

Ημερολόγιο Αυτογνωσίας

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

-
- Ξεκινήστε με τη σημερινή ερώτηση σκοπού ζωής
 - Αναστοχαστείτε πάνω στις βασικές αξίες και τα δυνατά σημεία σας
 - Εξερευνήστε φόβους και περιοριστικές πεποιθήσεις με ειλικρίνεια
 - Αποτυπώστε ενοράσεις και μαθήματα
 - Κλείστε με μια στιγμή ευγνωμοσύνης



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΉΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΉΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΉΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ημερομηνία _____

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΚΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Κάνε στον εαυτό σου μια βαθιά ερώτηση για το ποιος είσαι ή θέλεις να γίνεις

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Ποιες αξίες καθοδηγούν τις αποφάσεις σου; Ειλικρίνεια, ελευθερία, ανάπτυξη...

ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Σε τι είσαι καλός/ή; Τι εκτιμούν οι άλλοι σε σένα;

ΦΟΒΟΙ ΠΟΥ ΕΞΕΡΕΥΝΗΘΗΚΑΝ

Ποιον φόβο παρατήρησες ή αντιμετώπισες σήμερα;

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ποια ιστορία λες στον εαυτό σου που μπορεί να σε κρατάει πίσω;

ΤΙ ΈΜΑΘΑ

Ποιο φωτογραφικό μαθημα η διδαγμα σου έδωσε αυτή η συνεδρία;

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;