



ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΠΛΑΝΟΥ
ΕΥΕΞΙΑΣ

ΕΝΑ SELF-COACHING
E-BOOKLET
ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΕΣ ΒΑΣΕΙΣ
ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΟΥ ΜΕ
ΣΤΟΧΟ ΤΟ WELLBEING

Οδηγός για τη δημιουργία πλάνου ευεξίας

Ένα self-coaching e-booklet για δυνατές βάσεις κάθε πλάνου με στόχο το wellbeing

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ - 2019

Το περιεχόμενο του παρόντος e-booklet, υπάγεται σε άδεια χρήσης Creative Commons

“Attribution – Non commercial – No derivatives 4.0 – international”

CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Μπορείτε να μοιραστείτε το e-booklet και να χρησιμοποιήσετε αυτούσια μέρη του αλλά για μη εμπορικούς σκοπούς και με την υποχρεωτική αναφορά της συγγραφέως και δημιουργού του. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ακολουθήστε τον σύνδεσμο που προηγήθηκε.

Εισαγωγή

Το ευ ζην έχει αναχθεί τα τελευταία χρόνια σε μια από τις σημαντικότερες τάσεις και οι άνθρωποι -πιο ενημερωμένοι πια γι' αυτό σε σύγκριση με παλαιότερες εποχές- ρίχνονται συχνά στη μάχη για την κατάκτησή του και την εγκαθίδρυση αυτού στη ζωή τους.

Πώς γίνεται όμως και τα ποσοστά παχυσαρκίας φτάνουν σε τρομακτικά μεγέθη; Γιατί τα επίπεδα του άγχους στην κοινωνία μας είναι τόσο υψηλά; Πώς και παραμένει συχνό παράπονο της πλειοψηφίας η έλλειψη ενέργειας και ζωτικότητας; Τι είναι αυτό λοιπόν που κάνει συστηματικά τις προσπάθειες άκαρπες για πολλούς;

Σίγουρα οι παράγοντες δεν είναι μόνο διατροφικοί ή μόνο ψυχολογικοί. Οι προσπάθειές μας για οποιονδήποτε στόχο επηρεάζονται από συνδυασμό πραγμάτων. Πάνω απ' όλα βέβαια, από εμάς τους ίδιους, τα κίνητρά μας, τον τρόπο που διαχειριζόμαστε καθετί στη διαδρομή αυτή, το αν ο στόχος είναι στ' αλήθεια δική μας επιθυμία ή μας έχει "φυτευτεί" από άλλους.

Αυτό που χρειάζεται στην πράξη για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας στον στόχο περί ευεξίας, είναι να ακολουθήσετε τα εξής βήματα.

1. Να βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι στ' αλήθεια δική σας επιθυμία και να βρείτε τα προσωπικά σας κίνητρα γι' αυτόν,
2. Να κάνετε μια γενική εκτίμηση του πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή ως προς την έννοια του ευ ζην, να αξιολογήσετε κάθε τομέα του κύκλου ευεξίας(περιλαμβάνεται στο e-booklet) ξεχωριστά,

3. Να φτιάξετε ένα πλάνο δράσης και να βεβαιωθείτε (στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό) ότι δε θα μείνει στον σχεδιασμό αλλά θα προχωρήσει και σε υλοποίηση και τέλος,
4. Να αναλάβετε την ευθύνη για την όλη προσπάθειά σας και να είστε έτοιμοι να κάνετε τη «δουλειά» που απαιτείται.

Πώς γίνονται όλα αυτά;

Θα μπορούσα να ισχυριστώ ότι έχω έτοιμες λύσεις. Δραστηριοποιούμαι επιχειρηματικά στον κλάδο της ευεξίας από το 2007. Θα ήταν πολύ απλό και εύκολο να γράψω κάποια προτεινόμενα πλάνα γευμάτων για διάφορους στόχους και τύπους ανθρώπων, να τα συνδυάσω με διατροφικά συμπληρώματα (για όσους τα θεωρούν απαραίτητα), να προτείνω κάποιους καλούς fitness instructors και να συμπληρώσω το γενικότερο πρόγραμμα στόχου ευ ζην με υποστηρικτικά «εργαλεία» κάποιου τύπου self-coaching, λόγω και της ιδιότητάς μου ως Life Coach. Στην περίπτωση αυτή όμως, οι όποιες λύσεις θα πρότεινα, θα ήταν ως επί το πλείστον ένα σύστημα φτιαγμένο από εμένα, με τα δικά μου κριτήρια, βασισμένο στις δικές μου πεποιθήσεις και στη δική μου προσωπικότητα. Σε κάποιους θα είχε θετικά αποτελέσματα αλλά σε άλλους δε θα απέδιδε κάτι αν απλώς το υιοθετούσαν αυτούσιο. Η πραγματική επιτυχία θα έρθει όταν αυτό το σύστημα δημιουργηθεί από τον καθέναν σας ξεχωριστά, με βάση τον εαυτό σας.

Με αυτή την προϋπόθεση, μπορώ να βοηθήσω. Αντί να συνδυάσω τις ιδιότητές μου που ανέφερα νωρίτερα για να συνθέσω ένα τύπου «Κάνε αυτό» πλάνο, θα βασιστώ κυρίως σε αυτή του life coach και θα δώσω ταυτόχρονα πρωταγωνιστικό ρόλο στο 4^ο από τα βήματα που ανέφερα πιο πάνω: την ευθύνη σας! Είναι προσωπική σας ευθύνη να δουλέψετε πάνω σε αυτό που επιθυμείτε. Αυτό ισχύει για τον καθένα μας και για όλους

τους στόχους, όχι μόνο για αυτόν περί ευ ζην. Περάστε λοιπόν με ψυχραιμία από ένα φιλτράρισμα τις δήθεν έτοιμες, μαγικές, γρήγορες λύσεις που συχνά προτείνονται -ειδικά για το καθαρά σωματικό κομμάτι του wellbeing- από διάφορες πηγές, κυρίως όταν πλησιάζει το καλοκαίρι και αποφασίστε ότι μόνο εσείς μπορείτε να κρατάτε το πηδάλιο στο πλοίο της αλλαγής σας.

Στο παρόν e-booklet λοιπόν, διατυπώνω ερωτήσεις κατάλληλα δομημένες ώστε να δημιουργήσετε ένα πλάνο ευεξίας βασισμένο στο προσωπικό σας στοιχείο και έτσι, να έχει περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας. Επιπροσθέτως, άλλου τύπου ερωτήσεις και πληροφορίες θα δώσουν μερικά ακόμα «όπλα» που θα ενισχύσουν την προσπάθειά σας και θα κάνουν πιο ευοίωνα τα πράγματα για την απόδοση του πλάνου σας.

Όλο το σύστημα θα έχει καλύτερη απόδοση αν τις ερωτήσεις (που σας αφορούν) τις απαντήσετε **γραπτώς**.

Να είστε βέβαιοι για δύο πράγματα:

1. Ποτέ το wellbeing δεν είναι μόνο θέμα διατροφής και γυμναστικής (δηλαδή μόνο σωματικό) αλλά σχετίζεται και με το ψυχολογικό μας κομμάτι.
2. Η αυτοπαρατήρηση αποτελεί έναν από τους πιο δυνατούς τρόπους μάθησης και εύρεσης απαντήσεων(τόσο ως προς το ευ ζην σύστημα που θέλετε να φτιάξετε, όσο και γενικότερα).

Φύγαμε;

(Να μιλάω στον ενικό; Ναι. Ευχαριστώ.)

Τι είναι το ευ ζην;

Ο όρος προέρχεται από το επίρρημα εὖ που σημαίνει «καλά» και το απαρέμφατο ζην του ρήματος ζῶ.

Για τους Αρχαίους Έλληνες ήταν ένα υψίστης σημασίας αγαθό και προϋπέθετε την επίτευξη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Μιλώντας για υγεία, αξίζει να σημειωθεί ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την ορίζει ως μια «κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως την απουσία νόσου ή αναπηρίας».

Αντιλαμβάνεσαι λοιπόν ότι το διακύβευμα είναι μεγάλο! Η έννοια της υγείας δεν περιορίζεται στο να μην έχεις κάποια ασθένεια/ πάθηση αλλά επεκτείνεται στο να είσαι και να νιώθεις ότι ζεις στο απόλυτο καλύτερό σου- ψυχολογικά και σωματικά.

Θέλει δουλειά, ναι, αλλά δεν είναι ακατόρθωτο. Ε, τι; Θέλεις κάτι κατώτερο των δυνατοτήτων σου; Αν ήταν πανεύκολο, δε θα είχε ενδιαφέρον!

ΒΗΜΑ #1. Βεβαιώσου ότι ο στόχος σου είναι δικός σου.

Αρχικά, είναι σημαντικό να είσαι σίγουρος/ -η ότι είναι δική σου επιθυμία ο στόχος περί συνολικής ευεξίας ή ο μεμονωμένος στόχος π.χ. του ελέγχου βάρους (που είναι αρκετά συνηθισμένος). Αν πρόκειται για διαδικασία στην οποία μπαίνεις πρωτίστως επειδή δεν αρέσει το σώμα σου σε

συγγενείς, φίλους, σύντροφο κ.λπ, τότε χτίζεις σε σαθρές βάσεις το οικοδόμημα.

- ✓ Τι σε οδήγησε στο να θες να εστιάσεις στην ευεξία αυτή τη χρονική στιγμή; Ποιοι είναι οι δικοί σου, προσωπικοί λόγοι;
- ✓ Τι είναι αυτό που κατά βάση σε ενοχλεί στην καθημερινότητα σχετικά με την ευεξία σου(βάρος, έλλειψη ενεργητικότητας, άγχος,...);
- ✓ Πόσο σε επηρεάζει αυτό στη διάθεση και τη λειτουργικότητά σου;
- ✓ Τι συναισθήματα σου προκαλούνται από τη συγκεκριμένη κατάσταση;

Βρες τι σε κινητοποιεί.

- ✓ Τι είναι αυτό που θα σε κινητοποιούσε τώρα να κάνεις διατροφικές αλλαγές και αλλαγές συνηθειών που σε επιβαρύνουν;
- ✓ Κάνε μία περιγραφή των ίδιων πραγμάτων που σε ενοχλούν καθημερινά, αντιστρέφοντας την κατάσταση σαν να έχεις ήδη επιτύχει τον στόχο σου. Πώς θα είναι καθετί από αυτά; (π.χ. «θα ξυπνάω με περισσότερη πνευματική διαύγεια», «θα έχω πιο καλή διάθεση», «δε θα κουράζομαι όταν τρέχω παίζοντας με τα παιδιά μου», κ.λπ). Πώς θα ήταν η ζωή σου αν ήσουν πραγματικά υγιής (με τον ορισμό που αναφέρθηκε νωρίτερα στο κείμενο);
- ✓ Πώς νιώθεις με αυτή την περιγραφή;
- ✓ Τι θα μπορούσες να έχεις ως ανταμοιβή για τον εαυτό σου για την επίτευξη κάθε ενδιάμεσου στόχου μέχρι να φτάσεις στον τελικό σου σκοπό; Τι απολαμβάνεις περισσότερο στη ζωή και θα μπορούσε να μπει ως επιβράβευσή σου σε κάθε σταθμό που κατακτάς στη διαδρομή;

ΒΗΜΑ #2.Γενική εκτίμηση ευεξίας/ Κύκλος εκτίμησης ευεξίας

Γενική Εκτίμηση Ευεξίας

- ✓ Περιγράψε πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τη γενική κατάσταση της υγείας σου και την αίσθηση του ευ ζην.
- ✓ Αν συνεχίσεις έτσι, πώς λες ότι θα είναι η υγεία σου και πώς θα νιώθεις σε πέντε χρόνια από τώρα; Σε δέκα;
- ✓ Πού βρίσκονται στην παρούσα φάση τα επίπεδα άγχους στη ζωή σου;
- ✓ Ποιο είναι κατά τη γνώμη σου ένα ρεαλιστικό μέγεθος ρούχων; Πόσος καιρός έχει περάσει από τότε που φορούσες αυτό το μέγεθος;
- ✓ Περιγράψε πώς θα ήταν μια συνηθισμένη σου μέρα αν μείωνες τα επίπεδα άγχους σου κατά 50%.

Κύκλος Εκτίμησης Ευεξίας



- ✓ Σε μία κλίμακα από το 1 ως το 10, πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι σε κάθε έναν από τους τομείς του κύκλου εκτίμησης ευεξίας;
- ✓ Περιγράψε τι βρίσκεται πίσω από αυτό τον αριθμό. Πώς έφτασες σ' αυτό;
- ✓ Αν μπορούσες να αλλάξεις έναν από αυτούς τους τομείς αύριο, ποιος θα ήταν και γιατί;
- ✓ Σε ποιο από αυτά, μια αλλαγή θα σου έδινε το μεγαλύτερο αποτέλεσμα με τη μικρότερη δυνατή προσπάθεια;
- ✓ Σε αυτό τον τομέα που διάλεξες, περιγράψε πώς θα είναι η καθημερινότητά σου και κυρίως, τα συναισθήματά σου, η διάθεσή σου κ.λπ όταν αυτό θα έχει επιτευχθεί.
- ✓ Σε τι ποσοστό νιώθεις έτοιμος/-η να βελτιώσεις τις ενδείξεις μιας ανάλυσης σύστασης σώματος που έκανες και έδειξε «κόκκινους» δείκτες;

ΒΗΜΑ #3. Φτιάξε ένα πλάνο δράσης και βεβαιώσου (στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό) ότι δε θα μείνει στον σχεδιασμό αλλά θα προχωρήσει και σε υλοποίηση

Ας ξεκαθαρίσουμε πρώτα τι σημαίνει «βεβαιώσου στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό ότι το πλάνο σου δε θα μείνει στον σχεδιασμό αλλά θα προχωρήσει σε υλοποίηση». Ξαναδιάβασε την πρόταση έχοντας κατά νου 1)την αρχή του βήματος #1, δηλαδή την προϋπόθεση ο στόχος να είναι δική σου επιθυμία και όχι να έχεις μπει στη διαδικασία επειδή κάποιος άλλος π.χ. σου λέει συνέχεια ότι πάχυνες και 2)το βήμα #4 που μιλά για την ανάληψη ευθύνης.

Ξεκίνα μια τέτοια προσπάθεια όταν νιώθεις ότι είσαι έτοιμος/-η να κάνεις την απαραίτητη δουλειά, να δείξεις αυτοπειθαρχία, να βελτιώσεις το πώς αισθάνεσαι εσύ με τον εαυτό σου και όχι

το πώς θέλει να είσαι ο περίγυρός σου. Οι λόγοι σου να έχουν πηγή την επιθυμία να βιώνεις εσύ καλύτερα την καθημερινότητα και όχι την αγωνία να ανταποκριθείς σε συγκεκριμένα π.χ. πρότυπα που επιβάλλονται ως ιδανικά για τις διαστάσεις και τις μετρήσεις σώματος.

Αν δεν είσαι έτοιμος/-η να αναλάβεις την ευθύνη, να «δώσεις» αυτά που χρειάζεται σε ενέργεια ως «αντίτιμο» για αυτό το όφελος που θα λαμβάνεις σταδιακά και αν δεν είναι αληθινά δικά σου τα κίνητρα, τότε δεν πρόκειται να έχει διάρκεια η προσπάθειά σου. Θα την ανατρέψεις συνέχεια, θα σταματάς π.χ. το πρόγραμμα διατροφής σου, τις ασκήσεις σου ή τις τεχνικές μείωσης του άγχους και μετά θα απογοητεύεσαι. Αυτό θα φέρνει ενοχές και εκείνες με τη σειρά τους, πλήρη παραίτηση.

Όλα διέπονται από το ψυχολογικό κομμάτι, από τη επαφή με τον εαυτό σου, από το πόσο ειλικρινή σχέση έχεις μαζί του. Δεν πρόκειται να σε σώσει από αυτόν η εύκολη λύση του να δώσεις την ευθύνη κάποιου άλλου!

Αν τα συμπεράσματά σου από τις απαντήσεις σου περί του κύκλου ευεξίας, σε έκαναν να καταλήξεις στο ότι χρειάζεται π.χ.

1) Να ελέγξεις το βάρος σου, 2) Να βελτιώσεις τον ύπνο σου και 3) Να μειώσεις την παρουσία του άγχους στη ζωή σου, τότε ναι μεν θα απευθυνθείς σε αντίστοιχους ειδήμονες (διατροφολόγους, συμβούλους ευεξίας, κ.λπ) ώστε να έχεις μια πιο εξειδικευμένη καθοδήγηση, ωστόσο όλοι αυτοί οι άνθρωποι ή άλλοι τόσοι που θα βρεις με παρόμοιες συμβουλές στο διαδίκτυο κ.λπ, ΔΕΝ είναι εκείνοι που θα ακουμπήσεις εξ' ολοκλήρου, εφησυχάζοντας και πιστεύοντας ότι θα κάνουν όλη τη δουλειά για σένα. Ακόμα και αν είναι οι καλύτεροι στο είδος τους, **ΕΣΥ** έχεις τον τελευταίο λόγο για το αν θα πετύχει ή όχι το πλάνο σου. Ανάλαβε ευθύνη!

Πώς μπορείς λοιπόν να βεβαιωθείς στον μέγιστο δυνατό βαθμό ότι θα υλοποιήσεις το πλάνο σου;

Παραδείγματα ερωτήσεων δέσμευσης, προετοιμασίας και πρόληψης! (Προσοχή! Απαιτούν αυτοπαρατήρηση και ειλικρίνεια με τον εαυτό)

- ✓ Πόσο δεσμευμένος/-η είσαι στην απόφασή σου π.χ. να περπατάς 45 λεπτά 4 φορές την εβδομάδα; Ποια εμπόδια θα μπορούσαν να μπουν στον δρόμο σου;(φτιάξε λίστα)
- ✓ Για κάθε ένα από αυτά τα εμπόδια, σκέψου κάτι δικό σου (σαν προσωπικό σου παιχνίδισμα με τον εαυτό σου) που μπορείς να πεις, να κάνεις ή να σκεφτείς την ώρα που θα εμφανιστεί και να το ξεπεράσεις.
- ✓ Τι θα χρειαστεί να κάνεις για να καταφέρεις να μειώσεις την κατανάλωση αναψυκτικών;
- ✓ Τι χρειάζεται να γίνει για να πας για ύπνο π.χ. στις 10.30;Τι ώρα θα πρέπει να αρχίσεις να προετοιμάζεσαι για το κρεβάτι;
- ✓ Ποιο είδος άσκησης αισθάνεσαι ότι σου ταιριάζει; Πώς θα μπορούσες να ασκείσαι λίγο παραπάνω;
- ✓ Ποιο εμπόδιο πιστεύεις ότι μπορεί να βρεθεί μπροστά σου ξεκινώντας να βελτιώσεις με την υποστήριξη κάποιου τις ενδείξεις της ανάλυσης σύστασης σώματος;
- ✓ Πώς θα αντιδράσεις αν αυτό προκύψει; Τι θα σε βοηθούσε να βρεις πάλι την αυτοπειθαρχία σου; Πώς θα σου φαινόταν να θυμηθείς την εικόνα και τα συναισθήματα που περιέγραψες ότι θα έχεις όταν θα έχει έρθει το αποτέλεσμα;

- ✓ Ποια στοιχεία του χαρακτήρα σου μπορείς να φέρεις στην επιφάνεια και να σε βοηθήσουν να επανέλθεις στην προσπάθειά σου;
- ✓ Με ποιο τρόπο θα θυμάσαι να πίνεις νερό στη διάρκεια της ημέρας;(Σκέψου!)
- ✓ Τι δομή/ σύστημα πρέπει να φτιάξεις γύρω από τον εαυτό σου ώστε να αποκτήσουν συστηματικότητα οι νέες σου συνήθειες;
- ✓ Θυμήσου κάτι που είχες επιτύχει στο παρελθόν και απαιτούσε αυτοπειθαρχία. Τι είχες κάνει τότε; Πώς το πέτυχες; Πώς μπορεί να προσαρμοστεί ο τρόπος που λειτουργήσες τότε στην τωρινή σου προσπάθεια;
- ✓ Ποιες σκέψεις σου θα σε κάνουν να καταλάβεις ότι αρχίζεις να χάνεις την αυτοπειθαρχία σου; Πώς θα αναγνωρίσεις ότι συμβαίνει αυτό; Ποιες δυνάμεις σου θα χρησιμοποιήσεις για να το σταματήσεις;
- ✓ Τι υπάρχει πίσω από το ότι σηκώνεσαι τη νύχτα και τρως πολύ; Τι σκέφτεσαι πριν; Τι σε απασχολεί; Τι θέλεις να πεις -ίσως- και δεν το λες αλλά αντ' αυτού, τρως και το «καταπίνεις»; Πώς θα μπορούσες να εκφράσεις αυτό που θες σε άλλους τομείς, ώστε να μην οδηγείσαι στη ...νυχτερινή παρηγοριά του ψυγείου;
- ✓ Με τι θα μπορούσες να αντικαταστήσεις τη συνήθεια του να τρως όταν έχεις άγχος;
- ✓ Πού θα μπορούσες να εστιάσεις ώστε να ανατρέψεις τις αρνητικές σκέψεις την ώρα που σου εμφανίζονται;
- ✓ Τι σου προσφέρει το κάπνισμα που σε κάνει να επανέρχεται σε αυτό; Ποια ανάγκη σου καλύπτει; Πώς αλλιώς μπορείς να ικανοποιήσεις αυτή την ανάγκη;
- ✓ Έστω ότι σταματάς όλη σου την προσπάθεια πριν φτάσεις στον στόχο. Πώς θα είναι η επόμενη μέρα σου; Ποιες θα είναι οι συνέπειες και πώς θα αισθάνεσαι;

(Φυσικά, επιλέγεις τις ερωτήσεις που ταιριάζουν στην περίπτωση σου. Επίσης, οι ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για κάποιον που υποστηρίζεις στην προσπάθειά του αυτή, είτε ως φίλος/-η κ.λπ είτε ως επαγγελματία του κλάδου της ευεξίας)

Εσύ ξέρεις!

Όπως αντιλαμβάνεσαι, επειδή το θέμα της ευθύνης το ανέφερα αρκετές φορές ως τώρα, θεωρώ ότι δε χρειάζεται να επεκταθώ. Άλλωστε, όλη η λογική μου στο παρόν e-booklet, δεν είναι να σε ρβίρω έτοιμες λύσεις (θα ήμουν κάτι άλλο τότε και όχι life coach), αλλά να δώσω έναυσμα και υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάδειξη του δικού σου προσωπικού πλάνου wellbeing που θα πηγάζει από τις ανάγκες σου και θα σε βοηθήσει να δεις βαθύτερα από γενικές οδηγίες διατροφής, γυμναστικής κ.λπ.

Όλη αυτή η νοοτροπία, βασίζεται στην πεποίθησή μου ότι **μόνο εσύ μπορείς να βρεις την καλύτερη μέθοδο για σένα**. Τα υπόλοιπα, έπονται, δεν προηγούνται. Φυσικά και η γνώση, οι συμβουλές, η καθοδήγηση των ειδικών θα παίξει τον ρόλο της αλλά αυτός ο ρόλος δεν θα αποδώσει αν **ΠΡΩΤΑ ΕΣΥ** δεν γνωρίσεις αληθινά τον εαυτό σου, τις συνήθειες, τις αυτόματες αντιδράσεις σου , ώστε να βρεις τον κατάλληλο τρόπο να κάνεις αυτό τον εαυτό να δουλέψει συνειδητά για τον στόχο σου.

Τα αγαπημένα μου 3 “Α”! Πρόκειται για μία τριάδα που με βοηθά συχνά σε όλα τα πλάνα δράσης για την επίτευξη στόχων(και φυσικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε είδους στόχο, όχι μόνο αυτόν περί ευ ζην).

**Αυτοπαρατήρηση
Αναστοχασμός
Αναπροσαρμογή**

Στη διάρκεια εφαρμογής του όποιου σχεδίου θα έχεις για τον σκοπό σου,

Να παρατηρείς τον εαυτό σου.

Να σκέφτεσαι μετά: τις σκέψεις σου, τις αντιδράσεις σου, τα συναισθήματά σου και τα αποτελέσματα αυτών.

Να αξιολογείς και να αναπροσαρμόζεις τη συμπεριφορά σου στα σημεία που βλέπεις ότι δε σου αποδίδει όπως επιθυμείς.

Μάθε μέσα από την εμπειρία που ζεις κάθε φορά.

Μάθε τον εαυτό σου παρακολουθώντας τον.

Βρες το θάρρος να κάνεις κάτι με τα αποτελέσματα της αυτοπαρατήρησής σου.

Καλή επιτυχία!

(από σένα εξαρτάται)

OK

ΑΝΘΗ ΨΩΜΙΑΔΟΥ - 2019

Το περιεχόμενο του παρόντος e-booklet, υπάγεται σε άδεια χρήσης Creative Commons

“Attribution – Non commercial – No derivatives 4.0 – international”

CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Μπορείτε να μοιραστείτε μέρος του κειμένου ή ολόκληρο το e-booklet για μη εμπορικούς σκοπούς και με την υποχρεωτική αναφορά της συγγραφέως και δημιουργού του. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ακολουθήστε τον σύνδεσμο που προηγήθηκε.

Σχετικά με την Ανθή Ψωμιάδου

Η Ανθή Ψωμιάδου -ενίστε γράφουσα ως Έλλη Λ. Ραφαηλίδου- μεγάλωσε διατομπανίζοντας πως θα γίνει ηθοποιός. Δεν έγινε. Παρακολούθησε σεμινάρια υποκριτικής και συνεχίζει να αγαπάει το θέατρο.

Φοίτησε στο Πανεπιστήμιο Πειραιά, στο τμήμα Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σπουδών.

Εργάζεται από τα 16 και είναι περήφανη γι' αυτό. Από το 2007 ασχολείται με ανάπτυξη, διαχείριση & συντονισμό δικτύου πωλητών στον κλάδο της υγιεινής διατροφής.

Μετά από τη διετή φοίτηση (ως μέρος των προγραμμάτων διά βίου μάθησης) στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και την απόκτηση πιστοποίησης στη Συμβουλευτική & το Life Coaching, συνεχίζει από το 2017 σχετικές σπουδές (με κατεύθυνση αποκλεισικά το life coaching) στην Coaching Evolution Academy Int'l, όπου ολοκληρώνει το επίπεδο Practitioner εντός του 2019. Είναι πλέον μέλος του European Mentoring & Coaching Council.

Έχει ιδρύσει και συν-διευθύνει την εταιρεία Euphoria & Spirit που δραστηριοποιείται στο τρίπτυχο Ευεξία-Πολιτισμός-Προσωπική Ανάπτυξη. Εκεί συνδυάζει τους τρεις αυτούς τομείς που αγαπά και ενώνει ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα.

Από μικρή απολάμβανε την ενασχόληση με τη γραφή αλλά δε σχεδίαζε να οδηγήσει τα γραπτά της μπροστά στα μάτια άλλων. Τελικά το έκανε. Εδώ και αρκετά χρόνια εκφράζεται γραπτώς μέσα από το blog της και γράφει διηγήματα. Το πρώτο της βιβλίο εκδόθηκε το 2015. Το 2017 «εκδόθηκε» το e-book της με τίτλο «MLM Business, Organizing tips & more», γραμμένο στα Αγγλικά (και διαθέσιμο στο amazon.com), με την ελληνική έκδοση να ολοκληρώνεται εντός του 2019.

Έχει προσέξει πως ό,τι δηλώνει φωναχτά πως θα κάνει, παίρνει συνέχεια παράταση, ενώ εκείνα που τελικά ολοκληρώνει, είναι αυτά που δουλεύει ήρεμα και αθόρυβα.

Είναι παντρεμένη και μαμά.

Είναι 36 ετών. Συχνά αισθάνεται μεγαλύτερη.