

Ανακάλυψε τον σκοπό σου στη ζωή

Ένα πρόγραμμα

από την Coach *Ελένη Σταράκη*

Staraki Coaching

starakicoaching.gr

Instagram: @staraki.coaching

Facebook: @eleni.staraki.life.coaching

email: starakilifecoaching@gmail.com

τηλ: 69.80.48.18.21

Για να είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι χρειάζεται κάτι περισσότερο από την επίτευξη των στόχων - είναι απαραίτητο να μάθουμε ποιοί είμαστε - και αυτό να το εκφράζουμε στην καθημερινότητά μας.

Ο καθένας από εμάς έχει κάποιο σκοπό στη ζωή του, είτε τον γνωρίζουμε είτε όχι.

Μαζί θα εργαστούμε για να δημιουργήσετε τη ζωή που πραγματικά θέλετε.

Ελένη Σταράκη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δεσμεύομαι να παρέχω σε κάθε πελάτη (coachee) εξαιρετικό επίπεδο φροντίδας και προσοχής. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να ανακαλύψετε τον σκοπό σας στη ζωή, ώστε να σταματήσετε τις συγκρούσεις -εσωτερικές και εξωτερικές- και να προχωρήσετε.

Το πρόγραμμα παρέχεται σε ατομικές είτε ομαδικές coaching συνεδρίες.

ΣΚΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Σκοπός ζωής είναι η βασική εκείνη πτυχή της ζωής σου που αξίζει να ζήσεις. Η εκπλήρωση αυτού του σκοπού ζωής είναι αυτό που δίνει στη ζωή σου νόημα, χαρά και πληρότητα.

Ένας σκοπός ζωής μπορεί να είναι η εκπλήρωση ενός στόχου ή ενός ονείρου, όπως το να γίνεις ένας επιτυχημένος συγγραφέας. Ή μπορεί να είναι μια αποστολή για το πώς να μειώσεις την κοινωνική αδικία. Μπορεί να σχετίζεται με την υγεία, την επιχειρηματικότητα ή άλλες πτυχές της ζωής σου.

Αλλά για να έχεις τον έλεγχο, πρέπει να ξέρεις ποιός είναι αυτός ο σκοπός. Πρέπει να αναγνωρίσεις συνειδητά τι σε κάνει να ενθουσιάζεσαι, τι πραγματικά σε κάνει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι κάθε μέρα χωρίς αναβολές.

Ανακαλύπτοντας που βρίσκεσαι σήμερα

Η απόφαση για το τι θα κάνουμε στο μέλλον εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αν γνωρίζουμε που βρισκόμαστε σήμερα.

Πρόκειται για μια μεγάλη στιγμή που μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας.

Η αναποφασιστικότητα μπορεί να είναι επώδυνη και εξοντωτική και αυτό να οφείλεται στο ότι δεν ζείτε σύμφωνα με τις βαθύτερες σας αξίες.

Μπορώ να σας βοηθήσω παρέχοντας σας τον χώρο και τον χρόνο για να εντοπίσετε ποιές αξίες σας συγκροτούν ως προσωπικότητα και με βάση αυτές να πετύχετε αυτό που θέλετε.

Τί περιλαμβάνεται:

- Βρίσκοντας τις 10 κορυφαίες αξίες
- Κατανοώντας τι σε οδηγεί και τι σε παρακινεί
- Πραγματοποιώντας αλλαγές και αποφάσεις ζωής με βάση των αξιών σου
- Επιλέγοντας στόχους, ρόλους, δραστηριότητες και άτομα που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες σου
- Ζώντας μια αυθεντική και ολοκληρωμένη ζωή

**Ορίζοντας
προτεραιότητες στη
ζωή σου**

Στο στάδιο αυτό θα σας βοηθήσω να διαχειριστείτε τον χρόνο σας και να τον αφιερώσετε σε αυτά που πραγματικά σας ενδιαφέρουν.

Η προσοχή και ο χρόνος δεν είναι απεριόριστα. Οφείλουμε να γνωρίζουμε που κατευθύνουμε την προσοχή μας και τον χρόνο μας.

Πολλοί από εμάς, σπεύδουν και ασχολούνται με τις λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής και στη συνέχεια αναρωτιούνται γιατί τα σημαντικά πράγματα δεν γίνονται ποτέ.

Τι είναι, λοιπόν, πραγματικά σημαντικό για εσάς; Ποιά πράγματα έχουν σημασία για εσάς;

Τί περιλαμβάνεται:

- Κατανοώντας τη βασική ιδέα διαχείρισης χρόνου
- Ευθυγραμμίζοντας τον χρόνο σας με "πραγματικές" προτεραιότητές σας
- Αναλαμβάνοντας δράση για αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς

ΣΤΑΔΙΟ 3

Ξεπερνώντας ό,τι σε κρατάει πίσω

Σε αυτό το στάδιο του προγράμματος θα σας υποστηρίξω να χτίσετε την απαραίτητη ανθεκτικότητα και να αποκτήσετε τον έλεγχο της διανοητικής και συναισθηματικής σας κατάστασης.

Θα μάθετε και σκέφτεστε καθαρά ώστε να απαλλαγείτε από περιοριστικές πεποιθήσεις και την αυτό-κριτική

Τι περιλαμβάνεται:

- Ανακαλύπτοντας όλους τους τρόπους με τους οποίους σαμποτάρεται τον εαυτό σας τους
- Απενεργοποιώντας τον μηχανισμό παραγωγής αρνητικών σκέψεων.
- Απαντώντας στον εσωτερικό σου κριτή

Αναδεικνύοντας τα θετικά σου στοιχεία

Συχνά το μυαλό μας εστιάζει στο αρνητικό, αγνοώντας το θετικό. Το καταλαβαίνει κανείς ακόμα και από τις περιοριστικές λέξεις όπως πρέπει, πάντα, ποτέ.

Όταν αυτός ο τρόπος σκέψης γίνεται συνήθεια, μας εμποδίζει να νιώσουμε ευτυχισμένοι, να πετύχουμε στόχους, να απολαύσουμε σχέσεις και να συνδεθούμε με τον εαυτό μας.

Τί περιλαμβάνεται:

- Εντοπίζοντας τα θετικά σου στοιχεία
- Συνειδητοποιώντας ότι αυτά τα θετικά στοιχεία θα σε βοηθήσουν να πραγματοποιήσεις ό,τι θες.
- Βρίσκοντας περισσότερη ευτυχία - όπου και αν είστε
- Δημιουργώντας μια πιο χαρούμενη και γνήσια σχέση με τον εαυτό σου
- Συνειδητοποιώντας τις πραγματικές σου ανάγκες

ΕΙΜΑΙ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ COACH ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΑΝ:

- σκέφτεσαι πως δεν ακολουθείς τις βαθύτερές σου επιθυμίες
- αναρωτιέσαι πώς να ζήσεις τη ζωή σου στο έπακρο
- δυσκολεύεσαι να αποφασίσεις ποιά πορεία να επιλέξεις από εδώ και πέρα
- έχεις βυθιστεί σε μια ρουτίνα όπου δεν έχεις το κίνητρο να δοκιμάσεις τίποτα καινούριο
- θέλεις να μάθεις πώς να συνδυάζεις την ανάγκη επιβίωσης με ό,τι σε ενθουσιάζει
- παγιδεύτηκες στην αναβλητικότητα
- έχεις κολλήσει στο παρελθόν ή/και φοβάσαι το μέλλον
- οι δυσάρεστες σκέψεις έχουν "καρφωθεί" στο μυαλό σου
- έχεις ταυτίσει την αυτό-αποδοχή με την παραίτηση και την αδιαφορία
- δεν γνωρίζεις πώς να μετατρέψεις τα δυσάρεστα συναισθήματά σου σε σύμμαχο σου
- θέλεις να δημιουργήσεις "έξυπνους" στόχους και να τους πετύχεις
- θέλεις να νιώσεις πλήρης
- θέλεις να ανακτήσεις τον έλεγχο της ζωής σου
- θέλεις να ζήσεις με τους δικούς σου όρους

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΕΝΑ

Είμαι Certified Professional Coach, έχοντας Certificate in Coaching - AC Accredited, Diploma in Coaching - AC Accredited από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ) και Diploma in Evidence Based Coaching από το Athens Coaching Institute (ACI).

Σκοπός μου είναι να σε υποστηρίξω να αποκτήσεις μια νοοτροπία ανάπτυξης (growth mindset) όπου θα πιστέψεις στις ικανότητές σου, ξεπερνώντας τις όποιες δυσκολίες και θα πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου χωρίς να το βάλεις κάτω.