

Κατευθείαν στο ψητό

Πριν ξεκινήσεις να διαβάζεις αυτό το βιβλίο και, για να έχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από αυτό, θα ήθελα να απαντήσεις στις εξής 10 ερωτήσεις.

1. Γιατί αγόρασες τον *Εσωκεντρισμό*; Τι σε προσέλκυσε σε αυτό το βιβλίο;

2. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που θες να έχεις επιτύχει τους επόμενους μήνες (και όπου ο *Εσωκεντρισμός* πιστεύεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει);

3. Πού βρίσκεσαι σήμερα σε σχέση με τον στόχο σου;

4. Τι μπορεί να σε εμποδίσει από το να μπορέσεις να τον επιτύχεις;

5. Τι χρειάζεσαι να έχεις/κάνεις για να τηρήσεις μια απόφαση που παίρνεις;

6. Τι θα αλλάξει θετικά στη ζωή σου όταν θα έχεις επιτύχει τον στόχο σου (για εσένα, για τους ανθρώπους που αγαπάς, για το κοινωνικό σύνολο);



7. Ποια αρνητική επίπτωση θα έχει στη ζωή σου και στη ζωή των ανθρώπων που αγαπάς η επιτυχία σου;

8. Ποιες βασικές αλλαγές πιστεύεις ότι πρέπει να κάνεις για να επιτύχεις τους προσωπικούς σου στόχους;

9. Όταν θα έχεις επιτύχει τον στόχο σου, ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή ικανότητες θα έχεις αποκτήσει;

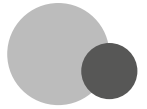
10. Όταν θα έχεις επιτύχει τον στόχο σου, πώς θα είναι η μόνιμη συναισθηματική σου κατάσταση;

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

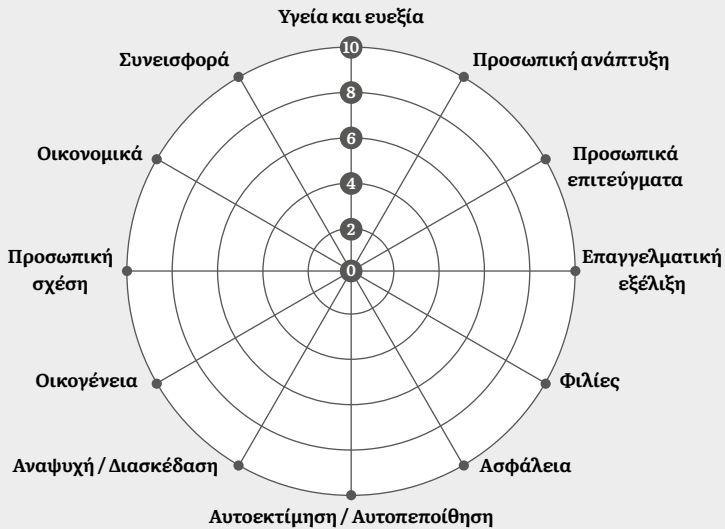
Ο Τροχός της Ζωής είναι ένα κλασικό εργαλείο που χρησιμοποιώ συχνά στις συνεδρίες coaching, προκειμένου να αποτυπώσω την τρέχουσα κατάσταση ενός πελάτη και, στη συνέχεια, να επιλέξουμε από κοινού πού να επικεντρώσουμε την προσοχή μας.

Η διαδικασία είναι σχετικά απλή: Αξιολογήστε με ειλικρίνεια κάθε έναν από τους 12 τομείς της ζωής σας από το 0 (καθόλου ευχαριστημένοι), που βρίσκεται στο κέντρο του τροχού, μέχρι το 10 (απόλυτα ευχαριστημένοι) που βρίσκεται στις παρυφές του. Η αξιολόγησή σας πρέπει να γίνει σχετικά γρήγορα και χωρίς πολλή σκέψη, έτσι ώστε να αποτυπωθεί στον τροχό η υποσυνείδητη αίσθηση που έχετε για τη ζωή σας. Το «γιατί» δεν είναι κάτι που πρέπει να σας απασχολήσει/απορροφήσει σε αυτή τη φάση.

1. Υγεία και ευεξία (Σωματική και ψυχική υγεία, όρεξη για ζωή, πνευματική και σωματική ενέργεια.)
2. Προσωπική ανάπτυξη (Οτιδήποτε κάνετε για να εξελιχθείτε σε όλα τα επίπεδα: χαρακτήρας, γνώση, συνήθειες κ.ά.)
3. Προσωπικά επιτεύγματα (Μικρά και μεγάλα, ειδικά αυτά που έχετε ξεχάσει ή θεωρείτε ότι δεν είναι επιτεύγματα, γιατί «και άλλοι τα έχουν κάνει αυτά».)
4. Επαγγελματική εξέλιξη (Εργασία, καριέρα)
5. Φιλίες

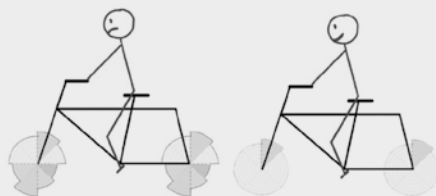


6. Ασφάλεια (Γενικότερο αίσθημα ασφάλειας – μπορεί να είναι σωματική, οικονομική ή ό,τι άλλο σας έρχεται στο μυαλό.)
7. Αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση
8. Αναψυχή, διασκέδαση
9. Οικογένεια (Γονείς, παιδιά, συγγενείς)
10. Προσωπική σχέση (Σύντροφος, σύζυγος. Σχέση προσωπική, ερωτική ή σεξουαλική.)
11. Οικονομικά
12. Συνεισφορά



Ανάλογα με τη βαθμολογία που δώσατε στον κάθε τομέα, τοποθετήστε μια τελεία στον κάθε τομέα που να αντικατοπτρίζει τη βαθμολογία που μόλις βάλατε. Όσο πιο χαμηλή η βαθμολογία σας, τόσο πιο κοντά στο κέντρο του κύκλου θα είναι η τελεία. Ενώστε τις τελείες

σας και παρατηρήστε το σχήμα που διαμορφώνεται. Αν αυτό το σχήμα ήταν ο τροχός πάνω στο όχημα που είναι η ζωή σας, πόσο ομαλή θα ήταν η διαδρομή;



Ποιος τομέας είναι αυτός που σας δημιουργεί τις περισσότερες καθυστερήσεις;

Αφού αξιολογήσετε τον κάθε τομέα, σημειώστε τι σημαίνει αυτό το νούμερο για εσάς: Πώς αντικατοπτρίζεται στη ζωή σας. Ποια είναι η παρούσα κατάστασή σας στον κάθε τομέα, τι συναισθήματα σας δημιουργεί κ.λπ.

1) Υγεία και ευεξία

2) Προσωπική ανάπτυξη

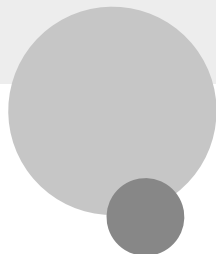


3) Προσωπικά επιτεύγματα

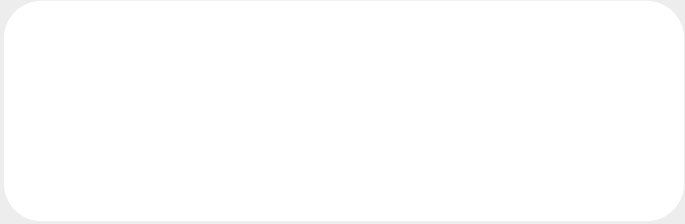
4) Επαγγελματική εξέλιξη

5) Φιλίες

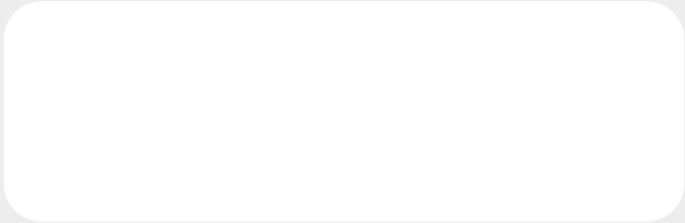
6) Ασφάλεια




7) Αυτοεκτίμηση / Αυτοπεποίθηση



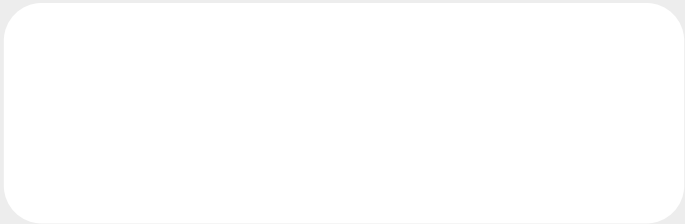
8) Αναψυχή / Διασκέδαση



9) Οικογένεια



10) Προσωπική σχέση





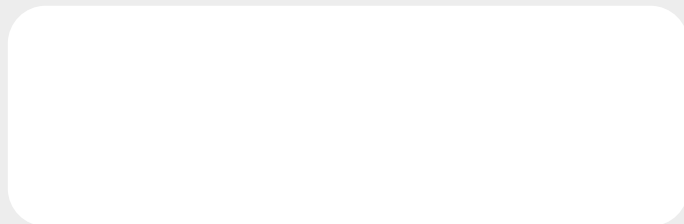
11) Οικονομικά

12) Συνεισφορά

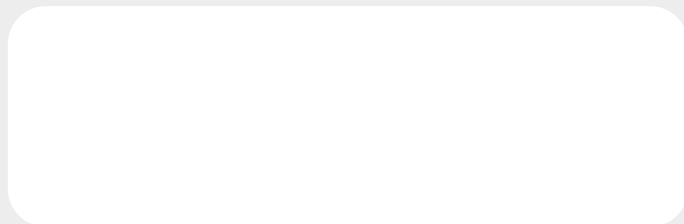
Επιτέλους ξέρετε ακριβώς πού βρίσκεστε! Είναι η ώρα να θέσετε τον στόχο σας για τον κάθε τομέα, εξηγώντας πολύ συγκεκριμένα τη σημασία αυτής της βαθμολογίας για εσάς, το «γιατί» σας: Πώς θα είναι η ζωή σας όταν θα έχετε φτάσει σε αυτό το νούμερο, τι θα έχετε καταφέρει, πώς θα νιώθετε, τι διαφορετικό θα βιώνετε μέσα σας, στις σχέσεις με τους άλλους, στην εργασία σας, ποιος άνθρωπος θα είστε...

1) Υγεία και ευεξία

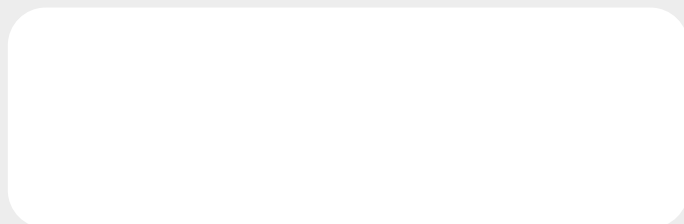
2) Προσωπική ανάπτυξη



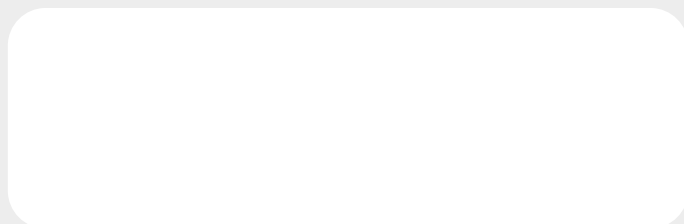
3) Προσωπικά επιτεύγματα



4) Επαγγελματική εξέλιξη



5) Φιλίες



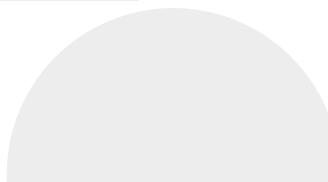


6) Ασφάλεια

7) Αυτοεκτίμηση / Αυτοπεποίθηση

8) Αναψυχή / Διασκέδαση

9) Οικογένεια



10) Προσωπική σχέση

11) Οικονομικά

12) Συνεισφορά

Τώρα που έχετε μια ξεκάθαρη εικόνα για το πού βρίσκεστε και πού θέλετε να πάτε, ποια είναι η προτεραιότητά σας; Σε ποιους τρεις τομείς θα ρίξετε το βάρος σας αυτόν τον μήνα:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Τέλος, απαντήστε ειλικρινά και όσο πιο ρεαλιστικά μπορείτε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι είμαι διατεθειμένος/-η να κάνω/να επενδύσω για να πετύχω τους στόχους (ώρες την εβδομάδα, δύσκολες συζητήσεις, καινούργιες συνήθειες, μελέτη, εξάσκηση...):

- Τι είμαι διατεθειμένος/-η να αφήσω πίσω μου (ανασταλτικές συνήθειες, τη ζώνη ασφαλείας μου, ανθρώπους...):