

## 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*