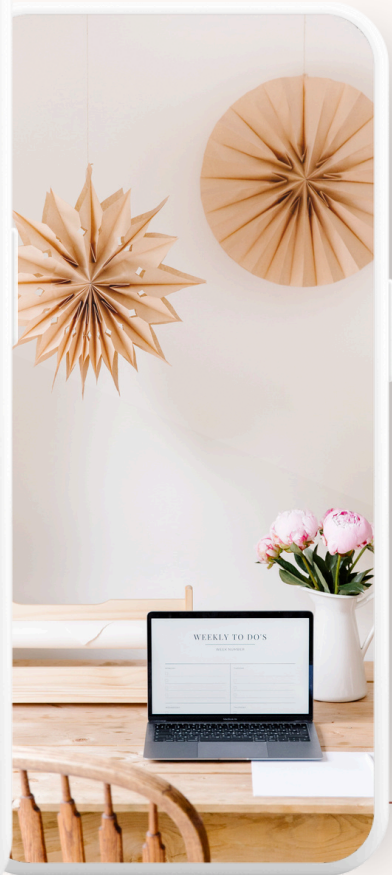


ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

# WORKBOOK

Για τον Οδηγό 21 Ημερών για Καθημερινή  
Αυτοπεποίθηση





# Καλωσόρισες!

Είσαι εδώ γιατί αποφάσισες να κάνεις κάτι για την αυτοπεποίθησή σου - και αυτό από μόνο του είναι μεγάλο βήμα.

Αυτό το workbook είναι ο χώρος σου. Εδώ θα βρεις ασκήσεις, ερωτήσεις και άπλετο χώρο για τις σκέψεις σου.

Πάρε όσο χρόνο χρειάζεσαι κάθε μέρα - αυτό το κομμάτι της ημέρας ανήκει μόνο σε εσένα.

**Κάτι σημαντικό:** Εδώ δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Υπάρχει μόνο η δική σου αλήθεια και κάθε μικρό βήμα που κάνεις μπροστά.

Πάμε να ξεκινήσουμε!

Πηνελόπη



# Περιεχόμενα

04

Αρχική Αξιολόγηση  
Αυτοπεποίθησης

05

Αναγνώριση Περιοριστικών  
Πεποιθήσεων



06

Σχεδιασμός Μικρών  
Καθημερινών Νικών

07

Ημερολόγιο  
Καταγραφής Προόδου

08

Τελική Αξιολόγηση &  
Σύγκριση  
Αποτελεσμάτων



# 1. Αρχική Αξιολόγηση Αυτοπεποίθησης

**Οδηγίες:** Πριν ξεκινήσεις, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να αξιολογήσεις πού βρίσκεσαι σήμερα. Συμπλήρωσε τις βαθμολογίες και σκέψεις σου με ειλικρίνεια.

**Βαθμολόγησε από το 1 έως το 10 (1=πολύ χαμηλή αυτοπεποίθηση, 10=πολύ υψηλή):**

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

**Σε ποιες καταστάσεις νιώθεις πιο ανασφαλής;  
(Κατάγραψε τρεις συγκεκριμένες)**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 2. Αναγνώριση Περιοριστικών Πεποιθήσεων

**Οδηγίες:** Κατάγραψε τις πιο περιοριστικές σκέψεις σου και ερεύνησέ τις.

**Συμπλήρωσε:**

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

**Πότε ξεκίνησες να πιστεύεις αυτές τις πεποιθήσεις;**  
(Υπάρχει κάποιο περιστατικό που θυμάσαι; Γράψε το  
εδώ)

---

---

---

---

---

**Ποια από αυτές τις πεποιθήσεις θέλεις περισσότερο να  
αλλάξεις;**

---

---

---

---

---



## 4. Ημερολόγιο Καταγραφής Προόδου

**Οδηγίες:** Καθημερινά, αφιέρωσε λίγα λεπτά για να σημειώσεις την πρόοδό σου, τις προκλήσεις και τα θετικά σου βήματα.

Ημέρα:

Σημερινό συναίσθημα

Τι με δυσκόλεψε

Μικρή νίκη της ημέρας

# 5. Τελική Αξιολόγηση & Σύγκριση Αποτελεσμάτων

**Οδηγίες:** Μετά από τις 21 ημέρες, αξιολόγησε ξανά την αυτοπεποίθησή σου και παρατήρησε τις αλλαγές!

**Βαθμολόγησε ξανά:**

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

**Ποιες αλλαγές παρατηρείς;**

---

---

---

---

**Πού νιώθεις τη μεγαλύτερη βελτίωση;**

---

---

---

---

**Ποιο είναι το επόμενο βήμα για σένα;**

---

---

---

---



# Μπράβο σου!

Ολοκλήρωσες το **Workbook** του 21ήμερου Οδηγού για Καθημερινή Αυτοπεποίθηση.

Πάρε μια βαθιά ανάσα και αφιέρωσε λίγο χρόνο να εκτιμήσεις όλη τη δουλειά που έκανες.

Η **πρόοδός** σου είναι σημαντική – κάθε σημείωση, κάθε άσκηση, κάθε αναστοχασμός σε φέρνει πιο κοντά στην πιο δυνατή εκδοχή του εαυτού σου.

## Μερικά τελευταία βήματα:

- Ανασκόπησε τα δυνατά σου σημεία και τις πιο σημαντικές στιγμές αυτών των 21 ημερών.
- Θύμισε στον εαυτό σου ότι η αυτοπεποίθηση είναι μια καθημερινή πρακτική.
- Συνέχισε να χρησιμοποιείς το Workbook σαν πυξίδα – γύρνα πίσω, σημείωσε νέες ιδέες, κράτα το ζωντανό!