



ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

πέτυχε όσα επιθυμείς
σε 7 βήματα



ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Η Χριστίνα Αριστείδου είναι coach υψηλών επιδόσεων, μέντορας, εκπαιδεύτρια και ειδικός νοοτροπίας, πιστοποιημένη από την International Coach Federation ως Associate Certified Coach. Είναι περιζήτητη ομιλήτρια και Regional Director του Global Woman Club Cyprus, ενός δυναμικού κινήματος που ενδυναμώνει τις γυναίκες σε τοπικό επίπεδο και τις συνδέει παγκοσμίως.

Η ακλόνητη προθυμία της να καταλάβει για τι είναι ικανή, και πώς θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά τους γύρω της, την οδήγησε στη μετάβαση από εκτελεστική νομική διευθύντρια σε δικηγορικά γραφεία, ναυτιλιακές εταιρείες, επενδυτικά κεφάλαια και πολυεθνικές εταιρείες στο να γίνει επιτυχημένη coach. Η εμπειρία της, δουλεύοντας δίπλα σε εξαιρετικά επιτυχημένους επιχειρηματίες, αξιόλογα στελέχη και κορυφαίους επαγγελματίες σε όλο τον κόσμο για περισσότερα από 15 χρόνια, την έκανε να συνειδητοποιήσει ότι ο σκοπός μας είναι μέσα μας και η ικανότητά μας να είμαστε αυθεντικά ο εαυτός μας. Θέμα αυτογνωσίας, ηγεσίας και ανθεκτικότητας. Η Χριστίνα είναι coach υψηλών επιδόσεων και νοοτροπίας και

μέντορας ατόμων με υψηλές επιδόσεις και επίδοξους ηγέτες, που επιθυμούν να πάρουν τον έλεγχο της ζωής τους και να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, προσωπικά και επαγγελματικά. Το κλειδί τόσο για την επιτυχία της όσο και αυτήν των πελατών της είναι η καινοτόμος, δοκιμασμένη και δοκιμασμένη προσέγγισή της που αποτελείται από 3 πυλώνες: αυτογνωσία, ηγεσία και ανθεκτικότητα. Η ζωή της ήταν γεμάτη ανατροπές, αλλά επέλεξε να μάθει από αυτές, και να εξελιχθεί. Η Χριστίνα θεωρεί τη νοοτροπία, τις δεξιότητες και τη δράση, τα μεγαλύτερα προσόντα και επαινεί την αξία και τη σημασία της ενδοσκόπησης και της δια βίου μάθησης για να γίνει κανείς αυθεντικός, ανθεκτικός, χαρούμενος, και ολοκληρωμένος.



ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ

Η ζωή είναι γεμάτη προκλήσεις, έχει σκαμπανεβάσματα, και κατά καιρούς, όλοι βρισκόμαστε αντιμέτωποι με αναποδιές και εκπλήξεις. Όταν βρίσκεσαι αντιμέτωπος με μια πρόκληση ή αποτυχία, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι δεν είναι το τέλος και ότι αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει το σκαλοπάτι για μια ακόμη μεγαλύτερη επιτυχία.

Η ανθεκτικότητα εξοπλίζει τα άτομα με τα νοητικά και συναισθηματικά εργαλεία για να πορεύονται σε δύσκολες στιγμές με χάρη και ψυχραιμία και τα προστατεύει από το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να διατηρούν μια θετική προοπτική, απέναντι στις δυσκολίες.

Σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο, η προσαρμοστικότητα είναι το κλειδί για την επιτυχία. Τα ανθεκτικά άτομα μπορούν να προσαρμοστούν γρήγορα σε νέες καταστάσεις, να αποδεχτούν και να αγκαλιάσουν την αλλαγή

και να ευδοκιμήσουν σε δυναμικά περιβάλλοντα. Τα ανθεκτικά άτομα αναζητούν λύσεις, και επιμένουν μέχρι να βρουν απαντήσεις. Όχι μόνο μπορούν να χειριστούν τις αντιξοότητες, αλλά εμπνέουν και αποτελούν παράδειγμα, κάτι που εμπνέει τους ανθρώπους γύρω τους να κάνουν το ίδιο.

Οι αντιξοότητες μπορούν να αποτελέσουν καταλύτη για προσωπική ανάπτυξη. Η ανθεκτικότητα επιτρέπει στα άτομα να μάθουν από τις εμπειρίες τους και να γίνουν πιο σοφά, με καλύτερη επίγνωση του εαυτού τους. Παραμένουν αφοσιωμένοι στους στόχους τους, ξεπερνούν τις αναποδιές και τελικά πετυχαίνουν. Η ανθεκτικότητα είναι ένα πολύτιμο χαρακτηριστικό που ενδυναμώνει και δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ζήσουν πιο ικανοποιητικές ζωές.

Ανθεκτικότητα δεν σημαίνει μόνο να αντέχεις τις δυσκολίες αλλά και να ευδοκimeis μπροστά στις αντιξοότητες.

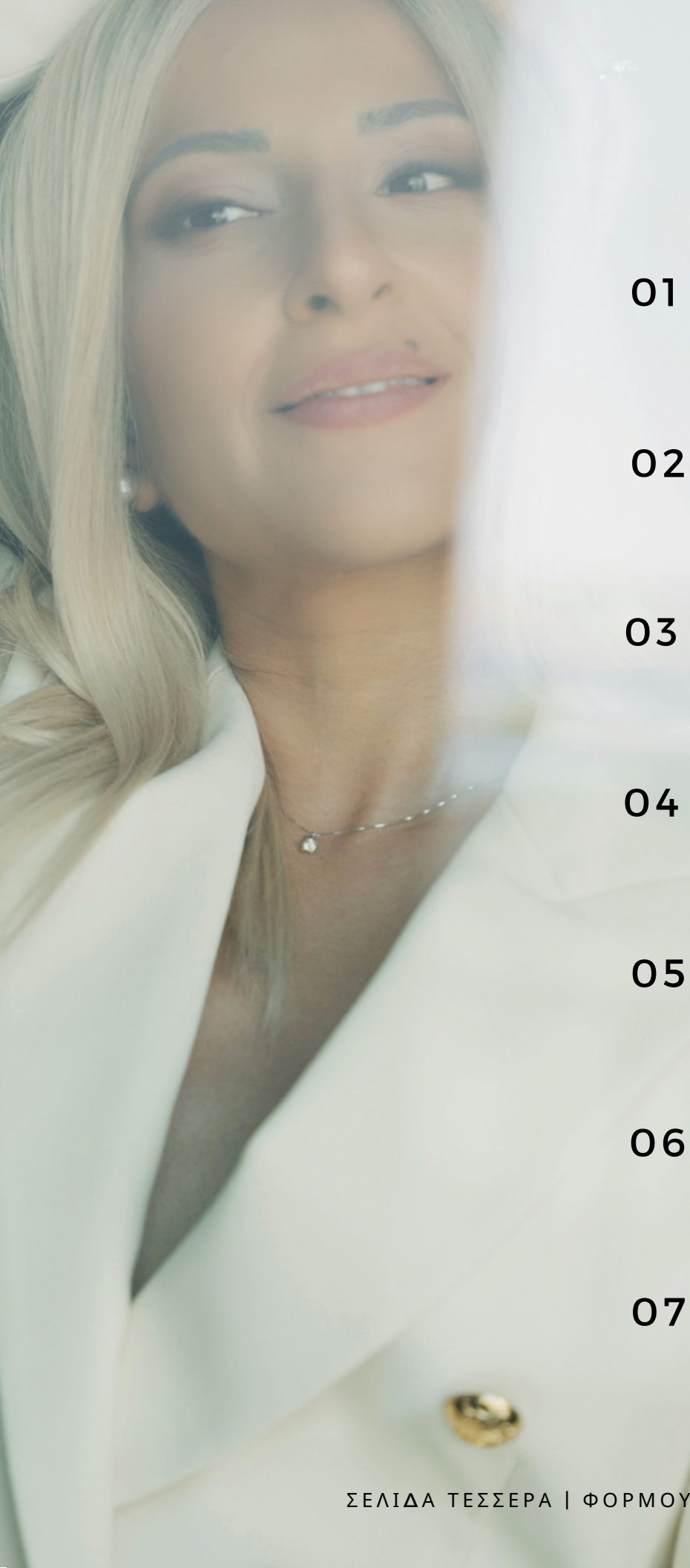


ΔΗΛΩΣΗ

Αυτός ο οδηγός θα σε καθοδηγήσει να πετύχεις τους στόχους σου με ανθεκτικότητα, αποφασιστικότητα και κουράγιο ούτως ώστε να ανακάμψεις από προκλήσεις και αποτυχίες και να τις μετατρέψεις σε ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη, ηχηρή επιστροφή και επιτυχία. Είναι η απόλυτη φόρμουλα επιτυχίας σε επτά βήματα για να μεταμορφώσεις τη ζωή σου, να καταφέρεις τους στόχους σου και να πετύχεις τα πιο τρελά σου όνειρα! Το αξίζεις, έτσι δεν είναι;

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί, να αντιγραφεί ή να αναπαραχθεί σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την προηγούμενη γραπτή συγκατάθεση της συγγραφέα, εκτός από την περίπτωση σύντομων αποσπασμάτων σε άρθρα και κριτικές.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ 2023 ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 01 **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ**
- 02 **ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ
ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ**
- 03 **ΘΕΣΕ ΕΞΥΠΝΟΥΣ
ΣΤΟΧΟΥΣ**
- 04 **ΑΝΑΠΤΥΞΕ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ**
- 05 **ΑΝΕΛΑΒΕ ΜΑΖΙΚΗ
ΔΡΑΣΗ**
- 06 **ΖΗΤΗΣΤΕ ΣΤΗΡΙΞΗ &
ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**
- 07 **ΓΙΟΡΤΑΣΕ ΤΗΝ
ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΟΥ**

01

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ



Όταν αντιμετωπίζεις μια πρόκληση ή αποτυχία, είναι φυσικό να βιώνεις μια σειρά από συναισθήματα όπως απογοήτευση, απογοήτευση, θλίψη, φόβο ή ακόμα και απόγνωση. Αντί να καταπιέξεις αυτά τα συναισθήματα και να τα χαρακτηρίζεις ως «αρνητικά» ή «κακά», δώσε στον εαυτό σου την άδεια να τα νιώσει πλήρως. Η αναγνώριση και η αίσθηση των συναισθημάτων μας είναι μια κρίσιμη πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης και της συνολικής ευημερίας μας. Τα συναισθήματά μας μας μεταφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις αξίες μας και μπορούν να μας βοηθήσουν να αποκτήσουμε γνώσεις για το τι είναι σημαντικό για εμάς και τι μπορεί να χρειάζεται να αλλάξει στη ζωή μας.

Τα συναισθήματα είναι ένα φυσικό μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης και χρειάζονται να εκφράζονται. Η καταστολή τους μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιο στρες, το οποίο μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική μας υγεία. Όταν αναγνωρίζουμε, επεξεργαζόμαστε και εκφράζουμε επώδυνα ή τραυματικά συναισθήματα, συμβάλλουμε στη συναισθηματική μας θεραπεία και ανάκαμψη και επιτρέπουμε στον εαυτό μας να προχωρήσει μπροστά αντί να κολλήσει σε άλυτα συναισθηματικά ζητήματα. Η αναγνώριση και η αυθεντική έκφραση των συναισθημάτων μας μας επιτρέπει να είμαστε αληθινοί, πρωτίστως με τον εαυτό μας, και έπειτα με τους άλλους. Η αυθεντικότητα καλλιεργεί γνήσιες συνδέσεις και μια αίσθηση ευαλωτότητας και κατανόησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ΒΡΕΣ ΕΝΑΝ ΗΣΥΧΟ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 10 ΛΕΠΤΑ ΚΑΙ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ.
- ΝΙΩΣΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ - ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΟΥ ΚΑΙ ΕΞΕΚΦΡΑΣΕ ΤΑ ΣΕ ΜΟΡΦΗ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ.
- ΑΠΟΦΥΓΕ ΝΑ ΑΜΦΙΣΒΗΤΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΚΥΡΩΝΕΙΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ. ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΑ, ΑΚΟΥ ΤΙ ΕΧΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΠΟΥΝ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Τι σκέψεις κάνω για αυτή την πρόκληση και πώς αυτές επηρεάζουν τα συναισθήματά μου;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά σου, δημιουργείς χώρο για αυτοσυμπόνια και αυτογνωσία; Το να αγκαλιάζεις τα συναισθήματά σου είναι το πρώτο βήμα προς τη θεραπεία, την αυτοαγάπη και την ανάπτυξη.

02

ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ



Μετατόπισε την εστίασή σου από την πρόκληση στο δίδαγμα και τις ευκαιρίες και τα μαθήματα που θα μπορούσε να έχει. Αντί να ρωτάς "γιατί μου συμβαίνει αυτό;", κάνε μια παύση και επαναδιατύπωσε την ερώτησή σου σε "τι είναι αυτό που προσπαθεί να μου διδάξει;" Αναρωτήσου τι μπορεί να μάθεις από αυτή την εμπειρία και πώς αυτό θα μπορούσε να συμβάλει στην προσωπική και επαγγελματική σου ανάπτυξη. Με αυτόν τον τρόπο, είναι πιο πιθανό να εκλάβεις τις αποτυχίες ως εμπειρίες μάθησης και όχι ως ανυπέρβλητα εμπόδια. Η αναπλαισίωση μας βοηθά να δούμε το κέρδος ακόμη και στις δύσκολες συνθήκες, υιοθετώντας μια πιο υγιή νοοτροπία. Τα αρνητικά πρότυπα σκέψης μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθήματα απελπισίας και απόγνωσης καθώς και σε χρόνιο στρες και άγχος.

Εστιάζοντας σε λύσεις και ευκαιρίες, μπορούμε να μειώσουμε τα επίπεδα άγχους, να βελτιώσουμε την ευεξία και να χτίσουμε συναισθηματική ανθεκτικότητα. Η νοοτροπία μας επηρεάζει σημαντικά την αυτοεικόνα μας, τα συναισθήματά μας, τη ζωή μας καθώς και τις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους. Οι αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό μας μπορούν να μας κρατήσουν πίσω και να διαβρώσουν την αυτοεκτίμησή μας. Η αναπλαισίωση συμβάλλει στο να κτίσουμε μια πιο υγιή εικόνα του εαυτού μας και να έχουμε τον έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Μας υπενθυμίζει ότι έχουμε τη δυνατότητα να επιλέγουμε πώς ερμηνεύουμε και ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις της ζωής και μας δίνει τη δυνατότητα να καλλιεργήσουμε μια πιο εποικοδομητική και αισιόδοξη νοοτροπία και μια μεγαλύτερη αίσθηση ενδυνάμωσης και ελέγχου στη ζωή μας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΧΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΗΡΕΣ.
- ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΕ ΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΚΕΨΕΙΣ - ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΕΣ;
- ΠΕΡΙΕΒΑΛΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Τι κέρδισα από αυτήν την πρόκληση και πώς μπορεί να με ενδυναμώσει να πετύχω αυτό που θέλω;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Ένα πισωγύρισμα μπορεί να είναι ένας πολύτιμος δάσκαλος, που κρύβει διδάγματα και σοφία που μπορούν να σε καθοδηγήσουν προς ένα λαμπρότερο μέλλον;
Η ερμηνεία μας για τα γεγονότα της ζωής είναι θέμα της νοοτροπίας μας.

03

ΘΕΣΕ ΕΞΥΠΝΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ



Για να έχεις επιτυχίες, χρειάζεται να θέσεις με πρόθεση ξεκάθαρους και εφικτούς στόχους. Καθόρισε τι σημαίνει επιτυχία για σένα, γιατί τη θέλεις και δημιούργησε έναν χάρτη για να φτάσεις εκεί. Για να είναι έξυπνοι οι στόχοι σου πρέπει να είναι:

Σαφείς: μειώνοντας την ασάφεια, ενισχύεται η εστίαση.

Μετρήσιμοι: πρέπει να έχουν ένα μετρήσιμο στοιχείο, το οποίο σου επιτρέπει να παρακολουθείς την πρόοδό σου αντικειμενικά και να γνωρίζεις πότε έχεις επιτύχει τον στόχο σου.

Εφικτοί: πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, βοηθώντας σε να παραμείνεις παρακινημένος επειδή είναι προσβάσιμοι. Οι μη ρεαλιστικοί στόχοι μπορεί να οδηγήσουν σε απογοήτευση και απώλεια κινήτρου.

Σχετικοί: θα πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τους ευρύτερους στόχους και τις αξίες σου, αυξάνοντας τα κίνητρα και την ικανοποίηση.

Χρονικά συγκεκριμένοι: θα πρέπει να έχουν ένα συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα ολοκλήρωσης ώστε να δημιουργούν μια αίσθηση επείγουσας ανάγκης και να σε βοηθούν να παραμείνεις σε δράση θέτοντας ένα σαφές τελικό προορισμό.

Οι έξυπνοι στόχοι είναι μια δομημένη προσέγγιση στον καθορισμό στόχων που αυξάνει τις πιθανότητές σου για επιτυχία. Σε βοηθούν να ξεκαθαρίσεις τους στόχους σου, να παρακολουθείς την πρόοδό σου, να παραμένεις παρακινημένος και τελικά να επιτύχεις τα αποτελέσματα που επιθυμείς.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ΧΩΡΙΣΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ.
- ΔΩΣΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΟΥΣ.
- ΓΙΟΡΤΑΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΝΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

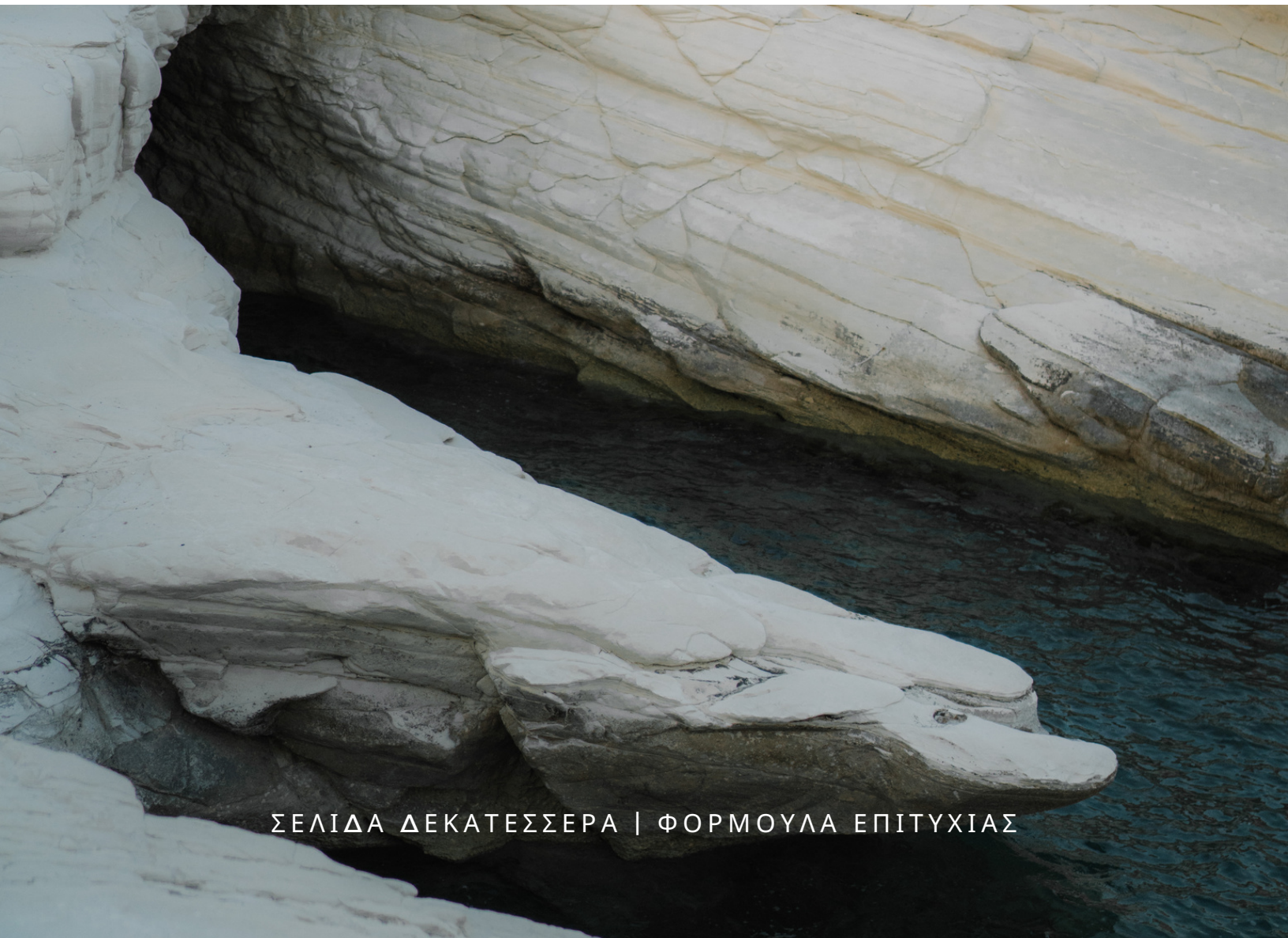
Ποιό έξυπνο στόχο θα ήθελα να θέσω και ποιά είναι τα βήματα που πρέπει να κάνω προκειμένου να τον πετύχω;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Οι έξυπνοι στόχοι παρέχουν κατεύθυνση και κίνητρο, βοηθώντας μας να προχωρούμε με σκοπό, κίνητρο και αποφασιστικότητα;

04

ΑΝΑΠΤΥΞΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αναπηδάς από τις αντιξοότητες και είναι ένα πολύτιμο χαρακτηριστικό που είναι χρήσιμο να καλλιεργήσουμε στη ζωή μας. Εξασκήσου στην ανθεκτικότητα αναπτύσσοντας στρατηγικές αντιμετώπισης και χτίζοντας το δικό σου δίκτυο υποστήριξης. Περιέβαλε τον εαυτό σου με ανθρώπους που σε εμπνέουν και σε ανεβάζουν. Δώσε προτεραιότητα σε καθημερινές δραστηριότητες αυτοαγάπης, όπως άσκηση, υγιεινή διατροφή, επαρκή ύπνο, συνδέσου με τη φύση και δοκίμασε τεχνικές χαλάρωσης όπως ο διαλογισμός, η συνειδητή αναπνοή και η επίγνωση. Ξεκίνησε χόμπι που σου φέρνουν χαρά και ολοκλήρωση. Συνδέσου με την αίσθηση του σκοπού σου και ασχολήσου με δραστηριότητες που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες σου και μιλούν στην ψυχή σου.

Είναι σημαντικό να αναπτύξεις αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης και μείωσης του άγχους. Παρατήρησε τα ερεθίσματα που σε αναστατώνουν και εφάρμοσε στρατηγικές για τον μετριασμό τους. Να είσαι ανοιχτός στις αλλαγές και να προσαρμόζεσαι στις νέες συνθήκες. Ανάπτυξε την ικανότητα περιστροφής και προσαρμογής, όπου και όταν χρειάζεται. Επιστράτευσε την γνώση και τις προηγούμενες εμπειρίες σου για να χτίσεις εμπιστοσύνη στην ικανότητά σου να χειρίζεσαι τις προκλήσεις. Αναγνώρισε και γιόρτασε τις επιτυχίες σου, όσο μικρές κι αν είναι. Χρησιμοποίησε τα επιτεύγματά σου ως υπενθυμίσεις της ανθεκτικότητας και των δυνατοτήτων σου. Να θυμάσαι ότι η ανθεκτικότητα είναι διαδικασία - απαιτεί χρόνο και εξάσκηση. Να είσαι συμπονετικός με τον εαυτό σου, κάνεις πάντα ό,τι καλύτερο μπορείς τη δεδομένη στιγμή.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ΕΞΑΣΚΗΣΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.
- ΖΗΤΗΣΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΑΠΟ COACHES Ή ΜΕΝΤΟΡΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ ΤΙΣ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ.
- ΑΓΚΑΛΙΑΣΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΩΣ ΣΚΑΛΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Πώς μπορώ να χτίσω την ανθεκτικότητά μου και να διατηρήσω μια θετική στάση στις δύσκολες στιγμές;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Η ανθεκτικότητα δεν είναι να αποφεύγεις τις προκλήσεις; Έχει να κάνει με την οικοδόμηση της εσωτερικής δύναμης για να τις αντιμετωπίσεις, να μάθεις από αυτές και να επιτύχεις.

05

ΑΝΕΛΑΒΕ ΜΑΖΙΚΗ ΔΡΑΣΗ



Τώρα που έχεις θέσει ξεκάθαρους στόχους και έχεις αναπτύξει ανθεκτικότητα, ήρθε η ώρα να αναλάβεις μαζική δράση. Η συνεπής, εστιασμένη προσπάθεια είναι το κλειδί καθώς η δράση είναι αυτή που μετατρέπει τα όνειρα σε πραγματικότητα. Οι στόχοι παραμένουν όνειρα και απλές φιλοδοξίες μέχρι να αναλάβει κανείς δράση. Η ανάληψη δράσης βοηθά να σπάσει ο κύκλος της αναβλητικότητας, δημιουργεί ορμή και ενθουσιασμό και σου δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσεις. Η πρόοδος και οι μικρές νίκες τονώνουν το κίνητρό σου και να σε εμπνέουν να συνεχίσεις. Το να πλησιάζεις προς τους στόχους σου ενισχύει την αυτοπεποίθησή σου και την πίστη σου στην ικανότητά σου να τους πετύχεις.

Η αποτυχία είναι ένα φυσικό μέρος της επιδίωξης του στόχου. Η ανάληψη δράσης όχι μόνο σου επιτρέπει να γευτείς την επιτυχία, αλλά παρέχει επίσης την ευκαιρία για να μάθεις από τις αποτυχίες και να αναπροσαρμόσεις την προσέγγισή σου. Μέσω της δράσης, κερδίζεις πολύτιμη ανατροφοδότηση που μπορεί να οδηγήσει σε διορθωτικές κινήσεις και αναπροσαρμογές της πορείας σου, όπου είναι απαραίτητο. Η δράση συχνά αποκαλύπτει ιδέες και πληροφορίες που μπορεί να μην γνωρίζες όταν έθετες αρχικά τους στόχους σου. Η τακτική και μαζική δράση ενισχύει την επιμονή και την αποφασιστικότητά σου. Η ενεργή επιδίωξη του στόχου χρειάζεται βεβαίως καλύτερη διαχείριση χρόνου και ιεράρχηση προτεραιοτήτων. Να ξέρεις πως καθώς προχωράς προς τους στόχους σου, γίνεσαι πρότυπο για τους γύρω σου, ενθαρρύνοντάς τους να κυνηγήσουν κι αυτοί τις δικές τους φιλοδοξίες και όνειρα.

TIPS

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΕΝΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ.
- ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΣΟΥ, ΟΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ.
- ΜΕΙΝΕ ΠΡΟΣΗΛΩΜΕΝΟΣ ΣΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ, ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Σε ποιες συγκεκριμένες ενέργειες και δράσεις πρέπει να δεσμευτώ για να επιτύχω τους στόχους μου;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Η πρόοδος μπορεί να είναι αργή, αλλά κάθε βήμα προς τα εμπρός σε φέρνει πιο κοντά στους στόχους σου; Η δράση είναι αυτή που μετατρέπει τα όνειρα σε πραγματικότητα και τους στόχους σε επιτυχή αποτελέσματα.

06

ΖΗΤΗΣΤΕ ΣΤΗΡΙΞΗ & ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ



Η αναζήτηση στήριξης και ανατροφοδότησης σε βοηθά να δημιουργήσεις ένα δίκτυο συμμάχων, συμβούλων και φίλων που μπορούν να σου παρέχουν καθοδήγηση και βοήθεια. Το να μοιράζεσαι το ταξίδι προς την επίτευξη του στόχου σου με άλλους μπορεί να σου προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και ενθάρρυνση. Όλοι έχουμε τυφλά σημεία - περιστάσεις που αγνοούμε, καθώς επίσης αδυναμίες και περιοριστικές πεποιθήσεις. Η ανατροφοδότηση αυξάνει την αυτογνωσία σου, αποκαλύπτει τυχόν τυφλά σημεία και σε βοηθά να προσδιορίσεις τι λειτουργεί και τι χρειάζεται βελτίωση. Η επικοδομητική ανατροφοδότηση μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την προσέγγισή σας και να κάνεις τις απαραίτητες αναπροσαρμογές, να διευρύνει την κατανόησή σου και σε βοηθά να λάβεις ενημερωμένες και τεκμηριωμένες αποφάσεις. Τα θετικά σχόλια και η υποστήριξη μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σου και μπορούν να σε παρακινήσουν να ξεπεράσεις τα όριά σου.

Η αναζήτηση σχολίων και υποστήριξης δείχνει ότι εκτιμάς τις απόψεις και την γνώση των άλλων, ενισχύει τις σχέσεις σου και κτίζει εμπιστοσύνη με τους συναδέλφους, φίλους και μέντορες σου. Δημιουργεί μια αίσθηση υπευθυνότητας που σε ενθαρρύνει να παραμείνεις σε καλό δρόμο με τους στόχους σου, σου επιτρέπει να απελευθερώσεις το άγχος και την αναβλητικότητα και να λάβεις συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη από τους άλλους. Σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο, η ανατροφοδότηση και η υποστήριξη είναι απαραίτητες για την προσαρμογή σε νέες καταστάσεις, την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και τελικά την επίτευξη των στόχων σου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ.
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΣΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ.
- ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗΣ, ΜΗΝ ΤΗΝ ΕΙΣΠΡΑΤΤΕΙΣ ΩΣ ΚΡΙΤΙΚΗ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Σε ποιούς μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη και ανατροφοδότηση σχετικά με την επίτευξη του στόχου μου και με ποιους τρόπους μπορώ να εφαρμόσω τις εισηγήσεις τους;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Το να ζητάς βοήθεια είναι σημάδι δύναμης, όχι αδυναμίας; Η συνεργασία με άλλους μπορεί να ενισχύσει τη προσπάθεια και να επιταχύνει την πρόοδό σου.

07

ΓΙΟΡΤΑΣΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΟΥ



Το να γιορτάζεις τις νίκες σου είναι ένας τρόπος να αναγνωρίζεις τις προσπάθειες, να τονώνεις την αυτοπεποίθηση και να αναγνωρίζεις την ανθεκτικότητά σου - την ικανότητα σου, δηλαδή, να επανέρχεσαι από τις αντιξοότητες. Είναι μια ηχηρή υπενθύμιση της αποφασιστικότητάς σου και της δέσμευσής σου να ξεπερνάς τις αναποδιές και τις προκλήσεις. Σε ενθαρρύνει να θέσεις και να επιδιώξεις νέους στόχους, ζωντανεύει το κίνητρό και σου παρέχει τη δυναμική για να συνεχίσεις να προχωράς. Γιορτάζοντας τις επιτυχίες σου υιοθετείς μια θετική νοοτροπία, μετατοπίζεις την εστίασή σου από τις προηγούμενες αποτυχίες σε μελλοντικές ευκαιρίες και δημιουργείς μια ισορροπία μεταξύ προσπάθειας και ανταμοιβής. Τόσο τα επιτευγμάτα όσο και ο εορτασμός τους συμβάλλουν στη συνολική σου ευημερία, μειώνουν το άγχος, βελτιώνουν τη διάθεσή σου, ενισχύουν τον σκοπό της ζωής σου και δημιουργούν ένα αίσθημα ικανοποίησης.

Ο εορτασμός των επιτευγμάτων σου ενισχύει τις σχέσεις σου με τους φίλους, την οικογένεια και το δίκτυο υποστήριξής σου, επιτρέπωντάς σου να μοιραστείς την επιτυχία και τη χαρά σου με άλλους ανθρώπους που ήταν εκεί για σένα. Πρόκειται για έκφραση ευγνωμοσύνης για τους ανθρώπους, τους πόρους και τις ευκαιρίες που συνέβαλαν στην επιτυχία σου. Η ιστορία σου πιθανόν να εμπνεύσει και να παρακινήσει άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Το να μοιράζεσαι την επιτυχία σου μπορεί να προσφέρει ελπίδα και ενθάρρυνση. Δεν σημαίνει ότι είσαι καυχησιάρης - έχει να κάνει με το να αναγνωρίζεις την πρόοδό σου, να δώσεις στον εαυτό σου τα εύσημα για την ανθεκτικότητά σου και να καλλιεργήσεις μια θετική και ανθεκτική νοοτροπία ζωής.

TIPS

- ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΜΙΚΡΕΣ ΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΑΣΕ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ.
- ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΟΥ.
- ΑΦΙΕΡΩΣΕ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΙΑ ΕΧΕΙΣ ΦΤΑΣΕΙ.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

Πώς θα γιορτάσω την αναγέννηση μου και ποιά μαθήματα έχω μάθει στην πορεία;

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ..

Ο εορτασμός της επιτυχίας σου ενισχύει την πίστη σου στις ικανότητές σου και σου υπενθυμίζει τη δύναμη και την ανθεκτικότητά σου;

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ

Που επέλεξες τον εαυτό σου!
Που έκανες το βήμα προς την
επιτυχία σου!
Που έκανες ένα άλμα πίστης προς την
εξέλιξή σου!
Που δεν εγκατέλειψες τα όνειρά σου!
ΣΟΥ ΑΞΙΖΕΙ!
ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΣ!
Και είμαι τόσο περήφανη για σένα!

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ



(+357) 99 418643



christinaaristidou.thecoach@gmail.com



www.shinebrightandthrive.com



CHRISTINAARISTIDOU_THECOACH



CHRISTINA ARISTIDOU



CHRISTINA ARISTIDOU



ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

τέλος