

Θάρρος

ΘΑΡΡΟΣ + ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ + ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ + ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ = ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ



Θάρρος σημαίνει να κάνεις το σωστό, ακόμη κι αν είναι δύσκολο. Όταν είσαι θαρραλέος, δεν σημαίνει ότι δεν φοβάσαι. Σημαίνει ότι παραμερίζεις αυτούς τους φόβους για να κάνεις το σωστό. Κάνε επιλογές που σε βοηθούν να είσαι ο καλύτερος εαυτός σου, που βελτιώνουν τη ζωή για εσένα και τους άλλους. Μπορείς να επιδεικνύεις θάρρος καθημερινά με μικρούς και μεγάλους τρόπους. Ακολουθούν μερικά πρακτικά βήματα για να επιδείξεις θάρρος στη ζωή σου!

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γράψτε τη λέξη θάρρος και χρησιμοποιήστε λέξεις και εικόνες που δείχνουν τι σημαίνει για εσάς.	Φτιάξε έναν κατάλογο με τα πράγματα που θα έκανες αν δεν φοβόσουν. 	Κάθε μέρα, όταν ξυπνάτε επαναλάβετε φωναχτά μια φράση αυτοεπιβεβαίωσης όπως, «Είμαι θαρραλέος/-α!» ή «Μπορώ να τα καταφέρω!»	Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο σχετικά με το θάρρος: https://youtu.be/rkg-ffNgv_E Μοιραστείτε το με άλλους!	Διάλεξε κάτι καινούργιο για να επιχειρήσεις σήμερα!	Υπερασπίσου κάποιον που χρειάζεται δύναμη και φωνή!	 Όταν κάνεις λάθος σήμερα, Δοκίμασε ξανά!
Γράψτε τη λέξη θάρρος και χρησιμοποιήστε λέξεις και εικόνες που δείχνουν τι σημαίνει για εσάς.	Μίλα... Άφησε τη φωνή και τις ιδέες σου να ακουστούν! 	Κάνε παρέα κάποιον που έχει παραμεληθεί! 	Αν νιώθεις απογοητευμένος/-η σήμερα, πες στον εαυτό σου, «Μπορώ να τα καταφέρω!»	Βρείτε το θάρρος να σέβεστε τη γνώμη κάποιου, ακόμη κι αν είναι διαφορετική από τη δική σας.	Πριν μιλήσεις σήμερα, αναρωτήσου: «Είναι απαραίτητο; Είναι σωστό; Είναι ευγενικό;»	Έχε το θάρρος να πεις όχι σήμερα. 
Καταγράψτε τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας για να ενισχύσετε το θάρρος και την αυτοπεποίθησή σας!	Ακόμη κι αν κάτι είναι δύσκολο για εσάς, συγκεντρώστε το θάρρος για να το υπερνικήσετε και να συνεχίσετε την προσπάθεια!	Έχετε το θάρρος σήμερα να μετατρέψετε μια σκέψη θυμού σε σκέψη στοργής.	Μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε! 	Επιδείξτε θάρρος προσαθώντας να κατανοήσετε πώς μπορεί να νιώθει κάποιος άλλος.	Αντιμετωπίστε τα συναισθήματα θυμού με υγιή τρόπο – με αναπνοές, διάβασμα, ζωγραφική, συγγραφή, άσκηση, έκφραση... 	Παρατηρήστε πότε κάποιος άλλος επιδεικνύει θάρρος και επαινέστε τον γι' αυτό!
Επιδείξτε θάρρος ενημερώνοντας κάποιον για το πώς αισθάνεστε σήμερα. 	Έχετε το θάρρος να βοηθήσετε κάποιον που έχει ανάγκη σήμερα.	Εξασκηθείτε στον αυτοέλεγχο... Κάντε μια παύση και σκεφτείτε πριν δράσετε! 	Επιλέξτε κάτι καινούργιο για να δοκιμάσετε σήμερα!	Κάντε τη σωστή επιλογή, ακόμη κι αν σας είναι δύσκολο. 	Δώστε σε κάποιον μια ώθηση όταν χρειάζεται θάρρος. 	Βρείτε το θάρρος να κάνετε έναν καινούργιο φίλο σήμερα! 
Έχετε το θάρρος να είστε ο εαυτός σας και να αγαπάτε τον εαυτό σας! Κάντε κάτι για εσάς σήμερα!	Αντιμετωπίστε έναν φόβο σήμερα. Πείτε, «Οι φόβοι μου δεν θα με σταματήσουν!» Έτσι απλά!	Σήμερα, αν δείτε ότι κάτι πάει στραβά, προσπαθήστε να το διορθώσετε! 	Από σήμερα, Επιλέξτε την Αγάπη έναντι του Φόβου! 			