

Προσωπική και Επαγγελματική επιτυχία μέσα στις δυσκολίες της κρίσης

Η επιτυχία δεν
έρχεται σε σένα,
πάς εσύ σ' αυτήν



Επιτυχία = ΕΠΙ-ΤΗΣ-ΤΥΧΗΣ

Εμείς γράφουμε την ιστορία μας
με αυτά που κάνουμε και
αυτά που αποφεύγουμε

Δεν υπάρχουν γενικά επιτυχημένοι
άνθρωποι

Όλοι μπορούμε να είμαστε κατά
περίπτωση επιτυχημένοι, σε σχέση με
κάποιο στόχο που βάζουμε

Δεν μπορούμε να πάμε παραπέρα στη ζωή για όσο καιρό
πιστεύουμε, ότι για να επιτύχουμε αυτό που θέλουμε ή για
είμαστε εμείς καλά, πρέπει να αλλάξει κάποιος άλλος
άνθρωπος ή οι καταστάσεις και όχι εμείς



ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι παίρνουν πάνω τους την ευθύνη

- Μερικοί “τρέμουν” την ιδέα ότι όλα είναι στο χέρι τους
- Επιλέγουν την κατάσταση: θύμα, φταίνε οι άλλοι, φταίνε οι καταστάσεις, κλπ
- Οι άλλοι μας επηρεάζουν αλλά δεν μας προσδιορίζουν

Μη ψάχνεις
για την ευκαιρία.
Δημιούργησέ την!

ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕ
ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ
ΚΑΙ ΣΚΕΨΟΥ



Το μυστικό της επιτυχίας στη ζωή είναι να είσαι έτοιμος όταν έρθει η ώρα σου



ΕΛΛΗΝΑΣ
ΣΗΤΙΑΝΟΣ

Μερικοί την καλοπέραση την θεωρούν εγγυημένο δικαίωμα

Μερικοί νομίζουμε ότι μόνο
εμείς έχουμε δυσκολίες

Μερικοί τα υπερβάλουμε
και τα διογκώνουμε



Όμως προβλήματα και δυσκολίες έχουμε όλοι

Ξεχάσαμε τα δύσκολα

❖ Δυσκολίες υπήρχαν και θα υπάρχουν πάντα



- ❖ Μήπως έχουμε εξοικειωθεί με την ευκολία και την καλοπέραση;
- ❖ Μήπως δεν έχουμε μεγάλες αντοχές;
- ❖ Μήπως μαζί με τη φτώχεια πετάξαμε και τις αξίες μας

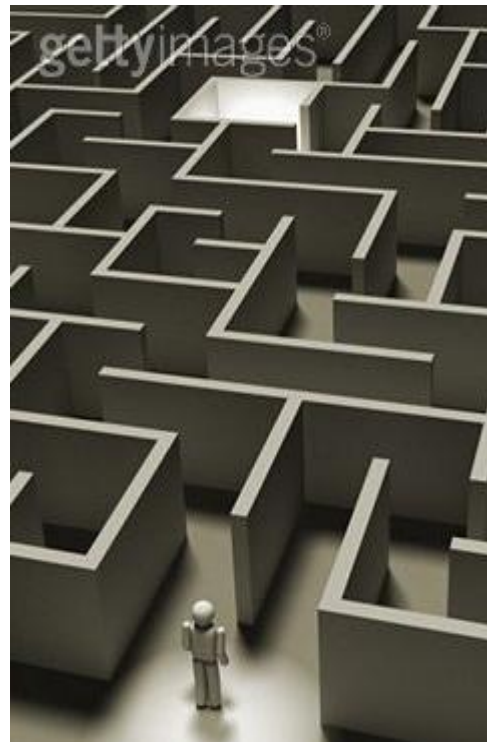
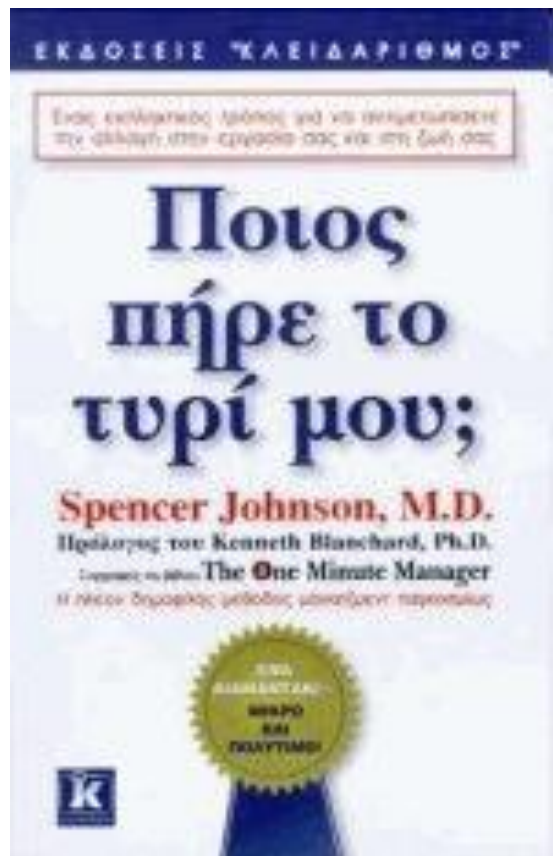


Κρίση είναι μια αλλαγή που
προσπαθεί να συμβεί

....και κάποιοι αντιστέκονται.....



Κίνδυνος και Ευκαιρία

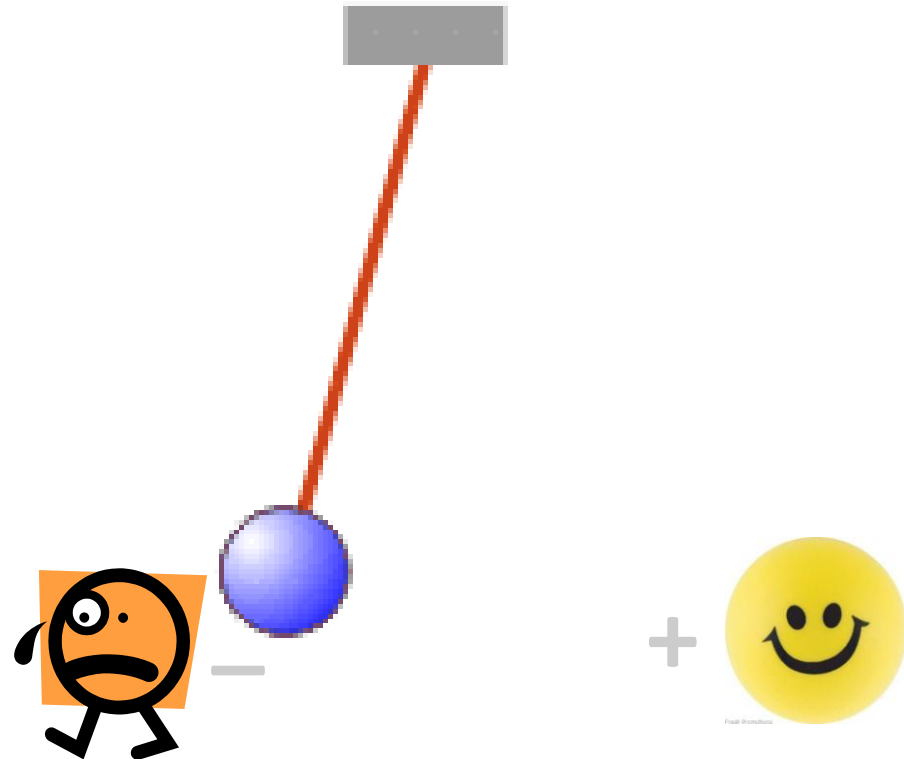


τυρί



Η ζωή είναι γεμάτη από αλλαγές

Σε κάθε δεδομένη στιγμή, ανεξάρτητα από το πόσο ευχάριστες ή απολαυστικές είναι οι εμπειρίες, δεν πρόκειται να διαρκέσουν



Ο κύκλος της εξέλιξης

Κεφαλαιοποίηση :
Απόκτηση εμπειρίας,
πιο βαθιές ρίζες,
αλλάζω, εξελίσσομαι



Κινητοποίηση :
Δράση,
βοήθεια,
ξεκόλλημα



Άρνηση :
Δεν μπορεί να
συμβεί,
είναι ψέματα,
κάποιο λάθος
έγινε



Θυμός :
Είναι άδικο,
γιατί σε μένα ;



Συχνά η αιτία των δυσκολιών είναι μέσα μας και
χρειάζεται να αλλάξουμε εμείς



Η ευθύνη

Αν πραγματικά θέλουμε να βελτιώσουμε μια κατάσταση πρέπει να ασχοληθούμε με το μοναδικό πράγμα στο οποίο έχουμε απόλυτο έλεγχο - ΤΟΝ εαυτό μας.



Χρειάζεται κάτι που δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην εποχή μας: ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Αυτοπειθαρχία σημαίνει: Παίρνω πάνω μου την ευθύνη της ζωής μου και αλλάζω εγώ

Η ευθύνη να μπειτε στην πρίζα είναι δική σας.
Σταματήστε να λέτε θα προσπαθήσω και κάντε κάτι

Αυτόν που βλέπετε στο καθρέπτη είναι ο μόνος υπεύθυνος για
την επιτυχία σας



1.
ΣΤΟΧΟΙ
ΔΡΑΣΗ

2.
ΠΑΘΟΣ
ΤΟΛΜΗ ΑΝΤΟΧΗ

3.
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΖΩΗΣ

4.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΜΕ ΑΡΧΕΣ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΚΑΙ
ΚΡΙΣΗ

Οι άνθρωποι που επιτυγχάνουν έχουν όνειρα,
συγκεκριμένους στόχους, σχέδια και πυξίδα



Η επιτυχία ξεκινά από την καθαρότητα του σκοπού

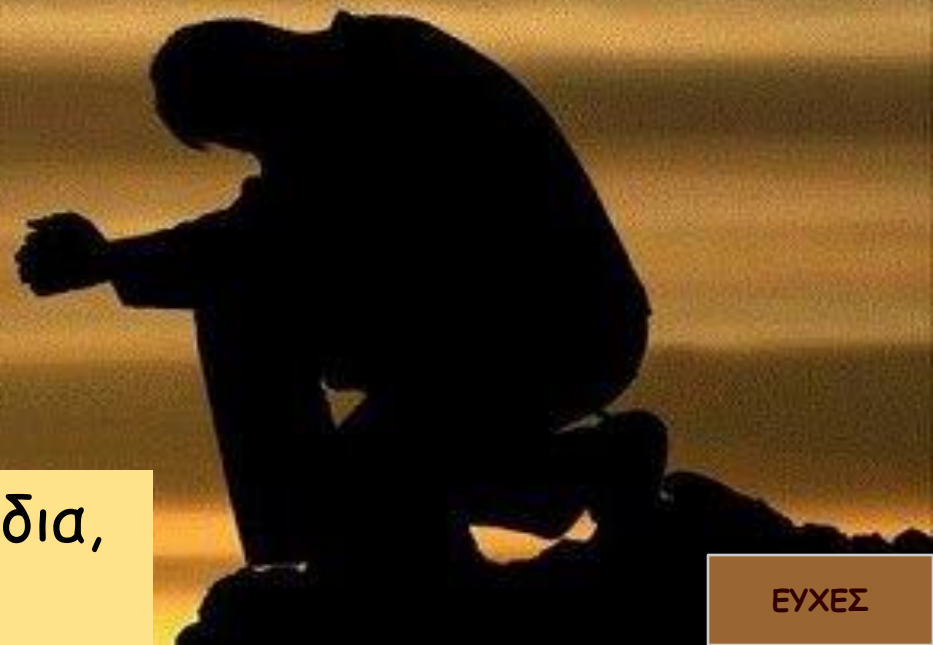
.... ---Πάντα ήξερα ότι ήθελα να επιτύχω, αλλά τελικά κατάλαβα ότι έπρεπε να είμαι πιο συγκεκριμένος !!!!

Ξεκαθαρίστε τι πραγματικά θέλετε, βάλτε στόχους και αποφασίστε βήματα υλοποίησης

Συχνά το πρόβλημα είναι όχι ότι δεν πετυχαίνουμε το στόχο, αλλά στο ότι δεν έχουμε θέσει έναν στόχο



Μια ευχή δεν αλλάζει
τίποτα...
μια απόφαση αλλάζει τα
πάντα...



Αυτοί που πετυχαίνουν έχουν σχέδια,
Οι άλλοι έχουν απλά επιθυμίες

ΕΥΧΕΣ

**Προσοχή: οι στόχοι να είναι οι
δικοί σας !!!!**

- Μήπως υλοποιούμε σχέδια που έφτιαξαν άλλοι για μας;
- Μήπως προέρχονται από την βαθιά ριζωμένη εξάρτηση από άλλους, την ανάγκη για αγάπη, αποδοχή, την ανάγκη να νιώθουμε σημαντικοί;



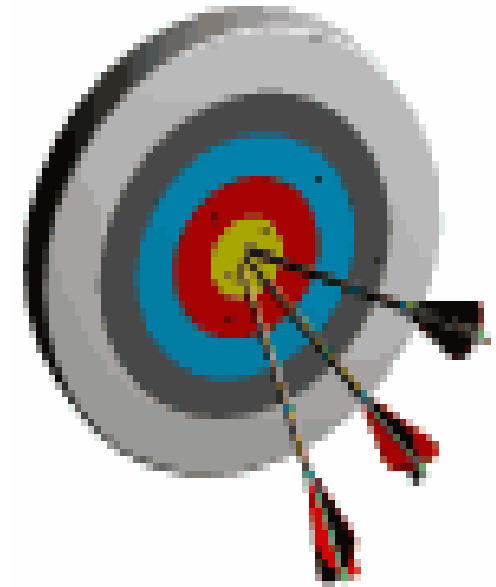
Πέστε στον εαυτό σας την αλήθεια.

- Χρειάζεται, **επιτέλους**, να γράψουμε το δικό μας σενάριο, την προσωπική μας Αποστολή
- Ήδη έχουμε ένα σενάριο που έγραψαν άλλοι για μας, το οποίο χρειάζεται να το συνειδητοποιήσουμε και να το ξαναγράψουμε

Να διατυπώσουμε τους στόχους μας θετικά και να εστιάσουμε τις προσπάθειες μας

SMART

- Οι στόχοι εκφράζουν την άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας
- Μεγάλος κίνδυνος η περιορισμένη εμπιστοσύνη στις δυνατότητες μας **ΣΤΑ**
- Σκεφτείτε μεγάλα



Όταν έχουμε στόχους, βλέπουμε και τις ευκαιρίες

Οι άνθρωποι που πετυχαίνουν ιδρώνουν,
δεσμεύονται, προσπαθούν και δουλεύουν με
προτεραιότητες

Ανασηκώνουν τα μανίκια
και στρώνονται στη
δουλειά

Τίποτα που να αξίζει,
δεν έρχεται εύκολα



Δεν υπάρχει ασανσέρ για την επιτυχία.

Η επιτυχία είναι μια σκάλα που δεν μπορείτε να την ανεβείτε με
τα χέρια στις τσέπες.

Χρειάζεται προσπάθεια και ιδρώτας

Όλα αρχίζουν με μια απόφαση: να ξυπνήσω, να πάψω να ονειρεύομαι,
να σηκωθώ από το κρεβάτι και να κάνω κάτι



ΕΡΓΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Μόνο στα λεξικά η επιτυχία βρίσκεται
πριν από την εργασία

Αδράνεια ή δράση;

Ο μεγάλος κίνδυνος είναι να μην κάνουμε τίποτα και να αποδεχτούμε την κατάσταση όπως είναι - η ΜΟΙΡΑ μας !!!



Η ζωή ανταμείβει την προσπάθεια, όχι την πρόθεση.



Αδράνεια ή κίνηση;

Σε περιόδους κρίσεων & αλλαγών, μερικοί άνθρωποι επιλέγουν το δρόμο της αδυναμίας και βυθίζονται ακόμη πιο πολύ στην αδράνεια - οκνηρία.

Νιώθουν ότι τα πράγματα είναι πάνω από τις δυνάμεις τους και ότι είναι ΘΥΜΑΤΑ

Υπάρχουν όμως και μερικοί που:

Επιλέγουν το δρόμο της δύναμης: Δεν παραπονούνται, δεν αποδέχονται την κακομοιριά, δεν καταδέχονται την κλάψα και κάνουν κάτι - το παλεύουν



ΜΗΝ ΕΛΠΙΖΕΙΣ ΔΡΑΣΕ

Η ελπίδα είναι το πιο ύπουλο μέσο χειραγώγησης όλων
των εξουσιών όλων των εποχών...

Ελπίζουμε για να μη σκεπτόμαστε ή να μη δράσουμε

Να πληροφορηθούμε καλύτερα
Να δούμε την κατάσταση κατάματα
Να μη κλείνουμε τα μάτια ή τα αυτιά

Να συγκεντρώσουμε αντικειμενικά στοιχεία και να τα αναλύουμε μεθοδικά δημιουργώντας πιθανές λύσεις και το χειρότερο που μπορεί να συμβεί.



Η αντεπίθεση της λεβεντιάς - να κάνουμε κάτι

Το μοναδικό εμπόδιο ανάμεσα στον άνθρωπο και το όνειρό του είναι ο φόβος της αποτυχίας, η έλλειψη αυτοπεποίθησης



Τρία πουλάκια στο κλαρί
Τα δυο είπαν να πετάξουν
Πόσα έμειναν;



ελευθερία

Η βοήθεια έρχεται πάντα μετά την προσπάθεια

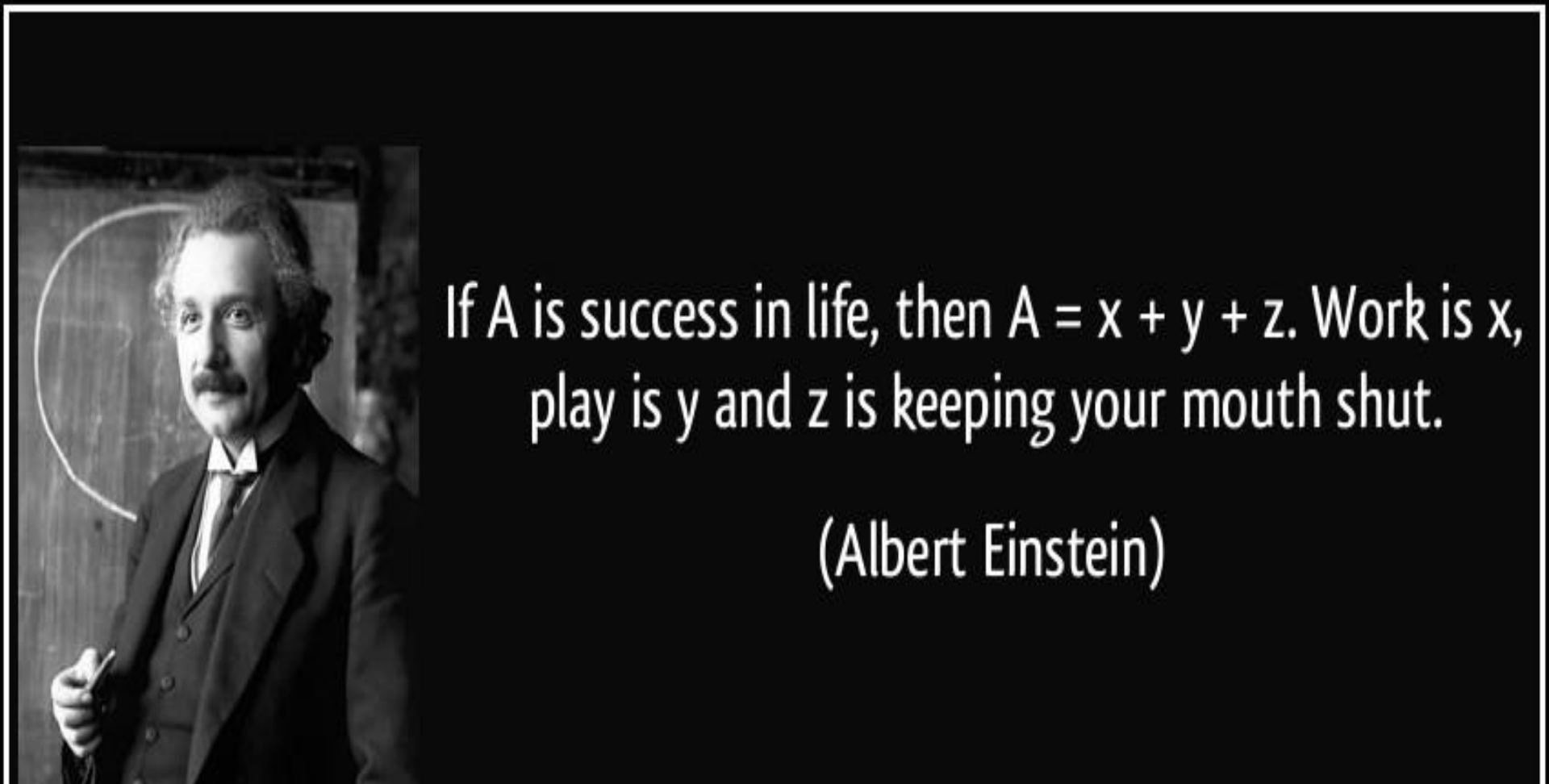


Τα τρία δηλητήρια των δισταγμών

1. Αποθάρρυνση: είναι πολύπλοκο, δύσκολο για μένα
2. Ηττοπάθεια: δεν έχω ικανότητες να τα βγάλω πέρα, αν ήμουν πιο ...νέος, πιο έξυπνος, πιο υγιής, πιο. . .
3. Αποφυγή ή αναβολή: άστο, έχω άλλα πιο σημαντικά να κάνω τώρα , θα το δω αργότερα, από Δευτέρα, . . .

Οι δισταγμοί μεγεθύνουν τον φόβο





If A is success in life, then $A = x + y + z$. Work is x, play is y and z is keeping your mouth shut.

(Albert Einstein)

Αν A είναι η επιτυχία στη ζωή, ο τύπος είναι:
 $A = X + Y + Z$ όπου:

X είναι η εργασία,

Y είναι η διασκέδαση και

Z είναι να κρατάς το στόμα σου κλειστό.

**Μην ανακοινώνετε τα
σχέδια και τους στόχους
σας, στους άλλους**

**Μόνο κριτική και
αποθάρρυνση θα
ακούσετε. Απλά
ξεκινήστε και κάντε τα
πράξη**

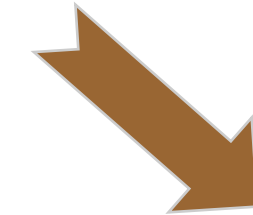
**Η επιτυχία σας δεν είναι
κλεμμένη από τους
άλλους.**

JOURNEY

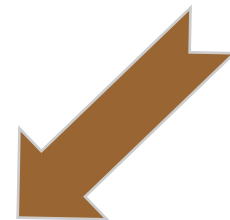


**Μην περιμένετε από κανέναν να καταλάβει
το ταξίδι σας, ειδικά αν δεν έχει ποτέ κάνει
κάτι παρόμοιο**

**1.
ΣΤΟΧΟΙ
ΔΡΑΣΗ**



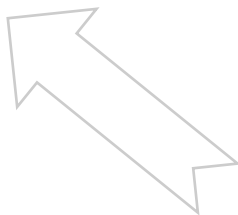
**2.
ΠΑΘΟΣ
ΤΟΛΜΗ ΑΝΤΟΧΗ**



**3.
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΖΩΗΣ**



**4.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΜΕ ΑΡΧΕΣ**



**ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΚΑΙ
ΚΡΙΣΗ**

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν πάθος, πίστη, αισιοδοξία, και τόλμη

- Πιστεύουν στον εαυτό τους
- Αγαπούν με πάθος αυτό που θέλουν να κάνουν
- Ξεκινάνε με θετικότητα και πίστη στο αποτέλεσμα
- Έχουν ρεαλιστική αισιοδοξία
- Έχουν επιμονή και τόλμη στην προσπάθεια επιτυχίας των στόχων, παρά τα εμπόδια και τις αναποδιές



Ναι, μπορώ να τα καταφέρω

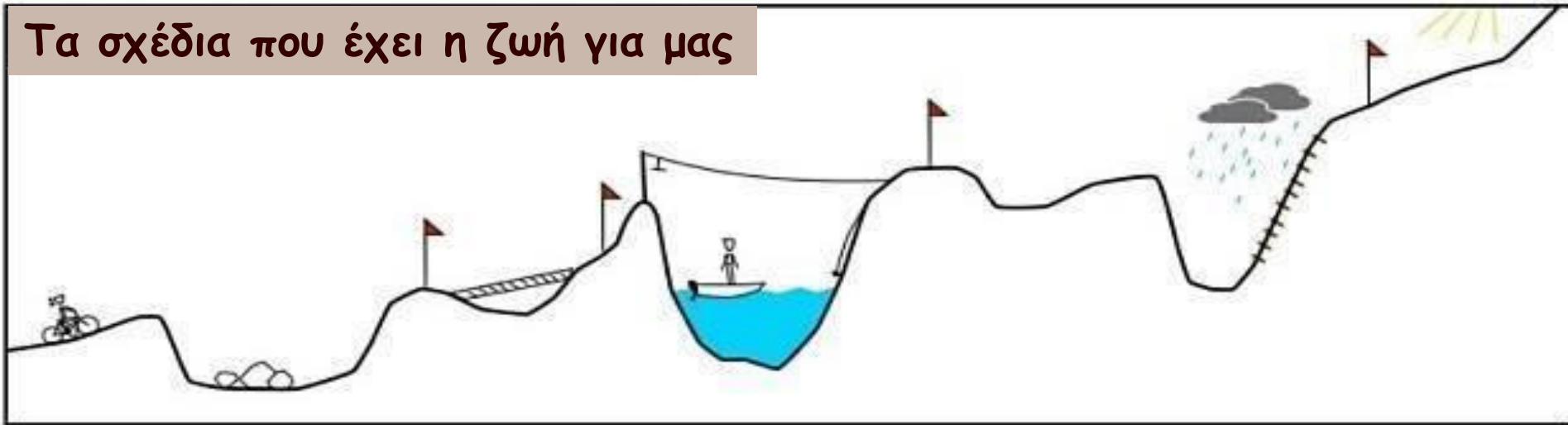


Τα πράγματα δεν έρχονται πάντα όπως θέλουμε εμείς ή όπως τα σχεδιάσαμε

Τα δικά μας σχέδια



Τα σχέδια που έχει η ζωή για μας





Δυνατοί ΑΝΘΡΩΠΟΙ
είναι αυτοί που χαμογελούν
ακόμα και αν τους
ξημερωσε μια ασχημη μερα....

Ξεκινάμε με αυτοπεποίθηση

Να ντύνεστε έτσι που να
δείχνετε επιτυχία.

Ποτέ μην ακούτε ανθρώπους
που σας λένε ότι η εμφάνιση
στον άνθρωπο δεν έχει σημασία.

Αν θέλετε οι άλλοι να σας
σέβονται πρέπει και να είστε
αλλά και να φαίνεστε , σαν ένα
άτομο που του αξίζει ο
σεβασμός

- ✿ Οι άλλοι βλέπουν σε μας
αυτό που βλέπουμε εμείς
στον εαυτό μας
- ✿ Θα μας συμπεριφερθούν
όπως εμείς πιστεύουμε ότι
μας αξίζει



Τι είναι θετική σκέψη

Θετική σκέψη είναι να αποφεύγουμε τις βιαστικές αρνητικές ερμηνείες, ώστε να εξετάζουμε την πραγματικότητα ήρεμα με εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και με αποφασιστικότητα για δράση

Θετικότητα σημαίνει: όταν οι άλλοι κλαψουρίζουν, παραπονούνται και γκρινιάζουν για αυτά που συμβαίνουν, ΕΣΥ να αξιοποιείς την κατάσταση

- + Θετική σκέψη σημαίνει πίστη και δράση
- + Σημαίνει ότι ξεκινάμε με **ρεαλιστική αισιοδοξία** να κάνουμε το καλλίτερο που μπορούμε στα ανθρώπινα όρια

Η Θετική σκέψη σχετίζεται με το τι επιλέγουμε να δούμε



**Θετικότητα είναι να αρχίζουμε να σκεφτόμαστε
τι μπορούμε να κάνουμε και όχι τι δεν μπορούμε**

Η θετική προσέγγιση είναι η αποδοχή της
ζωής συνολικά- με τις χαρές και τις
δυσκολίες της

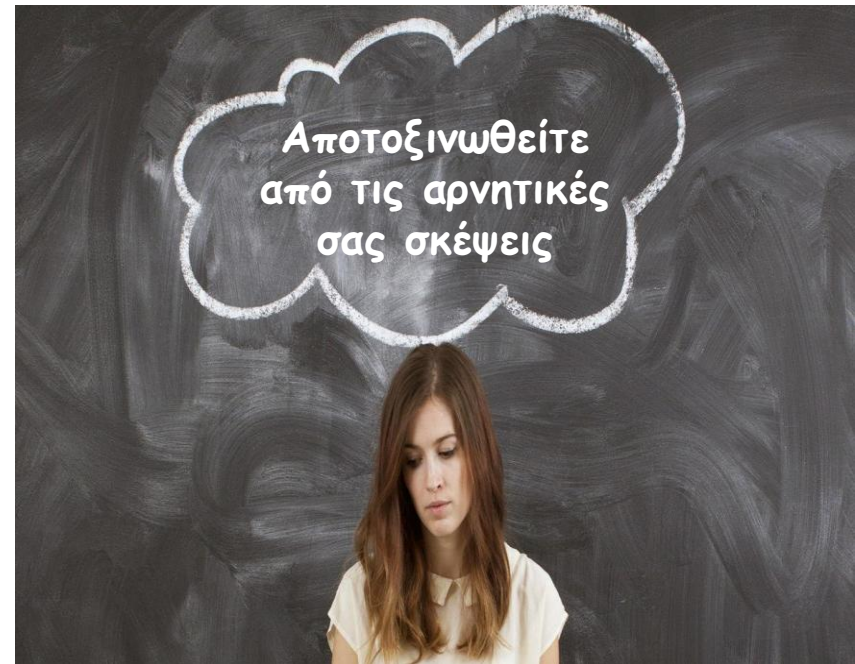
Είναι να ξεκινάς με ΑΠΟΔΟΧΗ της
πραγματικότητας, χωρίς αυτό να
σημαίνει αναγκαστικά και Υποταγή

Πρόβλημα είναι η ερμηνεία κάποιας
κατάστασης και όχι η ίδια η κατάσταση



Πάρτε τον έλεγχο και σταματήστε κάθε σκέψη που δεν σας βοηθάει.

- Οι αρνητικές σκέψεις δεν εισβάλουν απ' έξω.
- Εμείς τις προκαλούμε, εμείς τους δίνουμε ζωή, με τον τρόπο που σκεφτόμαστε και ερμηνεύουμε την πραγματικότητα
- Μόλις μια κατάσταση την ονομάσουμε πρόβλημα αρχίζει ο φόβος και η ανησυχία.



Οι αρνητικές σκέψεις μετατρέπονται σε πραγματικότητα !!! άσχετα από το πόσο συνειδητά προσπαθούμε να το αποφύγουμε. Τελικά, φαίνεται πως στη ζωή γινόμαστε αυτό που σκεφτόμαστε πιο πολύ



Προσέξτε:

- Προσέξτε τις σκέψεις σας, γιατί γίνονται λέξεις.
- Προσέξτε τις λέξεις σας γιατί γίνονται πράξεις.
- Προσέξτε τις πράξεις σας, γιατί γίνονται συνήθειες.
- Προσέξτε τις συνήθειές σας, γιατί γίνονται ο χαρακτήρας σας.
- Προσέξτε τον χαρακτήρα σας, γιατί γίνεται το πεπρωμένο σας.



CH CH

Μην παίρνετε τίποτα προσωπικά

- ❖ Τα γεγονότα απλά συμβαίνουν, δεν συμβαίνουν για εμάς
- ❖ Μην γενικεύετε, μην υπερβάλετε
- ❖ Μην παίρνετε τον εαυτό σας πολύ στα σοβαρά
- ❖ Κρατήστε μια αίσθηση του χιούμορ



Να χαμογελάτε

- ❖ Ο πολιτισμός άρχισε τη μέρα που ο άνθρωπος χαμογέλασε
- ❖ Οι σοβαροφάνειες ζουν λιγότερο !!!



Οι υπερβολικές ανησυχίες – και για μας και για τους άλλους – φθείρουν

Η ανησυχία δεν κλέβει ποτέ τη θλίψη του αύριο. Το μόνο που κάνει είναι να απομυζά τη χαρά του σήμερα.

Να μάθετε να παραβλέπετε

Τα μικρά μυαλά έχουν μικρές ανησυχίες
Τα μεγάλα μυαλά δεν έχουν χρόνο για ανησυχίες



Μην ασχολείστε με μικροπράγματα
Όλα είναι μικροπράγματα

gettyimages[®]



έπιπλα

Τολμήστε: Η αποτυχία είναι ένα σκαλοπάτι και όχι μια ταφόπλακα

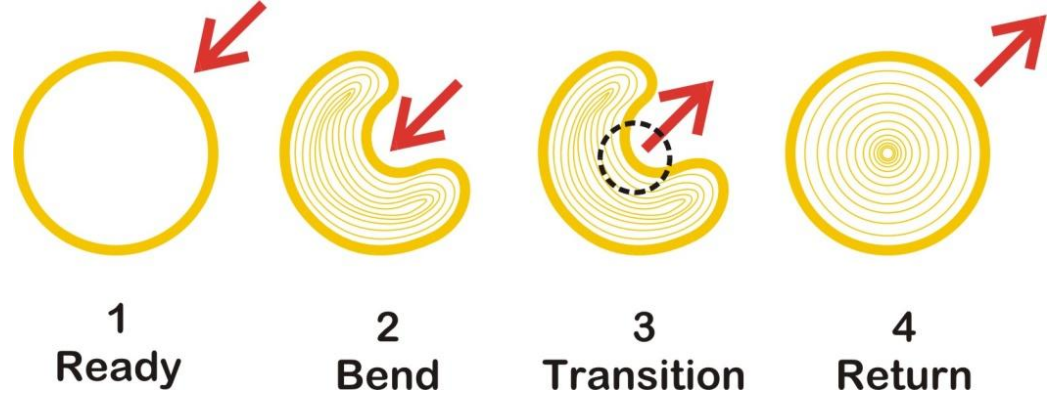
Η επιτυχία ή η αποτυχία δεν είναι μέτρο της αξίας του ανθρώπου
Πίσω από κάθε επιτυχημένο άνθρωπο βρίσκονται πολλά αποτυχημένα χρόνια



Αξιοποιήστε τη λάσπη

Η μεγαλύτερη επιτυχία στη ζωή δεν βρίσκεται στο να μην έχεις αποτυχίες, αλλά στο να σηκώνεσαι κάθε φορά που πέφτεις

Η ανασυγκρότηση



Λυγίζω άλλα δεν σπάω

Να μην σου αφήνει μόνιμα σημάδια η αποτυχία

Να μη σκληραίνει την καρδιά σου.

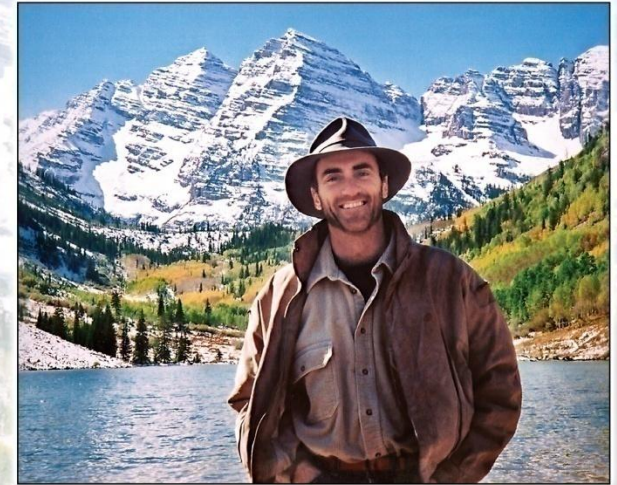
Να σηκώνεσαι και να ξανα-περπατάς όρθιος, πιο σοφός, με περισσότερη πείρα, πιο δυνατός από πριν.

Στάσου σαν το βουνό, κύλα σαν το νερό

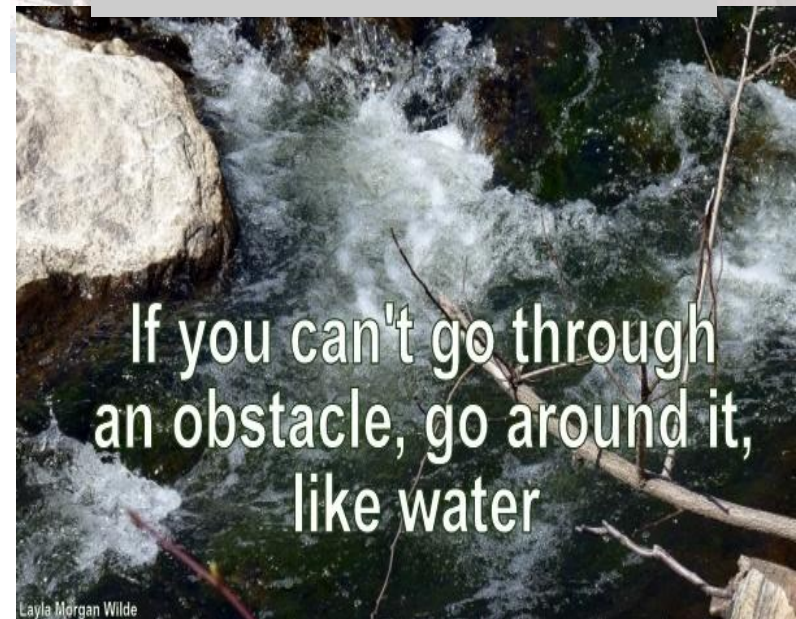
Ακολουθείς την ροή αντί να
προσπαθείς να αλλάξεις εκείνο
πάνω στο οποίο δεν έχεις κανέναν
έλεγχο.

Θεέ μου δώσε μου :
-την γαλήνη να αποδεχθώ τα
πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω
-το κουράγιο να αλλάξω αυτά που
μπορώ, και
-τη σοφία να καταλαβαίνω την
διαφορά

STAND LIKE MOUNTAIN
FLOW LIKE WATER



Brian Seaward



If you can't go through
an obstacle, go around it,
like water

Layla Morgan Wilde

..... Ποτέ μην
εγκαταλείπετε την
προσπάθεια.

Συνήθως είναι το
τελευταίο κλειδί στη
δέσμη που ανοίγει
την πόρτα...

~~Paulo Coelho~~



Τη στιγμή που είσαι έτοιμος να τα παρατήσεις είναι
ακριβώς λίγο πριν γίνει το θαύμα
ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΤΕ

Αποστασιοποιηθείτε από το αποτέλεσμα - μακριά από εμμονές

Αποστασιοποίηση από το αποτέλεσμα δεν σημαίνει απραγμία

Αν δεν έρθει το επιθυμητό αποτέλεσμα τότε δεχτείτε την πραγματικότητα και να μην υποφέρετε. Τίποτα δεν είναι οριστικό. Υπάρχει και άλλη ευκαιρία



Όταν το «Εγώ» μπαίνει πάνω από το στόχο πάντα χάνουμε

Όσο προσκολλάστε σε κάτι, όλο θα σας ξεφεύγει

Δύο πράγματα καθορίζουν το αν θα επιτύχετε:
Το πώς συμπεριφέρεστε στην κορυφή
Το πώς συμπεριφέρεστε στη κοιλάδα

Κορυφές και Κοιλάδες



Η τέχνη της ζωής δεν βρίσκεται στην
απομάκρυνση των προβλημάτων,
αλλά στην εξέλιξη που έρχεται μέσα από αυτά



Οι δυσκολίες μας
βοηθάνε !!! να
αποκτούμε αντισώματα

Μας κάνουν καλύτερους
γιατί εντοπίζουμε
δυνατότητες που έχουμε
και δεν τις ξέρουμε

Η ζωή δεν είναι να περιμένεις να
περάσει η καταιγίδα... Είναι να μάθεις
να χορεύεις στη βροχή



Κάμπια-πεταλούδα

Όποιος στα δύσκολα δεν βρίσκει νόημα λέει:
-- Γιατί σε μένα; είναι άδικο

Η αγωνία της δικαίωσης και η πίκρα από την «αδικία» οδηγεί ικανούς ανθρώπους να εγκλωβίζονται

Η αίσθηση της αδικίας είναι ένα βαρίδι που μας καθηλώνει και δεν μας επιτρέπει το άνοιγμα στο πέλαγος της ζωής



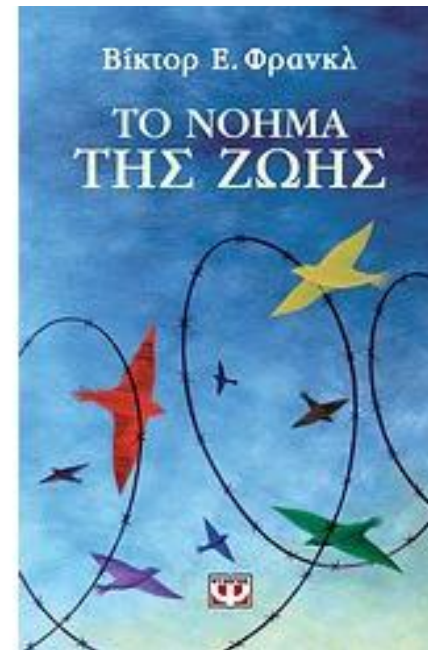
Αντί να αναζητά κανείς νόημα στη ζωή του, ωριμότητα και χαρά στις σχέσεις του, ανάπτυξη των δεξιοτήτων του, είναι γεμάτος κριτική διάθεση εκφράζοντας παραπόνα και πίκρα

Δίνοντας ένα προσωπικό νόημα στη ζωή σας

Οι άνθρωποι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες πιο εύκολα, όταν έχουν ένα νόημα στην ζωή



Όποιος έχει ένα ΓΙΑΤΙ μπορεί να αντέξει οποιοδήποτε ΠΩΣ

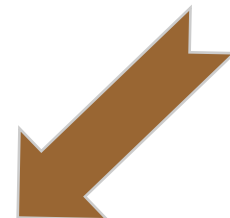




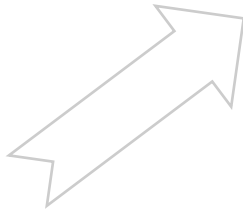
**1.
ΣΤΟΧΟΙ
ΔΡΑΣΗ**



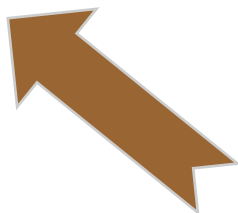
**2.
ΠΑΘΟΣ
ΤΟΛΜΗ ΑΝΤΟΧΗ**



**3.
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΖΩΗΣ**



**4.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΜΕ ΑΡΧΕΣ**



**ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΚΑΙ
ΚΡΙΣΗ**

Ημερήσια επιτεύγματα και Ημερήσια χαρά

Απολαμβάνουμε τη διαδρομή

Να συνδυάζετε αρμονικά την απόλαυση αυτού που έχετε
και ταυτόχρονα να κάνετε μακροχρόνια σχέδια

Η ερώτηση δεν είναι:

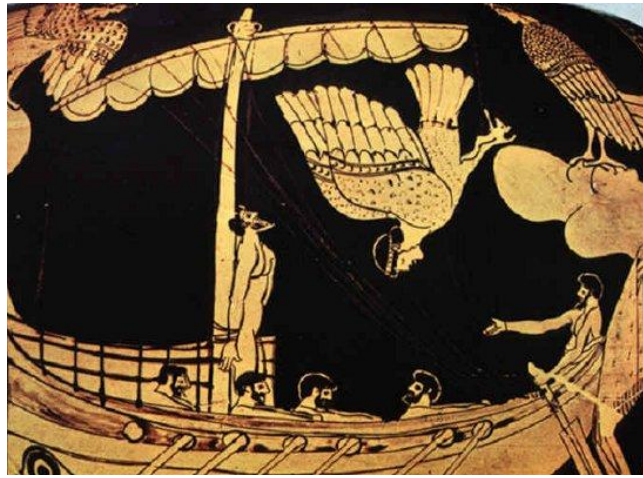
-Πόση ζωή χωράει στο
πρόγραμμα της δουλειάς

Αλλά:

-Πόση δουλειά χωράει στη ζωή



*Κανείς ποτέ δεν είπε - λίγο πριν το τέλος του - πως θα
ήθελε να είχε περάσει περισσότερο χρόνο στο γραφείο*



Δεν είναι μόνο ο στόχος

είναι και το τι γίνεσαι εσύ σαν άνθρωπος,
στην πορεία προς το στόχο- είτε τα
κατάφερες είτε όχι

Ζήστε το σήμερα

Για το σοφό άνθρωπο κάθε μέρα είναι το ξεκίνημα μιας καινούργιας ζωής

Μερικοί λένε: Θα είμαι ευτυχισμένος όταν, ...



Τι έγινε το ηλιοβασίλεμα, ... που δεν βλέπουμε πια;

Γιατί είμαστε τόσο τραγικά ανόητοι και αναβάλουμε τη ζωή

“Πρεζάκηδες της επιτυχίας” και της ταχύτητας.
Είναι λίγο πιο αργά απ’όσο νομίζετε



Αύριο είναι μια καινούργια μέρα

- Για τα μεγάλα προβλήματα χρειάζεται θάρρος, για τα μικρά υπομονή
- Συνειδητοποιήστε ότι όλα είναι παροδικά
- Κι' αυτό θα περάσει

Απολαύστε το ταξίδι

- Δεν χρειάζεται μεγάλη αγωνία για ολοκλήρωση των πάντων
- Να μάθουμε να χάνουμε μερικές μάχες- τίποτα δεν είναι οριστικό
- Παραβλέψτε και κάτι



Απληστία ή ευγνωμοσύνη :

Η μιζέρια της έλλειψης : Αντί να είμαστε ευγνώμονες με αυτά που έχουμε, σκεφτόμαστε περισσότερο το τι δεν έχουμε και γινόμαστε άπληστοι



Η παγίδα του 99

**Αν δεν μας αρκούν αυτά που έχουμε
τώρα – για να είμαστε ευτυχισμένοι -
όσα και να έχουμε δεν θα μας αρκούν
ποτέ**

Ερώτηση : -Τι άφησε;
Απάντηση : -Τα άφησε όλα





ΜΑΥΡΗ ΤΡΥΠΑ

Οι ανθρώπινες ευκολίες ξεπέρασαν κάποια όρια και έγιναν δυσκολίες

Να βάλουμε ένα όριο στα ΘΕΛΩ μας

Ελαφρώστε

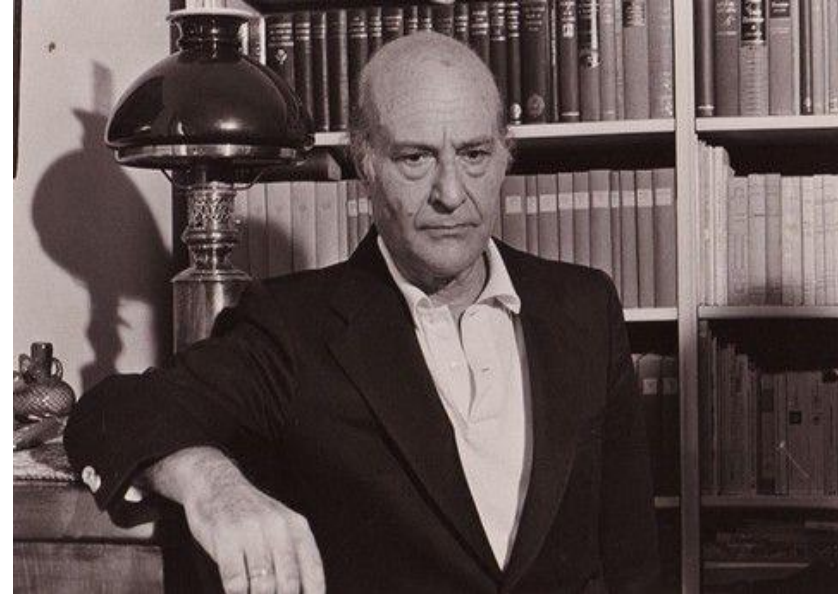
Η ψυχή και η καρδιά δεν ζητούν πολλά - γεμίζουν με λίγα.

Περιορίστε τις επιθυμίες σας στις πραγματικές, διώξτε τις εισαγόμενες από το σύστημα.

Η αυτάρκεια είναι μεγάλη αρετή και ανακουφίζει - ελευθερώνει



-Ο. Ελύτης:
«Το περιττό σε απομακρύνει
από το ουσιώδες»



«Όπως βλέπετε, σ' αυτά τα πενήντα τετραγωνικά εργάζομαι και ζω εδώ και πολλά χρόνια. Ούτε είχα ούτε θα ήθελα να έχω ποτέ περισσότερα. Όχι ότι παρασταίνω τον ασκητή. Ο άνθρωπος, πιστεύω, δεν πρέπει να στερείται από τίποτα. Πρέπει, όμως, να αρκείται στα απαραίτητα.....

Σημειώστε ότι χρειάστηκε να φτάσω στα μισά της ζωής μου για να την εξασφαλίσω κι εγώ. 2/11/1975)

Να αποκτήσετε υγιείς συνήθειες ζωής

- + Προσέξτε τα μηνύματα που στέλνει το σώμα
- + Να ακούτε μουσική που σας χαλαρώνει
- + Να χρησιμοποιείτε σωστά την τηλεόραση



- + Να κοιμάστε καλά
- + Να ξυπνάτε νωρίς και να ξεκινάτε την ημέρα με κάτι ευχάριστο
- + Να γυμνάζεστε τακτικά
- + Να φροντίζετε την εμφάνιση σας
- + Να τρώτε σωστά
- + Να κάνετε συχνά μικρά διαλείμματα-διακοπές

Να αποκτήσετε υγιείς συνήθειες ζωής

- Να μάθετε να χαλαρώνετε με διάφορες τεχνικές, βόλτες στη φύση
- Να κάνετε μια στροφή σε μια συναρπαστική δραστηριότητα εκτός εργασίας
- Να μη λέτε γρήγορα ΝΑΙ
- Να μη φορτώνεστε τα προβλήματα που δεν επιλέγετε
- Να μην ριζώνετε σε καταστάσεις
- Να έχετε προσωπικό χώρο απομόνωσης



Να αποκτήσετε υγιείς συνήθειες ζωής



- Να συνειδητοποιήσετε ότι δεν μπορείτε να έχετε τα πάντα υπό έλεγχο.
- Να έχετε ανεκτικότητα με τα λάθη σας - ποιος θα τα θυμάται σε 100 χρόνια !!!
- Να τρέχετε μόνο όταν χρειάζεται, χωρίς συγχρόνως να χάνετε την εσωτερική σας γαλήνη

Να αποκτήσετε υγιείς συνήθειες ζωής



- Να κρατάτε τον θυμό υπό έλεγχο
- Να αγοράσετε μια γομολάστιχα
- Δεν είναι τραγικό να χάνετε μερικές μάχες - τίποτα δεν είναι οριστικό.

Να χτίζετε υγιείς σχέσεις δηλαδή ένα ισχυρό σύστημα στήριξης

- Χωρίς περίεργες προσδοκίες
- Χωρίς κριτική
- Με εστίαση στα καλά τους

Η απομόνωση είναι
επικίνδυνη και δείγμα
εγωισμού



Να κάνετε παρέα και με άτομα που στηρίζουν την
εξέλιξη σας
Να ζητάτε βοήθεια χωρίς ντροπή

Οι δυσκολίες και τα προβλήματα γίνονται πιο ανεκτά όταν τα μοιραζόμαστε με τους άλλους



Μη φοβάστε να ανοιχτείτε

Μην υψώνετε τείχη με τους άλλους ανθρώπους για προστασία, στο τέλος,...

Θεραπευόμαστε και ξεκαθαρίζουμε καλύτερα το πρόβλημα καθώς το βγάζουμε προς τα έξω και ακούμε τη φωνή μας

Να μοιράζεστε τα προβλήματα σας

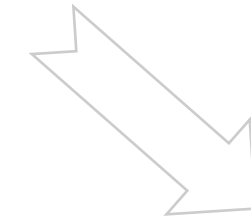
Άλλο μοιράζομαι και άλλο κλαίγομαι

Όπως μια σταγόνα κινδυνεύει όταν φεύγει από τον ωκεανό. Όπως ένα ζώο όταν απομακρύνεται από την ομάδα - αγέλη

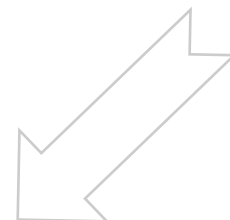


«Ο πόνος που μοιράζεται γίνεται μισός»

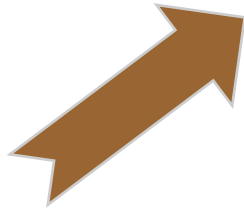
1.
ΣΤΟΧΟΙ
ΔΡΑΣΗ



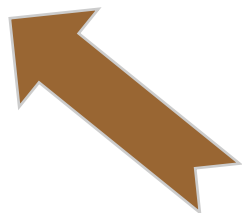
2.
ΠΑΘΟΣ
ΤΟΛΜΗ ΑΝΤΟΧΗ



3.
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΖΩΗΣ



4.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΜΕ ΑΡΧΕΣ



ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΚΑΙ
ΚΡΙΣΗ

Να γίνετε άριστοι επαγγελματίες

ο Επαγγελματίας:

- Παίρνει πρωτοβουλίες και ρίσκο
- Επιλέγει την κατάλληλη συμπεριφορά
- Χαίρεται και είναι περήφανος για την δουλειά που κάνει
- Μέσα από τη δουλειά του νιώθει ότι προσφέρει, ότι δημιουργεί και ότι αφήνει πίσω ένα ίχνος
- Εργάζεται με ήθος- αρχές

Ο επαγγελματισμός είναι η μοναδική επένδυση και προσωπική άμυνα για το μέλλον



Τον εαυτό μου

- Απομακρύνεται από την εντύπωση ότι τα ξέρει όλα
- Αξιοποιεί την κρίση για να μάθει καινούργια πράγματα στη δουλειά του
- Παρακολουθεί την εξέλιξη και επεκτείνει τις γνώσεις του σε σχετικά θέματα
- Εντοπίζει τα αδύνατα σημεία της συμπεριφοράς του και βελτιώνεται
- Δημιουργεί και συντηρεί ένα υγιές επαγγελματικό δίκτυο



Τους πελάτες

- Βοηθάει να κάνουν σωστές επιλογές
- Γίνεται ο σύμβουλος τους ώστε να τον εμπιστεύονται
- Ξεπερνά τις προσδοκίες τους
- Εντοπίζει τα πιο συχνά προβλήματα και παράπονα, και κάνει ενέργειες βελτίωσης
- Διατηρεί και επεκτείνει το πελατολόγιο



Το κλειδί της
επαγγελματικής επιτυχίας
είναι τρεις λέξεις:

Και Κάτι Παραπάνω



- ❖ Ξεπεράστε τις προσδοκίες του πελάτη
- ❖ Κάντε κάτι παραπάνω από αυτό που θεωρείτε αρκετό
- ❖ Δώστε τους περισσότερα απ' όσα πήρατε
- ❖ Κοιτάξτε μακριά, όχι κάτω από τη μύτη σας

Τους συνεργάτες

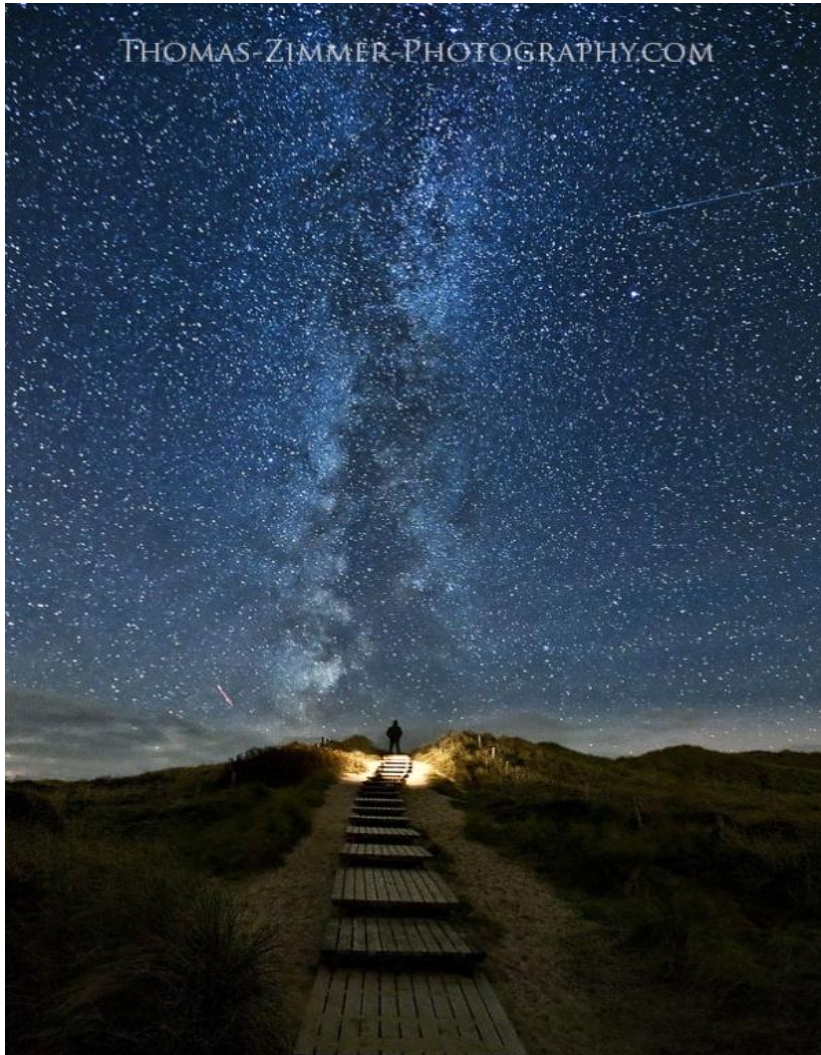
- Εμπιστεύεται και εκτιμά τους συνεργάτες του.
- Δεν αμφισβητεί τις ικανότητες τους, δεν μειώνει την συμβολή τους
- Απομακρύνεται από την κριτική στάση
- Σέβεται την διαφορετικότητα τους
- Σέβεται τους απόντες
- Εστιάζει στα προσόντα τους και κάνει θετικά σχόλια όποτε το αξίζουν
- Καθοδηγεί και διδάσκει





**Δεν λέει ποτέ :
Αυτό δεν είναι δική μου δουλειά!!!!**

Επιτυχία με αρχές



Οι Αρχές είναι παγκόσμιες
διαχρονικές και αυταπόδεικτες

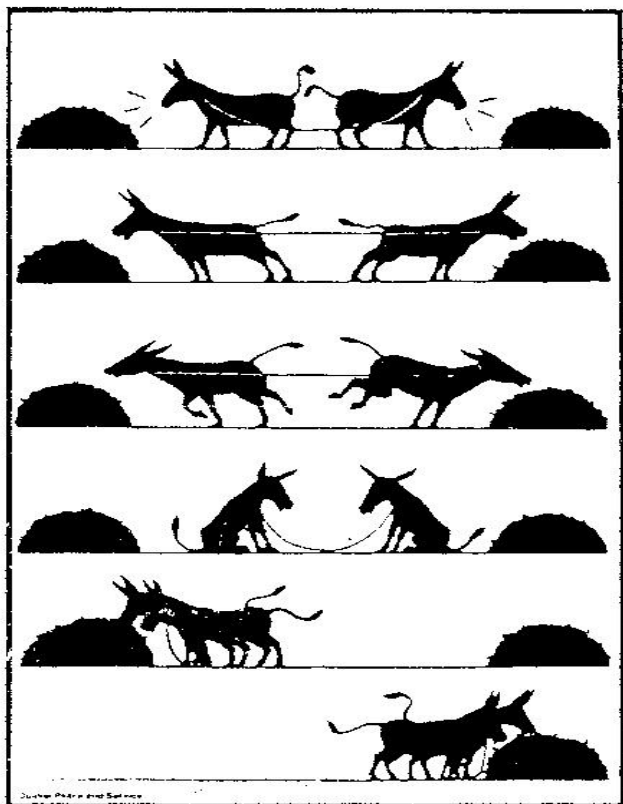
Πχ: η αξιοπρέπεια, η καλοσύνη, η
δικαιοσύνη, ο σεβασμός, η
τιμιότητα, η ακεραιότητα, το
καθήκον, η συνεισφορά,

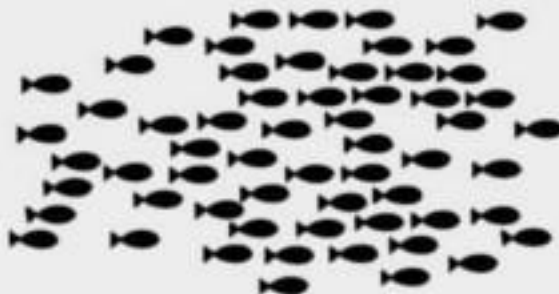
ΜΕΡΙΚΟΙ ΠΑΤΑΝΕ ΠΑΝΩ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ



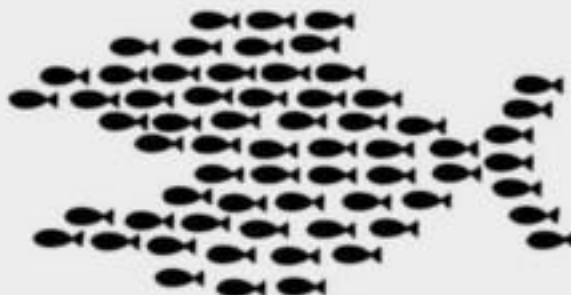
Να ξεφύγουμε από το άχρηστο ανταγωνισμό. Μόνο ενωμένοι θα σωθούμε

- Να απλώσουμε το χέρι στους άλλους- αλληλεγγύη
- Πετυχαίνουμε όταν βοηθάμε και τους άλλους να πετύχουν





λάθος



σωστό



εμείς



Η ζήλια ο φθόνος και η σύγκριση,
μας απομονώνουν και μας φθείρουν

Να αξιοποιήσουμε τις διαφορές μας

Δεν θα ζηλεύατε αν ξέρατε τα βάσανα του
καθενός

Να συγκρινόμαστε
μόνο με τον χθεσινό
εαυτό μας





Απλώστε το χέρι και δώστε εσείς κάτι στους άλλους

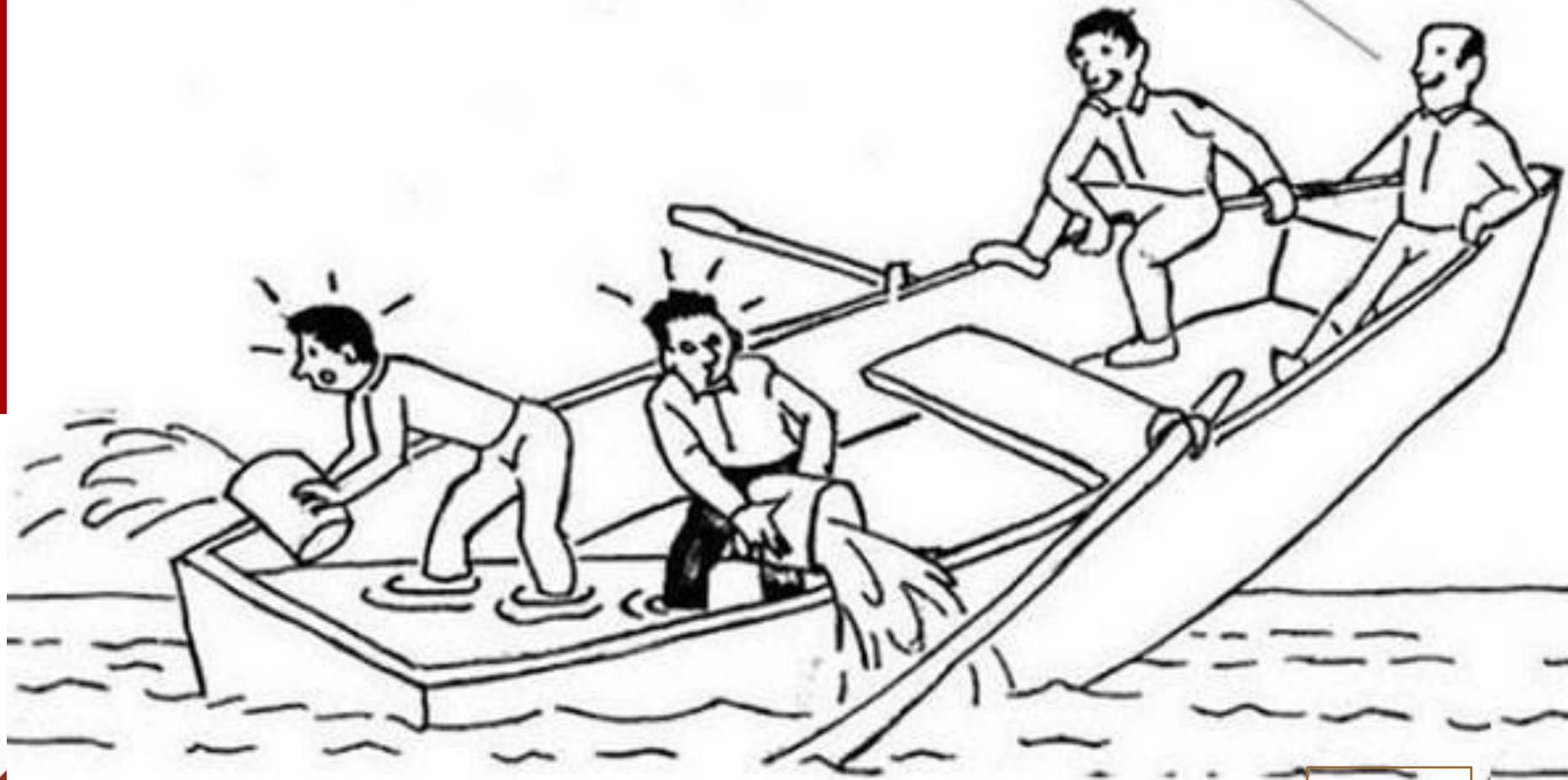
- Δώστε χωρίς να περιμένετε αναγνώριση
- Οι πιο ισχυρές μορφές προσφοράς δεν είναι υλικές



Οι άνθρωποι επιβιώνουμε με αυτά που παίρνουμε, αλλά !!!!
ζούμε με αυτά που δίνουμε, όσο μικρά και να είναι



Ευτυχώς η τρύπα είναι στη μεριά τους.



Να επιτύχετε με Αρχές

- Να σκέφτεστε και να ενεργείτε με τρόπο που να βγαίνουν όλοι κερδισμένοι(win/win)
- **Να δίνετε – έτσι μόνο θα παίρνετε**
- Να ωφεληθούν και άλλοι από την επιτυχία σας



Η πραγματική σου αξία είναι
το πόσο θα αξίζεις αν χάσεις
όλα σου τα χρήματα

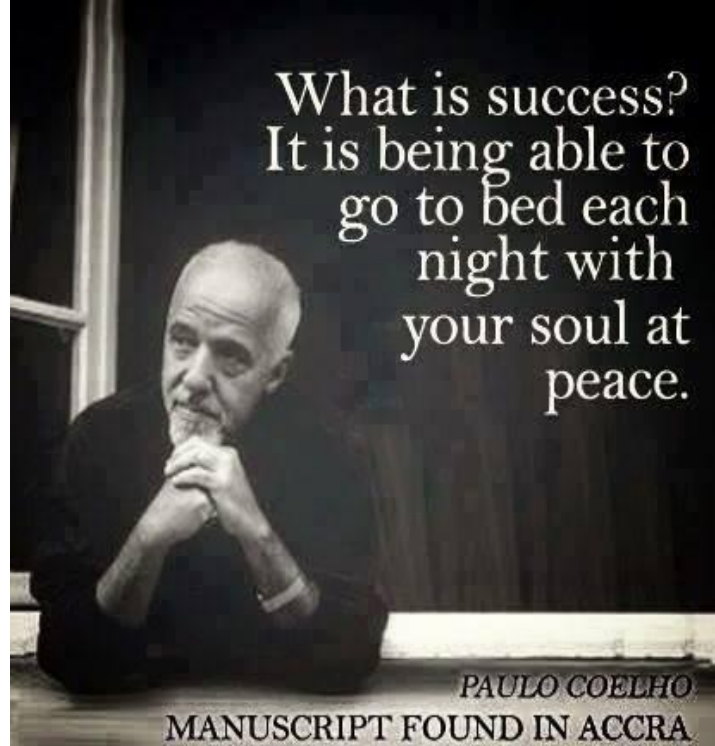
Το μαλακό μαξιλάρι, η συνείδηση

Η ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ είναι ένα αίσθημα ηθικής, ένα εσωτερικό φως ανεξάρτητο από θρησκευτική προσέγγιση, κουλτούρα, εθνικότητα.

Είναι ο ηθικός νόμος μέσα μας.

Είναι μια έμφυτη αίσθηση για το τι είναι καλό και τι κακό, δίκαιο και άδικο, τι ομορφαίνει και τι καταστρέφει κλπ

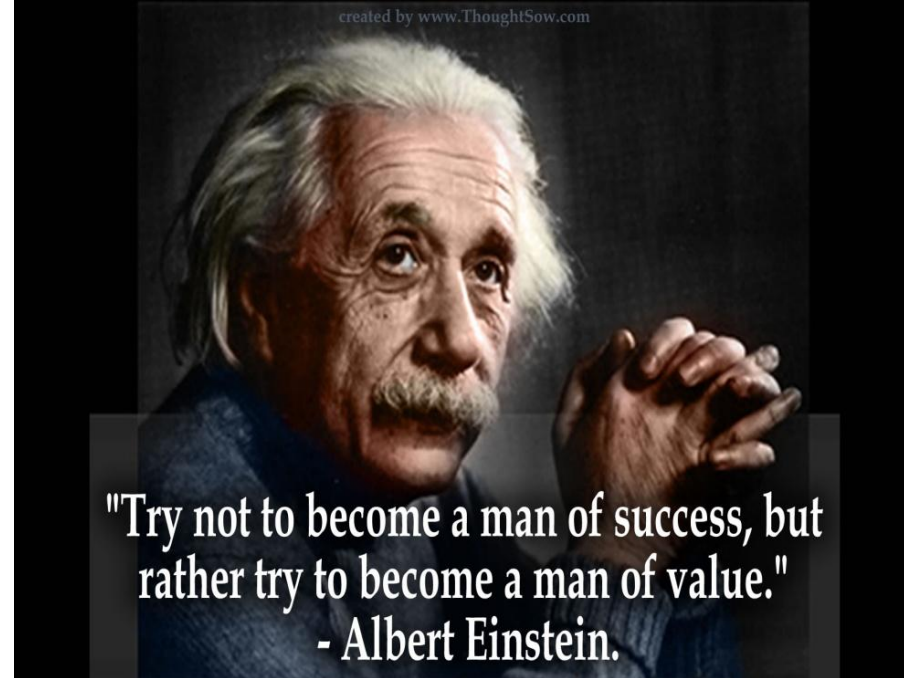
Η συνείδηση μας διδάσκει ότι οι σκοποί και τα μέσα είναι αδιαχώριστα μεταξύ τους



Αθόρυβη αποτελεσματικότητα

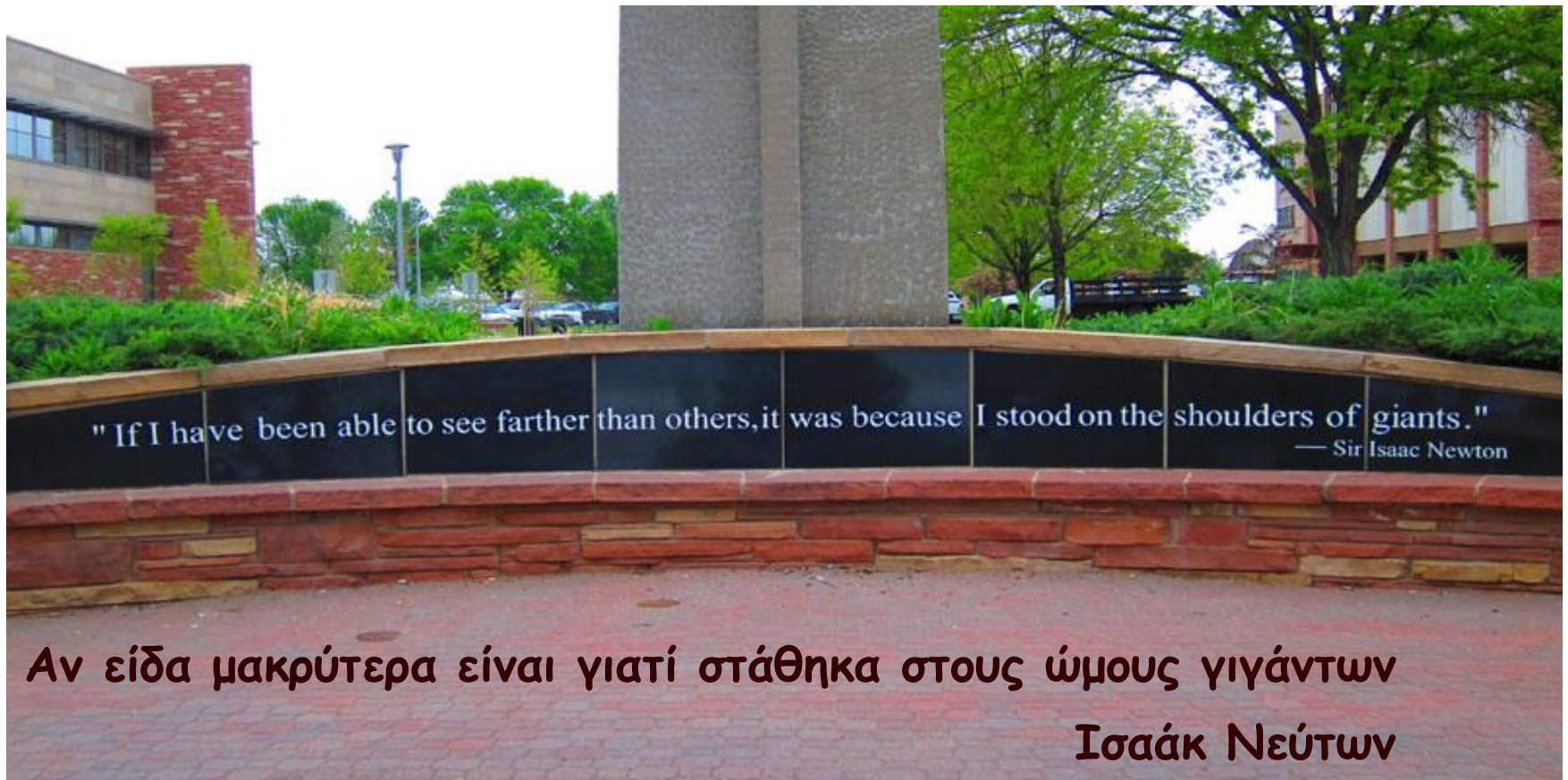
Αθόρυβα αποτελεσματικός
σημαίνει να μη χρειάζεται να
αναγγέλλεις στους άλλους τις νίκες
σου για να αποκτήσουν νόημα για
σένα

Άλλο να μιλάτε για τα γεγονότα της
ζωής σας και άλλο να κομπάζετε ή
να κάνετε επίδειξη επιτυχιών για
να νιώσετε ικανοποίηση



Μην προσπαθείτε να
γίνεται επιτυχημένος, αλλά
άνθρωπος με αξία

Μάθετε από αυτούς που περπάτησαν το μονοπάτι πριν από
σας και εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας



Αν είδα μακρύτερα είναι γιατί στάθηκα στους ώμους γιγάντων
Ισαάκ Νεύτων

1.
ΣΤΟΧΟΙ
ΔΡΑΣΗ

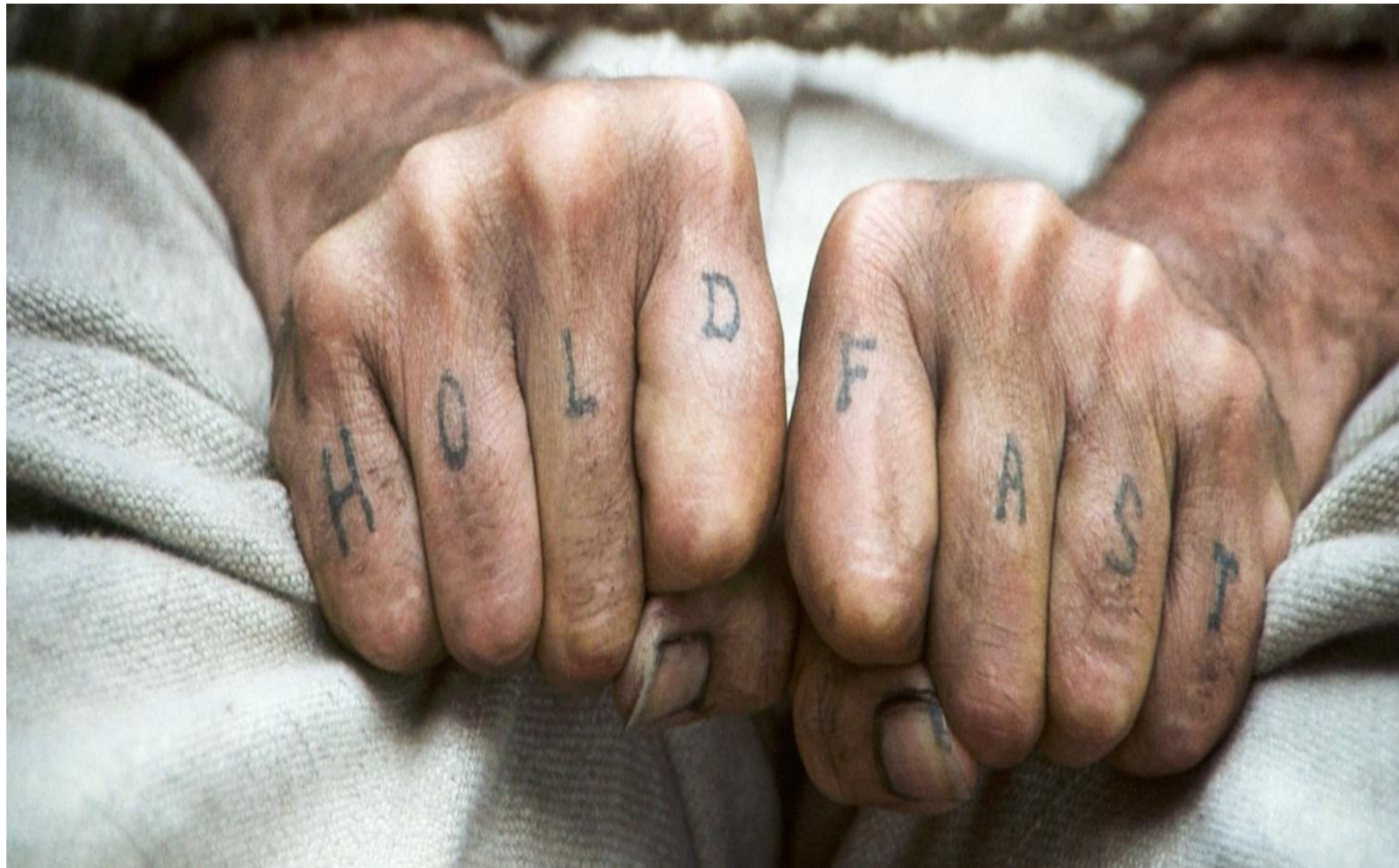
2.
ΠΑΘΟΣ
ΤΟΛΜΗ ΑΝΤΟΧΗ

3.
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
ΖΩΗΣ

4.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΜΕ ΑΡΧΕΣ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΚΑΙ
ΚΡΙΣΗ

Να δυναμώσουμε τον εαυτό μας έγκαιρα



Η προετοιμασία βοηθάει

Να γίνουμε ΠΡΟ-ΔΡΑΣΤΙΚΟΙ

Τα δέντρα ρίζες δεν φτιάχνουν την ώρα της καταιγίδας
αλλά πριν



Στο δρόμο- Ιθάκη



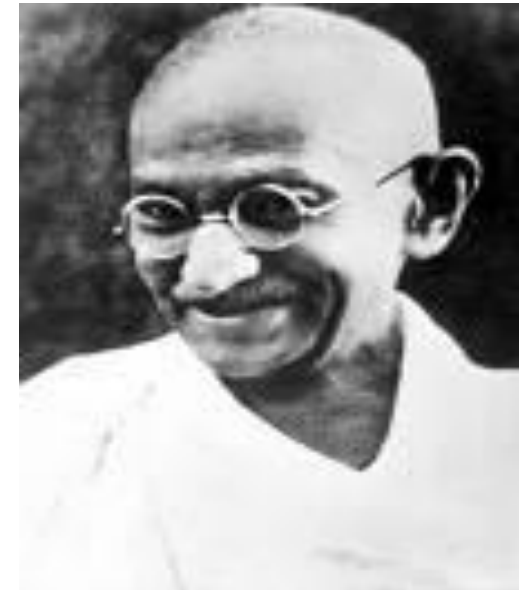
Τα παράδοξα
των καιρών

Για να μη ξανασυμβεί

- ✓ Να βοηθήσουμε να κτιστούν και να εφαρμοστούν Θεσμοί δικαίου
- ✓ Να κάνουμε ΕΜΕΙΣ καθημερινά αυτό που θέλουμε να κάνουν όλοι. Να γίνουμε οι ίδιοι το παράδειγμα
- ✓ Να πάρουμε πρωτοβουλίες σε επιμέρους χώρους



www.shutterstock.com · 112295522



Εμείς πρέπει να
γίνουμε η αλλαγή
που θέλουμε να
δούμε στον κόσμο

*What
doesn't
kill you,
makes you
Stronger!*



ποντικοπαγίδα



Εξυπνάδα στη
ζωή δεν είναι να
λύνουμε τα
προβλήματα που
παρουσιάζονται

Εξυπνάδα είναι να
παραμένουμε ευτυχισμένοι
ανεξάρτητα από το αν τα
λύσαμε ή όχι



ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Reset

- Αξιοποιήστε την κρίση για προσωπική ανασυγκρότηση- επαγγελματισμό
- Μη περιμένετε σωτήρες, αλλά πάρτε την ευθύνη πάνω σας και αλλάξτε πεποιθήσεις που σας εμποδίζουν και σας μπλοκάρουν
- Μην απομονωθείτε
- Κάντε θετικές - αισιόδοξες σκέψεις. Κάντε παρέα με χαρούμενους ανθρώπους
- Δώστε ένα νόημα στη ζωή σας
- Χαρείτε το σήμερα
- Οι δυσκολίες είναι μαθήματα εξέλιξης - Όλα συμβαίνουν για το καλό μας και είναι περαστικά - ΥΠΟΜΟΝΗ





Αετός

Τέλος μην ξεχνάτε ότι



- ✓ Αυτό που ονομάζει πρόβλημα και αναστατώνει έναν άνθρωπο της πόλης, δεν προκαλεί τίποτα σε έναν γεωργό και αντίστροφα
- ✓ Είναι τουλάχιστον προσβλητικό να συγκρίνουμε το πρόβλημα από έλλειψη νερού ενός Αφρικανού, με το πρόβλημα και το άγχος ενός Ευρωπαίου για μια προαγωγή ή το είδος διακοπών που επιθυμεί να κάνει

Κάθε 3 δευτερόλεπτα πεθαίνει ένα παιδί απο
την πείνα. Μέχρι να διαβάσετε αυτές τις
γραμμές, θα έχουν πεθάνει 22 παιδιά από την
πείνα!!!

10 εκατ. παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο από την
πείνα .



Η κρίση εμφανίζεται ως οικονομική
αλλά είναι και κρίση αξιών ζωής



“ Η οικονομική κρίση προέκυψε επειδή ξοδεύαμε χρήματα που δεν είχαμε κερδίσει, για να αγοράσουμε πράγματα που δεν χρειαζόμασταν, προκειμένου να εντυπωσιάσουμε ανθρώπους που δεν συμπαθούμε,....” Deepak Chopra





Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ

Να κάνουμε κάτι εμείς

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

Αντώνης Κατσαλής ankatsal@otenet.gr