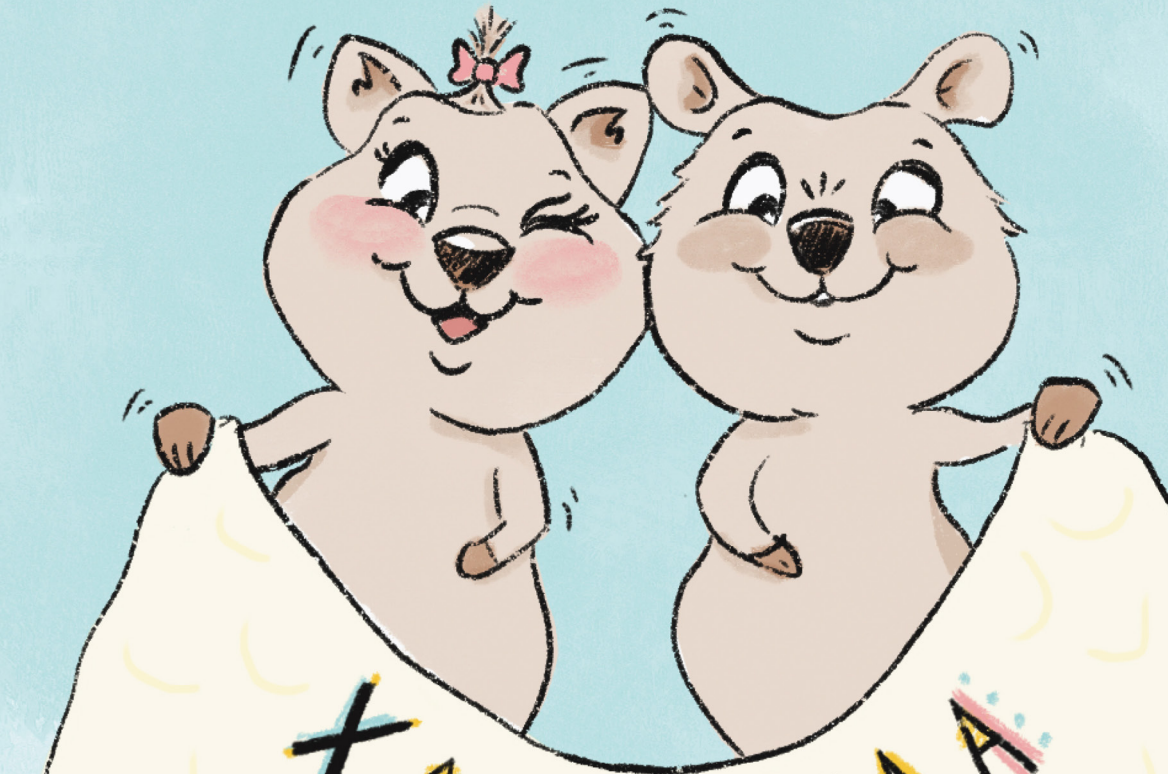




βιβλίο ευγνωμοσύνης  
gratitude journal

για παιδιά από 6 εως 11 ετών



ΧΑΜΟΓΕΛΑ

— από το χαμό στο γέλα —

Συγγραφή  
Εύη Παρασκευά  
Λένα Ταβαντζή

Σκίτσα  
Χλόη Φίνν



FYLATOS  
PUBLISHING



Copyright για την ελληνική έκδοση  
Παρασκευά Ευδοκία, Ταβαντζή Ελένη  
© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing, Θεσσαλονίκη 2023

Συγγραφέας: ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΕΥΔΟΚΙΑ, ΤΑΒΑΝΤΖΗ ΕΛΕΝΗ  
Γραφιστική Επιμέλεια: © Chloe Finn, 2022

Επιμέλεια: © Fylatos Publishing

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη και του συγγραφέα, κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing  
e-mail: [contact@fylatos.com](mailto:contact@fylatos.com)  
web: [www.fylatos.com](http://www.fylatos.com)

ISBN: 978-960-658-207-3

# ΧΑΜΟΓΕΛΑ

-από το χαμό στο γέλα-

βιβλίο ευγνωμοσύνης  
gratitude journal  
για παιδιά από 6 εως 11 ετών

Εκδόσεις Φυλάτος  
Fylatos Publishing  
MMXXIII

# Βιβλίο ευγνωμοσύνης



Μα τι είναι αυτό που κρατάς στα χέρια σου;

Είναι ένα βιβλίο γεμάτο παιχνιδιάρικες ασκήσεις και διασκεδαστικές δραστηριότητες. Σκοπός του είναι η προώθηση της ευγνωμοσύνης, του πνεύματος του **growth mindset** (νοοτροπία ανάπτυξης), αλλά και οι **πρακτικές χαλάρωσης**, καθώς και η **διαχείριση των συναισθημάτων** σου.



Για **21 μέρες**, μέσα από καθημερινές θετικές παρατηρήσεις μαθαίνεις να εντοπίζεις τις όμορφες στιγμές της ημέρας, να απολαμβάνεις το παρόν. Μαθαίνεις τη σημασία της ευγνωμοσύνης, ενισχύεις την αυτοπεποίθησή σου, μειώνεις το άγχος σου, μεγαλώνεις τη χαρά και αποκτάς δεξιότητές σου που θα σε βοηθήσουν σε όλη σου τη ζωή.



## Γιατί 21 μέρες πρακτικής;

Ο δρ. Maxwell Maltz, ανακάλυψε πως χρειάζονται 21 μέρες για να γίνει μία καθημερινή πράξη συνήθεια και 90 για να εδραιωθεί στη ζωή.

Γι' αυτόν τον λόγο δίνονται οι πρώτες 21 κενές μέρες προς συμπλήρωση στο βιβλίο ευγνωμοσύνης.

Μέσα σε λίγα μόλις λεπτά την ημέρα μπορείς να αποκτήσεις συνήθειες ευγνωμοσύνης, χαράς, ηρεμίας και επίλυσης προβλημάτων που θα σε συνοδεύουν μια ολόκληρη ζωή.

«Η ευγνωμοσύνη όταν γίνει συνήθεια  
αποκτά πραγματική δύναμη»

(Robert A. Emmons)



I am  
grateful



## ΟΔΗΓΙΕΣ

- 1 Μπορείς να το κάνεις μέρος της βραδινής ρουτίνας σου.
- 2 Προσπάθησε να το συμπληρώνεις κάθε μέρα για 21 ημέρες. Αν το ξεχάσεις μια ημέρα δεν πειράζει, αρκεί να συνεχίσεις. Κάθε καινούρια συνήθεια χρειάζεται τον χρόνο της.
- 3 Διάλεξε ένα όμορφο μέρος του σπιτιού σου ή το δωμάτιο σου να το συμπληρώσεις για να το απολαύσεις.
- 4 Μπορείς να ξαναδιάβασεις ό,τι σε κάνει να νιώθεις χαρά.
- 5 Μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια των γονιών σου για να το συμπληρώνεις, έτσι θα μοιραστείτε τη χαρά.
- 6 Μόλις το ολοκληρώσεις, κράτησέ το, είναι μια δική σου επιτυχία!

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τι είναι το βιβλίο ευγνωμοσύνης; .....	4
Γιατί 21 ημέρες πρακτικής;.....	6
Ας γνωριστούμε.....	10
Θα μου πεις λίγα πράγματα για σένα;.....	12
Οι ΥΠΕΡ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΟΥ.....	13
Τα θετικά της ευγνωμοσύνης.....	14
Growth Mindset - Νootροπία Ανάπτυξης....	16
Οι λέξεις έχουν δύναμη.....	18
<b>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ</b> .....	22
Θυμός.....	26
Νευροθερμόμετρο .....	29
Μουτζουροσελίδες .....	30
Αλλάζουμε διάθεση .....	32
Θα ήθελα από εσένα να.....	34
Μάθε να αγαπάς τον εαυτό σου.....	35
21 τρόποι να φροντίσεις τον εαυτό σου....	36
Τρόποι να συνδεθούμε εγώ και εσύ.....	38
5 λόγοι να πάρεις μια βαθιά αναπνοή.....	40
<b>Σου μαθαίνω Ασκήσεις Αναπνοής</b> .....	41
Η αναπνοή της μέλισσας.....	41
Η κόκκινη και η μπλε μύτη.....	42
Το μπαλόκι.....	43
<b>Affirmations</b>	
Θετικές Φράσεις που Χτίζουν την Αυτοπεποίθηση και την Αυτοεκτίμηση.....	44
<b>21 ημέρες ευγνωμοσύνης</b> .....	49
Πιστοποιητικό.....	107
<b>Το Μικροσκοπικό μου Βιβλίο με τις Θετικές Σκέψεις...</b>	110
ΚΟΨΕ και δημιουργήσε το δικό σου μίνι βιβλίο με θετικές σκέψεις.....	110

## ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ!

Γεια είμαστε τα κωκκα η **Joy** και ο **Huggy**!  
Είμαστε από τη Αυστραλία και θεωρούμαστε  
τα πιο χαρούμενα ζώακια του πλανήτη .  
Γελάμε συνέχεια σου λέμε!



**Να σου πούμε ποιο είναι το όνειρό μας;**

Να γίνουν όλα τα παιδιά του κόσμου ευτυχισμένα  
όπως είμαστε εμείς!

**Ξέρεις ποιο είναι το αγαπημένο μου χρώμα;**

**Joy:** Το χρώμα που παίρνουν τα μάγουλα του Huggy  
όταν του λέω κάτι όμορφο για εκείνον! Εσύ Huggy;

**Huggy:** Το χρώμα του ουρανού κάθε φορά που δύει  
ο ήλιος!

**Ξέρεις με τι λατρεύω να παίζω;**

**Joy:** Με τα φιλαράκια μου, όλα τα παιχνίδια,  
δεν μπορώ να ξεχωρίσω!

**Huggy:** Εγώ λατρεύω να φτιάχνω ιστορίες και να τις  
παίζουμε όλοι μαζί. Να γινόμαστε οι φρουταγωνιστές!

**Joy:** Πρωταγωνιστές λέγεται βρε,χι χι χι!

**Το αγαπημένο μας βιβλίο είναι:**

Μα φυσικά αυτό που κρατάς στα χέρια σου!

Θα μου πεις λίγα πράγματα για σένα;

Είμαι ο/η ...

Είμαι ... χρονών

Είμαι ήδη πολύ καλός-ή στ ...

Θέλω να μάθω πως να ...

Το αγαπημένο μου μέρος είναι ...

Η αγαπημένη μου φράση είναι να λέω ...

Το αγαπημένο μου παιχνίδι είναι ...

Με αγαπώ γιατί ...

Είμαι καλός-ή  
Φίλος-η

Η ευγένεια μου

Η Φαντασία  
μου

Είμαι πρόθυμος-η  
να μάθω καινούρια  
πράγματα

Χορεύω απίθανα

Δεν τα  
παρατάω όταν  
δυσκολεύομαι

ΟΙ ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΕΙΣ  
ΜΟΥ

Έχω  
Φοβερές  
ιδέες

Είμαι αποφασιστικός-ή

Είμαι δίκαιος-η και  
προστατεύω αυτούς  
που έχουν ανάγκη

Ξέρω ότι μπορώ  
να καταφέρω ό,τι  
βάλω στο μυαλό  
μου

Το μυαλό μου  
είναι super  
δυνατό

Το χιούμορ  
μου





Τα θετικά της  
ευγνωμοσύνης  
**gratitude**



- μειώνει το **άγχος**

- βοηθά στο να έχουμε  
μια πιο υγιή σχέση με τους **άλλους**

- βελτιώνει τη **σωματική υγεία**

- **μειώνει** την επιθετικότητα

- ενισχύει την **ενσυναίσθηση**

- ενθαρρύνει την **ευγένεια**

- σε κάνει πιο **αισιόδοξο-η**

- βοηθά στην αντιμετώπιση  
της κατάθλιψης

- ενισχύει την **ανθεκτικότητα**







**Ασκήσεις mindfulness, αποΦθέγματα, θετικές προτάσεις** που οδηγούν σε μία πιο θετική νοοτροπία ανάπτυξης είναι μερικά μόνο από τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε αυτό το παιδικό βιβλίο ευγνωμοσύνης.

Εντόπισε τις 3 καλύτερες στιγμές της ημέρας και θα δεις πως όταν εστιάζεις στα θετικά, γίνεσαι πιο ευτυχισμένος άνθρωπος.

“Μπορεί να μην ξέρει ακόμη να γράφει και να διαβάζει, αλλά μου τα λέει ή τα ζωγραφίζει!

Άσε που το ημερολόγιο μας φέρνει πιο κοντά και μαθαίνω για τη μέρα της στο σχολείο που ποτέ δε μου λέει πολλά.”

**Χριστίνα 6 ετών**

“Περιμένει να έρθει το βράδυ για να το συμπληρώσει. Λέει ότι κοιμάται πιο ήσυχα το βράδυ αφού έχει σκεφτεί όλα τα όμορφα που έγιναν κατά τη διάρκεια της ημέρας.”

**Γιάννης 9 ετών**

“Υπέροχη ιδέα! Η μικρή μου έχει την τάση να εστιάζει σε αυτά που δεν έχει, αντί για αυτά που έχει. Με τη βοήθεια του ημερολογίου ελπίζω να αλλάξει τον τρόπο σκέψης της.”

**Σόνια 7 ετών**

