



Planning
Booklet

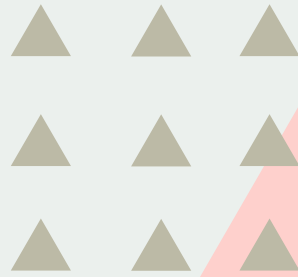
“

ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΧΡΟΝΙΑ, ΘΑ
ΔΙΟΧΕΤΕΥΣΩ ΟΛΗ ΤΗΝ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ ΣΕ
ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΘΑ
ΑΠΟΛΑΥΣΩ ΤΗΝ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΟΣΟ
ΠΟΤΕ ΑΛΛΟΤΕ!

”



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



> ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

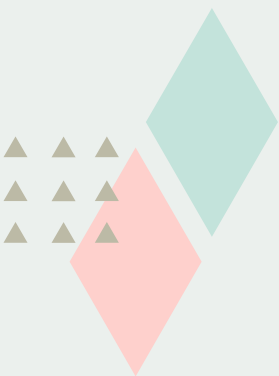
> ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΟΥ

> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

> ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

> ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

> ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ



Η ΕΥΦΟΡΙΑ & SPIRIT ΣΟΥ ΕΥΧΕΤΑΙ
ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ!

ΔΕΣ ΤΟ 2019 ΩΣ ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ
ΚΑΙ ΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΕ ΤΗΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΟΤΙ ΘΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΜΕ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ ΚΑΙ
ΑΠΡΟΣΔΟΚΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ, ΘΑ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΘΕΙΣ ΤΑ ΚΑΛΑ, ΘΑ ΠΑΣ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΙΟ
ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΣ
ΣΤΟ ΝΑ ΒΙΩΝΕΙΣ ΠΙΟ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ ΤΟ "ΤΩΡΑ" ΜΕΣΩ
ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΠΟΥ ΣΥΧΝΑ (ΜΕΤΑ ΑΠΟ
ΕΞΑΣΚΗΣΗ) ΕΙΝΑΙ ΤΟ "ΚΛΕΙΔΙ" ΓΙΑ ΛΥΣΕΙΣ.

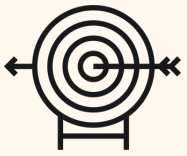
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑ ΑΥΤΟ ΤΟ PLANNING BOOKLET ΜΕ
ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΣΤΟΧΟΘΕΤΗΣΗ, ΣΤΗΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΙΟ ΒΑΘΗ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ, ΟΠΟΙΟΝ
ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΟΤΙ ΤΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ.

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ
ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΟΣΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΣΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ!

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑΣ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΗ LIFE COACH





ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ 2019

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ

Blank area for professional goals.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ

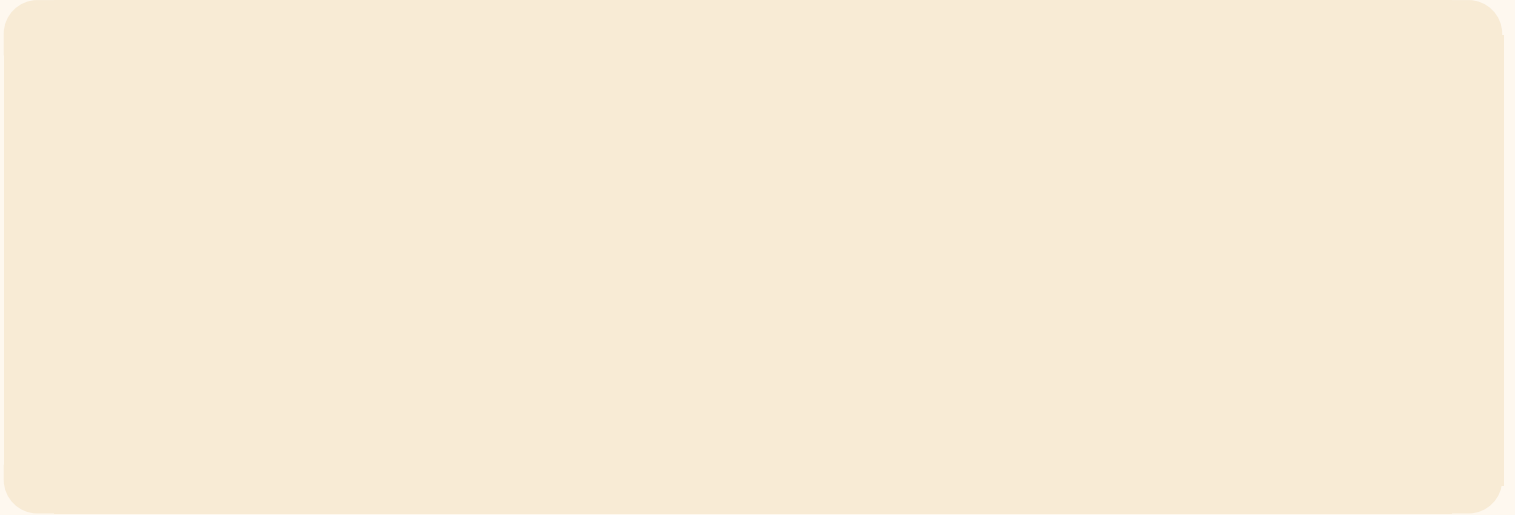
Blank area for personal and family goals.

ΔΙΚΗΣ ΜΟΥ/ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Blank area for personal development goals.

ΩΣ ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΧΩ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΑΥΤΟΥΣ ΣΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ

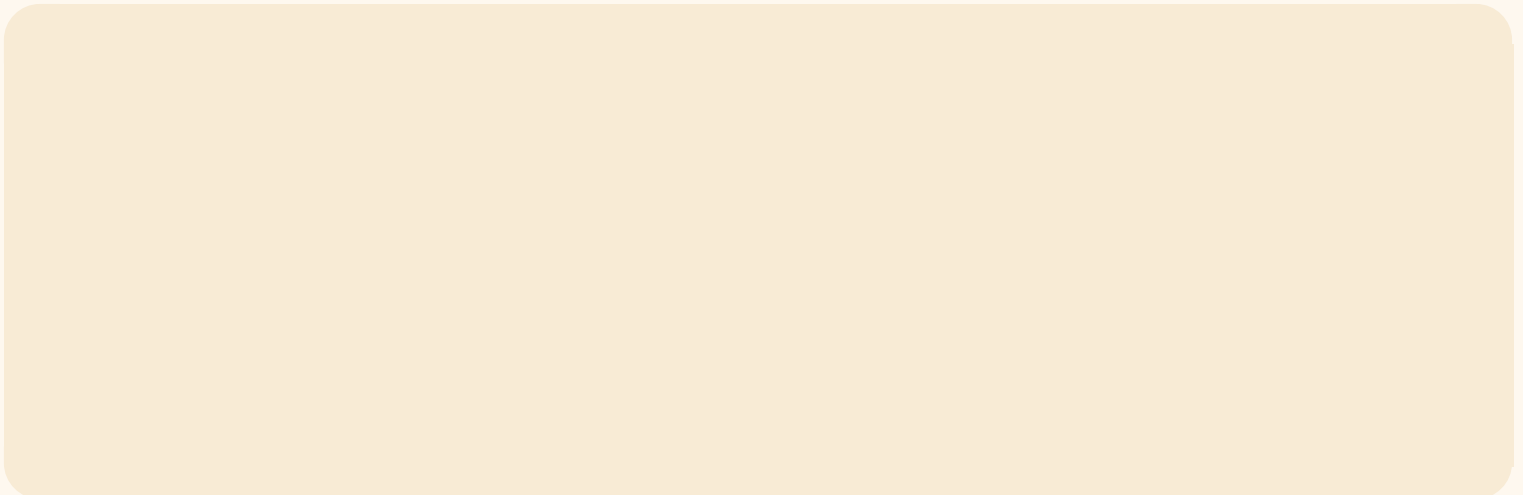
ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ



ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΣΤΟΧΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ/ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ



ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΣΤΟΧΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΜΟΥ ΕΞΕΛΙΞΗΣ



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ
ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ**

**ΤΕΛΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΩ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΣΤΟΧΟΥΣ**

A large, empty, light beige rounded rectangular box with a subtle drop shadow, intended for the user to write their goals for the end of April.

**ΤΕΛΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΩ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΕΞΗΣ ΣΤΟΧΟΥΣ**

A large, empty, light beige rounded rectangular box with a subtle drop shadow, intended for the user to write their goals for the end of August.

**ΤΕΛΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΩ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΣΤΟΧΟΥΣ**

A large, empty, light beige rounded rectangular box with a subtle drop shadow, intended for the user to write their goals for the end of December.



ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Δ

Τ

Τ

Π

Π

Σ

Κ



ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ



Συνέβη/Συμβαίνει κάτι στην δουλειά, στο σπίτι κ.λπ

Ποια είναι τα συναισθήματα που έχω γι' αυτό;(λύπη, θυμός, φόβος, ...)

Πώς διαχειρίστηκα το περιστατικό ή πώς διαχειρίζομαι την κατάσταση;

Πώς αντέδρασαν/αντιδρούν στην συμπεριφορά μου οι άλλοι εμπλεκόμενοι;

Θέλω να αλλάξω κάτι για να μην νιώθω έτσι ή για να μην επηρεάζομαι ή για να περνάω σωστό μήνυμα κ.λπ; Τι ακριβώς θέλω σχετικά με την κατάσταση αυτή;

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα μπορούσα να κάνω εγώ για να δρομολογηθεί και να επιτευχθεί αυτή η αλλαγή;

Πότε θα κάνω αυτό το πρώτο βήμα και πώς θα με ελέγχω για το πού βρίσκομαι σχετικά με αυτή την αλλαγή;



Euphoria & Spirit

*SKILL-LEARNING & ENTREPRENEURSHIP
ASSOCIATION*

WELLNESS * CULTURE * PERSONAL DEVELOPMENT

anpcmiadov