

Η Διαδικασία της επιτυχίας

Επίτευξη Στόχων με την
Αλλαγή Νοοτροπίας



Kim Karamaneas

**M
I
N
D
S
E
T**

Όχι δεν υπάρχει για μένα η λέξη εμπόδιο...
Μόνο πληροφορία του τι δεν δουλεύει.
Και υπάρχουν άπειρες εφαρμογές να κάνεις μέχρι να πετύχει!
Μα τόσο πολλές!!!

Κιμ Καραμανέας

Περιεχόμενα

Οι πράξεις σας υποστηρίζουν μια ισχυρή νοοτροπία;.....	4
Κατανόηση της νοοτροπίας.....	5
Αφήνοντας τη λανθασμένη νοοτροπία	8
Μια νοοτροπία επιτυχίας απαιτεί δράση.....	10
Χρησιμοποιώντας τη νοοτροπία σας για να ορίσετε τη δράση σας.....	11
7 συνήθειες που οδηγούν σε μια ισχυρή νοοτροπία επιτυχίας.....	13
Συνήθεια #1 - Βεβαιωθείτε ότι αυτό που θέλετε είναι πραγματικά αυτό που θέλετε.....	13
Συνήθεια #2 - Ξεκινήστε κάθε μέρα με κίνητρο.....	13
Συνήθεια #3 - Μην κυνηγάτε την επιτυχία μέχρι να σταματάτε να ονειρεύεστε.....	13
Συνήθεια #4 - Βεβαιωθείτε ότι αφήνετε περιθώριο για να αναπτυχθείτε.....	14
Συνήθεια #5 – Μείνετε υπόλογοι σε κάποιον άλλο.....	15
Συνήθεια #6 - Μάθετε να εμπιστεύεστε τον εαυτό σας	15
Συνήθεια # 7 - Κατανοήστε ότι θα συμβούν εμπόδια.....	15

Οι πράξεις σας υποστηρίζουν μια ισχυρή νοοτροπία;

Είναι σαφές ότι η ζωή δεν μοιράζει όλα τα καλά πράγματα ομοιόμορφα σε όλους τους ανθρώπους. Μπορείτε να το δείτε μόνο στους ανθρώπους που παρακολουθείτε και γνωρίζετε. Μερικοί άνθρωποι έχουν καλύτερη εμφάνιση από άλλους. Έπειτα, υπάρχουν άνθρωποι που είναι πιο πλούσιοι από τους συνομηλίκους τους.

Υπάρχουν άνθρωποι που προέρχονται από ένα καλό υπόβαθρο. Έχουν μεγάλη μόρφωση. Είναι έξυπνοι, συμπαθείς - και φαίνεται ότι ο κόσμος είναι δικός τους.

Έπειτα, υπάρχουν άνθρωποι που είναι μέτριοι στην εμφάνιση. Δεν έχουν όλα τα χρήματα που χρειάζονται, πόσο μάλλον όλα όσα θέλουν. Προέρχονται από υπόβαθρα γεμάτα πολλούς αγώνες. Μπορεί να μην έχουν φοιτήσει σε κάποιο κολέγιο κύρους - ή ακόμα και σε οποιοδήποτε κολέγιο.

Ωστόσο, πολλές φορές, αυτή η δεύτερη ομάδα ανθρώπων είναι που καταλήγει πολύ πιο επιτυχημένη και απολαμβάνει περισσότερη προσωπική ικανοποίηση από την πρώτη ομάδα. Ο λόγος για αυτό είναι η νοοτροπία.

Να θυμάστε ότι κάποιος που φαίνεται να τα έχει όλα δεν μένει πάντα έτσι. Και αυτό που βλέπετε εξωτερικά –το ωραίο αυτοκίνητο, τα φανταχτερά ρούχα– **δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα την εσωτερική ευτυχία.**

Δεν αρκεί να ξυπνάς κάθε μέρα και να λες θετικά πράγματα στον εαυτό σου. Αυτό είναι μια καλή αρχή, αλλά **η νοοτροπία δεν αρκεί** για να αλλάξει τη ζωή σας. Πρέπει να έχετε **ενεργό ρόλο στην ανάληψη δράσης για να αξιοποιήσετε τη νοοτροπία** σε μια νέα ύπαρξη για εσάς.

Κατανόηση νοοτροπίας

Δεν είναι η μοίρα σου στη ζωή που καθορίζει τι μπορείς ή τι δεν μπορείς να πετύχεις. Το να είσαι επιτυχημένος στη ζωή είναι κάτι που μπορεί να συμβεί για οποιοδήποτε, επειδή το κλειδί για την επιτυχία στην επιχείρηση ή στην προσωπική σου ζωή, είναι να έχεις τη **σωστή ψυχική κατάσταση** για να σε οδηγήσει μπροστά.

Υπάρχουν δύο ειδών νοοτροπίες.

Η μία από αυτές, φαίνεται επιτυχημένη - αλλά στο τέλος, αυτή η επιτυχία θα σταματήσει. Η άλλη νοοτροπία θα ανοίξει το δρόμο για μια ζωή γεμάτη προσωπικά επιτεύγματα, επαγγελματικά επιτεύγματα και βαθιά εσωτερική ικανοποίηση.

Η πρώτη νοοτροπία ονομάζεται **σταθερή νοοτροπία**. Αυτό έχουν οι άνθρωποι που βασίζονται σε αυτά που ξέρουν, σε αυτά με τα οποία έχουν γεννηθεί και σε αυτά που πιστεύουν ότι είναι ικανοί επί του παρόντος για να πετύχουν.

Πιστεύουν ότι έχουν όλα όσα χρειάζονται μέσα τους. Αυτό ακούγεται θετικό, και κατά κάποιο τρόπο – είναι. Αλλά συναντούν **εμπόδια** και επειδή μερικές φορές δεν βλέπουν τίποτα που πρέπει να χειριστούν αυτή τη στιγμή, παραπαίουν και αποτυγχάνουν.

Αλλά με ανθρώπους που έχουν **νοοτροπία ανάπτυξης**, πιστεύουν ότι ο καθένας μπορεί να εργαστεί σκληρά. **Δεν έχουν στάση παραίτησης για την επίτευξη επιτυχίας**. Αυτή η στάση τους αναγκάζει να αγωνίζονται ότι κι αν συμβεί, ενώ οι άλλοι περνούν δίπλα τους και σταματούν από τα εμπόδια.

Οι δύο διαφορές μπορούν να συγκριθούν με τη φυλή μεταξύ της χελώνας και του κουνελιού. Αυτός ήταν ένας αγώνας μεταξύ άνισων. Αν κάποιος επρόκειτο να στοιχηματίσει στην επιτυχία μεταξύ αυτών των δύο αντιπάλων, θα είχε στοιχηματίσει στο κουνέλι.

Απ' έξω είχε τα πάντα. Ήταν πιο γρήγορος - γιατί η βιολογία της κατασκευής του, του το εγγυήθηκε. Σίγουρα, θα τελείωνε τον αγώνα με επιτυχία γιατί ξεκίνησε εξοπλισμένος για να κερδίσει.

Αλλά όπως όλοι γνωρίζουν, η ιστορία δεν κατέληξε έτσι.

Η χελώνα ήταν η νικήτρια **γιατί δεν φοβόταν να συνεχίσει - παρά το γεγονός ότι οι πιθανότητες δεν ήταν υπέρ της.**

Δεν είχε την ταχύτητα ή το ταλέντο που είχε το κουνέλι, αλλά ήταν πρόθυμη να **παραμείνει** στον αγώνα γιατί **ήξερε τι δεν είχε** το κουνέλι.

Ήξερε ότι ενώ η ίδια δεν είχε την ικανότητα να τρέχει τόσο γρήγορα, είχε την ικανότητα να πηγαίνει με τον δικό της ρυθμό σταθερά και να περάσει τη γραμμή του τερματισμού.

Το κουνέλι επίσης **εφησυχάστηκε και δεν προσπάθησε** καν να δημιουργήσει μια στρατηγική, επειδή και αυτό το ίδιο υπέθεσε ότι ήταν **δεδομένο** ότι θα κέρδιζε.

Αυτός ο αγώνας κατέληξε αλλιώς, εξαιτίας της νοοτροπίας.

Η νοοτροπία σας έχει τρία μέρη που την κάνουν να λειτουργεί:

- Το IQ σας
- Τα πρότυπα συμπεριφοράς που έχετε μάθει
- Και τις ικανότητές σας.

Εκείνοι με σταθερή νοοτροπία, πιστεύουν ότι έχουν το ταλέντο και τα πρότυπα συμπεριφοράς που τους δόθηκαν - και αυτό είναι αρκετό αλλά και ξεκάθαρο για αυτούς ότι είναι αρκετά.

Πιστεύουν ότι αυτά τους τα υπάρχοντα προσόντα, μπορούν να τους εγγυηθούν την επιτυχία. Και αν συμβεί κάτι που δεν μπορούν να κάνουν, δεν προσπαθούν να το πιέσουν επειδή **δεν πιστεύουν ότι είναι ικανοί να κάνουν περισσότερα από όσα μπορούν** επί του παρόντος.

Αν και τα άτομα με σταθερή νοοτροπία μπορούν να επιτύχουν κάποια επιτυχία - και πολλοί το κάνουν - το επίπεδο επιτυχίας έχει ένα ανώτατο όριο. Το είδος της επιτυχίας που θέλουν, πάντα φαίνεται να τους διαφεύγει.

Και θα είναι για πάντα, γιατί συνεχίζουν να κάνουν αυτό που έκαναν πάντα - βασίζονται στον εαυτό τους και **παραιτούνται από κάθε ευκαιρία να αναπτυχθούν** και να μάθουν πώς να είναι τα επιτυχημένα άτομα που θέλουν να γίνουν.

Αλλά σε άτομα που έχουν νοοτροπία ανάπτυξης, αυτό σημαίνει ότι είναι εξαιρετικά διδασκόμενοι. **Είναι πρόθυμοι να μάθουν αυτό που δεν ξέρουν.** Πιστεύουν ότι μπορεί να έχουν κάποια φυσική ικανότητα ή ταλέντο σε μια περιοχή, αλλά ότι και αυτά ακόμα θα πρέπει να καλλιεργηθούν.

Συνειδητοποιούν ότι μπορούν πάντα να βελτιώνονται σε αυτά που ήδη γνωρίζουν.

Δεν φοβούνται να προσπαθήσουν και να αποτύχουν, επειδή καταλαβαίνουν ότι είναι ένα κοινό μέρος της μάθησης και της επίτευξης.

Οι άνθρωποι με νοοτροπία ανάπτυξης είναι πρόθυμοι να καταβάλουν όποια προσπάθεια χρειάζεται για να επιτύχουν την επιτυχία. Είναι πρόθυμοι να αναλάβουν δράση που θα τους ωθήσει προς τους στόχους και τα όνειρά τους.

Κοιτάξτε πίσω τους τρεις τελευταίους μήνες της ζωής σας. Σκεφτείτε εάν είχατε κάποια περιορισμένη αυτό-συζήτηση, που σας πείθει μέχρι τώρα ότι δεν μπορείτε να αναζητήσετε κάτι «εκτός της κατηγορίας και των ταλέντων σας».

Έχετε παραιτηθεί από ένα έργο ή μια συνεργασία επειδή νιώθατε ότι ήταν απλά πάρα πολύ για να το χειριστείτε; Αυτό είναι ένα σημάδι ότι **οι ενέργειές σας δεν ευθυγραμμίζονται με τη θετική νοοτροπία που έχετε υιοθετήσει με την πάροδο του χρόνου.**

Αφήνοντας τη Λανθασμένη νοοτροπία

Εάν έχετε μια σταθερή νοοτροπία, δεν σημαίνει ότι έχετε κολλήσει σε αυτήν. Η επίγνωση είναι η μισή μάχη. Η νοοτροπία σας είναι κάτι που μπορεί να αλλάξει - ανάλογα με το πώς την καλλιεργείτε.

Πρώτα, πρέπει να είστε σε θέση να προσδιορίσετε τη νοοτροπία που έχετε. Πρέπει να καταλάβετε ότι η νοοτροπία σας μπορεί να διορθωθεί σε ένα ζήτημα, αλλά συγχρόνως να μπορείτε να κλίνετε προς την ανάπτυξη σε άλλα θέματα.

Αυτό συμβαίνει επειδή, αν και υπάρχουν δύο οριζόμενοι τύποι νοοτροπιών, **μπορείτε να έχετε στιγμές όπου περνάτε τη γραμμή από τη μία στην άλλη - και η νοοτροπία σας γίνεται ένα μείγμα των δύο.**

Μπορείτε να καταλάβετε εάν αυτό είναι που βιώνετε από τα εσωτερικά σας σχέδια σκέψης.

Εάν τροφοδοτείτε τον εαυτό σας με **περιορισμένες σκέψεις**, τότε είστε σε μια σταθερή νοοτροπία.

Οι σταθερές νοοτροπίες συχνά εστιάζουν πρώτα στα αρνητικά σε οποιαδήποτε κατάσταση, πριν δουν τις δυνατότητες.

Οι σταθερές νοοτροπίες θα κλείσουν τις πόρτες σε ευκαιρίες, ενώ οι νοοτροπίες ανάπτυξης αναζητούν τρόπους να τις ανοίξουν. Ένα παράδειγμα ύπαρξης σταθερής νοοτροπίας θα ήταν εσωτερικές σκέψεις όπως, «Δεν έχεις τα κατάλληλα ταλέντα για αυτό. Δεν είσαι αρκετά έξυπνος. Θα κοροϊδέψεις τον εαυτό σου αν προσπαθήσεις».

Αυτές οι σταθερές σκέψεις νοοτροπίας εμποδίζουν πολλούς ανθρώπους να δοκιμάσουν νέες ιδέες ή να τολμήσουν να βγουν μόνοι τους. Εάν δεν είστε σίγουροι σε ποιο μοτίβο βρίσκεστε, κρατήστε ένα ημερολόγιο με τα ειλικρινή συναισθήματά σας για να μετρήσετε πού βρίσκεται ο νους σας, κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 6 εβδομάδων.

Μια σταθερή νοοτροπία μπορεί να κρατήσει τους ανθρώπους κολλημένους σε μια ρουτίνα, όπως πχ να τους δίνει τον φόβο να εγκαταλείψουν μια δουλειά που δεν τους αρέσει - όταν θέλουν πραγματικά να ξεκινήσουν τη δική τους επιχείρηση.

Εάν τα άτομα με σταθερή νοοτροπία αποφασίσουν ότι πρόκειται να κάνουν μια αλλαγή και αναζητήσουν μια ευκαιρία μόνο για να τελειώσει άσχημα (επειδή εκεί είναι ο νους τους), θα ακούσουν έναν γύρο από σκέψεις «στο είπα ότι θα αποτύχεις».

Αυτό τους κάνει να πιστεύουν ότι δεν είναι αρκετοί - ότι είναι καλύτερα να μην προσπαθήσουν ξανά. Μια σταθερή νοοτροπία μπορεί να σας κρατήσει παγιδευμένους και να σας εμποδίσει να αναπτύξετε μια ισχυρή νοοτροπία επιτυχίας.

Για να αλλάξετε μια σταθερή νοοτροπία σε μια νοοτροπία ανάπτυξης, πρέπει να σταματήσετε τα μηνύματα που σας τροφοδοτεί μια σταθερή νοοτροπία.

Αντί να επιτρέπετε στον εαυτό σας να πιστεύει σκέψεις όπως: «Ήξερα ότι ήμουν αποτυχημένος», θα το αλλάζατε σε κάτι σαν, «Ξέρω ότι θα βρω έναν τρόπο να πετύχω. Κοίτα όλες τις αναποδιές που είχαν άλλοι - ωστόσο, τα κατάφεραν! Άρα και εγώ μπορώ».

Η κατανόηση της νοοτροπίας ώστε να μπορείτε να αφήσετε το λάθος είδος είναι ένα καλό πράγμα, αλλά πρέπει να ξέρετε πώς να αναλάβετε δράση για να υποστηρίξετε αυτήν τη νοοτροπία.

Μια νοοτροπία επιτυχίας απαιτεί δράση

Η αδράνεια είναι ηρεμία. Σημαίνει ότι δεν προχωράς σε καμία πτυχή της ζωής σου. Ξέρεις ότι πρέπει να κάνεις κάποιες αλλαγές και ξέρεις ότι θέλεις να τις κάνεις πράξη, αλλά στην πραγματικότητα δεν κάνεις τίποτα γι' αυτό.

Μια νοοτροπία επιτυχίας μπορεί να είναι πιο δύσκολη για όσους αγωνίζονται με την αυτοεκτίμησή τους. Ίσως να είχατε κάποιον που σας είπε ότι δεν μπορείτε να κάνετε κάτι που πάντα θέλατε να κάνετε.

Ίσως δεν έχετε ένα ισχυρό **σύστημα υποστήριξης** στη ζωή σας. Ή ίσως εσείς οι ίδιοι να είστε ο εχθρός της δικής σας επιτυχίας. Δηλαδή αν λες στον εαυτό σου ότι μπορείς να καταφέρεις μόνο κάποια πράγματα και αποφεύγεις μεγαλύτερους στόχους ή όνειρα.

Μπορεί να πιστεύετε ότι είναι για άλλους και όχι για σας. Έχετε πείσει τον εαυτό σας ότι οι άλλοι το αξίζουν περισσότερο από εσάς, γιατί πιστεύετε ότι είναι πιο ταλαντούχοι ή πιο έξυπνοι.

Ακόμα μπορεί να έχετε τη σωστή σκέψη για τον εαυτό σας και να έχετε τη θετική νοοτροπία, αλλά ο φόβος σας παραλύει, ώστε να καθυστερήσετε την πραγματική δράση της πραγματοποίησης ευεργετικών αλλαγών στη ζωή. Πρέπει να **σχεδιάσετε** το επιτυχημένο αποτέλεσμα.

Ξεκινήστε αυτό που θέλετε να κάνετε - ακόμα κι αν κάθε κίνηση που κάνετε φωνάζει ότι δεν πρόκειται να τελειώσει καλά.

Αυτό που εμποδίζει πάρα πολλούς ανθρώπους, είναι πως νομίζουν ότι πρέπει να πιστέψουν κάτι πριν αναλάβουν δράση, ενώ στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο.

Λάβετε **πρώτα** δράση και **μετά** προσέξτε πόσο πολύ θα πιστεύετε σε αυτό που μπορείτε να πετύχετε.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε μια εργασία προς τον στόχο σας, θα αποκτάτε αυτοπεποίθηση στις ικανότητές σας. Έτσι αναπτύσσετε μια ισχυρή νοοτροπία επιτυχίας. Είναι σαν να δουλεύεις έναν μυ.

Η δράση ενισχύει την πεποίθηση. **Οι άνθρωποι που έχουν σταθερή νοοτροπία συχνά αποφεύγουν να αναλάβουν δράση.** Θέλουν να κάνουν αυτό που **ξέρουν ότι είναι ασφαλές** - αυτό στο οποίο είναι ήδη καλοί.

Γιατί αν κάνουν ένα βήμα δράσης και δεν τους βγει, θα τους κάνει να νιώθουν σαν να έχουν αποτύχει.

Αυτό είναι δύσκολο να το βιώσουν οι άνθρωποι με σταθερή νοοτροπία.

Μερικοί δεν θα κάνουν ποτέ ξανά αυτό το άλμα πίστης, ενώ άλλοι θα συνεχίσουν επειδή το θέλουν αρκετά.

Είναι η δράση που θα κάνει κάποιον με σταθερή νοοτροπία να απελευθερώσει το άπειρο δυναμικό που κρύβεται μέσα του.

Χρησιμοποιώντας τη νοοτροπία σας για να ορίσετε τη δράση εσείς

Πάρα πολλοί άνθρωποι κάνουν σαρωτικές δηλώσεις σχετικά με το πώς θέλουν να είναι η επιτυχία τους.

Το ακολουθούν με στόχους που είναι **ασαφείς και εκτός ελέγχου.**

Για παράδειγμα, αν κάποιος έλεγε, «θέλω να βγάλω ένα 100.000 ευρώ», αυτός ο στόχος είναι πολύ ασαφής και ευρύς για να πάει κατευθείαν και χωρίς σχέδιο. Δεν μπορείτε να αναλάβετε δράση εάν η επιτυχία που θέλετε είναι πολύ γενική και αόριστη και απλά τη δηλώνετε.

Το να κερδίσετε 100.000 ευρώ, θα πρέπει να καθοριστεί από το πώς, πότε και ποιες ενέργειες πρέπει να κάνετε για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο. Εάν λέγατε, «θέλω να βγάλω ένα 100.000 ευρώ στο χρηματιστήριο», τότε αυτό δίνει στη δράση σας έναν τρόπο να εστιάσετε στη διαδικασία.

Χρειάζεστε οι ενέργειές σας να είναι **προσδιορίσιμες** για να αναπτύξετε μια ισχυρή νοοτροπία που οδηγεί στην πρόοδο προς την επιτυχία. Θα επικεντρωθείτε στο να κερδίσετε τα 100.000 ευρώ, μαθαίνοντας τα πάντα και ό,τι μπορούσατε περισσότερο για το χρηματιστήριο.

Θα μελετούσατε μαθήματα, θα διαβάζατε βιβλία και ίσως ακόμη και να παρακολουθήσετε μαθήματα. Θα προσπαθήσατε να βρείτε έναν μέντορα. Κάθε ένα από αυτά τα βήματα, σας οδηγεί προς αυτό που έχετε ορίσει ως τον τελικό σας στόχο.

Οπότε, θα αναλύσετε πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή στη ζωή σας, ώστε να μπορείτε να προσδιορίσετε με σαφήνεια τα βήματα δράσης που απαιτούνται. Εάν πχ θέλετε να αποκτήσετε πτυχίο νομικής, αλλά δεν έχετε τελειώσει το λύκειο, θα ορίζατε ένα από τα βήματα δράσης σας ως το να τελειώσετε πρώτα το λύκειο πριν μπορέσετε να κάνετε αίτηση στη νομική σχολή.

Αυτό που βοηθά στον καθορισμό της δράσης είναι να μείνετε συγκεντρωμένοι στο εδώ και τώρα. Στον άμεσο μικρό στόχο που έχετε να κατακτήσετε στο τώρα. **Με το να είσαι στο παρόν, είναι πιο εύκολο να συνεχίσεις να αναλαμβάνεις δράση.**

Όπως η χελώνα στον αγώνα, εστιάζετε μόνο στο βήμα ακριβώς μπροστά σας. Δεν εστιάζεις στο πόσες ακόμη εβδομάδες ή μήνες ή χρόνια θα σου πάρει για να φτάσεις στην επιτυχία που έχεις ορίσει.

Ο λόγος που δεν θέλετε να εστιάσετε στον ευρύτερο ενιαίο στόχο είναι επειδή αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια σταθερή νοοτροπία. **Είστε σε μια συνεχή κατάσταση αποτυχίας μέχρι να επιτευχθεί αυτός ο στόχος.**

Εάν πετυχαίνεις μίνι στόχους σε τακτική βάση, τότε ξαφνικά ο κόσμος ανοίγεται διάπλατα σε σένα επειδή έχεις νοοτροπία ανάπτυξης – μπορείς να δεις φανερά τα στοιχεία για τα σταθερά επιτεύγματά σου και ενισχύεις την πίστη σου στον εαυτό σου.

7 συνήθειες που οδηγούν σε μια ισχυρή νοοτροπία επιτυχίας

Για να αποκτήσετε αυτό που θέλετε, είτε είναι στην προσωπική είτε στην επαγγελματική σας ζωή, πρέπει να μάθετε να κάνετε αυτό που θα λειτουργήσει για αυτό το σκοπό. Για τους περισσότερους ανθρώπους, αυτό σημαίνει **δημιουργία συνήθειας**. Αλλά μια συνήθεια δεν είναι κάτι που δεν αλλάζει ποτέ.

Μια συνήθεια επιτυχίας εξελίσσεται πάντα.

Συνήθεια #1 - Βεβαιωθείτε ότι αυτό που θέλετε είναι πραγματικά αυτό που θέλετε.

Μην κάνεις κάτι μόνο και μόνο επειδή **πρέπει**. Ελέγξτε τον εαυτό σας κάθε 30 ημέρες για να βεβαιωθείτε ότι το μονοπάτι στο οποίο βρίσκεστε είναι αυτό στο οποίο **θέλετε** να μείνετε. Αυτό σας εμποδίζει να καταλήξετε σε επιχειρηματικά μοντέλα που δεν σας ικανοποιούν. Βεβαιωθείτε ότι δεν εγκαταλείπετε κάτι από φόβο αποτυχίας. **Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να κάνεις αυτό που θέλεις και είναι σωστό για σένα και στο να κάνεις κάτι που είναι πιο εύκολο.**

Συνήθεια #2 - Ξεκινήστε κάθε μέρα με κίνητρο.

Αυτά είναι πράγματα που λειτουργούν για να σας κάνουν να κάνετε το επόμενο βήμα. Για παράδειγμα, αν πρέπει να πάτε για ένα τρέξιμο για να καθαρίσετε το κεφάλι σας και να έχετε λίγο χρόνο να σκεφτείτε, κάντε το. Εάν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε συγκεκριμένες συνήθειες κάθε πρωί για να μπείτε στη ροή, τότε πράξτε αυτές τις συνήθειες που σας αναγκάζουν να μπείτε στη ροή της ημέρας σας.

Το να ξεκινήσετε με κινητοποιητικές υπενθυμίσεις είναι σαν να τρώτε πρωινό το πρωί – σας βοηθά να τροφοδοτείτε όλη την ημέρα σας.

Θέλετε επίσης να αφιερώσετε ένα ή δύο λεπτά κοιτάζοντας πίσω την ημέρα σας και να νιώθετε περήφανοι για όσα καταφέρατε.

Συνήθεια #3 - Μην κυνηγάτε την επιτυχία σε σημείο που να σταματήσετε να ονειρεύεστε.

Η επιτυχία σας ξεκινά με μια ιδέα, μια ελπίδα - ένα όνειρο. Αν τα δώσεις όλα δουλεύοντας σκληρά, μπορείς να φτάσεις στο σημείο που η νοοτροπία σας να σταθεροποιηθεί. Να σας γίνει συνήθειο και βαρετή ρουτίνα, χωρίς νέες προκλήσεις και νέα μάθηση.

Μερικές φορές γίνεται αγγαρεία να κάνετε απλώς μια λίστα εργασιών – ειδικά αν έχετε μπει σε μία σκέψη ρουτίνας που θα σας κάνει να ξεχάσετε γιατί κάνετε τα πάντα.

Εάν ο τελικός σας στόχος είναι να ζήσετε στην παραλία σε ένα ωραίο σπίτι, βεβαιωθείτε ότι επισκέπτεστε τακτικά αυτά τα σχέδια και τους στόχους, για να σας εμπνέουν συνεχώς στη δράση σας και να σας θυμίζουν το γιατί κάνετε ότι κάνετε.

Συνήθεια #4 - Βεβαιωθείτε ότι αφήνετε χώρο για να αναπτυχθείτε.

Πρέπει να έχετε μια νοοτροπία επιτυχίας που σας κρατά στην επιθυμία να μαθαίνετε, ακόμα και όταν αισθάνεστε ότι τα έχετε καταφέρει. Υπάρχει πάντα κάτι άλλο που μπορείς να μάθεις.

Αναζητήστε νέους πόρους στο Διαδίκτυο, κάντε κράτηση, νέους εξειδικευμένους coach που διδάσκουν τα πράγματα από μια διαφορετική οπτική γωνία – οτιδήποτε σας βοηθά να ολοκληρώσετε την εκπαίδευσή σας.

Συνήθεια #5 – γίνετε υπόλογοι σε κάποιον άλλο.

Θέλετε να έχετε κάποιον στη ζωή σας στον οποίο είστε υπόλογοι. Βρείτε χρόνο για να συναντηθείτε με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει και να σας κρατήσει σε καλό δρόμο για την επίτευξη της επιτυχίας σας. Θέλετε αυτό το άτομο να είναι κάποιος που μπορεί να σας πει πότε οδηγείτε πολύ δυνατά και κάποιος που μπορεί να σας βοηθήσει να ξεφύγετε από παγίδες.

Μερικές φορές δεν θα έχετε ένα συγκεκριμένο άτομο στη ζωή σας ικανό να το κάνει αυτό.

Μπορείτε να απευθυνθείτε σε έναν πληρωμένο προπονητή ζωής ή ακόμα και να συμμετάσχετε σε ένα φόρουμ ομοϊδεατών, θετικών ατόμων που όλοι προσπαθούν για τη δική τους επιτυχία.

Συνήθεια #6 - Μάθετε να εμπιστεύεστε τον εαυτό σας.

Όταν κυνηγάς αυτό που θέλεις στη ζωή, θα υπάρχει πάντα κάποιος που θα περιμένει να σου πει ότι κάτι είναι είτε καλή ιδέα, είτε κακή ιδέα. Όλοι έχουν έναν ενσωματωμένο συναγερμό που θα ηχήσει αν κάτι είναι απενεργοποιημένο.

Θα το νιώσετε ως κόμπος στο στομάχι σας ή ως μια αίσθηση ανησυχίας. Όταν αρχίζετε να εμπιστεύεστε τον εαυτό σας σε αυτές τις καταστάσεις, σας βοηθά να αναπτύξετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης και δύναμης.

Συνήθεια #7 - Κατανοήστε ότι θα συμβούν εμπόδια.

Πρέπει να αποφασίσετε εκ των προτέρων ότι δεν θα τα παρατήσετε - δεν θα παραδώσετε μια νοοτροπία ανάπτυξης σε μια σταθερή.

Τα εμπόδια μπορούν συχνά να χρησιμοποιηθούν ως δημιουργοί χαρακτήρων.

Μπορούν να ενισχύσουν την **αποφασιστικότητά** σας και να σας βοηθήσουν να μάθετε να γίνεστε πιο **επινοητικοί**, καθώς βρίσκετε έναν άλλο τρόπο να κάνετε αυτό που θέλετε να κάνετε. Εάν αισθάνεστε πολύ άνετα με τις προσπάθειές σας, συχνά δεν επιτυγχάνετε την **απόλυτη** επιτυχία που αναζητάτε.

Το να έχετε μια ισχυρή νοοτροπία στη ζωή, είτε για προσωπική είτε για επαγγελματική ικανοποίηση, απαιτεί έναν συνδυασμό θετικών σκέψεων και επαληθεύσιμων βημάτων δράσης.

Κάθε φορά που κάνετε κάτι για το οποίο αρχίζετε να νιώθετε λίγη ντροπή (όπως να εγκαταλείψετε ένα έργο ή μία εργασία), αναρωτηθείτε αν το κάνετε επειδή δεν πιστεύετε αρκετά στον εαυτό σας για να πετύχετε.

Αν τελικά συμβαίνει αυτό, αναλάβετε αυτή την εργασία και χωρίστε την σε **μίνι στόχους μικρού μεγέθους**, στους οποίους μπορείτε να εργαστείτε για να δείτε εάν είστε σε θέση να σημειώσετε πρόοδο με αυτόν τον τρόπο.

Μερικές φορές, δεν είναι παρά το απλό γεγονός ότι αν δεις μόνο στο τελικό έργο και στόχο φαίνονται πολύ μεγάλα, τόσο που εν τέλει καταστρέφονται πολλά από τα καλύτερα σχέδια από μια μάταιη απελπισία!

Είναι επίσης καλή ιδέα να προστατεύσετε το περιβάλλον σας και να περιτριγυρίζετε τον εαυτό σας με θετικούς ανθρώπους που αναλαμβάνουν δράση. Κάντε απογραφή των ιδών των απόμων με τα οποία βρίσκεστε αυτήν τη στιγμή. Παραπονιούνται πάντα για τα πάντα;

Βρίσκεσαι να συμπονάς τους ανθρώπους που έχουν κολλήσει στην ίδια βάρκα με σένα; Αν ναι, πηδήξτε έξω από αυτή τη βάρκα και κολυμπήστε στην ακτή! Γιατί αυτό το σκάφος βυθίζεται γρήγορα και δεν θέλετε να σας καταπιεί το κρίμα που κάνουν για τον εαυτό τους.

Αναζητήστε ειδικούς που παρέχουν κίνητρα, των οποίων οι σκέψεις ευθυγραμμίζονται με αυτό που σας εμπνέει. Συντονιστείτε στα μηνύματά τους ή διαβάστε τα βιβλία τους καθημερινά, σαν να παίρνετε μια βιταμίνη που έχει σχεδιαστεί για την πρόληψη ασθενειών.

Με τον καιρό, θα γίνετε εσείς οι ίδιοι αυτός ο κάποιος στον οποίο οι άλλοι αναζητούν υποστήριξη και θα παρατηρήσετε ότι έρχονται σε εσάς με σταθερές νοοτροπίες. Θα έλκονται από τη θετικότητα που προβάλλετε. Βεβαιωθείτε ότι κυριαρχείτε σε αυτό το παιχνίδι και ότι στρέφετε εσείς το μυαλό τους, αντί να αφήνετε τις περιορισμένες σκέψεις τους να σας μολύνουν.



Καραμανέας Ιωακείμ

- *Diploma in Health Studies*
- *Diploma in Human Nutrition*
- *Diploma in Physical Fitness*
- *Advanced Diploma in Cognitive Behavioural Therapy*
- *Certification in Human Health*
- *Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living*
- *Certification in Physical Education/Fitness Training Principles & Methods*
- *Specialization in Workout & Training Apps*
- *Personal Development Coach & Mentor*
- Συγγραφέας 29 βιβλίων διατροφής, προπονητικής και ψυχολογίας
- Υπήρξε: “Nutrition and Training Professor and Mentor & Executive Manager στην εταιρεία: **“Enter Academy Group”**”
- Υπήρξε: “Ιδρυτικό Στέλεχος, επιστημονικός συνεργάτης και ερευνητής διατροφής της επιστημονικής ομάδας **Taleton®**”
- Είναι ο δημιουργός της μεθόδου **“NutriMentality®”**, που συνδυάζει τη διατροφή με την αλλαγή νοοτροπίας ώστε να μονιμοποιούνται τα αποτελέσματα για πάντα, καθώς και του προγράμματος **“LimitlessU®”**, που είναι η πρακτική εφαρμογή αυτής της μεθόδου!
- Δημιουργός των μοναδικών μεθόδων προπόνησης: **“Mixed Throwing Training System®”**, **“ReviveX®”** και **“MorphoMastery®”**

Βρείτε Υλικό στα Social Media:

Η ιστοσελίδα μου: www.karamaneas.com

Ακολουθήστε στο Facebook: Καραμανέας Ιωακείμ & karamaneas.com

Ακολουθήστε στο Tik Tok: [KimKaramaneas](https://www.tiktok.com/@KimKaramaneas)

Ακολουθήστε στο instagram: [kimkaramaneas](https://www.instagram.com/kimkaramaneas)

Ακολουθήστε στο Youtube: [Kim Karamaneas](https://www.youtube.com/KimKaramaneas)

Για επικοινωνία, μπορείτε να στείλετε μήνυμα στους συνδέσμους από πάνω, ή στα email:

- info@karamaneas.com
- karamaneasioak@yahoo.gr