

Ημερολόγιο Αυτο-Συμπονίας

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 ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ



Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ



Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σιγουρος και ικανος'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΣΤΙΓΜΉ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΌΤΗΤΑΣ

Σταματήστε και παρατηρήστε — ποιες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις υπάρχουν αυτή τη στιγμή, χωρίς κριτική;

ΚΟΙΝΉ ΑΝΘΡΩΠΙΑ

Ποιος άλλος μπορεί να νιώθει έτσι; Δεν είσαι μόνος/η σε αυτό

ΚΑΛΟΣΎΝΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΌ ΜΟΥ

Τι θα λέγατε σε έναν φίλο στη θέση σας;

ΓΡΆΜΜΑ ΑΥΤΟ-ΚΑΛΟΣΎΝΗΣ

Γράψτε μερικές γραμμές στον εαυτό σας όπως θα έκανε ένας στοργικός φίλος — με ζεστασιά, κατανόηση και ενθάρρυνση

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ

Γράψε μια θετική δηλώση στον ενεστώτα, σαν να είναι ήδη αληθεια -- π.χ. 'Είμαι σίγουρος και ικανός'

ΓΙΑ ΤΙ ΕΊΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΉΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κατονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πράγμα