

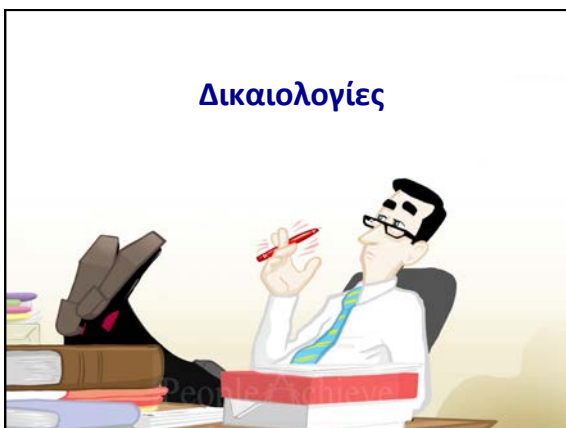
Αναβλητικότητα
=
λέτε ψέματα στον εαυτό σας



**Η αναβλητικότητα είναι
ο δολοφόνος
των ευκαιριών.**

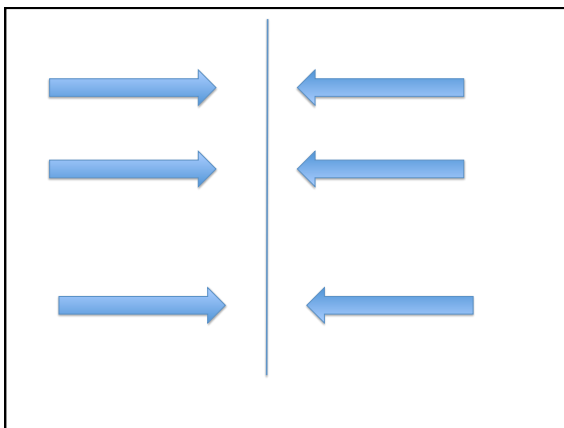












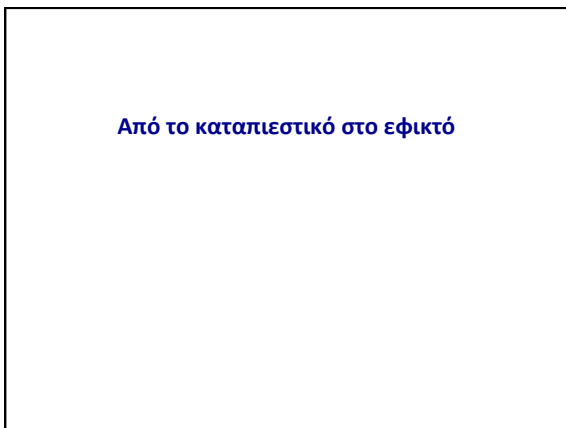
- Έλλειψη εμπιστοσύνης στο ότι μπορείτε να το κάνετε
- Φόβος της αποτυχίας
- Τελειομανία
- Αγχώνεστε για να το κάνετε
- Το αναβάλλετε συνέχεια
- Όσο περισσότερο το αναβάλλετε, τόσο περισσότερο το σκέφτεστε
- Δυσάρεστη εργασία
- Πολύ μεγάλη, πολύπλοκη ή και δύσκολη εργασία

- Έλλειψη ενδιαφέροντος
- Εργασία χωρίς όφελος ή επιβράβευση
- Μη ξεκάθαρη εργασία ή οδηγίες
- Μεγάλος φόρτος εργασίας
- Ανικανότητα να πάρουμε αποφάσεις

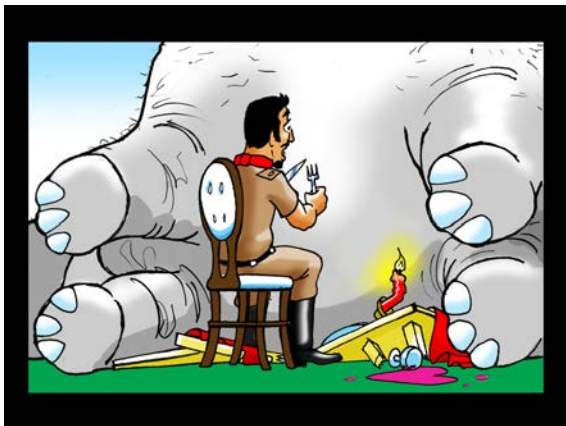








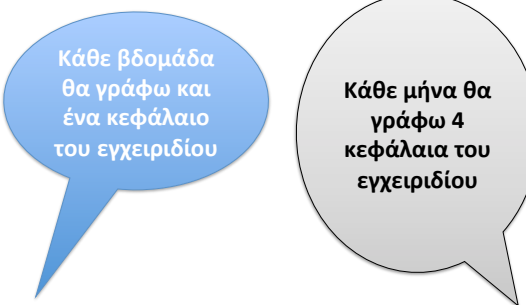






- Ξεκινήστε με ένα κομμάτι που σας αρέσει
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας σε κάθε βήμα
- Οραματιστείτε το κάθε βήμα

Ποια είναι η διαφορά

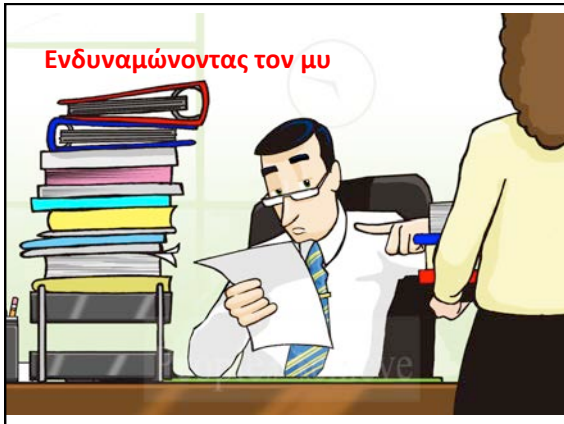


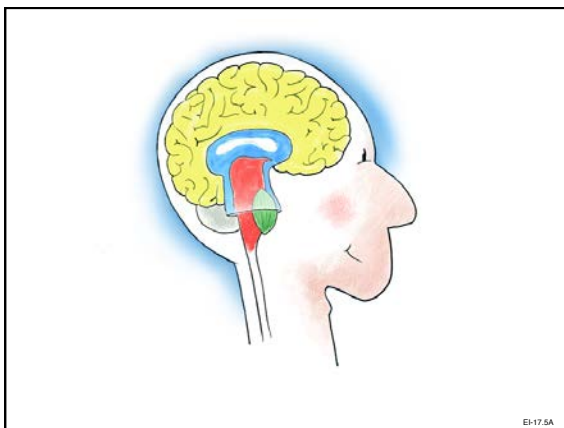
Κάθε βδομάδα θα γράφω και ένα κεφάλαιο του εγχειριδίου

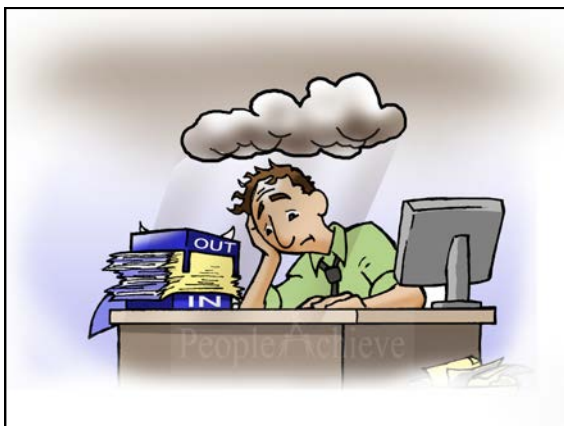
Κάθε μήνα θα γράφω 4 κεφάλαια του εγχειριδίου

Ένα έργο ελέφαντας.....

Βήματα	Ημερομηνία έναρξης	Ημερομηνία ολοκλήρωσης



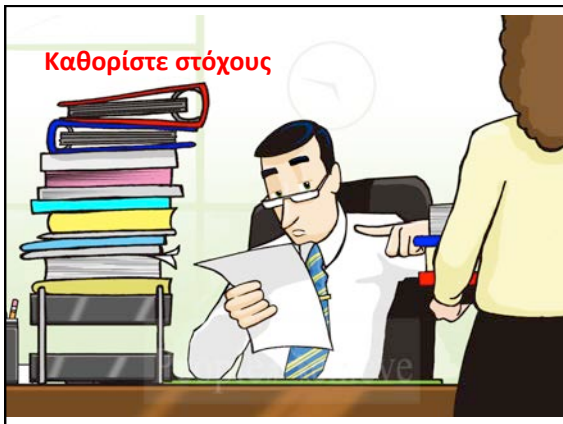




Φροντίστε το σώμα σας

- Να τρώτε καλά
- Να γυμνάζεστε
- Να κοιμάστε καλά
- Να διαλογίζεστε

Καθορίστε στόχους



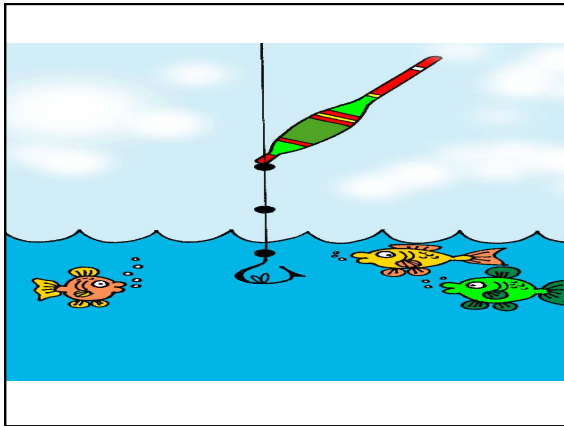
Μια υπέροχη δήλωση επιμονής. Δημιουργία ενός κολάζ σχετικά με το όνειρο σας



- Νιώθετε τακτικά και συχνά ενθουσιασμένος με αυτό που κάνετε;
- Εκπλήσσετε συνεχώς τον εαυτό σας με το βελτιωμένο επίπεδο απόδοσή σας;
- Εάν η απάντηση στις 2 προηγούμενες ερωτήσεις είναι όχι τότε ψάξτε αυτό που πραγματικά θέλετε

Για να κερδίσετε στη ζωή πρέπει να έχετε καθορισμένο στόχο και μια διακαή επιθυμία να επιτύχετε αυτόν τον σκοπό

**«Ονειρεύεστε μεγάλα όνειρα; Μόνο τα μεγάλα όνειρα έχουν τη δύναμη να αγγίξουν την ψυχή ενός άντρα.»
Marcus Aurelius, Αυτοκράτορας της Ρώμης.**



**Ο καθορισμός στόχων
αποφασίζει
προκαταβολικά πως θα
αξιοποιήσετε το χρόνο και
το ταλέντο σας**

**Γράψτε 10 πράγματα
που αγαπάτε να
κάνετε**

**Γράψτε τις δυνάμεις
και τις δυνατότητές
σας**

Οι αξίες μου

- Γράψτε 5 πράγματα για τα οποία νιώθετε περήφανοι
- Γράψτε 3 πράγματα που σας έχουν νευριάσει

- SMART

Στόχοι

Στόχοι	Μέτρο Επιτυχίας	Πότε

" Από όταν ήμουν μικρό παιδί,
ονειρευόμουν ότι θα κάνω
κάτι σημαντικό στην
αεροπορία. "



**Ο Conrad Hilton σαν παιδί
έπαιζε ένα παιχνίδι στο οποίο
φантаζόταν ότι ήταν
διαχειριστής ξενοδοχείου.**



Άσκηση

**Περπατήστε και χαιρετήστε τους
ανθρώπους σαν να έχετε πετύχει
έναν πολύ σημαντικό στόχο**

Πείτε την ιστορία σας

- Πείτε την ιστορία σας
- Αισθανθείτε πως είναι να το κάνετε, να είστε ή να το έχετε
- Μιλήστε για αυτό μέχρι να το γευτείτε μυρίσετε, να το νιώσετε.
- Βάλτε τη χαρά και την απόλαυση στην ιστορία σας.
- Με το να τρέχει αγνή, θετική ενέργεια στις επιθυμίες σας, γίνεστε ένας συνειδητός σεναριογράφος

Ο ακροατής

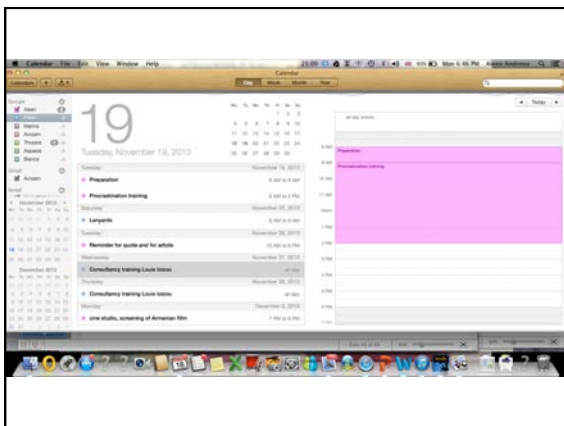
- Ρωτήστε το πώς, τι, που, γιατί.
- Βοηθείστε τον ομιλητή να ενθουσιαστεί και να έχει ένα πραγματικό όνειρο
- Ρωτείστε για το πώς νιώθει
- Πως φαίνεται η επιτυχία
- Πως μυρίζει η επιτυχία
- Τι το κάνει τόσο καλό
- Τι χρώμα έχει

Βάλτε έναν ξεκάθαρο στόχο, γράψτε τον και να τον ζείτε μέρα και νύχτα. Φανταστείτε ότι τον έχετε ήδη πετύχει. Κάντε το όσο πιο ζωντανό μπορείτε. Προσθέστε αισθήματα και συναισθήματα που θα νιώσετε όταν πετύχετε το στόχο. Όραση, οσμή, γεύση, αφή, ακοή.



Διαχείριση χρόνου

- Σχεδιάστε τη μέρα, τη βδομάδα και το μήνα
- Πολλές προβολές – μέρα, βδομάδα, μήνας
- Καθορίστε προτεραιότητες
- Ξεκινήστε τη μέρα σας με το πιο δύσκολο σημείο

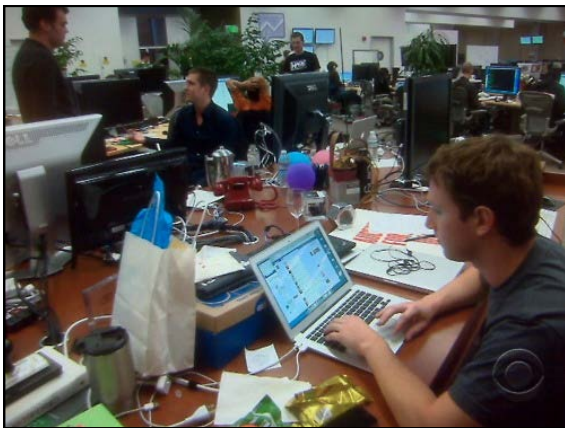


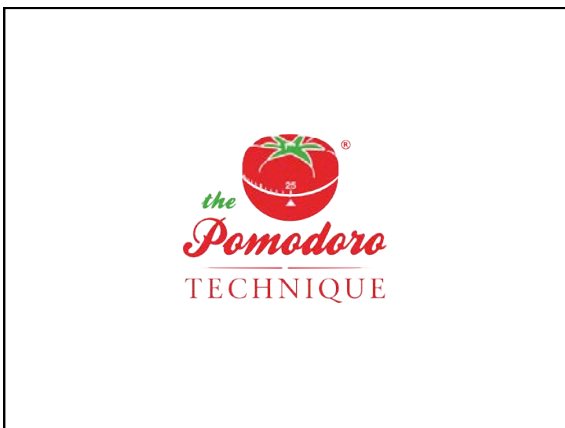




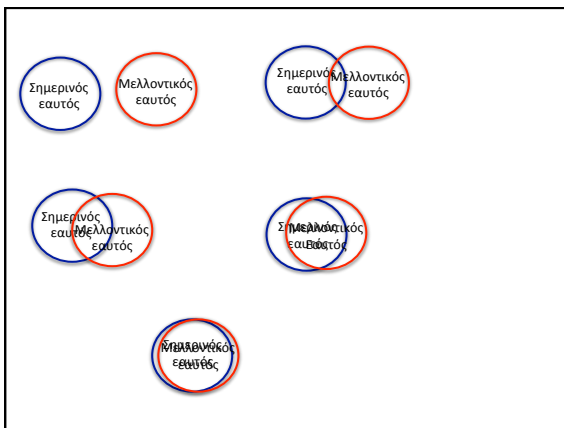


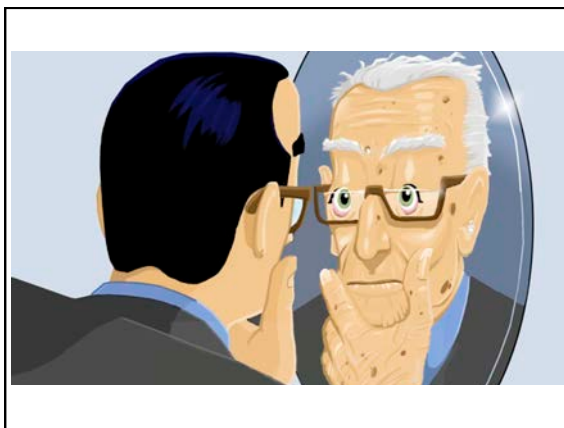














Να καταλάβετε ότι εσείς είστε αυτοί που θα έχετε την εμπειρία – θα υποστείτε τις συνέπειες ή θα ωφεληθείτε από την δράση σας
