


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας *παρότρυνσης για δράση*
Θέμα: Οικοδόμηση Αυτοπεποίθησης

Θεματική Περιοχή	Οικοδόμηση Αυτοπεποίθησης
Τίτλος δραστηριότητας	Ημερολόγιο Ενίσχυσης Αυτοπεποίθησης
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας
φωτογραφία	 <p>Φωτογραφία του Jilbert Ebrahimi στο Unsplash</p>

<p>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</p>	<p>10-20 λεπτά ημερησίως x 2 εβδομάδες</p>	<p>Μαθησιακό αποτέλεσμα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Καθιερώστε θετικές πρακτικές οικοδόμησης αυτοπεποίθησης. • Δείξτε απαντήσεις στη χαμηλή αυτοπεποίθηση ως θετική δράση προς την ευημερία.
<p>Στόχος της δραστηριότητας</p> <p>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</p>	<p>Να οικοδομήσουμε αυτοπεποίθηση και να βελτιώσουμε τη θετική ψυχική υγεία μέσω του τακτικού προβληματισμού για θετικές εμπειρίες και προσωπικές δυνάμεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σημειωματάριο ή ημερολόγιο • Στυλό ή μολύβι 		
<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Επιλέξτε ένα σημειωματάριο ή ένα ημερολόγιο που θα αφιερώσετε σε αυτή τη δραστηριότητα. Μπορεί να είναι οποιοδήποτε μέγεθος ή στυλ που προτιμάτε. 2. Αφιερώστε 10-20 λεπτά κάθε μέρα για τις επόμενες δύο εβδομάδες για να εργαστείτε στο ημερολόγιο που τονώνει την αυτοπεποίθησή σας. Μπορεί να θέλετε να επιλέξετε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας που λειτουργεί καλύτερα για εσάς, όπως το πρώτο πράγμα το πρωί ή λίγο πριν τον ύπνο. Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να σας βοηθήσουν: Πώς να ορίσετε χρόνο για να γράψετε είναι ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε τον εαυτό σας 3. Ξεκινήστε κάθε εγγραφή στο ημερολόγιο γράφοντας μια θετική εμπειρία ή επίτευγμα από την ημέρα σας. Μπορεί να είναι κάτι μικρό ή μεγάλο, όπως να ολοκληρώσετε μια εργασία στη δουλειά, να κάνετε μια καλή συζήτηση με έναν φίλο ή να δοκιμάσετε ένα νέο χόμπι. Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να σας βοηθήσουν: Γιατί να κρατάτε ένα ημερολόγιο θετικότητας; 4. Σκεφτείτε τη θετική εμπειρία και γράψτε γιατί σας έκανε να νιώσετε καλά. Εστιάστε στις προσωπικές σας δυνάμεις και ιδιότητες που συνέβαλαν στη θετική εμπειρία, όπως η αποφασιστικότητα, η δημιουργικότητα ή η καλοσύνη σας. Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να σας βοηθήσουν: Γιατί πρέπει να αρχίσουμε να αναλογιζόμαστε θετικές εμπειρίες 		

5. Χρησιμοποιήστε θετική αυτοομιλία για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή σας. Γράψτε επιβεβαιώσεις που σας υπενθυμίζουν τις δυνάμεις και τις δυνατότητές σας, όπως «Είμαι ικανός να πετύχω τους στόχους μου» ή «Είμαι άξιος αγάπης και σεβασμού». Χρήσιμοι σύνδεσμοι για να σας βοηθήσουν:

[Θετική σκέψη: Σταματήστε την αρνητική αυτοσυζήτηση για να μειώσετε το άγχος](#)

[Χρήση επιβεβαιώσεων](#)

6. Ελέγχετε τακτικά τις εγγραφές του ημερολογίου σας, ειδικά όταν αισθάνεστε απογοητευμένοι ή αποθαρρυσμένοι. Χρησιμοποιήστε τις προηγούμενες θετικές σας εμπειρίες και επιβεβαιώσεις για να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας τα δυνατά σας σημεία και να χτίσετε αυτοπεποίθηση.
7. Μετά από δύο εβδομάδες, αξιολογήστε την πρόοδό σας και εξετάστε το ενδεχόμενο να συνεχίσετε το ημερολόγιο τόνωσης της εμπιστοσύνης για επιπλέον χρονικό διάστημα. Μπορεί επίσης να θέλετε να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με έναν έμπιστο φίλο ή θεραπευτή για πρόσθετη υποστήριξη και ενθάρρυνση.

Να θυμάστε ότι η οικοδόμηση αυτοπεποίθησης απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, γι' αυτό να είστε υπομονετικοί και ευγενικοί με τον εαυτό σας σε όλη αυτή τη δραστηριότητα. Με τακτική εξάσκηση, μπορείτε να αναπτύξετε μια πιο θετική και σίγουρη νοοτροπία που βελτιώνει τη συνολική ψυχική σας υγεία.