

# ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ

*3+1 απλές στρατηγικές για να αποκτήσεις τη σαφήνεια  
που χρειάζεσαι για να πετύχεις το στόχο σου*



betterlifelab.gr



# 3+1 ΑΠΛΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΤΗ ΣΑΦΗΝΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΟΥ

Αν μπορούσες να έχεις οτιδήποτε ήθελες στη ζωή σου, στην καριέρα, την εργασία, την οικογένεια, τη σχέση, την υγεία ή τα οικονομικά, τι θα ήταν αυτό; Κράτα αυτή τη σκέψη.

Τώρα, αν υπάρχει κάποιος τομέας στη ζωή σου που δεν είναι όπως τον φανταζόσουν, μπορείς να τον αλλάξεις!

**Όταν είσαι διατεθειμένη να αντιμετωπίσεις αυτό που δεν λειτουργεί, έχεις ήδη ξεκινήσει να βαδίζεις το μονοπάτι προς τη νίκη.**

Ξεκίνα τυπώνοντας αυτόν τον σύντομο οδηγό, πάρε στυλό και απάντα στις ασκήσεις. Μελέτες δείχνουν ότι γράφοντας με το χέρι είναι ισχυρότερο από το να γράφεις στο πληκτρολόγιο.

Αυτές οι δοκιμασμένες στρατηγικές θα σε βοηθήσουν να ξεκαθαρίσεις τι είναι αυτό που θέλεις να πετύχεις και να αρχίσεις να βλέπεις αποτελέσματα.

Μια πελάτισσά μου δημιούργησε τη δική της επιχείρηση φιλοξενίας στα 58, μια άλλη έφυγε από έναν χειριστικό σύζυγο ενώ μια τρίτη βρήκε την αυτοπεποίθηση να διεκδικήσει μια σημαντική προαγωγή.

Είναι η σειρά σου να συνδεθείς με αυτό που λέει η καρδιά σου και να κάνεις βήματα προς τα εκεί.

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #1: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ

Όταν μπαίνεις στο αυτοκίνητο για να πας κάπου και βάζεις το GPS, εκτός από τον προορισμό βάζεις και την αφετηρία. Το σημείο εκκίνησης.

Αυτή είναι η βάση. Χωρίς αυτήν, όλα τα υπόλοιπα είναι στον αέρα.

Χρειάζεται λοιπόν πριν από όλα να αναγνωρίσεις το πού βρίσκεσαι. Ποιό είναι το προσωπικό ή επαγγελματικό αδιέξοδο από το οποίο θέλεις να βγεις.

Πάμε λοιπόν να ξεκινήσουμε.

## ***Πού βρίσκομαι πραγματικά;***

Γράψε με απόλυτη ειλικρίνεια:

α. Τι με δυσκολεύει αυτή τη στιγμή;

β. Τι μου κοστίζει αν μείνω σε αυτή την κατάσταση;

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #2: ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ

Δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται.

Οι περισσότερες γυναίκες που συνεργάζομαι δεν έχουν ξεκάθαρα στο μυαλό τους τι είναι αυτό που θέλουν. Ξέρουν όμως τι ΔΕΝ θέλουν άλλο. Οπότε στις πρώτες 1on1 συνεδρίες μας, ξεκινάμε ανάποδα για να το βρούμε.

Μόλις αποφασίσεις τι είναι αυτό που θέλεις και δεσμεύεσαι σε αυτό, όλα τα υπόλοιπα ακολουθούν. **Γιατί Σαφήνεια = Δύναμη.**

Όταν λοιπόν τις ρωτάω οι περισσότερες λένε “Θέλω να καταφέρω να φροντίζω τον εαυτό μου” ή “Θέλω να έχω περισσότερο θάρρος και αυτοπεποίθηση” ή “Καλά θα ήταν να μπορούσα να διαχειριστώ καλύτερα σπίτι και δουλειά.”

Δεν ξέρω αν το ακούς... Όλες αυτές οι δηλώσεις είναι ευχές, όνειρα. Με ευχές και όνειρα χωρίς συγκεκριμένη δέσμευση δεν θα έχεις συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

## **Τι θέλω να πετύχω;**

Γράψε με απόλυτη ειλικρίνεια και κάντο όσο πιο συγκεκριμένο μπορείς.

π.χ. Αντί να γράψεις “Θέλω να έχω περισσότερο θάρρος” γράψε “Θέλω να μπορώ να επικοινωνώ την άποψή μου με αυτοπεποίθηση τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά”.

ή αντί να γράψεις “Θέλω να μειώσω το στρες” γράψε “Να ξεκινήσω να οργανώνω τη μέρα και τις δουλειές μου και να βάζω προτεραιότητες”.

Σκέψου λοιπόν πώς θα ήταν η ιδανική καθημερινότητά σου και απάντα:

α. Τι θέλω να πετύχω;

β. Γιατί το θέλω αυτό; (Σκέψου πώς θα ένιωθες αν αυτό είχε ήδη αλλάξει;)

Υπέροχα! Αναγνώρισες πού βρίσκεσαι και πήρες μια ξεκάθαρη απόφαση για αυτό που θέλεις να πετύχεις. Πάμε και στο τελευταίο βήμα.

## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #3: ΔΙΩΞΕ ΤΙΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ

Το μεγαλύτερο εμπόδιο ανάμεσα σε σένα και το στόχο σου δεν είναι η ηλικία σου, οι συνθήκες ή ο χρόνος αλλά οι δικαιολογίες σου.

Σου θυμίζει κάτι αυτό;

*“Δεν μπορώ να το κάνω. Είμαι πολύ μεγάλη/ πολύ μικρή. Δεν έχω τα χρήματα. Δεν έχω χρόνο. Δεν είμαι ακόμα έτοιμη. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή. Δεν μπορώ να ζητήσω βοήθεια.”*

Όλες αυτές οι δικαιολογίες έχουν ένα κοινό. Το Δεν. Και 99% των περιπτώσεων αυτό το Δεν, σημαίνει δεν θέλω.

Ποιές δικαιολογίες λες στον εαυτό σου; Η επόμενη άσκηση θα σε βοηθήσει να αλλάξεις το αφήγημα που μπαίνει εμπόδιο στην εξέλιξή σου.

Γράψε τις 10 συχνότερες δικαιολογίες που λες και δεν κυνηγάς αυτό που θες. π.χ. Δεν έχω χρόνο. Δεν γνωρίζω αυτό το θέμα. Δεν είμαι καλή στα αγγλικά. Δεν έχω αυτοκίνητο.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Σκύψε μέσα σου και γράψε οποιαδήποτε δικαιολογία λες, όσο ανόητη κι αν φαίνεται.

Τώρα πήγαινε πίσω στη λίστα και πες πόσο ΨΕΜΑ είναι η κάθε μια. Μια μια διάγραψε την, γράψε δίπλα ΨΕΜΑ και την πραγματική αλήθεια.

π.χ. ~~Δεν έχω χρόνο.~~ ΨΕΜΑ Μπορώ να βρω χρόνο αν δω λιγότερο Netflix.

~~Δεν μπορώ να μιλήσω μπροστά στην κάμερα.~~ ΨΕΜΑ Θα έχω έτοιμο το κείμενο και θα το διαβάζω. Κάθε φορά θα είμαι και καλύτερη.

*Μπράβο!*

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #4: ΚΑΝΕ ΠΡΑΞΕΙΣ

Ήδη αναγνώρισες πού βρίσκεσαι, πήρες μια ξεκάθαρη απόφαση και έδωξες τις δικαιολογίες που σου μπλοκάρουν το δρόμο. Τώρα θέλω να κρατήσεις το εξής:

**“Για όλα υπάρχει τρόπος.”**

Μπορεί να μην τον βλέπεις, μπορεί να μην είναι εύκολος, αλλά υπάρχει.

Είτε θέλεις να αναπτύξεις τη δουλειά σου, να διαχειριστείς το στρες της καθημερινότητας, να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση, να βελτιώσεις τη σχέση σου ή να αλλάξεις συνήθειες για να φροντίσεις την υγεία σου, έχεις μέσα σου τη δυνατότητα να βρεις τον τρόπο να το κάνεις.

**Αρκεί να το θέλεις πραγματικά.**

Πάμε λοιπόν και στην τελευταία άσκηση.

α. Γράψε το ένα πράγμα που θέλεις να πετύχεις όπως το κατέγραψες στη στρατηγική 2.

β. Επειτα, στη δεξιά στήλη ξεκίνα να καταγράφεις όλους τους τρόπους που μπορείς να σκεφτείς για να έχεις αυτό το αποτέλεσμα. Σημείωσε κάθε μικρό βήμα που μπορείς να κάνεις σήμερα, αυτή την εβδομάδα, αυτό το μήνα κ.ο.κ. Γράψε τουλάχιστον 10.

γ. Κάθε στιγμή που το μυαλό σου θα αρχίσει να σου λέει γιατί δεν μπορείς να τα καταφέρεις, γράψτο στην αριστερή στήλη και διάγραψε το, σβήνοντας τις δικαιολογίες.

**Αυτό που πραγματικά θέλω:** .....

.....  
*π.χ. Να χάσω 10 κιλά και να είμαι πιο υγιής μέχρι τον Δεκέμβρη*

**Λόγοι που δεν θα το πετύχω**

*π.χ. Δεν μπορώ να αντισταθώ στα γλυκά*

**Τρόποι για να πετύχω αυτό που θέλω**

*π.χ. 1. Να μαγειρεύω αντί να παραγγέλνω, 2. Να τρώω σαλάτα σε κάθε γεύμα, 3. Να πίνω μόνο ένα ποτό την εβδομάδα*

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

**11.**

**12.**

**13.**

**14.**

**15.**

Κατάφερες να γράψεις τουλάχιστον 10 τρόπους για να έρθεις πιο κοντά σε αυτό που θέλεις;

Υπέροχα!

Τώρα πάρε αυτή τη λίστα και ξεκίνα να κάνεις όσα έγραψες.

Ξεκίνα κάνοντας αυτό που σου είναι ευκολότερο.

Όχι όλα μαζί.

Ξεκίνα με ένα, κάντο ρουτίνα για μια εβδομάδα και την επόμενη εβδομάδα προσθέτει κάτι ακόμα.

Ή ιεράρχησε τη λίστα σου και βάλε ημερομηνίες που θα ήθελες κάθε βήμα να έχει ολοκληρωθεί.

Μην αφήνεις τίποτα στην τύχη του.

Τώρα έχεις 4 στρατηγικές που μπορείς να τις εφαρμόσεις σε οτιδήποτε θέλεις να πετύχεις στη ζωή. Δες πού βρίσκεσαι, πάρε μια απόφαση, ξεφορτώσου τις δικαιολογίες και κάνε βήματα.

Για όλα υπάρχει τρόπος!

*Vicky*