

## Τέρμα οι δικαιολογίες

Εστίασε σε ένα στόχο – πρόκληση – πρόβλημα - ιδέα που έχεις και αξιολόγησε ποια ή ποιες είναι οι δικαιολογίες που προβάλλεις για να μην προχωρήσεις μπροστά.

Στη συνέχεια συμβουλέψου τον «πίνακα προτάσεων και αποφυγής προφάσεων» και επέλεξε **τρεις** δράσεις για να βάλεις σε εφαρμογή. Δεσμεύσου να υλοποιήσεις τις τρεις δράσεις σου για μία εβδομάδα.

Στόχος – Πρόκληση – Πρόβλημα - Ιδέα										
Δικαιολογία	Πόσο δυνατή είναι η δικαιολογία μου?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Δεν έχω χρόνο										
Δεν είμαι έτοιμος/η										
Δεν έχω στήριξη										
Δεν έχω κίνητρο										
Δεν θα τα καταφέρω										
Μου χρωστάνε οι άλλοι										
Είναι πολύ αργά										
Δεν θα κάνει διαφορά										
<b>Δεσμεύομαι πως για την επόμενη εβδομάδα θα εφαρμόσω τις ακόλουθες τρεις δράσεις</b>										
<b>Δράση 1</b>										
<b>Δράση 2</b>										
<b>Δράση 3</b>										

<b>Πίνακας προτάσεων και αποφυγής προφάσεων</b>	
Δεν έχω χρόνο	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωσε τη μέρα σου από την προηγούμενη νύχτα</li> <li>• Θέσε προτεραιότητες με βάση τα σημαντικά και επείγοντα (<a href="#">Video #03</a>)</li> <li>• Δούλεψε εξυπνότερα όντας παραγωγικός - όχι απασχολημένος (<a href="#">Video #07</a>)</li> <li>• Σταμάτα να δίνεις σημασία σε ασήμαντα πράγματα όπως τηλεόραση, Social Media, τηλέφωνα..</li> <li>• Δες με τη φαντασία σου τα συναισθήματα και τα πλεονεκτήματα της επίτευξης του στόχου σου (υγεία, ζωντάνια, οικονομική ελευθερία, αυτοπεποίθηση, υγιή σχέση)</li> <li>• Κάνε κάποιες υποχωρήσεις τώρα για να έχεις όφελος αργότερα</li> </ul>
Δεν είμαι έτοιμος/η	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σταμάτα να υπερ-αναλύεις</li> <li>• Δέξου ότι η αυτοκριτική και η αυτό-αμφίβολία είναι φυσιολογικά συναισθήματα.</li> <li>• Δέξου ότι είναι φυσιολογικό να φοβάσαι λίγο. Δεν είσαι διαφορετικός</li> <li>• Ξεκίνησε με μικρά βηματάκια</li> <li>• Περίμενε την αποτυχία (αν την περιμένεις θα είναι πιο εύκολο)</li> <li>• Υπενθύμισε στον εαυτό σου το στόχο σου</li> </ul>
Δεν έχω στήριξη	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βρες ένα σύντροφο λογοδοσίας</li> <li>• Βρες ένα συνεργάτη</li> <li>• Βρες ομάδες που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα</li> </ul>
Δεν έχω κίνητρο	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δες το τελικό αποτέλεσμα ώστε να νοιώσεις το συναίσθημα</li> <li>• Θέσε έξυπνους στόχους (<a href="#">Video #01</a>)</li> <li>• Γνώρισε τί είναι αυτό που σου αρέσει (<a href="#">Video #15</a>) , (<a href="#">Video #16</a>)</li> <li>• Φρόντισε να κάνεις κάθε μέρα σου ενδιαφέρουσα. Κάνε τα ημερήσια καθήκοντά σου σαν παιχνίδι.</li> <li>• Ξεκίνα και οι πρώτες σου μικρές και απλές επιτυχίες θα σου δώσουν το κίνητρο</li> <li>• Βρες ένα σύντροφο λογοδοσίας</li> <li>• Δεσμεύσου σε κάποιους ανθρώπους</li> <li>• Βρες ένα Coach ή ένα μέντορα</li> </ul>

<p>Δεν θα τα καταφέρω</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μελέτησε αυτό που θέλεις να κάνεις</li> <li>• Εξασκήσου σε αυτό που θέλεις να καταφέρεις</li> <li>• Θέσε έξυπνους στόχους</li> <li>• Γιόρτασε τις μικρές σου νίκες</li> <li>• Παρακολούθησε την πρόοδό σου</li> <li>• Βρες ένα σύντροφο λογοδοσίας - Coach</li> </ul>
<p>Μου χρωστάνε οι άλλοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξεκίνησε σήμερα να κάνεις αυτές τις επιλογές ώστε να διαμορφώσεις το μέλλον σου</li> <li>• Βγες έξω και διεκδίκησε αυτό που θέλεις να διεκδικήσεις στηριζόμενος στις δυνατότητες, ικανότητες, γνώσεις σου.</li> <li>• Ζήτησε ότι θέλεις. Μην περιμένεις τους άλλους να σου δώσουν αυτό που σκέφτεσαι. Δεν το ξέρουν ή πιστεύουν ότι δεν το χρειάζεσαι αν δεν το ζητήσεις</li> <li>• Μάθε</li> <li>• Ρώτα</li> <li>• Προσπάθησε</li> <li>• Βελτιώσου</li> <li>• Απέτυχε</li> <li>• Τσαλακώσου</li> </ul>
<p>Είναι πολύ αργά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δες τον εαυτό σου σε 5 χρόνια από τώρα. Θα είσαι εκεί ούτως ή άλλως</li> <li>• Εστίασε στο ταξίδι όχι στον προορισμό</li> <li>• Εκμεταλλεύσου το Internet να διαβάσεις, να μάθεις να μορφωθείς</li> <li>• Γράψου σε μία σχολή και πάρε το πτυχίο σου απομακρυσμένα</li> <li>• Γνώρισε κάποιο σύντροφο σε κάποια online εφαρμογή</li> <li>• Αποταμίευσε ό,τι μπορείς</li> <li>• Κάνε κάτι παράλληλα με τη δουλειά σου μέχρι να μπορείς να το εξασκήσεις 100%</li> </ul>
<p>Δεν θα κάνει διαφορά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν χρειάζεται να είσαι εφευρέτης για να κάνεις κάτι στη ζωή σου</li> <li>• Δεν χρειάζεται να είσαι μορφωμένος, επικοινωνιακός, άνετος στην κάμερα, να έχεις ευχέρεια λόγου κτλπ. για να ζήσεις το όνειρό σου. Χτίσε το όνειρο σου με βάση το ποιος είσαι.</li> <li>• Χρειάζεται να ξέρεις κάτι ελάχιστα περισσότερο από κάποιον άλλο για να τον βοηθήσεις. Δεν χρειάζεται να ξέρεις τα πάντα</li> <li>• Αν δεν κάνεις τίποτα, τότε σίγουρα δεν θα κάνεις καμία διαφορά</li> <li>• Αν δεν μπορείς να ταΐσεις 100 ανθρώπους, τότε τάισε έναν</li> <li>• Κοίτα πόσο έχει προχωρήσει η κοινωνία μας. Συνεχώς ανακαλύπτουμε καινούρια πράγματα και όλο λέμε "τώρα δεν υπάρχει κάτι καινούριο να ανακαλύψουμε"</li> <li>• Στην τελική θα κάνεις διαφορά στον εαυτό σου γιατί θα γίνεις διαφορετικός άνθρωπος στην προσπάθειά σου να πετύχεις τους στόχους σου.</li> </ul>