



LET'S CONNECT!

EK Coaching techniques



+30 6944282968



ekcoaching.tech@gmail.com



www.ekcoaching.eu

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Πρωινή έκφραση Ευγνωμοσύνης

Πριν ξεκινήσεις την ημέρα σου, κατάγραψε **10** πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Αναλογίσου

A.	Τι σου προσφέρουν;
B.	Πως σε κάνουν να νιώθεις;
Γ.	Πως κατάφερες να τα κατακτήσεις
Δ.	Σε βοηθούν για να πετύχεις περισσότερα; Πως;



LET'S CONNECT!

EK Coaching techniques



+30 6944282968



ekcoaching.tech@gmail.com



www.ekcoaching.eu

Τι μαθαίνω απ' τις προκλήσεις μου

Κατάγραψε **3** εμπόδια που αντιμετωπίζεις και Τι μαθαίνεις απ' αυτά.

1.

Τι μαθαίνω :

2.

Τι μαθαίνω :

3.

Τι μαθαίνω :



LET'S CONNECT!

EK Coaching techniques 



+30 6944282968

ekcoaching.tech@gmail.com

www.ekcoaching.eu

Άνθρωποι για τους οποίους νοιώθω Ευγνωμοσύνη

Κατάγραψε ΠΕΝΤΕ ανθρώπους που έκαναν τη ζωή σου λίγο πιο χαρούμενη σήμερα.
Αυτοί μπορεί να είναι όποιοι εσύ νομίζεις. Φίλοι, συνεργάτες, οικογένεια ή και εντελώς άγνωστοι!

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

«Η καλύτερη στιγμή της ημέρας μου»

Διάλεξε και κατάγραψε κάποια στιγμή της ημέρας σου που σου έδωσε χαρά.
Επικεντρώσου σε αυτή και το συναίσθημα που ένοιωσες για 5 λεπτά πριν πέσεις για ύπνο.

Θα χαρώ να μοιραστείς την εμπειρία σου μαζί μου! Οι σκέψεις σου με ενδιαφέρουν!

Η δική σου Coach

Ελίνα