

# Weekly Reflection

## Φύλλα Εργασίας για Εβδομαδιαίο Αναστοχασμό και Αξιολόγηση Προόδου

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

# ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 – Αναστοχασμός και Ενεργοποίηση Εσωτερικής Δύναμης



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Α. ΠΩΣ ΗΤΑΝ Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΥ

- Σε γενικές γραμμές, πώς νιώθω ότι πήγε η εβδομάδα μου (1-10);
- Περίγραψε την με 2-3 προτάσεις:

**Οι 3 στιγμές που μου έδωσαν χαρά ή  
ικανοποίηση:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Οι 3 βασικές προκλήσεις ή δυσκολίες  
που αντιμετώπισα:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **Β. ΑΡΧΕΙΟ ΔΥΝΑΜΗΣ – Τι με κάνει δυνατή;**

Στιγμή που ένιωσα περήφανη για τον εαυτό μου:

---

Στιγμή που κάποιος αναγνώρισε την αξία μου:

---

Μια δυσκολία που ξεπέρασα ενώ δεν το περίμενα:

---



## Γ. ΑΞΙΕΣ ΣΕ ΔΡΑΣΗ – Τι μου είναι σημαντικό;

Ποιες στιγμές ένιωσα  
στο στοιχείο μου αυτή  
την εβδομάδα;

---

---

Ποιες αξίες νιώθω ότι  
εκφράστηκαν μέσα από  
αυτές τις στιγμές;

---

---

Τι μου έδειξαν οι  
εντάσεις ή οι  
εκνευρισμοί μου για το  
τι είναι σημαντικό για  
μένα;

---

---

## Δ. ΠΡΟΘΕΣΗ – Από τη Γνώση στη Δράση

- Αν είχα ένα "μάντρα" για την επόμενη εβδομάδα, θα ήταν: " \_\_\_\_\_ " (π.χ. Θυμάμαι ποια είμαι. Επιτρέπω. Εκφράζω την αξία μου.)
- Ποιος είναι ένας τρόπος να με φροντίσω καλύτερα στην καθημερινότητα;
- Με τι θα ήθελα να πειραματιστώ;

## Ε. ΣΥΝΟΨΗ

- Μια λέξη που συνοψίζει αυτή την εβδομάδα: \_\_\_\_\_
- Μια πρόθεση για την επόμενη: \_\_\_\_\_

# ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2: Αναγνώριση & Αμφισβήτηση Περιοριστικών Σκέψεων

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Α. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

1. Πώς ήταν η εβδομάδα μου σε σχέση με την προηγούμενη;

Πολύ καλύτερη  Καλύτερη  Παρόμοια   
Χειρότερη  Πολύ χειρότερη

2. Ποιοι στόχοι από την προηγούμενη εβδομάδα επιτεύχθηκαν;

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

### Β. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΔΙΑΛΟΓΟΥ

3. Ποια επαναλαμβανόμενη αρνητική σκέψη παρατήρησα;

4. Πότε εμφανίστηκε πιο έντονα; Σε ποια κατάσταση ή ερέθισμα;

5. Πώς αντέδρασα όταν την πίστεψα; (συναισθηματικά ή συμπεριφορικά)

### Γ. ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

6. Ποια τεχνική χρησιμοποίησα για να αμφισβητήσω την αρνητική σκέψη;

ABC Μοντέλο  Ερωτήσεις αναπλαισίωσης  Μέθοδος "Δικαστηρίου"  Άλλη: \_\_\_\_\_

7. Πώς άλλαξε η σκέψη μου ή η αίσθησή μου μετά την εφαρμογή της;

### Δ. ΝΕΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ & ΘΕΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

8. Ποια νέα, υποστηρικτική σκέψη δημιούργησα; (χρησιμοποίησε πρότυπα όπως "Ενώ... επίσης...", "Είναι ανθρώπινο να...")

9. Τι άλλαξε στη διάθεσή μου ή στις πράξεις μου όταν σκέφτηκα με αυτό τον τρόπο;

10. Αν είχα μια "κάρτα ενίσχυσης" για δύσκολες στιγμές, τι θα έγραφε;

### Ε. ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ & ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

11. Ποια μικρή νίκη παρατήρησα αυτή την εβδομάδα;

12. Ποιο εμπόδιο ή μπλοκάρισμα παρουσιάστηκε ξανά; Τι έκανα διαφορετικά (ή όχι);

13. Ποιο βήμα θέλω να επαναλάβω την επόμενη εβδομάδα;

### ΣΤ. ΚΛΕΙΣΙΜΟ

14. Λέξη-κλειδί αυτής της εβδομάδας: \_\_\_\_\_

15. Φράση-πρόθεση για την επόμενη: \_\_\_\_\_

# ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 – Αυτοπεποίθηση στην Πράξη

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### A. ΠΡΩΙΝΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

1. Ποια πρωινή πρακτική με βοήθησε να συνδεθώ με τη δύναμή μου αυτή την εβδομάδα;
2. Ποια φράση ή εικόνα κράτησα μαζί μου μέσα στην ημέρα;
3. Τι παρατήρησα να αλλάζει όταν ξεκινούσα με πρόθεση και συνείδηση;

### B. ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ – ΑΠΟ ΣΑΜΠΟΤΑΖ ΣΕ ΣΤΗΡΙΞΗ

4. Ποια "φωνή σαμποτέρ" εμφανίστηκε πιο έντονα μέσα στην εβδομάδα; Τι έλεγε;
5. Πώς απάντησε η "Μέντορας" φωνή μου; Τι της είπε;
6. Ποιο σημείο της μεθόδου R.I.S.E. με βοήθησε περισσότερο και γιατί;

Recognize  Investigate  Shift  Empower

1

#### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

7. Ποια κοινωνική κατάσταση ή συνάντηση διαχειρίστηκα με περισσότερη δύναμη από ό,τι παλαιότερα;
8. Πώς στάθηκα (λεκτικά, σωματικά, ενεργειακά) με περισσότερη αυτοπεποίθηση;
9. Ποια στρατηγική ή φράση από τον "Κώδικα Κοινωνικής Δύναμης" με στήριξε;

2

#### ΠΙΕΣΗ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

10. Ποια ήταν η πιο απαιτητική ή στρεσογόνος στιγμή μου αυτή την εβδομάδα;
11. Ποιο στάδιο του πρωτοκόλλου CALM χρησιμοποίησα; Τι παρατήρησα;  
 Center  Affirm  Lean in  Move
12. Τι έμαθα για τη διαχείριση του στρες μέσα από αυτή την εμπειρία;

### E. ΒΡΑΔΙΝΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΚΛΕΙΣΙΜΟ

13. Ποια 3 στιγμές νιώθω ότι αξίζουν να θυμάμαι από αυτή την εβδομάδα;

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

14. Ποια ικανότητα, συμπεριφορά ή αξία μου εκφράστηκε περισσότερο;

15. Ποια φράση θα ήθελα να γράψω στο "Confidence Journal" της εβδομάδας μου;

\_\_\_\_\_

### ΣΤ. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

16. Πρόθεση: Αυτή την εβδομάδα θέλω να καλλιεργήσω: \_\_\_\_\_

Η λέξη που συνοψίζει αυτή την εβδομάδα για μένα είναι: \_\_\_\_\_

# ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4: Ολοκλήρωση και Όραμα

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### A. ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΠΟΡΕΙΑΣ

1. Πώς αξιολογώ τη συνολική μου εξέλιξη αυτόν τον μήνα; (1-10): \_\_\_\_\_



**Ποια 3 στοιχεία του εαυτού μου ενισχύθηκαν περισσότερο;**

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_



**Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισα με ηγετική στάση;**

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

### B. ΝΕΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ

4. Πώς με βλέπουν οι άλλοι σήμερα σε σχέση με την αρχή του προγράμματος;

5. Ποια είναι η προσωπική μου "πρόταση αξίας" – αυτό που με ξεχωρίζει;

6. Πώς ενίσχυσα τη φήμη και την παρουσία μου στον επαγγελματικό ή κοινωνικό χώρο;

### Γ. ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

7. Ποια διαπραγμάτευση ή δύσκολη συζήτηση τόλμησα; Τι έμαθα;

8. Ποια επικοινωνιακή τεχνική ή στρατηγική με στήριξε περισσότερο;

Ενεργητική ακρόαση  Σαφής διατύπωση σκοπού  Αγκύρωση (Anchoring)  Καθοδήγηση αντί σύγκρουσης

Παράδειγμα προσωπικής φήμης

## **Δ. ΟΡΑΜΑ & ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΗΓΕΣΙΑ**

9. Τι θέλω να δημιουργήσω τους επόμενους 3 μήνες στη ζωή ή την καριέρα μου;

10. Ποιοι είναι οι 3 πυλώνες της ηγετικής μου στρατηγικής;

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

11. Ποιον άνθρωπο θέλω να καθοδηγήσω ή να εμπνεύσω με τη δική μου εξέλιξη;

## **Ε. ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΔΥΝΑΜΗ**

12. Τι αφήνω πίσω μου από την παλιά εκδοχή του εαυτού μου;

13. Τι κουβαλώ μαζί μου ως νέα ταυτότητα;

14. Αν έγραφα μια φράση που συνοψίζει την ηγετική μου μετάβαση, ποια θα ήταν;

\_\_\_\_\_

# ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

 ΤΕΜΠΛΑΤΕ ΓΙΑ ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΑ

## Α. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΟΔΟΥ

**/30**

### Ημέρες Εφαρμογής

Ημέρες που εφάρμοσα  
τουλάχιστον μία πρακτική  
από το πρόγραμμα

**/10**

### Σύνδεση με τον Εαυτό

Βαθμός σύνδεσης με τον  
εαυτό μου

**/10**

### Παρουσία & Συνείδηση

Επίπεδο παρουσίας &  
συνείδησης στις δράσεις  
μου

**/10**

### Προσωπική Δύναμη

Αίσθηση προσωπικής  
δύναμης και κατεύθυνσης

## B. ΚΛΕΙΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

1. Ποια ήταν η πιο σημαντική μου εσωτερική ανακάλυψη αυτόν τον μήνα;

---

---

2. Ποιο μοτίβο παρατήρησα και άρχισα να μεταμορφώνω;

---

---

3. Ποια στιγμή με έκανε να νιώσω ισχυρή, ξεκάθαρη ή περήφανη;

---

---

4. Ποιες εσωτερικές ή εξωτερικές αλλαγές παρατήρησα στον τρόπο που:



στέκομαι;

---



διεκδικώ;

---



επικοινωνώ;

---



επηρεάζω;

---

## Γ. ΟΡΑΜΑ & ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

5. Ποιο είναι το όραμά μου για τον επόμενο μήνα σε:

♦ Προσωπική ανάπτυξη:

\_\_\_\_\_

♦ Επαγγελματική κατεύθυνση/  
στόχους:

\_\_\_\_\_

♦ Δημόσια παρουσία/επιρροή:

\_\_\_\_\_

♦ Αυτοφροντίδα και ισορροπία:

\_\_\_\_\_

6. Ποια νέα στάση, φράση ή νοητικό πλαίσιο θέλω να υιοθετήσω;

\_\_\_\_\_

7. Ποια πεποίθηση ή συνήθεια δεν με εξυπηρετεί πια και είμαι έτοιμη να αφήσω;

\_\_\_\_\_

8. Τι θέλω να συνεχίσω να καλλιεργώ και να ενισχύω;

\_\_\_\_\_



## **BONUS – ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ BRAND & ΗΓΕΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ**

9. Πώς περιγράφω τον τρόπο που θέλω να με βλέπουν οι άλλοι; (σε 1 πρόταση)

---

10. Ποια είναι 1 μικρή δράση που μπορώ να κάνω την επόμενη εβδομάδα για να ευθυγραμμιστώ με αυτή την εικόνα;

---



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



## Πότε:

Συμπλήρωσέ το στο τέλος του μήνα, μαζί με ένα ήσυχο κλείσιμο/ανασκόπηση.



## Προσωποποίηση:

Πρόσθεσε τις δικές σου ερωτήσεις ή μηνύματα, κάθε φορά που νιώθεις κάτι να αλλάζει.



## Γιατί:

Για να συνδέεσαι με τη μεγάλη εικόνα και να παρατηρείς τον ρυθμό της εσωτερικής σου μεταμόρφωσης.



## Μοίρασμα:

Εάν είσαι σε coaching/θεραπευτική διαδικασία ή ομάδα, μπορείς να φέρεις 1-2 σημεία προς επεξεργασία.

*"Η δύναμη του οράματος δεν είναι απλώς στο να ονειρεύεσαι το μέλλον, αλλά στο να τιμάς βήμα-βήμα το ποια γίνεσαι καθώς το πλησιάζεις."*