

Ημερολόγιο Συγχωρεσης

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



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΊΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

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

ΠΡΟΟΠΤΙΚΉ ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗΣ

Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί ενήργησαν έτσι -- χωρίς να δικαιολογείς τη βλάβη

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΦΉΝΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ

Τι δεν σας εξυπηρετεί πλέον; Αφήστε το εδώ

ΑΥΤΟ-ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Υπάρχει κάτι που πρέπει να συγχωρήσεις στον εαυτό σου;

ΔΉΛΩΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΈΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε: Συνειδητά επιλέγω να αφήσω... και να ελευθερωθώ από...