

JOURNALING

FOR SELF-CARE



WORKBOOK

.....
ΓΡΑΨΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΟΥ ΕΔΩ

Welcome!

στο 10ήμερο Journaling Challenge για Αυτογνωσία

Αν κρατάς αυτό το printable στα χέρια σου, ένα είναι σίγουρο: είσαι έτοιμη να βουτήξεις λίγο πιο βαθιά. Όχι απαραίτητα στα μεγάλα υπαρξιακά ερωτήματα — αλλά σε αυτά που έχεις σπρώξει κάτω από το χαλί της καθημερινότητας.

Δεν χρειάζεσαι fancy τετράδια ή χρόνο στο βουνό για να δουλέψεις με τον εαυτό σου. Χρειάζεσαι 10 λεπτά τη μέρα, ένα στυλό και μια ειλικρινή διάθεση. Αυτό το challenge είναι σχεδιασμένο για busy γυναίκες σαν εσένα που θέλουν να κάνουν χώρο για τον εαυτό τους, έστω και λίγο.

Δεν υπάρχει "σωστή" απάντηση. Υπάρχει μόνο η δική σου αλήθεια. Αν νιώσεις άβολα, συνέχισε. Αν νιώσεις ότι δεν γράφεις αρκετά, γράφεις ό,τι χρειάζεται. Αν νιώσεις ότι κάτι αλλάζει μέσα σου... καλωσήρθες στον σκοπό του challenge.

Ξεκινάμε;

Με αγάπη (και λίγη ψυχολογική πρόκληση),

Bold Mind



BOLD MIND

Unlock Your Potential

ABOUT US

Το BoldMind είναι ένα blog για γυναίκες που ψάχνουν κάτι παραπάνω — από τον εαυτό τους.

Με χιούμορ, ειλικρίνεια και λίγο θάρρος, μιλάμε για αυτοβελτίωση χωρίς υπερβολές. Εδώ, δεν χρειάζεται να είσαι τέλεια. Αρκεί να είσαι εσύ.



ΚΑΙ ΤΩΡΑ;

Αν έφτασες μέχρι εδώ, μπράβο σου. Δεν είναι όλοι έτοιμοι να κοιτάξουν μέσα τους — εσύ το τόλμησες.



BOLD MIND

Unlock Your Potential

Κράτα αυτό το printable, γύρνα πίσω όποτε νιώσεις την ανάγκη, και θυμήσου: η αυτογνωσία δεν τελειώνει ποτέ... αλλά κάθε μέρα σε φέρνει πιο κοντά σε σένα. Μη χάσεις τα επόμενα.

✉ Κάνε εγγραφή στο newsletter του BoldMind και πάρε το επόμενο bonus πριν το καταλάβεις.

[BOLDMIND.GR](https://boldmind.gr)