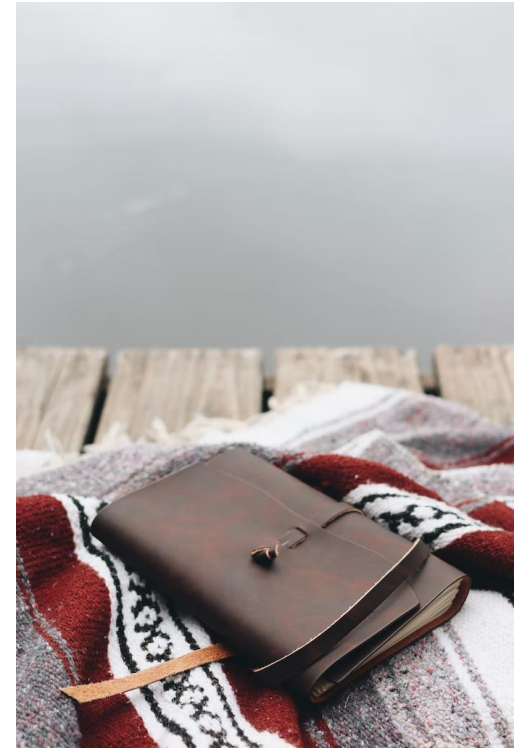


ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ και JOURNALING: Γράφεις κάτι για τον εαυτό σου ΤΑΚΤΙΚΑ

Ημερολόγιο: **ΤΙ** έγινε

Journaling: **ΠΩΣ** ένιωσες για ό,τι έγινε



Picture: Jessica Delp on Unsplash

Journaling:
απαντάς στις ίδιες ερωτήσεις
κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα, κάθε μήνα, κάθε
χρόνο



Picture: Towfiq Barbhuiya on Unsplash

Ποιες ερωτήσεις; Πόσο συχνά;
Εσύ αποφασίζεις!

Journaling



+ αυτοεκτίμηση

+ μαθαίνεις μέσα
από την
εμπειρία

+ ευτυχία

+ θετική στάση

+ νοιώθεις
ικανοποίηση

+ επιτυχία

+ δημιουργικότητα

+ είναι κάτι το
υγιές

+ ήρεμο ύπνο

ΠΩΣ??



Picture: Calum MacAulay on Unsplash

ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ JOURNALING!



εστίαση σε θετικά
πράγματα!

JOURNAL ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Μια/δύο φορές την εβδομάδα.

Γράψε για **τι είσαι ευγνώμων**
(πράγματα, γεγονότα, επιτυχίες,
άνθρωποι...).

Επίλεξε μερικά από αυτά και γράψε
με λεπτομέρειες, κυρίως για **τα**
συναισθήματά σου

+ ευτυχία

+ παραγωγικότητα

+ αυτοπεποίθηση

- στρες

+ ποιοτικές σχέσεις

- κατάθλιψη

+ ήρεμο ύπνο

+ ενσυνείδηση

+ δύναμη να αντισταθείς στους
πειρασμούς

ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ JOURNALING!



εστίασε σε αυτό
που πραγματικά
σε ενδιαφέρει

JOURNAL ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

κάθε μέρα/κάθε βδομάδα

1. κάνε λίστα με βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους **στόχους**

2. Κάνε λίστα με **ερωτήσεις**, π.χ.

- ✓ τι έχω πετύχει
(τα μικρά πράγματα είναι σημαντικά! Έτσι μπορείς να δεις πόσα πράγματα έχεις πετύχει, χωρίς καν να το προσέξεις!)
- ✓ τι έχω μάθει
- ✓ τι μπορώ να βελτιώσω
- ✓ για ποιο πράγμα είμαι ευγνώμων
- ✓ τι με έκανε ευτυχισμένο σήμερα
- ✓ πώς μπορώ να φτάσω πιο κοντά στους στόχους μου

Όλα τα πλεονεκτήματα
του journal
ευγνωμοσύνης

+ επιτυγχάνεις τους
στόχους σου

+ κίνητρο

+ Ολοκληρώνεις
ό,τι έχεις να
κάνεις

Υπάρχουν πολλά είδη Journaling, όπως:



- **YOU-HO-LIST**: όλα τα καλά πράγματα που έχω κάνει και έχω πετύχει σήμερα
- **ΓΡΩΝΕΣ ΣΕΝΔΕΣ**: σε διευκολύνει, σου δείχνει τι είναι πραγματικά σημαντικό για σένα, διευκολύνει το γράψιμο
- **JOURNALING ΟΝΕΙΡΩΝ**: επεξεργασία των ονείρων, των στόχων
- **BULLET - JOURNALING**: εξαιρετική οργάνωση χωρίς στρες
- **JOURNALING ΤΕΧΝΩΝ**: επεξεργασία συναισθημάτων μέσα από την Τέχνη
- **JOURNALING ΜΑΣ ΓΡΑΜΜΗΣ**: γράψε μία σημαντική στιγμή της μέρας
- **JOURNAL ΦΥΣΗΣ**: συνειδητοποίησε τι υπάρχει γύρω σου
- **JOURNAL ΛΙΣΤΑΣ**: κάνε μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να οργανώσεις, παρακολούθησε και κατέγραψε πράγματα που σχετίζονται με σχέσεις, με χόμπυ (λίστα με αγαπημένες ταινίες, τραγούδια, γυμναστική, στρατηγικές χαλάρωσης..)

ή μπορείς να κάνεις journaling αλλιώς:



Κάθε μέρα/βδομάδα βάζεις εδώ μέσα:

← ΕΔΩ ένα κομμάτι χαρτί με

- ένα καλό πράγμα που έχεις κάνει
- ή
- ένα ωραίο πράγμα που έκανες

Στο τέλος της χρονιάς: άνοιξέ το!



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

...Ο ΚΑΘΕΝΑΣ μπορεί να κρατά journal!



- Μη φοβάσαι ν' αρχίσεις!
- Ο καθένας μπορεί να το κάνει!
- Μην ξεχνάς να σκέφτεσαι τα πράγματα που γράφεις.
- Μην σκέφτεσαι ότι δεν έχεις αρκετό χρόνο, 10 λεπτά, είναι αρκετά. Αξίζει να το δοκιμάσεις!
- Να είσαι συνεπής: αν κάποιες μέρες παραλείψεις να γράψεις, θα παραλείψεις όλο και περισσότερες! Γι' αυτό προσπάθησε να μην το κάνεις, πολύ γρήγορα θα σου γίνει συνήθεια!
- Υπάρχουν κάποια apps στο Ίντερνετ για να κρατάς journal αλλά με μολύβι και χαρτί είναι πιο αποτελεσματικό!