



# Empowered Successful Women

---

**Λίστα  
Ευγνωμοσύνης**

# Λίστα Ευγνωμοσύνης



Κατάγραψε τρία πράγματα που αγαπάς στον εαυτό σου κάθε μέρα.

**Περιγραφή Άσκησης:** Εστιάζοντας στα θετικά χαρακτηριστικά σου και στις επιτυχίες σου, ενισχύεις την αυτοεκτίμησή σου και τη θετική εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου.





## Οδηγίες:

1. Κάθε βράδυ πριν κοιμηθείς, πάρε το ημερολόγιό σου.
2. Γράψε τρία πράγματα που αγαπάς στον εαυτό σου. Μπορεί να είναι κάτι που έκανες καλά μέσα στη μέρα, μια ιδιότητα που εκτιμάς στον εαυτό σου, ή κάτι για το οποίο είσαι περήφανη.
3. Σκέψου και γράψε γιατί αγαπάς αυτά τα πράγματα στον εαυτό σου.
4. Αναγνώρισε τη σημασία τους και νιώσε ευγνωμοσύνη για τον εαυτό σου.
5. Κάνε αυτή τη συνήθεια καθημερινή για να ενισχύσεις την αυτοεκτίμηση και την αυτοαγάπη σου.

