

Ημερολόγιο Αυτοεκτιμησης

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 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν ο

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

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

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

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

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ημερομηνία _____

ΤΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πετύχατε σήμερα; Γιορτάστε το

ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΜΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Παρίθμησε ιδιότητες που πραγματικά σου αρεσουν στον εαυτο σου -- δεξιότητες, χαρακτηριστικα, πραγματα που οι αλλοι εκτιμουν

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

Ποια προσωπικά δυνατά σημεία χρησιμοποίησες σήμερα;

ΑΝΑΠΛΑΙΣΪΩΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Πιάσε μια αυτοκριτική σκέψη και ξαναγράψε την με ευγένεια

ΠΩΣ ΉΜΟΥΝ ΚΑΛΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με ποιον τρόπο φέρθηκες στον εαυτό σου με φροντίδα, υπομονή ή συμπόνια σήμερα;

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

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

ΓΙΑ ΤΙ ΕΪΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Για τι είσαι ευγνώμων σήμερα; Κάτονομάσε ένα συγκεκριμένο άτομο, στιγμή η πραγμα