

01

CLARITY

WORKBOOK

Ξεκαθάρισε
το επόμενο
βήμα σου



Σε 20 λεπτά θα έχεις μεγαλύτερη
σαφήνεια για την επόμενη
σημαντική απόφασή σου

4 ασκήσεις για να έχεις μεγαλύτερη σαφήνεια για την επόμενη σημαντική απόφασή 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 ασκήσεις 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.

ΑΣΚΗΣΗ 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;

ΑΣΚΗΣΗ 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 10η1 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;

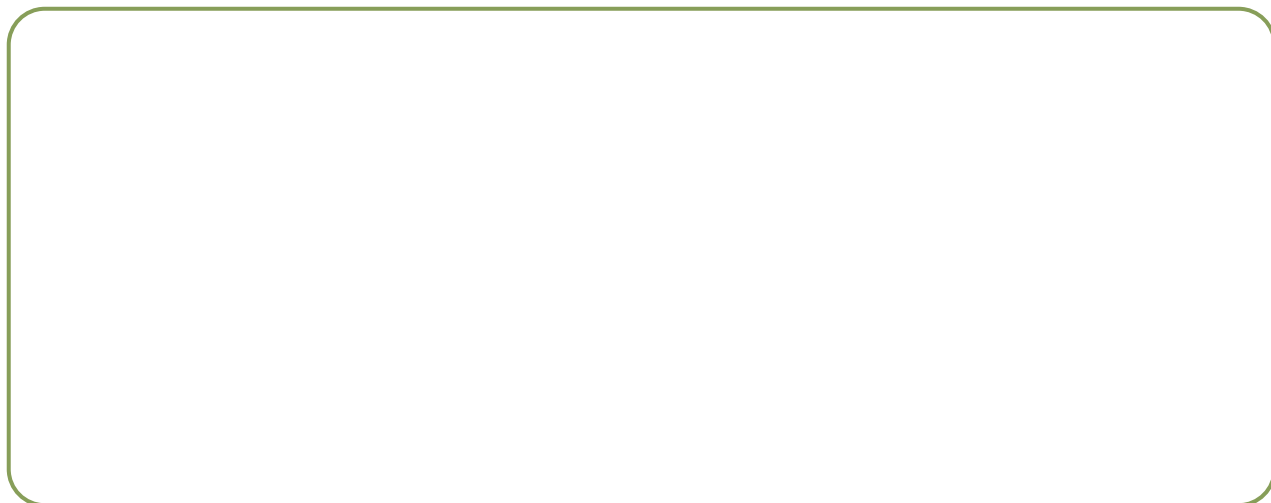
Γράψε με απόλυτη ειλικρίνεια και κάντο όσο πιο συγκεκριμένο μπορείς. π.χ. Αντί να γράψεις “Θέλω να έχω περισσότερο θάρρος” γράψε “Θέλω να μπορώ να απαντάω και να λέω την άποψή μου με αυτοπεποίθηση τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά”.

ή αντί να γράψεις “Θέλω να μειώσω το στρες” γράψε “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.

ΑΣΚΗΣΗ 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!

ΑΣΚΗΣΗ 4: ΚΑΝΕ ΠΡΑΞΕΙΣ

Ήδη αναγνώρισες πού βρίσκεσαι, πήρες μια ξεκάθαρη απόφαση και έδιωξες 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 στην άσκηση 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 διάγραψέ 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 προσθέτεις 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 για να αποκτήσεις μεγαλύτερη σαφήνεια και να αποφασίζεις το επόμενο βήμα με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Δες πού βρίσκεσαι, πάρε μια απόφαση, ξεφορτώσου τις δικαιολογίες και κάνε βήματα.

Για όλα υπάρχει τρόπος!



Το επόμενο βήμα ξεκινά εδώ.

Αν ολοκλήρωσες αυτό το workbook, θέλω πρώτα να σου πω ένα μεγάλο **μπράβο**.

Αφιέρωσες χρόνο στον εαυτό σου.

Έκανες παύση μέσα στην καθημερινότητα, ξεκαθάρισες τις σκέψεις σου και έκανες το πρώτο βήμα προς την αλλαγή.

Ίσως όμως να συνειδητοποιήσες και κάτι ακόμη.

Ότι η σαφήνεια δεν έρχεται πάντα εύκολα όταν προσπαθείς να τα λύσεις όλα μόνη σου.

Και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.



Το Clarity Workbook ήταν μόνο η αρχή.

Αν θέλεις να συνεχίσεις αυτή τη διαδρομή με καθοδήγηση, υποστήριξη και ένα ξεκάθαρο πλάνο δράσης, δημιούργησα το πρόγραμμα **Metamorphosis**.

Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα coaching που βοηθά γυναίκες να αποκτήσουν σαφήνεια, να πάρουν αποφάσεις με αυτοπεποίθηση και να κάνουν ουσιαστικές αλλαγές στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Στο πρόγραμμα θα δουλέψουμε μαζί για να:

-  ξεκαθαρίσεις τι πραγματικά θέλεις
-  αναγνωρίσεις τι σε κρατά πίσω
-  δημιουργήσεις ένα ρεαλιστικό πλάνο δράσης
-  αποκτήσεις αυτοπεποίθηση στις αποφάσεις σου
-  περάσεις από τη σκέψη στην πράξη

Το πρόγραμμα είναι για σένα αν...

- νιώθεις ότι έχεις κολλήσει και δεν ξέρεις ποιο είναι το επόμενο βήμα
- δυσκολεύεσαι να πάρεις αποφάσεις
- βάζεις συνεχώς τον εαυτό σου τελευταίο
- θέλεις να αλλάξεις κάτι στη ζωή ή την καριέρα σου
- έχεις κουραστεί να προσπαθείς μόνη σου

Ας γνωριστούμε.

Η πρώτη μας συνάντηση είναι δωρεάν.

Σε αυτήν θα συζητήσουμε τη δική σου κατάσταση, τι σε δυσκολεύει αυτή τη στιγμή και αν το πρόγραμμα είναι η κατάλληλη επιλογή για σένα.

Χωρίς καμία δέσμευση.

Μόνο μια ουσιαστική συζήτηση για το πώς μπορείς να κάνεις το επόμενο βήμα.



Κλείσε το δωρεάν call



<https://tidycal.com/vickybll/free-call>