



Empowered Successful Women

**Γράμμα
Αυτοσυμπόνοιας**



Αυτοσυμπόνοια στην πράξη: Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου από την οπτική γωνία μιας καλής φίλης.

Περιγραφή Άσκησης: Φαντάσου ότι είσαι η καλύτερη φίλη σου και γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου. Σκέψου πώς θα υποστήριζες, θα ενθάρρυνες και θα έδινες δύναμη στον εαυτό σου αν ήσουν κάποια που σε αγαπά και σε νοιάζεται βαθιά





Οδηγίες:

1. Βρες ένα ήσυχο μέρος όπου μπορείς να καθίσεις άνετα.
2. Πάρε ένα κομμάτι χαρτί και ένα στυλό.
3. Ξεκίνα το γράμμα με μια φράση όπως "Αγαπημένη μου [το όνομά σου], θέλω να σου πω ότι..."
4. Γράψε για τα συναισθήματά σου, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζεις και τις σκέψεις σου.
5. Προσπάθησε να είσαι ευγενική και υποστηρικτική, όπως θα ήσουν αν έγραφες σε μια καλή φίλη.
6. Όταν τελειώσεις, διάβασε το γράμμα στον εαυτό σου και νιώσε την αγάπη και την υποστήριξη που σου δίνεις.

