

Από το Όραμα στον Στόχο



Ξένια Κούρτογλου, MSc.
Ιδρύτρια Focus Bari, e-satisfaction, MEX
Resilience Expert, Συγγραφέας



28 Μαρτίου 2025

Τι θα δούμε σήμερα

- Τι είναι το «Όραμα Ζωής»
- Στόχοι : Τροχός της Ζωής & «Μυστικά»
- Το Α.Σ.Τ.Ε.Ρ.Ι.
- Βάζω ένα στόχο ΤΩΡΑ!
- Πώς θα μπω στην δράση;
- Τι εμπόδια θα βρω & πώς θα τα ξεπεράσω;

Τι είναι το «Όραμα Ζωής;»



Ατομική Άσκηση



Το Όραμα της Ζωής : προβολή στο μέλλον

- «Πώς φαντάζομαι την ζωή μου μετά από ... χρόνια; Ποιος άνθρωπος θέλω να είμαι; Πώς θέλω να ζω;»
- Δημιουργείστε το με οπτική του μέλλοντος
- Φτιάξτε τις εικόνες, φανταστείτε «σαν να...»
- Παρατηρείστε το πώς αισθάνεστε, τι σκέφτεστε, πόσο εύκολα ή δύσκολα το δημιουργείτε, το διατυπώνετε και μπορείτε να το φανταστείτε



Μαθαίνοντας από την άσκηση

- «Πόσο δυσκολεύτηκα ή όχι να περιγράψω το όραμα της ζωής μου;»
- «Πόσο επηρεάστηκα από το παρελθόν;»
- «Πόσο επηρεάστηκα από την σημερινή μου πραγματικότητα;»
- «Πόσο επηρεάστηκα από κάποιες πεπτοιθήσεις μου;»
- «Πόσο επηρεάστηκα από την εικόνα που έχω για τον εαυτό μου;»

Οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να περιγράψουν το όραμα που πραγματικά θέλουν, γιατί λειτουργούν με «Οπτική Σ» και όχι με «Οπτική Α»



Γιατί δυσκολεύει τόσο το Όραμα Ζωής;

- Αν σήμερα βρίσκομαι στο «Σημείο Σ», το όραμά μου είναι το «Σημείο Α»
- Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να οραματιστούν αυτό που πραγματικά θα ήθελαν γιατί αυτό-εμποδίζονται, και λειτουργούν με «Οπτική Σ» και όχι με «Οπτική Α»
- Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργήσουν ένα όραμα που είτε δεν πιστεύουν ότι μπορούν να έχουν, είτε ένα όραμα που δεν τους εμπνέει γιατί «κάνουν εκπτώσεις»!

Γιατί χρειαζόμαστε το Όραμα Ζωής;

- Το Όραμα της Ζωής το χρειαζόμαστε για να «ξέρουμε πού πηγαίνουμε», για να στοχοθετούμε και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας, και να αναλαμβάνουμε συνειδητά την πορεία & έκβαση της ζωής μας.
- Χωρίς όραμα, είναι σαν να πηγαίνουμε ένα ταξίδι χωρίς προορισμό, ευάλωτοι σε περιττές «ευκαιρίες»
- Χωρίς όραμα, αφήνουμε την ζωή να «μας πηγαίνει» αντί να «την πηγαίνουμε», μπαίνοντας σε θέση «θύματος»
- Γι' αυτό και το Όραμα της Ζωής μας αξίζει να είναι πραγματικά δικό μας, και να μας εμπνέει!

Ατομική Άσκηση



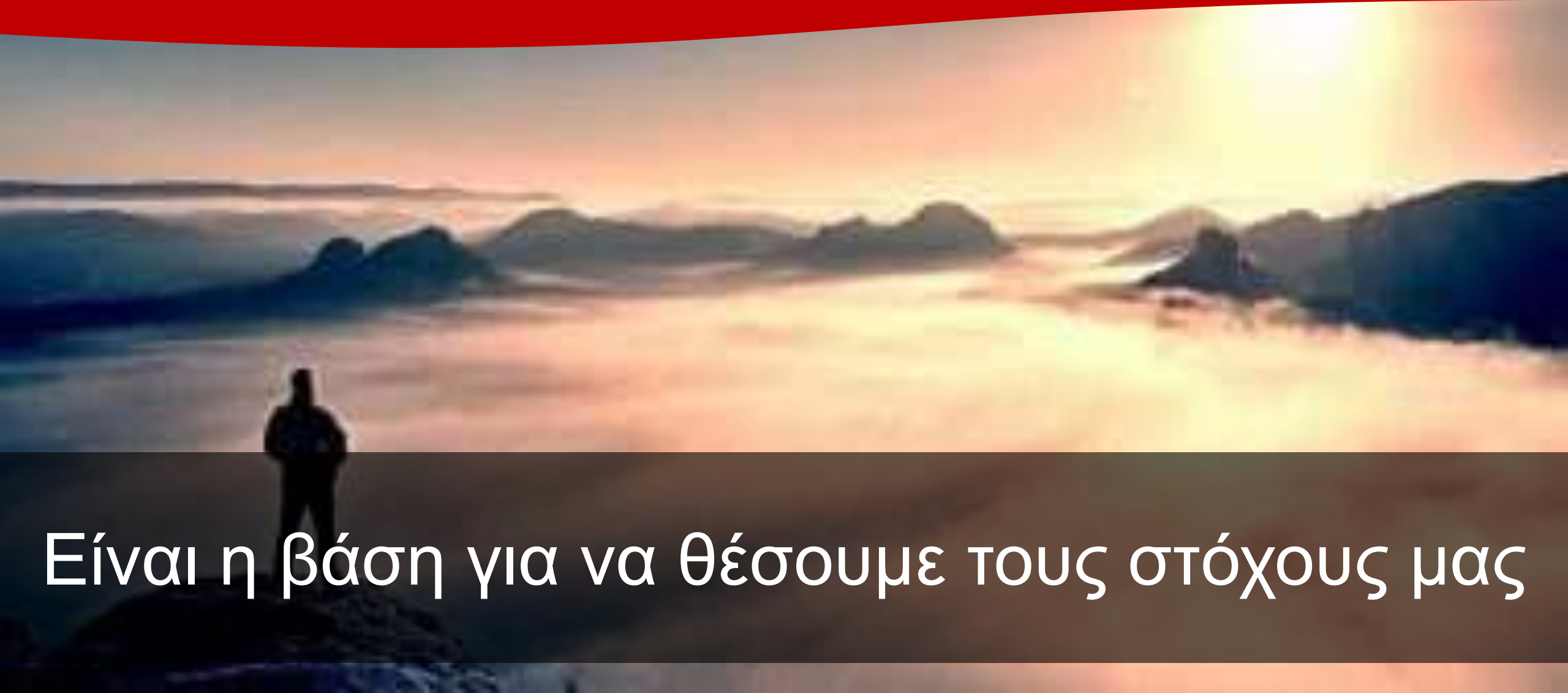
Βρες το πραγματικό σου όραμα!

Δες ξανά το όραμα που έχεις γράψει και αναρωτήσου:

- *«Αυτό που έχω περιγράψει είναι πραγματικά δικό μου; Είναι η λαχτάρα της καρδιάς μου; Ή επηρεάζομαι από «έξω»;*
- *«Γιατί το θέλω; Τι περισσότερο θα νοιώσω που δεν νοιώθω αρκετά σήμερα;»*
- *«Τι νόημα έχει για μένα το να πραγματοποιήσω αυτό το όραμα;»*
- *«Τι θα προσφέρει στους άλλους / στον κόσμο;»*

Για να κινητοποιηθώ προς το όραμά μου με «οπτική Α» χρειάζομαι να το νοιώθω με την καρδιά, το μυαλό και το στομάχι, κάτι σαν ... έρωτας, πάθος!

Τι είναι το «Όραμα Ζωής;»

A person stands on a dark, rocky outcrop in the foreground, looking out over a vast, hazy landscape. The horizon is low, and the sky is filled with soft, warm light from a rising or setting sun, creating a gradient of orange, yellow, and blue. The landscape appears to be a coastal or island area with distant hills or mountains visible through the haze.

Είναι η βάση για να θέσουμε τους στόχους μας

Στόχοι

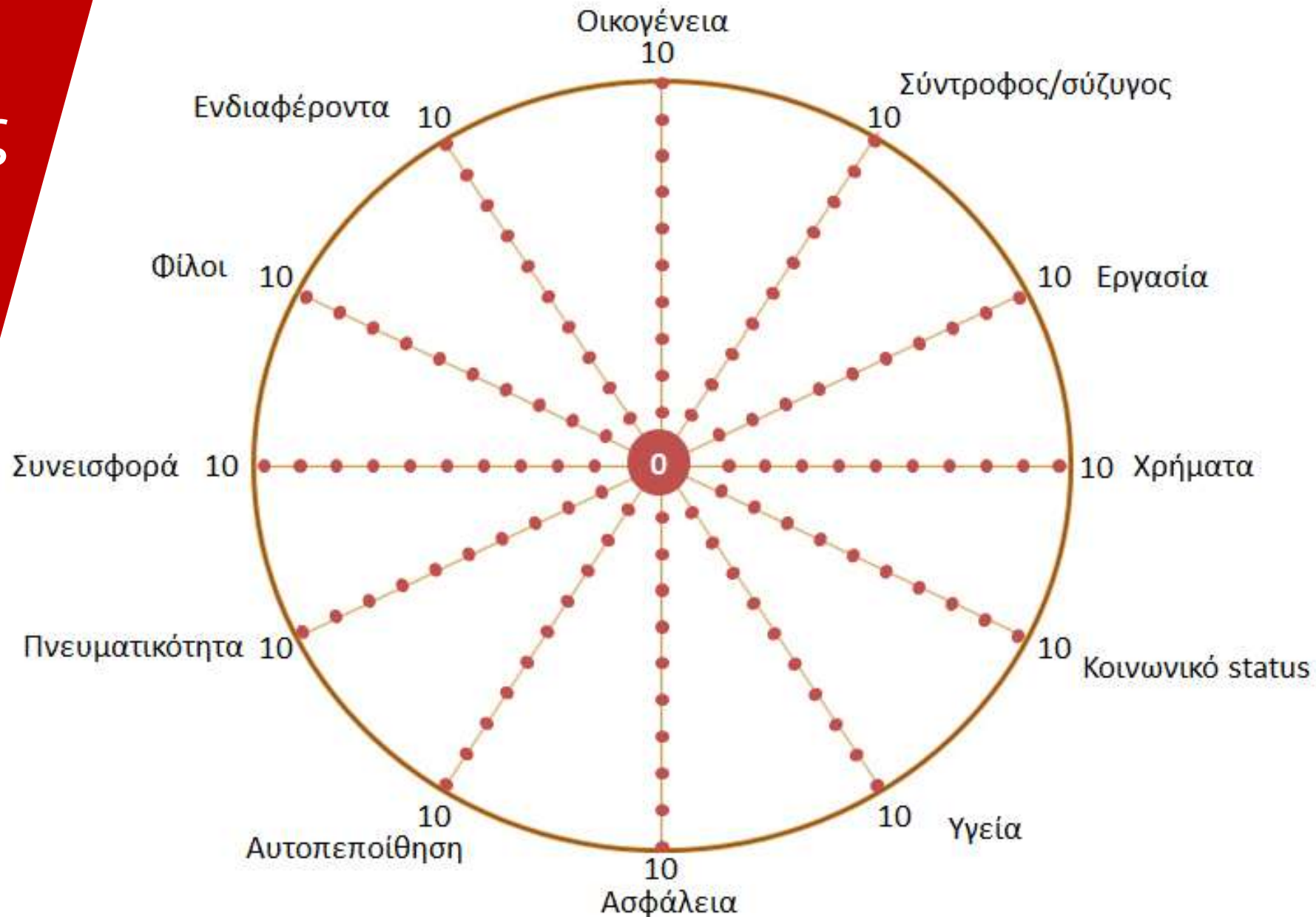




Ο Τροχός της Ζωής

- Το Όραμα της Ζωής αποτελεί τη βάση, την «πυξίδα» της κατεύθυνσής μας
- Ο «Τροχός της Ζωής» συνθέτει όλες τις πτυχές της ζωής μας («ολιστικό ον»)
- Αποτελεί την βάση αξιολόγησης της ζωής μας ανά πάσα στιγμή
- Αυξάνει την συνειδητότητά μας (ως μια συνεχής διαδικασία)
- Αποκαλύπτει και προτεραιοποιεί τους κατά περιόδους στόχους μας
- Καθοδηγεί την ιδανική μας καθημερινότητα, κρατώντας μας εστιασμένους
- Προτείνεται σ' ένα πρόγραμμα coaching σαν «σημείο εκκίνησης» στόχων

Ο Τροχός της Ζωής : 12 τομείς

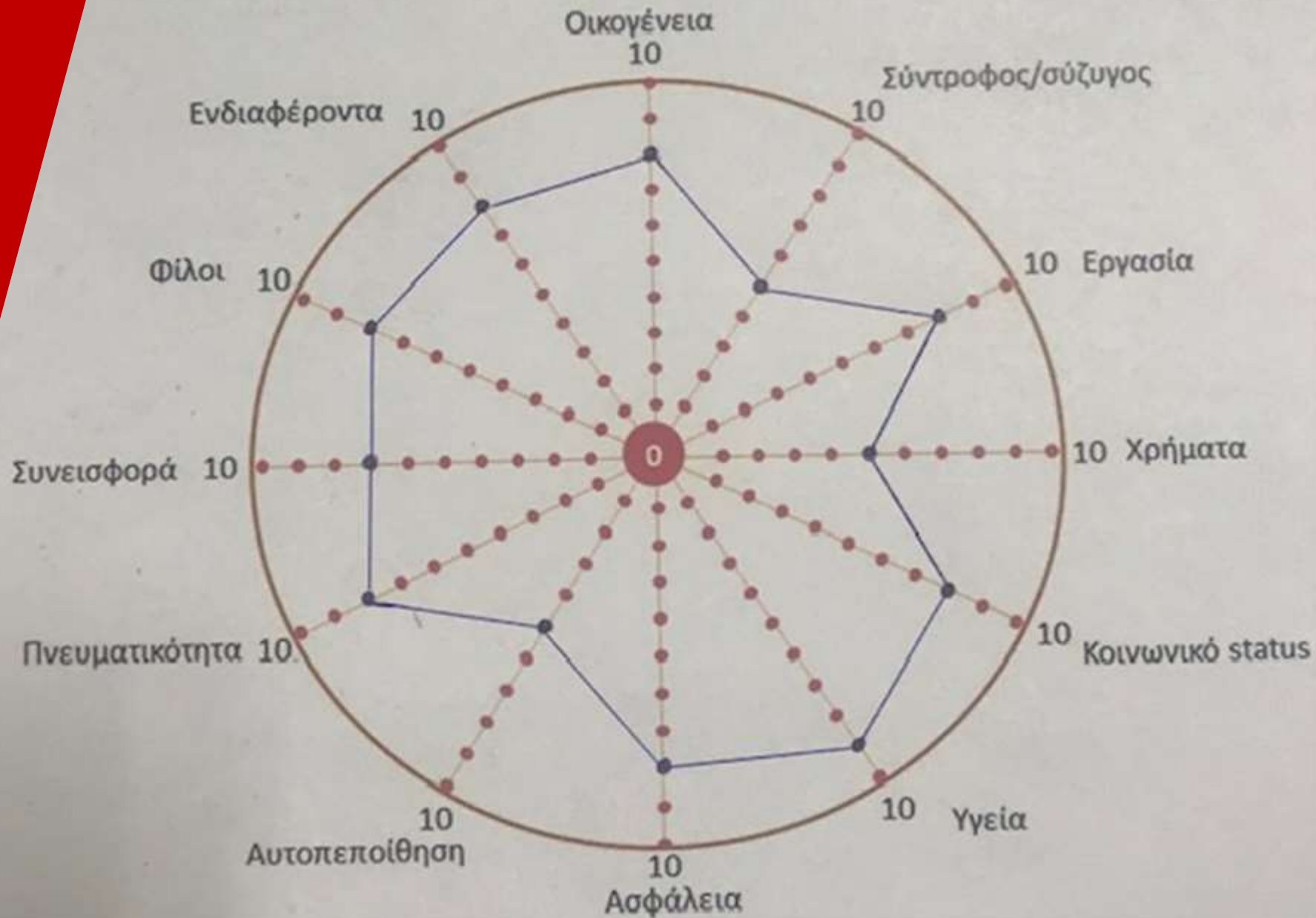


Ο Τροχός της Ζωής : άσκηση



- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες της άσκησης
- Για κάθε τομέα του τροχού βάλτε ένα βαθμό από το 1-10 με βάση το πόσο ικανοποιημένος/η είστε σήμερα από αυτόν τον τομέα
- Λειτουργείτε αυθόρμητα και άμεσα χωρίς να σκεφτείτε πολύ
- Ενώστε τις τελείες και παρατηρείστε το σχήμα που δημιουργείται

Ο Τροχός της Ζωής : βάση για στοχοθεσία



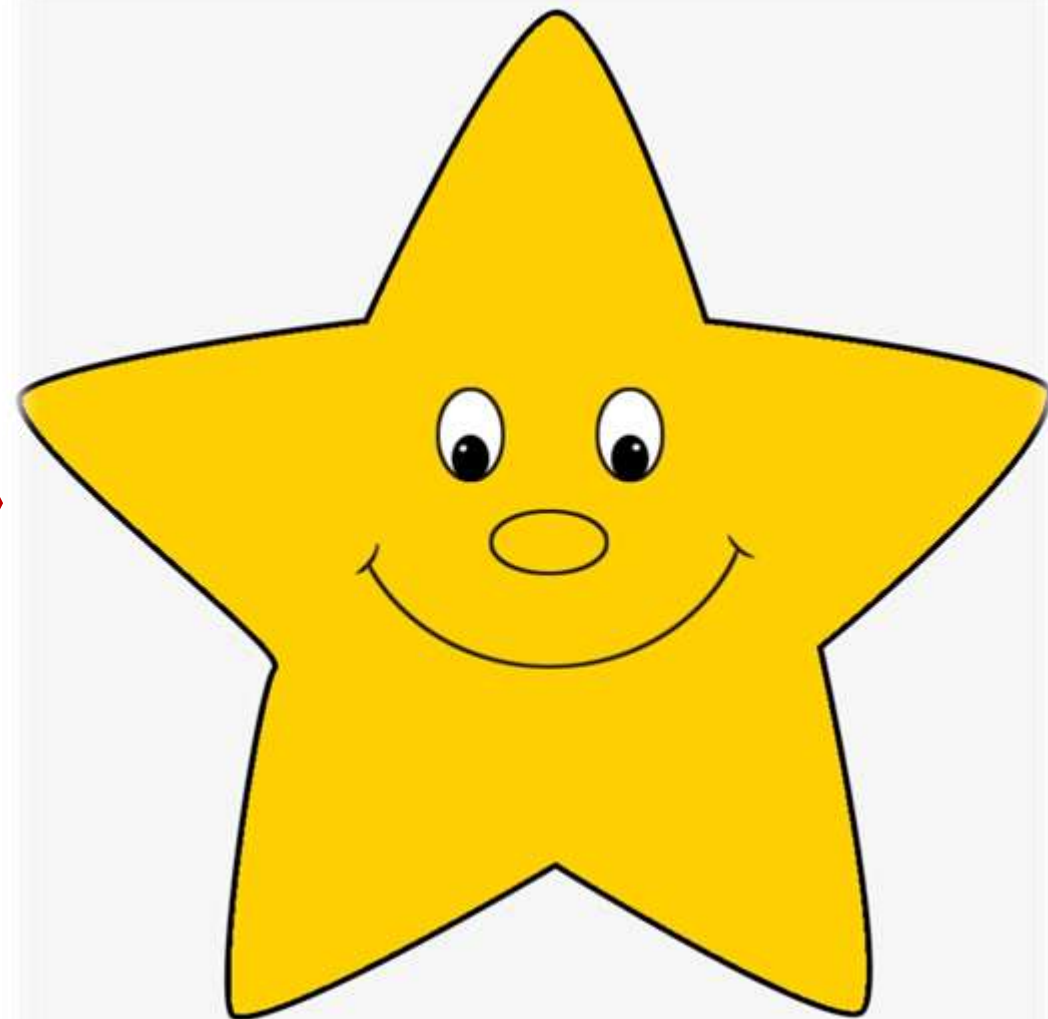
Ένα «μυστικό» σχετικά με τους στόχους:
Κάθε στόχος είναι...



- Ευκαιρία αλλαγής
- Τρόπος εξέλιξης
- Μέσο διεύρυνσης

—

Το επόμενο
«κλειδί» Επιτυχίας»
για τον στόχο σου
είναι το Α.Σ.Τ.Ε.Ρ.Ι.



Τι είναι ο «Στόχος – Α.Σ.Τ.Ε.Ρ.Ι.;»



Α-ισιόδοξος

Σ-υγκεκριμένος

Τ-αυτόσημος με τις αξίες μου

Ε-ντός ορισμένου χρόνου

Ρ-εαλιστικός

Ι-κανός να μετρηθεί

A – σιόδοξος

- Διατυπώνεται με θετική φρασεολογία & κατάλληλες λέξεις
- Παρακινεί / κινητοποιεί
- Ανασύρει & αυξάνει θετικά συναισθήματα

Σ – υγκεκριμένος

- Γραπτά, σε εμφανή σημεία
- Σαφήνεια, «ξεκάθαρα»
- Δυνατότητα σταθερής & αντικειμενικής αντίληψης
- «Εντολή» προς το μη συνειδητό

T – αυτόσημος με τις αξίες μου

- Όταν ο στόχος μου με κάνει να νοιώθω έμπνευση και έντονη λαχτάρα...
- Είναι ευθυγραμμισμένος με τις αξίες μου
- Οι αξίες μου : «πυξίδα» για τους στόχους μου, γι' αυτό, ...
- Χρειάζεται να τις γνωρίζω

Ε – ντός ορισμένου χρόνου

- Συγκεκριμένος χρόνος
- Σημείο αναφοράς στο πλάνο
- Σχετίζεται με το «ρεαλιστικός»
- Βοηθά στην δέσμευση, την συνέπεια, την προσήλωση
- Μετατρέπει την επιθυμία/ ευχή/όνειρο σε χειροπιαστό στόχο

P – ρεαλιστικός

- Σχετίζεται με τον χρόνο
- Με την «Οπτική Α»
- Ακόμα κι αν μοιάζει σήμερα ακατόρθωτος...
- Σημαντικό «κλειδί» : η πίστη!

I – κανός να
μετρηθεί

*“What gets measured
gets progress”*

- Σημεία αναφοράς
ενδιαμέσων βημάτων
- Μικρές «κατακτήσεις»
σταδιακές νίκες
- Μικρά βήματα=μεγάλοι στόχοι



Άσκηση Στόχου 1: Βάλε τώρα ένα δικό σου στόχο!

- **Διατύπωσε τον στόχο σου σύμφωνα με το A.S.T.E.P.I.**
- Γιατί τον θέλεις αυτόν τον στόχο;
- Τι θα νιώθεις όταν πιάσεις αυτόν τον στόχο;
- Τι θα κερδίσεις όταν πιάσεις αυτόν τον στόχο;
- Τι θα χάσεις αν δεν πιάσεις αυτόν τον στόχο;

*Αξιολόγησε πόσο σημαντικός είναι αυτός ο στόχος για
σένα και πόσο πολύ πιστεύεις ότι θα τα καταφέρεις;*

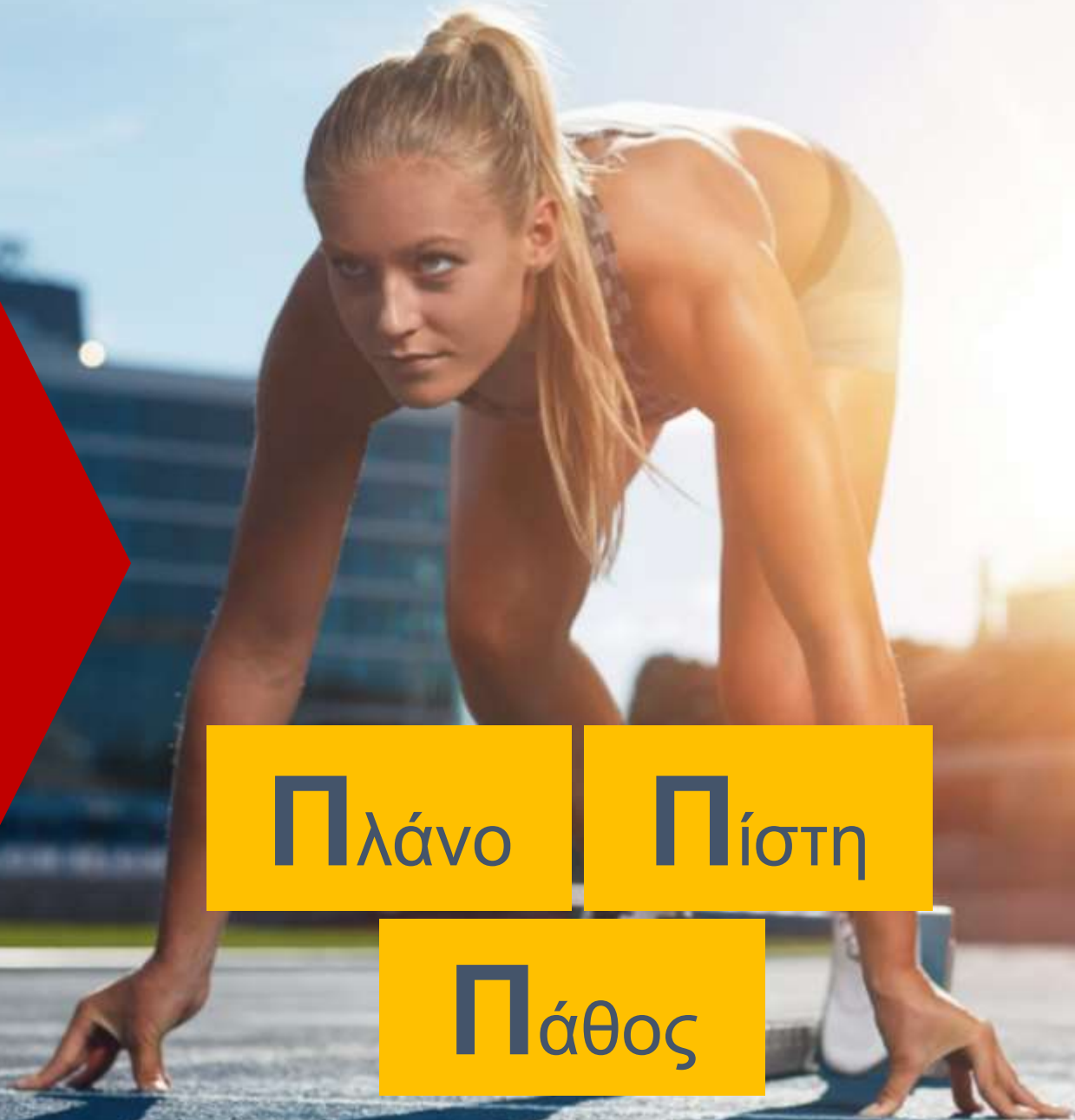
Το βασικότερο «Κλειδί της
Επιτυχίας» για να μένεις
εστιασμένος/η
προς τον στόχο σου
είναι τα «3 Π»



Πλάνο

Πίστη

Πάθος



A large iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water, while the much larger, jagged base is submerged below the surface. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue.

Όμως...
πριν από αυτό χρειάζεται
να πάρεις την **Απόφαση!**



*«Δεσμεύομαι για ένα
συγκεκριμένο αποτέλεσμα
και αποκλείω οποιοδήποτε
άλλο ενδεχόμενο»*



Άσκηση Στόχου 2 : Φτιάξε το δικό σου πλάνο!

- Με βάση τον στόχο σου και τότε θέλεις να τον έχεις κατακτήσει φτιάξε ένα πλάνο δράσης «από τότε έως τώρα»
- Χώρισε το πλάνο σε μήνες και θέσε τους υπο-στόχους κάθε μήνα
- Χώρισε κάθε μήνα σε εβδομάδες και τι θα έχεις ολοκληρώσει κάθε εβδομάδα
- Γράψε τι θα κάνεις κάθε μέρα προς την κατεύθυνση του στόχου σου:
- Για την εβδομάδα, τον μήνα, τον τελικό στόχο : **Μέτρηση & Αναθεώρηση**

Κάθε πρωί βάλε 3 πράγματα που θα κάνεις για τον στόχο σου και κάθε βράδυ βάλε ένα «TIK» σε ότι έκανες!

Ωραία..., αλλά
τι μπορεί να βρεθεί
στον δρόμο σου?



Πώς θα ξεπεράσεις τα εμπόδια; «Εξωτερικά» & «εσωτερικά»



- Τα εξωτερικά εμπόδια γιγαντώνονται επειδή υπάρχουν τα εσωτερικά
- Τα εσωτερικά εμπόδια είναι οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις σου για σένα & τις συνθήκες
- Ο τρόπος για να τα ξεπεράσεις είναι να αλλάξεις οπτική, πεποιθήσεις & σκέψη!
- Αλάνθαστη τεχνική : Οι «4 Ερωτήσεις» της Byron Katie

The Work by Byron Katie: Γράψε την σκέψη / πεποίθηση που σε εμποδίζει και ρώτα:



1. *Είναι αλήθεια αυτή η σκέψη; Πόσο % σίγουρος/η είμαι ότι αυτή η σκέψη είναι αλήθεια;*
2. *Πώς/τι νιώθω όταν κάνω αυτή τη σκέψη;*
3. *Πώς/τι θα ένιωθα αν δεν έκανα αυτή τη σκέψη;*
4. *Πού με βοηθάει αυτή η σκέψη που στο κάτω-κάτω δεν είναι και 100% αλήθεια;*

Αλλάζω τη σκέψη ΤΩΡΑ!



Άσκηση Στόχου 3 : Εμπόδια τι μπορεί να πάει «στραβά»;



- Ποια είναι τα εμπόδια που μπορεί να σε απομακρύνουν από το στόχο σου;
- Καταγραψέ τα αναλυτικά
- Ξεχώρισέ τα σε «εξωτερικά» και «εσωτερικά» όπου «εξωτερικά» είναι όσα προέρχονται από το περιβάλλον, και «εσωτερικά» είναι όσα προέρχονται από σένα!

Ένα τελευταίο «οχυρό» : Οι δικοί σου άνθρωποι
Είναι και οι δύο χρήσιμοι!!!



«Απόφαση χωρίς δράση
δεν είναι απόφαση!»

*Ποιο είναι το πρώτο βήμα
που μπορείς να κάνεις ΣΗΜΕΡΑ;*

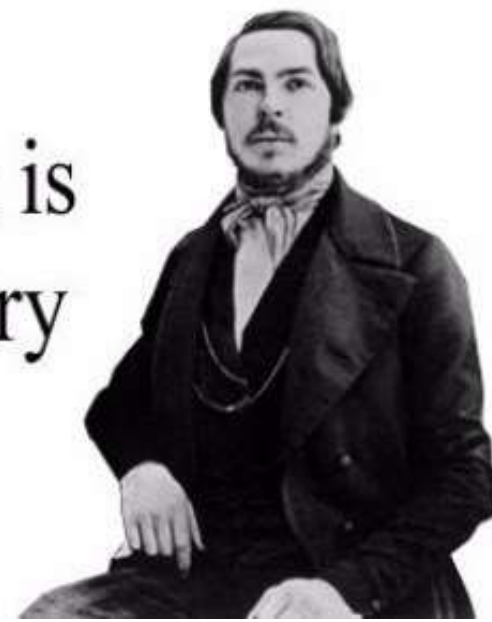


Δράση

Δράση

Δράση

An ounce of action is
worth a ton of theory
Friedrich Engels



Bonus: 10 Goal Success Tips

1. Βάλε το στόχο σου σε εμφανή σημεία
2. Δώσε στο στόχο σου απόλυτη προτεραιότητα
3. Κράτα καθημερινό ημερολόγιο (3 κινήσεις)
4. Κάθε βράδυ κάνε αναλογισμό & επανασχεδίασε
5. Απομάκρυνε ότι δεν σε πάει προς τον στόχο σου
6. Φτιάξε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο
7. Αποδέξου ότι θα ζοριστείς & αγάπησέ το
8. Γιόρταζε τις μικρές ενδιάμεσες νίκες
9. Γιόρταζε και κάθε «στραβοπάτημα» (μάθημα)
10. Καλλιέργησε καθημερινά το συναίσθημά σου!



Από το Όραμα στον Στόχο



thank you!

Ξένια Κούρτογλου, MSc.
Ιδρύτρια Focus Bari, e-satisfaction, MEX
Resilience Expert, Συγγραφέας

xenia@focus.gr



BNI
**Goals
Summit**



28 Μαρτίου 2025