

Ημερολόγιο Χωρισμου

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Βρείτε μια ησυχή στιγμή κάθε μέρα -- πρωί ή βράδυ -- και γράψτε χωρίς αυτολογοκρισία
 - Ξεκινήστε με τα συναισθήματά σας: ονομάστε κάθε συναίσθημα ειλικρίνως, ακόμα κι αν είναι αντιφατικά
 - Προχωρήστε σε κάθε τμήμα με τη σειρά. Αφήστε κάθε προτροπή να χιτίζει πάνω στην προηγούμενη
 - Επιστρέψτε στην επιβεβαίωση και το οραμα μελλοντος σας οποτε η αμφιβολια η η θλιψη αυξηθει
 - Ξαναδιαβάστε παλαιότερες καταχωρήσεις εβδομαδιαία για να γίνετε μαρτυράς της δικής σας θεραπείας σε πραγματικό χρόνο



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ



Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Ημερομηνία _____

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΔΉΛΩΣΗ ΑΥΤΟΑΓΓΑΠΗΣ

Κάτι που εκτιμάς στον εαυτό σου σήμερα

ΟΡΙΟ

Ένα υγιές όριο που θέτεις ή διατηρείς

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΉΡΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΟΡΑΜΑ ΜΈΛΛΟΝΤΟΣ

Πώς μοιάζει το ιδανικό μέλλον σου τώρα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονόμασε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή ή πράγμα