδητά αύριο.

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 16: ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

"Άλλαξε τη στάση σου, άλλαξε τη σκέψη σου, άλλαξε τη ζωή σου."

Σημερινή άσκηση:

Εξάσκηση στον καθρέφτη (3 λεπτά):

- Χαμόγελο με τα μάτια
- Σταθερή βλεμματική επαφή
- Αργές, σκόπιμες κινήσεις
- Στάση που καταλαμβάνει χώρο

Επίγνωση φωνής:

- Μίλα πιο αργά
- Κάνε παύσεις
- Μείωσε τις "λέξεις γεμίματος" (εεε, λοιπόν, ξέρεις...)
- Τελειώνει τις προτάσεις με καθοδικό τονισμό

Πρόκληση: Υιοθέτησε μια στάση αυτοπεποίθησης για 5 λεπτά σε 3 διαφορετικές στιγμές σήμερα. Παρατήρησε πώς επηρεάζει το πώς αισθάνεσαι.

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 17: ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

"Το να εκφράζεσαι με σαφήνεια και σεβασμό είναι η βάση της αυτοπεποίθησης."

Σημερινή άσκηση:

Εξάσκησε τη φόρμουλα "Εγώ νιώθω... όταν... και θα ήθελα...":

- "Εγώ νιώθω..." (συναίσθημα, όχι κρίση)
- "...όταν..." (συγκεκριμένη συμπεριφορά, όχι γενίκευση)
- "...και θα ήθελα..." (συγκεκριμένο αίτημα)

Εντόπισε 2 καταστάσεις όπου θα μπορούσες να εφαρμόσεις αυτή τη φόρμουλα:

- Κατάσταση 1: _____
- Κατάσταση 2: _____

Εξάσκησε τις απαντήσεις σου γραπτώς:

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 18: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΤΙΚΗΣ

"Η κριτική μπορεί να είναι δώρο όταν επιλέγεις πώς θα την αξιοποιήσεις."

Σημερινή άσκηση:

Σκέψου την τελευταία φορά που δέχτηκες κριτική:

- Ποια ήταν η αρχική σου αντίδραση;
- Τι μέρος της κριτικής ήταν χρήσιμο;
- Τι μέρος της κριτικής μπορούσες να αφήσεις;

Δημιούργησε τη δική σου στρατηγική 3 βημάτων για τη διαχείριση κριτικής:

- Βήμα 1: Παύση και αναπνοή – Δώσε στον εαυτό σου λίγο χρόνο να επεξεργαστείς το συναίσθημα πριν αντιδράσεις
- Βήμα 2: Διαχώρισε το χρήσιμο από το μη χρήσιμο – Αναγνώρισε ποια στοιχεία της κριτικής έχουν αξία για την εξέλιξή σου
- Βήμα 3: Μετάτρεψε την κριτική σε συγκεκριμένη δράση – Επίλεξε ένα πράγμα που μπορείς να βελτιώσεις και δημιούργησε ένα πλάνο

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 19: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΩΝ ΣΟΥ

"Η αναγνώριση των επιτευγμάτων σου χτίζει τη βάση για μελλοντικές επιτυχίες."

Σημερινή άσκηση:

Δημιούργησε μια λίστα με 10 προσωπικά επιτεύγματα:

- Συμπεριέλαβε μικρές και μεγάλες νίκες
- Μην παραλείψεις τα επιτεύγματα χαρακτήρα (π.χ., υπομονή, επιμονή)
- Περιέλαβε επιτεύγματα που ίσως θεωρείς δεδομένα

Διάλεξε 3 από αυτά και περίγραψε:

- Τι έκανες για να το πετύχεις
- Ποιες δεξιότητες ή δυνάμεις χρησιμοποίησες
- Πώς αυτό το επίτευγμα σε βοηθάει σήμερα

Δημιούργησε ένα σύστημα για να καταγράφεις τακτικά τις επιτυχίες σου:

- Ημερολόγιο επιτυχιών
- Βάζο (ή κουτί) με σημειώματα επιτευγμάτων
- Εβδομαδιαία ανασκόπηση επιτυχιών

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 20: ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

"Η θέσπιση ορίων είναι μια πράξη αυτοσεβασμού και αγάπης."

Σημερινή άσκηση:

Αναγνώρισε τομείς της ζωής σου όπου χρειάζεσαι πιο ξεκάθαρα όρια:

- Εργασιακές σχέσεις
- Προσωπικές σχέσεις
- Χρόνος για τον εαυτό σου
- Ψηφιακή κατανάλωση

Σχεδίασε 3 συγκεκριμένα όρια που θα θέσεις:

- Όριο 1: _____
- Όριο 2: _____
- Όριο 3: _____

Προετοίμασε φράσεις για να επικοινωνήσεις τα όριά σου:

- "Εκτιμώ που με σκέφτηκες, αλλά δεν μπορώ να αναλάβω αυτή την υποχρέωση αυτή τη στιγμή."
- "Χρειάζομαι λίγο προσωπικό χρόνο, θα επικοινωνήσω μαζί σου αργότερα."
- "Για να μπορώ να είμαι παρών/ούσα με ποιότητα, χρειάζομαι να φροντίσω πρώτα τον εαυτό μου."

Αναστοχασμός της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 21: ΣΥΝΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ

"Η αυτοπεποίθηση είναι σαν ένας μυς που χρειάζεται καθημερινή εξάσκηση."

Σημερινή άσκηση:

Αναστοχάσου τις 21 ημέρες:

- Ποιες 3 στρατηγικές ήταν πιο χρήσιμες για σένα;
- Ποιες αλλαγές παρατήρησες στη συμπεριφορά και τις σκέψεις σου;
- Πώς έχει βελτιωθεί η αυτοπεποίθησή σου;

Δημιούργησε το δικό σου σχέδιο διατήρησης:

- Καθημερινές πρακτικές (2-3 μικρές συνήθειες)
- Εβδομαδιαίες πρακτικές (1-2 μεγαλύτερες δραστηριότητες)
- Μηνιαίος αναστοχασμός και επαναπροσδιορισμός

Σύνταξε μια επιστολή προς τον μελλοντικό σου εαυτό:

- Υπενθύμισε στον εαυτό σου την πρόοδο που έχεις κάνει
- Μοιράσου λόγια στήριξης για τις στιγμές αμφιβολίας.
- Ενθάρρυνε τον εαυτό σου να συνεχίσει να εξελίσσεται.

Αναστοχασμός της ημέρας και του ταξιδιού:



ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!

Ολοκλήρωσες τον 21ήμερο οδηγό για την καθημερινή αυτοπεποίθηση!

Αυτό δεν είναι το τέλος, αλλά μόνο η αρχή του ταξιδιού σου. Έχεις χτίσει τα θεμέλια - τώρα είναι η ώρα να πας στο επόμενο επίπεδο.

Η πραγματική μεταμόρφωση συμβαίνει όταν συνδυάζεις την καθημερινή πρακτική με προηγμένες τεχνικές και βαθύτερη εργασία.

Είσαι έτοιμη/ος για βαθύτερη μεταμόρφωση; Ανακάλυψε το:

Ακλόνητη Αυτοπεποίθηση Mastery

Μην ξεχάσεις να κατεβάσεις το Checklist προόδου σου!

Checklist Προόδου – 21 Ημέρες Αυτοπεποίθησης

Τσέκαρε κάθε ημέρα που ολοκληρώνεις την άσκηση και κατάγραψε μία λέξη ή συναίσθημα από την εμπειρία σου.

Ημέρα 1	Αξιολόγηση		
Ημέρα 2	Πεποιθήσεις		
Ημέρα 3	Ρίζες Πεποιθήσεων		
Ημέρα 4	Αυτο-ομιλία		
Ημέρα 5	Αναπλασίωση		
Ημέρα 6	Δηλώσεις Δύναμης		
Ημέρα 7	Ανασκόπηση		
Ημέρα 8	Άγχος		
Ημέρα 9	Φόβοι		
Ημέρα 10	Αξίες		
Ημέρα 11	Αξίες στην Πράξη		
Ημέρα 12	Δυνατά Σημεία		
Ημέρα 13	Αξιοποίηση		
Ημέρα 14	Μέση Αξιολόγηση		
Ημέρα 15	Γλώσσα Σώματος		
Ημέρα 16	Καθρέφτης		
Ημέρα 17	Διεκδίκηση		
Ημέρα 18	Κριτική		
Ημέρα 19	Επιτεύγματα		
Ημέρα 20	Όρια		
Ημέρα 21	Διατήρηση		