

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΔΕΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ /  
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΜΑΖΙ ΤΗ ΛΙΣΤΑ  
ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ,  
ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΤΡΙΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ Ο  
ΚΑΘΕΝΑΣ, ΑΠΟ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ  
ΘΕΜΑ/ΓΛΩΣΣΑ/ΚΑΤΑΓΩΓΗ/ΕΠΟΧΗ  
ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΤΙΜΑ.



ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΜΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ / ΚΑΘΕ  
ΠΑΪΚΤΗΣ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΌ  
ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ Ή ΜΙΑ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕ  
ΜΑΖΙ.



ΕΠΑΙΝΕΣΤΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ/ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ  
ΣΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΠΟΥ  
ΈΚΑΝΕ ΚΑΙ ΣΑΣ ΆΡΕΣΕ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΪΠΑΤΕ  
ΠΡΙΝ (Π.Χ. ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ  
ΣΟΥ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ / ΜΟΥ  
ΆΡΕΣΕ Η ΙΔΕΑ ΣΟΥ ΓΙ' ΑΥΤΟ / ΉΣΟΥΝ ΤΟΣΟ  
ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΟΥ EMAIL / ΜΟΥ  
ΆΡΕΣΕ ΠΩΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΚΕΣ ΑΥΤΟ ΚΛΠ.)



" ΜΥΣΤΙΚΟΣ "ΚΩΔΙΚΟΣ" ΒΟΗΘΕΙΑΣ /  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΜΥΣΤΙΚΗ ΛΕΞΗ Η  
ΦΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΟΥΣ  
ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ/ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΑΣ ΠΟΥ ΘΑ  
ΣΗΜΑΙΝΕΙ "ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ,  
ΠΑΡΑΚΑΛΩ" ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΤΟ  
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΣΑΣ  
(Π.Χ. ΑΝΤΙ ΓΙΑ "ΝΙΚΟ, ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ",  
ΠΕΙΤΕ "ΝΙΚΟ, ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ", "ΩΡΑΙΟ  
ΑΡΩΜΑ", "ΦΕΡΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ" Κ.ΛΠ.)



ΟΙ ΠΑΪΚΤΕΣ ΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΝ  
ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ  
ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ.



ΠΑΪΞΤΕ 2 ΓΥΡΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ "ΔΥΟ  
ΑΛΗΘΕΙΕΣ - ΜΙΑ ΨΕΥΔΑΪΣΘΗΣΗ" / ΈΝΑΣ  
ΠΑΪΚΤΗΣ ΛΕΕΙ ΤΡΕΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ  
ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ, ΑΠΌ ΤΙΣ  
ΟΠΟΙΕΣ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΕΪΝΑΙ ΨΕΥΔΗΣ. ΟΙ  
ΑΚΡΟΑΤΕΣ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΜΑΝΤΕΨΟΥΝ ΠΟΙΑ  
ΕΪΝΑΙ Η ΨΕΥΔΑΪΣΘΗΣΗ.



ΣΗΜΕΡΑ, ΠΕΡΑΣΤΕ ΤΟ ΔΪΆΛΕΙΜΜΑ ΚΑΦΈ  
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΪΑΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΥΣ  
ΣΥΝΕΡΓΆΤΕΣ ΣΑΣ.



ΑΚΟΥΩ - ΒΛΕΠΩ - ΣΕΒΟΜΑΙ" / ΈΝΑΣ ΠΑΪΚΤΗΣ  
ΑΦΗΓΕΪΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΟΡΑ  
ΠΟΥ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΑΚΟΥΣΤΗΚΕ, ΔΕΝ ΕΓΪΝΕ  
ΟΡΑΤΟΣ Ή ΔΕΝ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΤΗΚΑΝ. ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ Ή  
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ, ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΝΑ  
ΠΡΟΣΠΑΘΕΪΤΑΙ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΕΤΑΪ Ή ΝΑ ΚΡΙΝΕΤΑΙ.  
ΌΤΑΝ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΕΛΕΪΩΣΕΙ, ΌΛΟΙ ΣΧΟΛΙΑΖΟΥΝ ΤΟ ΤΙ  
ΣΥΝΕΒΗ. ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΪΠΟΥΣ  
ΠΑΪΚΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ.



"ΤΥΦΛΉ ΣΧΕΔΪΑΣΗ" / ΌΛΟΙ ΟΙ ΠΑΪΚΤΕΣ  
ΚΛΈΙΝΟΥΝ ΤΑ ΜΆΤΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ  
ΣΧΕΔΪΑΖΟΥΝ ΓΙΑ ΈΝΑ ΛΕΠΤΌ ΑΥΤΌ ΠΟΥ  
ΑΠΟΦΑΣΪΖΕΙ Ο ΚΆΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΚΆΡΤΑΣ. ΣΤΗ  
ΣΥΝΈΧΕΙΑ ΣΥΖΗΤΪΣΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΡΑΓΟΜΕΝΑ  
"ΈΡΓΑ ΤΈΧΝΗΣ". ΑΝΑΡΤΪΣΤΕ ΤΑ ΣΤΟΝ  
ΤΌΙΧΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΌΛΟΪΠΗ ΗΜΈΡΑ.





"ΤΥΧΑΙΑ ΠΡΑΞΗ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ" / ΚΆΘΕ ΠΆΙΚΤΗΣ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΚΆΝΕΙ ΜΙΑ ΤΥΧΑΪΑ ΠΡΆΞΗ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ ΣΕ ΚΆΠΟΙΟΝ ΓΥΡΩ ΤΟΥ. Η ΑΠΌΦΑΣΗ ΕΪΝΑΙ ΔΙΚΗ ΣΑΣ.



"ΕΚΤΥΠΨΤΕ ΈΝΑ ΕΤΗΣΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΣΗΜΕΪΩΣΤΕ ΜΕ ΚΟΥΚΪΔΕΣ ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΤΟΥ ΚΆΘΕ ΠΆΙΚΤΗ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ, ΣΥΝΔΈΣΤΕ ΤΙΣ ΚΟΥΚΪΔΕΣ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΈΥΣΤΕ, ΜΕ ΤΗ ΒΌΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΪΑΣ ΣΑΣ, ΤΗΝ ΚΡΥΦΉ ΚΟΙΝΉ ΕΪΚΌΝΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΈΕΙ ΤΗΝ ΟΜΆΔΑ ΣΑΣ."



"ΒΡΕΙΤΕ ΚΟΙΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΧΡΟΝΟ. ΚΑΘΕ ΠΑΙΚΤΗΣ ΚΑΝΕΙ ΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ "ΕΙΜΑΙ \_\_\_" ΚΑΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΑΠΑΝΤΑ "ΚΙ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ" Η "ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ". ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΒΡΕΘΕΙ ΕΝΑ ΚΟΙΝΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ.



"ΈΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΈΝΑ ΘΈΜΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΑ ΜΙΑ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ. ΠΑΡΤΕ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΓΙΑ 5 ΛΕΠΤΑ ."



"ΌΛΟΙ ΟΙ ΠΆΙΚΤΕΣ ΠΕΡΙΓΡΆΦΟΝΤΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΪΩΝΤΑΣ ΜΌΝΟ ΤΡΕΙΣ ΛΈΞΕΙΣ."



"ΒΓΆΛΤΕ ΜΙΑ SELFIE ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΆΤΕΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΝΕΒΆΣΤΕ ΤΗ ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΤΙΜΗΜΕΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΛΑΤΦΌΡΜΑ ΜΕ ΤΟ HASHTAG #MY\_COLLEAGUES\_ARE\_THE\_BEST."



"ΤΡΈΞΤΕ ΠΡΟΣ ΈΝΑΝ ΤΥΧΑΪΟ ΣΥΝΆΔΕΛΦΟ ΚΑΙ ΚΆΝΤΕ HIGH-FIVE ΜΆΖΙ ΤΟΥ/ΤΗΣ."



"ΖΗΤΉΣΤΕ ΑΠΌ ΤΟΝ ΣΥΝΕΡΓΆΤΗ ΣΑΣ ΝΑ ΜΙΜΗΘΕΪ ΚΆΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΉΣΤΕ ΝΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΜΑΝΤΈΨΕΤΕ ΜΈΣΑ ΣΕ 20 ΔΕΥΤΕΡΌΛΕΠΤΑ."



"ΚΆΝΤΕ ΤΟΝ ΣΥΝΕΡΓΆΤΗ ΣΑΣ ΝΑ ΓΕΛΆΣΕΙ ΜΌΝΟ ΜΙΛΩΝΤΑΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΕΙΡΟΝΟΜΪΕΣ - ΓΚΡΙΜΆΤΣΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ)."





"ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ ΣΑΣ  
ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟ  
ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΑΣ ΗΛΙΚΙΑ."



Switch on  
supporting people aged 55+



"ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ 5 ΛΕΠΤΆ ΜΕ ΤΟΝ ΝΕΪΤΕΡΟ  
ΣΥΝΕΡΓΆΤΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΧΕΪΡΣΗ."



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "ΕΪΜΑΙ  
ΑΞΪΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΑΞΪΩ ΑΓΆΠΗ ΚΑΙ  
ΣΕΒΑΣΜΌ".



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "ΝΪΨΘΩ ΤΟΝ  
ΦΌΒΟ ΜΟΥ, ΑΛΛΆ ΔΡΩ ΠΑΡΌΛΑ ΑΥΤΆ ΓΙΑ  
ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΨ".



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "Ο ΝΟΥΣ ΚΑΙ  
ΤΟ ΣΨΜΑ ΜΟΥ ΕΪΝΑΙ ΥΓΪΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΆ".



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "ΕΪΜΑΙ  
ΑΠΟΦΑΣΪΣΜΈΝΟΣ ΝΑ ΕΠΪΤΨΧΨ ΣΤΟ  
ΑΝΤΙΚΕΪΜΈΝΟ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΨΜΑΙ".



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "ΕΠΪΛΈΓΨ ΤΗΝ  
ΕΥΤΨΧΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΆ ΣΤΗ ΖΨΗ ΜΟΥ".



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "ΠΪΣΤΕΨΨ ΣΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΪΣ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ ΜΟΥ".



Switch on  
supporting people aged 55+



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΉΛΩΣΗ "ΕΪΜΑΙ  
ΪΗΡΕΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΛΑΡΌΣ ΣΤΗΝ  
ΑΝΤΪΜΕΤΨΠΪΣΗ ΤΨΝ ΔΥΣΚΟΛΪΨΝ".



Switch on  
supporting people aged 55+





ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΠΡΟΣΕΛΚΥΩ  
ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΤΗ  
ΖΩΗ ΜΟΥ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΔΕΝ ΤΑ  
ΠΑΡΑΤΑΩ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΩΚΩ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ  
ΜΟΥ ΜΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "Η  
ΑΦΘΟΝΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ  
ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ ΜΕ ΠΡΟΣΕΛΚΥΕΙ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ  
"ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΣΣΩ  
ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ  
ΔΥΝΑΜΙΚΟΤΗΤΑ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΕΙΜΑΙ  
ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ ΣΕ ΌΛΕΣ ΤΙΣ  
ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΣΥΓΧΩΡΩ ΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ, ΓΙΑ ΝΑ  
ΑΠΑΛΛΑΓΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΌΛΑ  
ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΛΟΓΟ, ΚΑΙ  
ΑΥΤΟΣ Ο ΛΟΓΟΣ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΜΟΥ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ  
"ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ  
ΚΆΘΕ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΕΙΜΑΙ  
ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΓΙΑ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΥΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗ  
ΖΩΗ ΜΟΥ".







ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ ΔΕΝ ΈΧΕΙ ΌΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΜΕ ΥΓΗ ΤΡΌΠΟ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΟΡΙΖΩ ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΆΘΕ ΜΈΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΩΚΩ ΝΑ ΤΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΪΗΣΩ".



ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ "ΕΊΜΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΈΝΟΣ, ΟΡΓΑΝΩΜΈΝΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΌΣ ΣΤΙΣ ΔΡΆΣΕΙΣ ΜΟΥ".



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΠΈΝΤΕ ΑΝΘΡΏΠΟΥΣ ΚΑΤΆ ΤΗ ΔΊΆΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΌΗΘΕΙΑ Ή ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥΣ.



ΠΕΣ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΝΑ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΣ ΘΕΤΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ.



ΠΛΗΣΊΑΣΕ ΈΝΑΝ ΆΓΝΩΣΤΟ ΚΑΙ ΞΕΚΊΝΑ ΜΑΖΊ ΤΟΥ ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ.



ΔΊΆΒΑΣΕ ΈΝΑ ΆΡΘΡΟ Ή ΈΝΑ ΚΕΦΆΛΑΙΟ ΒΙΒΛΊΟΥ ΣΧΕΤΙΚΆ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΟΥ ΑΝΆΠΤΥΞΗ.



ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΏΠΟ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ.





ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΈΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΟ ΣΤΌΧΟ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΕΠΌΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΆΔΑ ΚΑΙ  
ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΈΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΆΣΗΣ.



ΔΙΕΘΕΣΕ 10 ΛΕΠΤΑ ΓΙΑ  
ΧΑΛΑΡΩΣΗ Η ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ.



ΓΡΆΨΕ ΈΝΑ ΓΡΆΜΜΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΊΩΝ ΣΕ  
ΚΆΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΊΧΕ ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΊΔΡΑΣΗ ΣΕ  
ΣΈΝΑ.



ΣΚΕΨΟΥ ΤΗΝ ΗΜΈΡΑ ΣΟΥ ΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΊΑ  
ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΚΆΘΕ  
ΚΑΤΆΣΤΑΣΗΣ.



ΔΊΆΘΕΣΕ 30 ΛΕΠΤΆ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑΣ.



ΣΚΕΨΟΥ ΤΙΣ ΠΡΌΣΦΑΤΕΣ ΑΠΌΦΆΣΕΙΣ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΑΝΤΆΝΗΣΤΕ ΔΙΔΆΓΜΑΤΑ ΑΠΌ ΑΥΤΕΣ.



ΜΆΘΕ ΚΆΤΙ ΝΈΟ - ΞΕΚΊΝΑ ΝΑ ΜΑΘΆΙΝΕΙΣ  
ΜΙΑ ΝΈΑ ΓΛΏΣΣΑ ΑΠΌ ΤΗ ΒΆΣΗ Ή ΝΑ  
ΑΠΟΚΉΤΗΣΕΙΣ ΜΙΑ ΝΈΑ ΔΕΞΊΌΤΗΤΑ.



ΒΌΗΘΗΣΕ ΈΝΑ ΣΥΝΆΔΕΛΦΟ Ή  
ΣΥΝΆΔΕΛΦΟ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΊΑ Ή ΣΤΟ ΈΡΓΟ  
ΤΟΥΣ.



ΚΆΝΤΕ ΚΆΤΙ ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΡΟΜΆΖΕΙ Ή ΣΑΣ  
ΠΡΟΚΑΛΕΊ ΆΓΧΟΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΊΣΕΤΕ  
ΤΟΥΣ ΦΌΒΟΥΣ ΣΑΣ.





ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΙΟ  
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΝΑ  
ΑΚΟΥΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ ΚΑΤΆ ΤΗ  
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ.



ΔΙΕΘΕΣΕ 30 ΛΕΠΤΑ ΓΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ Η  
ΧΟΜΠΙ.



ΟΠΤΙΚΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΌΝΕΙΡΆ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ  
ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ, ΚΑΙ ΣΤΗ  
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ  
ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ  
ΤΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΈΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΕΠΌΜΕΝΟ ΜΗΝΑ, ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ  
ΥΠΌΨΗ ΤΙΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ  
ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ.



ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ή ΤΟ ΣΠΙΤΙ  
ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΈΝΑ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΕΥΝΟΕΪ ΤΗΝ  
ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ.



ΨΆΞΕΤΕ ΓΙΑ ΈΜΠΝΕΥΣΗ ΣΕ ΒΙΟΓΡΑΦΪΕΣ,  
ΤΑΙΝΪΕΣ, ΡΟDCASTS Ή ΟΜΙΛΪΕΣ ΑΤΟΜΩΝ  
ΠΟΥ ΈΧΟΥΝ ΕΠΪΤΥΧΕΙ.



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΟ ΣΥΝΆΙΣΘΗΜΑ  
ΠΟΥ ΣΕ ΈΚΑΝΕ ΝΑ ΝΪΩΣΕΙΣ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ  
ΚΑΤΆ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ  
ΕΒΔΟΜΆΔΑΣ.



ΠΕΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΪΑ ΣΧΕΤΙΚΆ ΜΕ ΜΙΑ  
ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΕ ΈΚΑΝΕ ΝΑ ΝΪΩΣΕΙΣ  
ΘΥΜΌ. ΠΩΣ ΤΑ ΚΑΤΆΦΕΡΕΣ ΝΑ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΣΕΙΣ ΑΥΤΌ ΤΟ ΣΥΝΆΙΣΘΗΜΑ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΚΆΤΙ ΠΟΥ ΣΕ  
ΈΚΑΝΕ ΝΑ ΑΪΣΘΑΝΘΕΪΣ ΈΚΠΛΗΞΗ ΤΙΣ  
ΤΕΛΕΥΤΆΙΕΣ ΜΈΡΕΣ.





ΠΕΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΜΙΑ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΕ ΈΚΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ  
ΛΥΠΗ. ΠΩΣ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΣ ΝΑ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΥΝΑΪΣΘΗΜΑ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΙΣ ΛΈΞΕΙΣ  
ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΜΟΥ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ  
ΣΥΧΝΆ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΗΓΟΡΉΣΕΙΣ ΕΣΕΝΑ Ή  
ΆΛΛΟΥΣ ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΟΥΝ ΆΣΧΗΜΑ.



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΗ ΣΤΙΓΜΉ ΠΟΥ  
ΣΟΥ ΠΡΟΚΆΛΕΣΕ ΜΕΓΆΛΗ ΧΑΡΆ ΤΟΝ  
ΤΕΛΕΥΤΆΙΟ ΚΑΙΡΌ.



ΠΕΣ ΜΑΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΪΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ  
ΠΟΥ ΣΕ ΈΚΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΦΌΒΟ. ΠΪΩΣ  
ΑΝΤΙΜΕΤΪΠΙΣΕΣ ΑΥΤΌ ΤΌ ΣΥΝΑΪΣΘΗΜΑ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΗ ΣΤΙΓΜΉ ΠΟΥ  
ΈΝΙΩΣΕΣ ΑΓΆΠΗ Ή ΑΝΤΑΠΟΚΡΪΘΚΕΣ ΣΕ  
ΑΓΆΠΗ.



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΚΆΤΙ ΠΟΥ ΣΕ  
ΈΚΑΝΕ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΪΣ ΈΚΠΛΗΞΗ ΤΙΣ  
ΤΕΛΕΥΤΆΙΕΣ ΜΪΡΕΣ.



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΚΆΤΙ ΠΟΥ ΣΕ ΚΆΝΕΙ  
ΑΙΣΪΌΔΟΞΟ ΓΙΑ ΤΌ ΜΈΛΛΟΝ.



ΠΕΣ ΜΑΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΪΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ  
ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΚΆΛΕΣΕ ΝΤΡΟΠΗ. ΠΪΩΣ ΤΑ  
ΚΑΤΆΦΕΡΕΣ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΪΑ ΓΙΑ ΜΙΑ  
ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΚΆΛΕΣΕ ΟΡΓΪΗ.  
ΠΪΩΣ ΠΡΟΣΠΑΘΪΣ ΝΑ ΕΛΈΓΧΕΙΣ ΤΗΝ  
ΕΝΌΧΛΗΣΗ ΣΟΥ;







ΠΕΣ ΜΑΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ. ΤΙ ΈΚΑΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΚΆΛΕΣΕ ΦΌΒΟ. ΠΏΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΖΕΙΣ ΤΟΥΣ ΦΌΒΟΥΣ ΣΟΥ;



ΠΕΣ ΜΑΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΚΆΛΕΣΕ ΧΑΡΆ. ΣΥΝΗΘΪΖΕΙΣ ΝΑ ΜΟΙΡΆΣΕΣΑΙ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΚΆΛΕΣΕ ΠΌΝΟ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΌ. ΠΏΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΪΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ;



ΜΟΙΡΆΣΟΥ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΙΣ ΕΛΠΪΔΕΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΈΛΛΟΝ. ΠΟΙΟΙ ΣΤΌΧΟΙ ΘΈΛΕΙΣ ΝΑ ΕΠΪΤΥΧΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΝΪΨΕΙΣ ΙΚΑΝΟΠΟΪΗΣΗ;



ΜΟΙΡΑΣΤΕΪΤΕ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΟΥΣ Τ΢ΟΠΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΪΟΥΣ ΔΙΑΤΗΡΕΪΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΪΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΑΣ ΖΏΗ. ΠΟΪΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΪΕΪΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΪΤΕ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΈΝΟΙ;



ΜΟΙΡΑΣΤΕΪΤΕ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΤΙΣ ΕΜΠΕΪΡΪΕΣ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΠΟΙΕΣ ΕΪΝΑΙ ΟΙ Τ΢ΟΠΟΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΤΪΣΕΤΕ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ;



ΜΟΙΡΑΣΤΕΪΤΕ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ ΑΝΘ΢΢Ρ΢ΠΟΥΣ Ή ΚΑΤΑΣΤΆΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΪΕΣ ΕΪΣΤΕ ΕΥΓΝ΢ΜΟΝΕΣ ΣΤΗ ΖΏΗ ΣΑΣ. ΠΟΙΑ ΕΪΝΑΙ Η ΠΡΟΣΕΓΓΪΣΗ ΣΑΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΥΓΝ΢ΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕ΢Η;



