

|  |
| --- |
| **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* |