

A woman with long brown hair is meditating in a white, flowing dress, sitting in a lotus position on a light-colored surface. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a soft, warm-toned landscape with tall grasses. Overlaid on the image are several affirmations in a light, elegant script: "I am Worthg", "I am Strong", "I am Enough", and "I am Love".

# Καθημερινά Affirmations - Εβδομάδα 2

Αναδιατύπωση της Εσωτερικής Φωνής

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

# Εισαγωγή στα Affirmations

Τα affirmations είναι θετικές δηλώσεις που επαναλαμβάνουμε συνειδητά για να αλλάξουμε τον εσωτερικό μας διάλογο. Αυτή την εβδομάδα θα μάθεις να αντικαθιστάς τις αρνητικές σκέψεις με νέες υποστηρικτικές πεποιθήσεις που θα γίνουν μέρος της καθημερινής σου πραγματικότητας.



# Πώς να Χρησιμοποιήσεις αυτόν τον Οδηγό

1

## Βασικές Οδηγίες

- Διάλεξε 3-5 affirmations που σε αγγίζουν περισσότερο κάθε μέρα
- Επανάλαβε τα 3 φορές την ημέρα: πρωί, μεσημέρι, βράδυ
- Πες τα δυνατά όταν είσαι μόνος/η
- Γράψε τα στον καθρέφτη ή σε post-it notes
- Νιώσε τα - μην τα πεις μηχανικά

2

## Τεχνικές Ενίσχυσης

- Mirror Work: Κοίταξε τον εαυτό σου στα μάτια όταν τα λες
- Embodiment: Νιώσε την αλήθεια τους στο σώμα σου
- Visualization: Φαντάσου τον εαυτό σου να ζει αυτές τις αλήθειες
- Emotion: Βάλε συναίσθημα και πάθος στη φωνή σου

# ΗΜΕΡΑ 1: Θεμελιώνοντας την Αυτοαποδοχή

## Πρωινά Affirmations - Ξεκινώντας τη Μέρα με Αγάπη

*"Σήμερα επιλέγω να αγαπήσω τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι."*

*"Είμαι άξιος/α αγάπης, σεβασμού και ευτυχίας."*

*"Η αξία μου δεν εξαρτάται από τις επιδόσεις μου αλλά από την ύπαρξή μου."*

*"Κάθε μέρα γίνομαι πιο συμπονετικός/ή προς τον εαυτό μου."*

*"Δέχομαι τον εαυτό μου με όλες τις ατέλειες και τις δυνάμεις μου."*

## Βραδινά Affirmations - Κλείνοντας με Ευγνωμοσύνη

*"Σήμερα έκανα το καλύτερό μου με τα μέσα που είχα."*

*"Είμαι περήφανος/η για τη δύναμη που δείχνω κάθε μέρα."*

*"Συγχωρώ τον εαυτό μου για οποιαδήποτε λάθη έκανα σήμερα."*

*"Αξίζω ειρήνη, ξεκούραση και ανανέωση."*



**Affirmation Focus:** Εστίασε στο να δεχτείς τον εαυτό σου χωρίς όρους και προϋποθέσεις.

# ΗΜΕΡΑ 2: Καλλιεργώντας την Αυτοπεποίθηση

## Πρωινά Affirmations - Δύναμη και Ικανότητα

*"Έχω μέσα μου όλη τη δύναμη που χρειάζομαι για να αντιμετωπίσω οτιδήποτε."*

*"Εμπιστεύομαι τη σοφία μου και τις ικανότητές μου."*

*"Είμαι ικανός/ή να λύσω προβλήματα και να βρω λύσεις."*

*"Η αυτοπεποίθησή μου μεγαλώνει με κάθε θάρρος που δείχνω."*

*"Αξίζω να καταλαμβάνω χώρο και να ακούγεται η φωνή μου."*

## Βραδινά Affirmations - Αναγνώριση Επιτευγμάτων

*"Σήμερα αναγνωρίζω όλα τα μικρά και μεγάλα επιτεύγματά μου."*

*"Η αυτοπεποίθησή μου δεν εξαρτάται από την έγκριση των άλλων."*

*"Κάθε βήμα που κάνω με οδηγεί πιο κοντά στους στόχους μου."*

*"Είμαι υπερήφανος/η για το θάρρος που δείχνω να είμαι αυθεντικός/ή."*



**Affirmation Focus:** Σκέψου στιγμές που έδειξες θάρρος και δύναμη στο παρελθόν.

# ΗΜΕΡΑ 3: Μεταμορφώνοντας τον Εσωτερικό Κριτή



## Πρωινά Affirmations - Αλλάζοντας τη Φωνή

*"Επιλέγω να μιλάω στον εαυτό μου με την ίδια καλοσύνη που θα έδειχνα σε φίλη/ο."*

*"Αντικαθιστώ την κριτική με περιέργεια και κατανόηση."*

*"Κάθε "αποτυχία" είναι μια ευκαιρία μάθησης και ανάπτυξης."*

*"Είμαι υπομονετικός/ή και γεμάτος/η συμπόνια προς τον εαυτό μου."*

*"Η εσωτερική μου φωνή είναι η καλύτερη σύμμαχός μου."*



## Βραδινά Affirmations - Θεραπεύοντας παλιές Πληγές

*"Επιτρέπω στον εαυτό μου να θεραπευτεί από παλιές αρνητικές πεποιθήσεις."*

*"Κάθε μέρα γίνομαι πιο συμπονετικός/ή και κατανοητικός/ή προς τον εαυτό μου."*

*"Αφήνω πίσω μου τις φωνές που δεν με υπηρετούν πια."*

*"Δημιουργώ έναν ασφαλή εσωτερικό χώρο αγάπης και αποδοχής."*



**Affirmation Focus:** Παρατήρησε πώς αλλάζει ο τόνος της εσωτερικής σου φωνής.

# ΗΜΕΡΑ 4: Ενισχύοντας την Αξιοπρέπεια

## Πρωινά Affirmations - Αναγνωρίζοντας την Αξία μου

*"Είμαι πολύτιμος/η και μοναδικός/ή στον κόσμο."*

*"Η παρουσία μου κάνει τη διαφορά στη ζωή των άλλων."*

*"Αξίζω αγάπη, σεβασμό και καλή μεταχείριση από όλους."*

*"Τα όρια μου είναι υγιή και αναγκαία για την ευημερία μου."*

*"Λέω "ναι" σε αυτό που με υπηρετεί και "όχι" σε αυτό που με εξαντλεί."*

## Βραδινά Affirmations - Ενδυναμώνοντας την Αυτοεκτίμηση

*"Σήμερα τίμησα τον εαυτό μου με τις επιλογές που έκανα."*

*"Είμαι περήφανος/η για τον τρόπο που φρόντισα τον εαυτό μου."*

*"Η αυτοεκτίμησή μου βασίζεται στην εσωτερική μου αλήθεια."*

*"Κάθε μέρα γίνομαι πιο σίγουρος/η για την αξία μου."*



**Affirmation Focus:** Σκέψου πώς μπορείς να τιμήσεις καλύτερα τις ανάγκες σου.

# ΗΜΕΡΑ 5: Καλλιεργώντας Θάρρος και Τόλμη

## Πρωινά Affirmations - Αγκαλιάζοντας την Αλλαγή

*"Έχω το θάρρος να κάνω αλλαγές που θα με φέρουν πιο κοντά στην αληθινή μου φύση."*

*"Βγαίνω από τη ζώνη άνεσής μου με εμπιστοσύνη και χάρη."*

*"Κάθε πρόκληση είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψω τη δύναμή μου."*

*"Εμπιστεύομαι τη διαδικασία της ζωής και τη σοφία των επιλογών μου."*

*"Είμαι τολμηρός/ή στο να επιδιώκω αυτό που πραγματικά θέλω."*

1

2

## Βραδινά Affirmations - Γιορτάζοντας το Θάρρος

*"Σήμερα έδειξα θάρρος με τρόπους που μπορεί να μην αναγνώρισα."*

*"Κάθε μικρό βήμα προς την αλλαγή είναι μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μου."*

*"Είμαι περήφανος/η για την τόλμη που δείχνω να ζω αυθεντικά."*

*"Τα όνειρά μου αξίζουν το θάρρος που χρειάζεται για να πραγματοποιηθούν."*



**Affirmation Focus:** Ποια μικρή πράξη θάρρους μπορείς να κάνεις σήμερα;

# ΗΜΕΡΑ 6: Δημιουργώντας Αφθονία και Ευκαιρίες



## Πρωινά Affirmations - Ανοίγοντας στις Δυνατότητες

*"Ο κόσμος είναι γεμάτος ευκαιρίες που περιμένουν να τις ανακαλύψω."*

*"Αξίζω αφθονία, χαρά και επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής μου."*

*"Οι ικανότητές μου ανοίγουν πόρτες και δημιουργούν δυνατότητες."*

*"Εμπιστεύομαι ότι το σύμπαν συνωμοτεί για το καλό μου."*

*"Κάθε μέρα έρχονται νέες ευκαιρίες στο δρόμο μου."*

## Βραδινά Affirmations - Ευγνωμοσύνη για την Πρόοδο

*"Είμαι ευγνώμων για όλα τα καλά που έρχονται στη ζωή μου."*

*"Η πρόοδός μου, όσο μικρή και αν είναι, είναι αξιοσημείωτη."*

*"Επιτρέπω στον εαυτό μου να δεχτεί τα δώρα που μου προσφέρει η ζωή."*

*"Η αφθονία ρέει φυσικά στη ζωή μου."*



**Affirmation Focus:** Παρατήρησε τις ευκαιρίες που περιβάλλουν τη ζωή σου.

# ΗΜΕΡΑ 7: Ολοκλήρωση και Νέες Αρχές



## Πρωινά Affirmations

*"Η αλλαγή στον εσωτερικό μου διάλογο είναι μια διαβίου διαδικασία που αγκαλιάζω με χαρά."*

*"Κάθε μέρα επιλέγω συνειδητά σκέψεις που με ενδυναμώνουν."*



## Συνεχής Εξέλιξη

*"Είμαι ο/η καλύτερος/η φίλος/η και σύμμαχος του εαυτού μου."*

*"Η θετική μου φωνή γίνεται όλο και πιο δυνατή."*



## Βραδινά Affirmations

*"Αυτή την εβδομάδα έκανα σημαντικά βήματα προς την αυτοαγάπη."*

*"Η εσωτερική μου φωνή έγινε πιο στοργική και υποστηρικτική."*



## Νέο Ξεκίνημα

*"Συνεχίζω αυτό το ταξίδι αυτοανακάλυψης με εμπιστοσύνη."*

*"Είμαι έτοιμος/η για το επόμενο κεφάλαιο της εξέλιξής μου."*

*"Συνεχίζω να εξελίσσομαι προς την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου."*



**Affirmation Focus:** Πώς θα διατηρήσεις αυτή τη θετική αλλαγή στην καθημερινότητά σου;

# Εξατομικευμένα Affirmations Generator

## Βήμα 1: Εντόπισε την Αρνητική Πεποίθηση

*Τι αρνητικό λες συχνά στον εαυτό σου; π.χ. "Δεν είμαι αρκετά καλός/ή"*

## Βήμα 3: Κάνε το Προσωπικό

*Πρόσθεσε προσωπικά στοιχεία που το κάνουν δικό σου π.χ. "Είμαι περισσότερο από αρκετός/ή και η μοναδικότητά μου είναι η δύναμή μου"*

## Βήμα 2: Αντίστρεψε την Πεποίθηση

*Ποια είναι η αντίθετη, θετική αλήθεια; π.χ. "Είμαι περισσότερο από αρκετός/ή"*

## Βήμα 4: Παρατήρησε τη Συναισθηματική σου Αντίδραση

*Πώς νιώθεις όταν το λες; Προσάρμοσε μέχρι να το νιώσεις αυθεντικό*

## Template για Προσωπικά Affirmations:

### Για Αυτοπεποίθηση:

*"Είμαι ικανός/ή να \_\_\_\_\_ επειδή \_\_\_\_\_"*

### Για Αυτοαγάπη:

*"Αγαπώ τον εαυτό μου ακόμα και όταν \_\_\_\_\_ γιατί \_\_\_\_\_"*

### Για Θάρρος:

*"Έχω το θάρρος να \_\_\_\_\_ επειδή \_\_\_\_\_"*

### Για Επιτυχία:

*"Αξίζω \_\_\_\_\_ και το \_\_\_\_\_ έρχεται εύκολα σε μένα"*



# Τεχνικές Προχωρημένων

1

## The SOAR Method:

- **S - State** (Δήλωσε): Πες το affirmation δυνατά
- **O - Own** (Ιδιοποιήσου): Νιώσε την αλήθεια του
- **A - Act** (Δράσε): Κάνε κάτι που το αποδεικνύει
- **R - Repeat** (Επανάλαβε): Κάνε το συνήθεια

2

## Power Poses + Affirmations:

- Στάσου με τα χέρια στη μέση για 2 λεπτά
- Ανάπνευσε βαθιά και πες τα affirmations σου
- Νιώσε τη δύναμη στο σώμα σου

3

## Affirmation Journaling:

- Γράψε το affirmation 10 φορές
- Παρατήρησε τι σκέψεις έρχονται
- Αντίκρουσε τις αντιστάσεις με κατανόηση



# Ψηφιακά Εργαλεία

## Δημιούργησε Υπενθυμίσεις:

- **Πρωί 7:00:** "Χρόνος για πρωινά affirmations"
- **Μεσημέρι 13:00:** "Power boost με ένα γρήγορο affirmation"
- **Βράδυ 21:00:** "Κλείνω την ημέρα με ευγνωμοσύνη"

## Phone Wallpapers:

*"Είμαι άξιος/α αγάπης και σεβασμού"*

*"Κάθε μέρα γίνομαι καλύτερος/η"*

*"Η δύναμή μου έρχεται από μέσα μου"*

## Mirror Affirmations:

*Κόλλησε post-it notes στον καθρέφτη σου με τα αγαπημένα σου affirmations*





# Τι να Περιμένεις

1

Εβδομάδα 1-2:

- Αρχική αντίσταση ή περιέργεια
- Σταδιακή οικειότητα με τη διαδικασία
- Πρώτες αλλαγές στον εσωτερικό διάλογο

2

Εβδομάδα 3-4:

- Πιο φυσική αίσθηση κατά την επανάληψη
- Αυτόματες θετικές σκέψεις
- Βελτίωση της διάθεσης και αυτοπεποίθησης

3

Μήνας 2+:

- Βαθιές αλλαγές στις πεποιθήσεις
- Πιο θετική γενική αντίληψη
- Ισχυρότερη αίσθηση της αξίας σου

# Τελικές Συμβουλές

## Για Μέγιστη Αποτελεσματικότητα:

- Μην επιλέγεις πάρα πολλά affirmations την ημέρα
- Προτίμησε την ποιότητα από την ποσότητα
- Βάλε πάθος και συναίσθημα
- Κάνε παύσεις για να νιώσεις την αλήθεια

## Αντιμετώπιση Εμποδίων:

- **"Δεν το πιστεύω"**: Ξεκίνα με "Επιλέγω να πιστέψω ότι..."
- **"Νιώθω χαζός/ή"**: Θυμήσου ότι αλλάζεις ολόκληρη τη ζωή σου
- **"Δεν βλέπω αλλαγές"**: Οι αλλαγές στον εγκέφαλο χρειάζονται χρόνο

**Θυμήσου:** Τα affirmations δεν είναι μαγεία - είναι εργαλεία αλλαγής. Η δύναμή τους βρίσκεται στη συνέπεια και την πρόθεσή σου να αλλάξεις.



# Κλείνοντας

*"Οι σκέψεις σου γίνονται λόγια, οι λόγοι σου γίνονται πράξεις, οι πράξεις σου γίνονται συνήθειες, οι συνήθειές σου γίνονται χαρακτήρας, και ο χαρακτήρας σου γίνεται η μοίρα σου." — Lao Tzu*

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