

|  |
| --- |
| **Άσκηση 1: Η προσωπική σας ιστορία επιτυχίας** |
| Θυμηθείτε μια κατάσταση στη ζωή σας όταν ήσασταν πραγματικά περήφανοι για τον εαυτό σας.  Περιγράψτε συνοπτικά την κατάσταση:   * Για τι ακριβώς ήσασταν περήφανος; * Πώς νιώσατε στο σώμα σας; * Ποιες από τις ικανότητές σας συμμετείχαν σε αυτή την αίσθηση του επιτεύγματος; * Φανταστείτε ότι ξαναζείτε αυτήν την εμπειρία τώρα και βρίσκεστε στη μέση της, γεμάτοι υπερηφάνεια και αυτοπεποίθηση - με ποια στάση θα αντιμετωπίσετε τις μελλοντικές προκλήσεις; |
| *Οι σημειώσεις σας* |