

LIFE PLAN

ΠΛΑΝΟ ΖΩΗΣ



www.iqblm.gr

ΕΚΔΟΣΕΙΣ IQBLM

Πρόλογος



Ένα από τα χαρακτηριστικά της ζωής, είναι ότι αλλάζει συνεχώς.

Όταν αισθάνεστε αποπροσανατολισμένοι ή απλά θέλετε να καταλάβετε ποιες είναι οι προτεραιότητές σας, μπορεί να χρειάζεστε να σχεδιάσετε ένα πλάνο ζωής.

Η ομορφιά ενός πλάνου ζωής είναι ότι μπορεί να δώσει μια δομή στη ζωή σας, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να αλλάζει να αναπροσαρμόζεται και να αναπτύσσεται, όπως κι εσείς.

Να θυμάστε ότι τίποτα στη ζωή δεν παραμένει ίδιο !

Σε αυτό τον οδηγό, θα δείτε πως μπορείτε να δημιουργήσετε με εύκολο τρόπο, το δικό σας πλάνο ζωής, μέσα από τρεις βασικούς άξονες.

Πρώτος άξονας

Προσδιορίστε τις Προτεραιότητές σας



Προσδιορίστε και καταγράψτε τις Προτεραιότητές σας.

Μόλις σκεφτείτε πραγματικά το **ΓΙΑΤΙ**, που βρίσκεται πίσω από αυτά που θέλετε να είστε και να κάνετε στη ζωή σας, φτιάξτε μια λίστα με αυτά. Η δημιουργία μιας λίστας θα σας βοηθήσει να παραμείνετε οργανωμένοι όταν ξεκινήσετε να ακολουθείτε το πλάνο σας.

Για παράδειγμα, η λίστα μπορεί να συμπεριλάβει:

Θέλω να είμαι «καλός γονιός» για να στηρίζω πάντα τα παιδιά μου.

Θέλω να είμαι «καλός επιχειρηματίας» για να μπορώ να προσφέρω εργασία σε ανθρώπους.

Θέλω να είμαι «καλός προπονητής» για να βγάζω πρωταθλητές.

Θέλω να είμαι «καλή δασκάλα» για να βγάζω αριστούχους μαθητές κ.λ.π.

Για να σας βοηθήσω να διαμορφώσετε τη λίστα σας, σκεφτείτε πράγματα που θέλετε να κάνετε. Θέλετε να ταξιδέψετε σε άλλες χώρες, για να γνωρίσετε άλλες κουλτούρες πολιτισμού; Αν ναι, ο «ταξιδιώτης» θα προστεθεί στη μελλοντική λίστα σας.

Θα μπορούσατε επίσης να δοκιμάσετε να γράψετε τη δική σας ευλογία (νεκρολογία). Το ξέρω φίλοι και φίλες, αυτό μπορεί να ακούγεται λίγο μακάβριο, αλλά θα σας βοηθήσει πάρα πολύ να θέσετε τις προτεραιότητές σας. Σκεφτείτε λοιπόν τι θα θέλατε να θυμούνται οι άνθρωποι για εσάς, όταν φύγετε από αυτή τη ζωή, ποιο είναι το αποτύπωμα που θέλετε να αφήσετε πίσω σας ;

Για παράδειγμα : Θέλω να με θυμούνται ως έναν ευχάριστο και χαμογελαστό άνθρωπο που πάντα είχε έναν καλό λόγο για όλους ή ως έναν πετυχημένο επαγγελματία που βοήθησε πολλούς ανθρώπους να αναπτυχθούν.....κ.α. Οπότε αυτό θα είναι κι **ο οδηγός της ζωής σας** κι οτιδήποτε δεν συμβαδίζει με αυτό θα πρέπει να απορρίπτεται. (ξαναδιάβασε το)

Βάζοντας τις προτεραιότητές σας, δημιουργείτε τη δικιά σας **φιλοσοφία ζωής*** !

*Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **"Mindset"** πραγματικά θα σας απογειώσει σε αυτό !

Δεύτερος άξονας

Προσδιορίστε τους Στόχους σας



Προσδιορίστε λοιπόν, όλους τους Στόχους που θέλετε να πετύχετε στη ζωή σας:
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ, ΚΑΡΙΕΡΑΣ, ΥΓΕΙΑΣ, HOBBIES κ.τ.λ.

1. Εξετάστε τους στόχους που θέλετε να πετύχετε.

Χρησιμοποιήστε τις προτεραιότητές σας για να σας βοηθήσουν να εδραιώσετε κάποια πράγματα που θέλετε να επιτύχετε.

Θυμηθείτε, αυτοί είναι οι στόχοι που εσείς θέλετε πραγματικά να επιτύχετε κι όχι αυτοί που νομίζετε ότι άλλοι θέλουν να πετύχετε. Είναι δικιά σας η ζωή και δικό σας το ταξίδι !

Εάν χρειάζεστε κάποια επιπλέον βοήθεια για τη μείωση των ιδεών σας, σκεφτείτε να τοποθετήσετε τους στόχους σας σε κατηγορίες. Ορισμένες κατηγορίες παραδείγματος περιλαμβάνουν:

- Οικογένεια
- Εκπαίδευση - Γνώση
- Επάγγελμα - Καριέρα
- Οικονομική ανεξαρτησία
- Υγεία
- Hobbys - Αθλητισμός
- Φίλοι - Σχέσεις
- Ταξίδια
- Πνευματικότητα
- Κοινωνική προσφορά
- κ.α.

Ποιοι είναι οι στόχοι σας για αυτές τις κατηγορίες στο μέλλον ;

2. Καταγράψτε συγκεκριμένους στόχους με συγκεκριμένες ημερομηνίες.

Μόλις λοιπόν, περιγράψετε με ακρίβεια τους στόχους που θέλετε να πετύχετε στη ζωή σας, καθορίστε και τις προβλεπόμενες ημερομηνίες επίτευξης αυτών. Αυτό λειτουργεί στο υποσυνείδητό* μας ως δέσμευση επίτευξης, κάνοντάς το να έλκει ότι χρειάζεται για να πετύχουμε τους στόχους μας. *Για το πως το υποσυνείδητο μπορεί να μας υπηρετεί, προσελκύοντας όλα όσα επιθυμούμε, μπορείτε να το μάθετε στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα **“Mindset”**.

Παράδειγμα:

Θέλω να χάσω 10 κιλά μέχρι τον Ιούνιο.

Θέλω τον ερχόμενο Μάιο να έχουμε αγοράσει το νέο μου αυτοκίνητο.

Θέλω στο τέλος του έτους να έχω αυτό το ποσό στον τραπεζικό μου λογαριασμό.

Θέλω να έχω ολοκληρώσει τις σπουδές μου σε τρία χρόνια από σήμερα.

Θέλω να ταξιδέψουμε οικογενειακά, στο Παρίσι τα Χριστούγεννα του επόμενου έτους.

κ.α.

3. Κατανοήστε το πώς θα επιτύχετε τους στόχους σας:

Αυτό σημαίνει αξιολόγηση του πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή και ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσετε έτσι ώστε να φτάσετε στο στόχο σας από το σημείο που είστε τώρα.

Πάντα ισχύει η ίδια τακτική επίτευξης στόχου :

Που βρίσκομαι ;

Που θέλω να πάω ;

Τι χρειάζεται ;

Για παράδειγμα, αν έχεις στόχο να εισαχθείς του χρόνου στο πανεπιστήμιο στην αρχιτεκτονική: Θα χρειαστεί να κάνεις κάποιες ενέργειες και να **τμηματοποιήσεις** τον στόχο σου.

A. Επιλογή σχολής Αρχιτεκτονικής βάση χιλιομετρικής απόστασης.

B. Να μελετήσεις τα απαραίτητα έγγραφα της σχολής.

Γ. Να τα συμπληρώσεις και να τα υποβάλεις στη γραμματεία ή στο αρμόδιο τμήμα.

Δ. Να προετοιμαστείς κατάλληλα για να δώσεις εισαγωγικές εξετάσεις.

E. Να λάβεις τα αποτελέσματα και να κάνεις επιλογή κατεύθυνσης τομέα σπουδών που επέλεξες.

ΣΤ. Εγγραφή και ξεκινάς τις σπουδές σου !

Δεν γίνεται να ξυπνήσεις ένα πρωί και να δεις το όνομά σου στους εισαχθέντες, χωρίς να έχεις κάνει τα απαραίτητα βήματα !

Επίσης γνωρίζετε δυνητικούς ανθρώπους και πόρους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τον στόχο σας.

Για παράδειγμα, αν γνωρίζετε κάποιον που εργάζεται σε μια εταιρεία που θέλετε να εργαστείτε, να επικοινωνήσετε μαζί του και να του ζητήσετε να σας ενημερώσει και να σας καθοδηγήσει. Πολλές φορές συμβαίνει, κυρίως λόγω άγνοιας προσώπων ή μη λήψης κατεύθυνσης, να αναλωθούμε σε συζητήσεις με λάθος ανθρώπους που τελικά δεν είναι αυτοί που αποφασίζουν. Αυτό μας οδηγεί σε άσκοπη κατανάλωση ενέργειας και σε λάθος συμπεράσματα.

Τρίτος άξονας

Γράψτε το πλάνο σας



1. Καταγράψτε τους στόχους σας με αλφαβητική σειρά Α,Β,Γ,Δ, κ.ο.κ

Γράψτε τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσετε για να επιτύχετε τον κάθε στόχο σας, με ανάλογη χρονολογική σειρά.

Συγχαρητήρια, μόλις γράψατε το Πλάνο της Ζωής σας !

Είναι **το Α & το Ω της επιτυχίας**, το να έχουμε σχεδιάσει ένα **Πλάνο Ζωής !**

Φανταστείτε ένα καράβι να φεύγει απ' το λιμάνι χωρίς να ξέρει που πάει.....

θα βολοδέρνει στη θάλασσα μέχρι να βουλιάξει ή να καταλήξει στα βράχια ακυβέρνητο.....

γι' αυτό μην αφήσετε το καράβι σας (τη ζωή σας) ακυβέρνητο χωρίς πλάνο !

Τώρα είναι μια στιγμή για να εξετάσετε-αναθεωρήσετε τις λεπτομέρειες για κάθε βήμα.

Αν, ένας από τους στόχους σας είναι απλά να είστε ευτυχισμένοι, γράψτε με λεπτομέρεια τι είναι αυτό που θα σας κάνει πιο ευτυχισμένους.

2. Ελέγξτε το σχέδιο ζωής σας κι Αναπροσαρμόστε.

Ένα από τα χαρακτηριστικά της ζωής, είναι ότι αλλάζει συνεχώς, όπως σας ανέφερα ξεκινώντας σ' αυτόν τον οδηγό. Οι στόχοι και οι προτεραιότητες που είχατε όταν ήσασταν 15, δεν είναι πιθανώς οι ίδιοι με τους στόχους και τις προτεραιότητες που θα έχετε όταν θα είστε 25 ή 45.

Αν διαπιστώσετε ότι οι προτεραιότητές σας και οι στόχοι που σχετίζονται με αυτές τις προτεραιότητες έχουν αλλάξει, ήρθε η ώρα να ξαναγράψετε τουλάχιστον ένα μέρος του πλάνου ζωής σας. Εξετάστε τι διαφορετικό πρέπει να κάνετε. Επανεξετάζετε το πλάνο ζωής σας για όσο χρειάζεται.

Είναι πολύ σημαντικό να ελέγχετε το πλάνο ζωής σας συχνά, για να βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε ένα σωστό δρόμο, που θα σας οδηγήσει με ασφάλεια στην επίτευξη των στόχων σας.
Επίσης όταν επανεξετάζετε το πλάνο ζωής σας, αξιολογήστε τις επιτυχίες που έχετε μέχρι στιγμής.
Είναι καλό να παρακολουθείτε τα επιτεύγματά σας, να τα γιορτάζετε και να επαινείτε τον εαυτό σας !

Μην περιορίζετε σε ένα ορισμένο αριθμό στόχων, το πλάνο ζωής σας είναι ένα ρευστό πράγμα.
Προσθέστε στόχους όποτε εσείς νομίζετε.

Έτσι πάντα θα αναλώνετε στα σημαντικά κι όχι στα ασήμαντα, στη ζωή σας !
Σημαντικά είναι όλα εκείνα που σας φέρνουν πιο κοντά στο στόχο σας κι ασήμαντα όλα εκείνα που σας απομακρύνουν από αυτόν και καταναλώνετε άσκοπα πολύτιμη ενέργεια.

Προσοχή !

Η αποτυχία-αστοχία σε ορισμένα σημεία του πλάνου σας, είναι αναπόφευκτη. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να εκτροχιάσει τα πάντα. Εξετάστε τις επιλογές που έχετε και τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε σε αυτή την περίπτωση. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις αποτυχίες μπορεί να είναι η διαφορά στο αν επιτυγχάνετε ή όχι τους στόχους σας.

Να θυμάστε πάντα, ότι όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα, εστιάζουμε στο **ΠΩΣ** και όχι στο **ΓΙΑΤΙ**. (Όταν το δάσος έχει πάρει φωτιά δε ρωτάμε το ΓΙΑΤΙ πήρε, αλλά το ΠΩΣ τη σβήνουμε !)

Κλείνοντας,

σας ευχαριστώ πολύ και σας εύχομαι να πετυχαίνετε όλους του στόχους που θέτετε στη ζωή σας κι όλοι να έχουν να πουν ένα καλό λόγο για εσάς και τα επιτεύγματά σας !

Με εκτίμηση
Ευάγγελος Κανίνιας
Qualified Business and Life Mentor

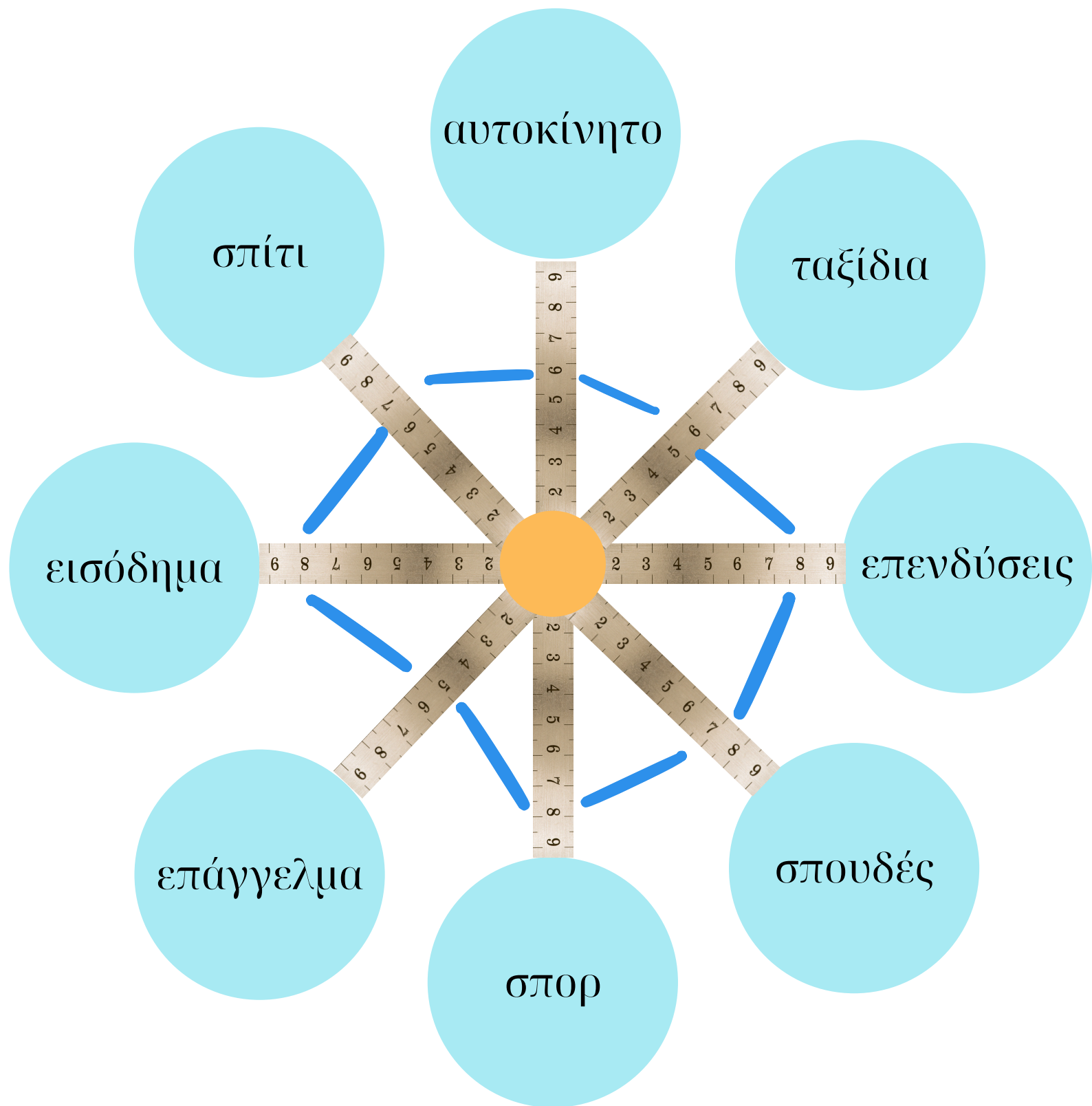


Copyright © 2024 IQBLM - All rights reserved.
Πνευματική ιδιοκτησία περιεχομένου - Νόμος 2121/1993



Η ρόδα της Ζωής σας

(παράδειγμα στόχων)



Σχεδιάστε, σύμφωνα με τον βαθμό επίτευξης του κάθε στόχου σας, πολύγωνα σχήματα, μέχρι να φτάσετε σε έναν μεγάλο ομόκεντρο κύκλο, όπου θα έχει επιτευχθεί στον μεγαλύτερο βαθμό του ο κάθε στόχος σας.