

ΚΑΡΤΕΣ

ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ  
ΚΑΘΕ ΣΤΟΧΟΥ

Human Care  
LimitlessU

## Οδηγίες χρήσης για τις κάρτες

Το πακέτο αποτελείται από 60 κάρτες και 5 καρτέλες τεχνικών επίτευξης στόχων. Οι κάρτες χωρίζονται και αριθμούνται σε 17 χρωματικά ομαδοποιημένα βήματα. Κάθε διαφορετικός χρωματισμός (στο δεξιό τμήμα της κάθε κάρτας), αποτελεί 1 βήμα.

### Πώς θα τις χρησιμοποιήσετε:

**Χρειάζεστε χαρτί και στυλό ή αυτοκόλλητα χαρτάκια post it.**

Ξεκινάτε τις κάρτες από την αρχή με τη σειρά, και ακολουθείτε τις οδηγίες της κάθε κάρτας.

Σε κάποιες κάρτες, υπάρχει έξτρα παραπομπή στις βοηθητικές καρτέλες, που θα σας βοηθήσουν να βρείτε λύσεις και να προχωρήσετε!

Οι καρτέλες χρησιμοποιούνται όπως οι κάρτες: Σημειώνετε είτε σε χαρτί είτε σε post it τους τρόπους που αναφέρονται!

### Υπάρχουν 2 τρόποι χρήσης των καρτών.

**1. Ο πρώτος τρόπος** είναι να βλέπετε τις κάρτες με τη σειρά που βρίσκονται στο pdf, και για κάθε κάρτα να γράφετε σε ένα ξεχωριστό χαρτί αυτά που σας ζητάει.

**2. Ο δεύτερος τρόπος** είναι να εκτυπώσετε τις κάρτες σε σκληρό χαρτί και να κόψετε το περίγραμμα τους (Λευκό Πλαίσιο)..

Τοποθετείτε τις κάρτες με την αριθμημένη τους σειρά, είτε σε ένα τραπέζι είτε κολλώντας τις στον τοίχο, χρησιμοποιώντας κόλλα πλαστελίνης "Tack" σε τετράγωνα.

Μπορείτε να γράφετε αυτά που ζητάει η κάθε κάρτα είτε σε ένα φύλλο χαρτί και να το τοποθετείτε κάτω από την αντίστοιχη κάρτα, είτε σε αυτοκόλλητα χαρτάκια post it, τα οποία θα κολλάτε κάτω από την αντίστοιχη κάρτα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όσα αυτοκόλλητα χαρτάκια θέλετε κάτω από την κάθε κάρτα, για να ξεχωρίζετε καλύτερα τις κατηγορίες που ζητούνται σε κάθε κάρτα, έτσι ώστε να έχετε καλύτερη οπτική αντίληψη και κατανόηση.

### Συμβουλές για πλήρη και απόλυτη επιτυχία:

- **Αφήστε το μυαλό σας ελεύθερο να επεκταθεί, πέρα από τις δικές σας γνώμες και αντιλήψεις όταν εκτελείτε τη διαδικασία.** *Επεκταθείτε ακόμα και αν σας φαίνεται αδύνατο να συμβεί! Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας!* Θυμηθείτε ότι μπορείτε να κάνετε τα πάντα! Το μόνο που χρειάζεται είναι να ξεμπλοκάρει το μυαλό σας, το οποίο έχει συνηθίσει να σκέφτεται με περιορισμένο συγκεκριμένο τρόπο!
- **Χρησιμοποιήστε τις μαγικές φράσεις-ερωτήσεις:** "Κι αν;"... ή: "Τι θα γινόταν αν;"... Και φανταστείτε τον τρόπο που θα μπορούσε να συμβεί αν γινόταν!
- **Όλα είναι θέμα mindset, νοοτροπίας και τρόπου σκέψης!** Με αυτές τις κάρτες θα αποκτήσετε μία νέα ευρεία αντίληψη και νοοτροπία, για κάθε στόχο που σας απασχολεί!
- **Διατηρήστε τις κάρτες μόνιμα και χρησιμοποιήστε τις για κάθε στόχο που θα θέλετε μελλοντικά.**
- **ΣΟΣ:** Κάθε φορά που θέλετε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες για ένα νέο στόχο, μην ξεπερνάτε και μην παραλείπετε τα στάδια με τη σειρά που βρίσκονται στις κάρτες! Ακόμα και αν θεωρείτε ότι ξέρετε τι και πως να σκεφτείτε, εξαιτίας της εμπειρίας των προηγούμενων χρήσεων των καρτών. Χρειάζονται όλα τα στάδια κάθε φορά που θα χρησιμοποιείτε τις κάρτες!

### 1. Δημιουργία ιδεών



#### Οδηγίες:

Σκεφτείτε τι σας ενθουσιάζει, τι σας αρέσει να διαβάζετε ή να συζητάτε.

"Αποκαλύψτε το πάθος σας"

### 1. Δημιουργία ιδεών



#### Οδηγίες:

Καταγράψτε δραστηριότητες ή θέματα τα οποία σας ενδιαφέρουν.

"Αποκαλύψτε το πάθος σας"

### 1. Δημιουργία ιδεών



#### Οδηγίες:

Σκεφτείτε το "ΓΙΑΤΙ" θέλετε κάποιον στόχο. Μόλις καταλάβετε το ΓΙΑΤΙ (και μάλιστα να είναι ένα ενθουσιώδες ΓΙΑΤΙ) τότε είστε 90% εκεί!

Δείτε την καρτέλα: "ΤΑ 5 ΓΙΑΤΙ", που θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι σας ταιριάζει.

"Αποκαλύψτε το πάθος σας"

### 1. Δημιουργία ιδεών



#### Εστίαση στο αποτέλεσμα:

Τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε; Σκάψτε βαθιά!

"Αποκαλύψτε το πάθος σας"

### 1. Δημιουργία ιδεών



#### Εστίαση στο αποτέλεσμα:

Ποια είναι το ΕΙΔΙΚΟ αποτέλεσμα που ψάχνετε;

"Αποκαλύψτε το πάθος σας"

### 1. Δημιουργία ιδεών



#### Εστίαση στο αποτέλεσμα:

Ποιος είναι ο πόνος του να μην επιτύχετε τον στόχο σας;

"Αποκαλύψτε το πάθος σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου

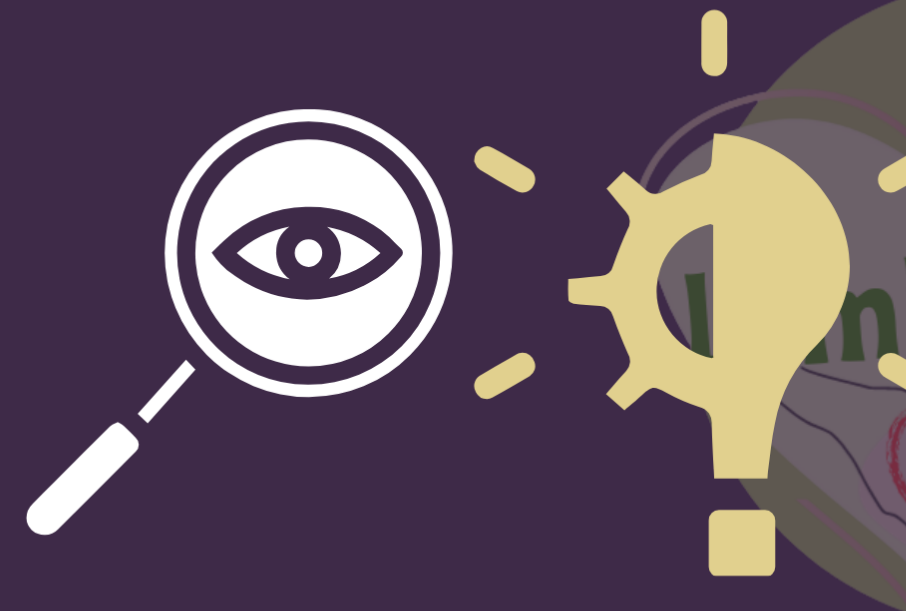


#### Οδηγίες:

Γράψτε μια σαφή και συνοπτική δήλωση του στόχου σας. (Συμβουλή: Όταν δηλώνετε ένα στόχο, επικεντρωθείτε στο θετικό: δηλ. "Θέλω να σταματήσω να δαγκώνω τα νύχια μου". Δηλαδή, δεν σκεφτόμαστε τι ΔΕΝ θέλουμε, αλλά τι θέλουμε να πετύχουμε. Οι προτάσεις δεν θα περιλαμβάνουν τη λέξη ΔΕΝ!)

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου

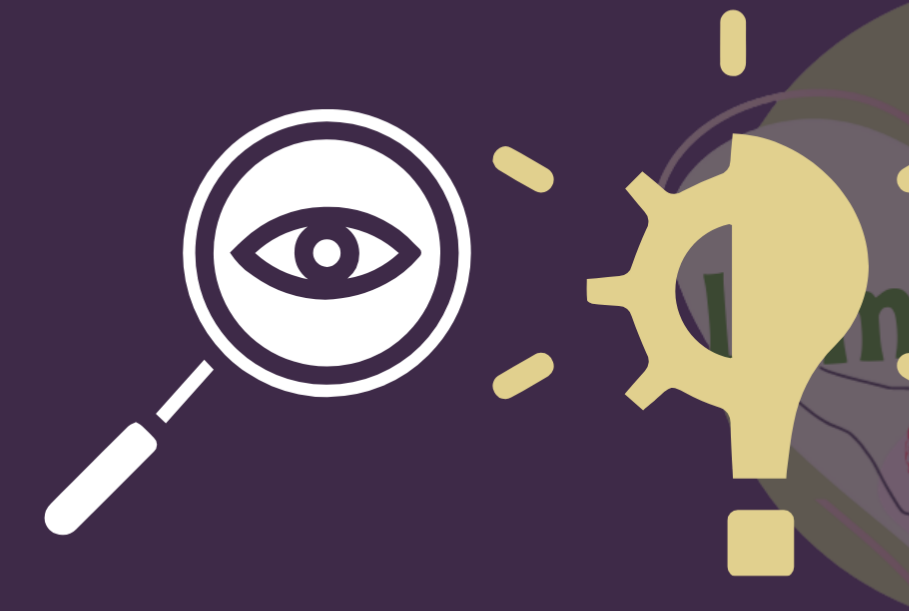


#### Οδηγίες:

Βεβαιωθείτε ότι είναι συγκεκριμένος, ουσιαστικός και ευθυγραμμισμένος με τις αξίες σας. Όσο περισσότερο ένας στόχος ευθυγραμμίζεται με τις εσωτερικές ή τις βασικές σας αξίες - τόσο πιο εύκολα θα τον επιτύχετε. (ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορούμε να επιτύχουμε στόχους που δεν ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μας, αλλά είναι πιο δύσκολο να γίνουν, και είναι και λιγότερο ικανοποιητικοί).

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου



#### Ευθυγράμμιση με τις αξίες σας:

Είναι αυτός ο στόχος σύμφωνος με το όραμά σας / το συνολικό σχέδιο ζωής; (δεν μπορείτε να γνωρίζετε; Τότε δείτε τι σας λείπει η διαίσθηση σας!)

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου

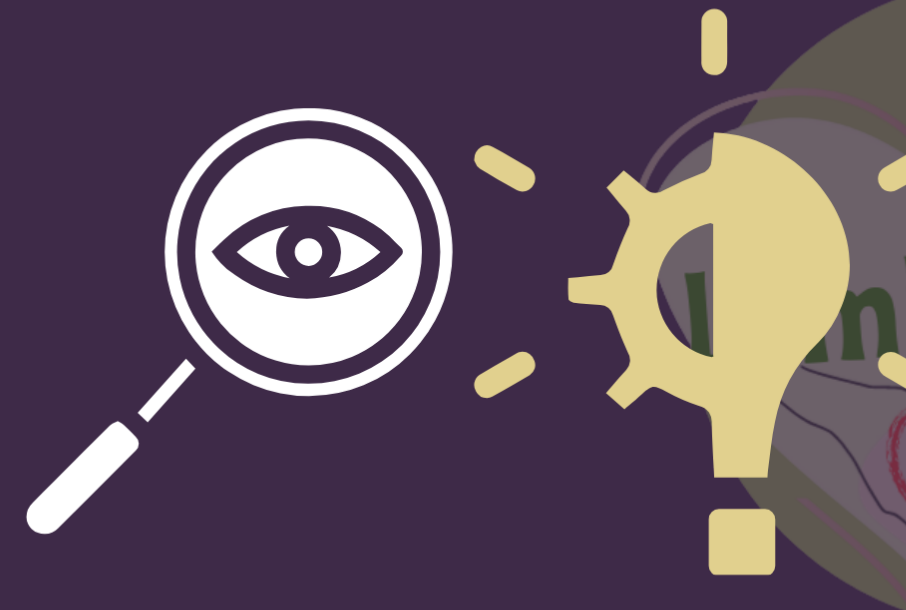


#### Ευθυγράμμιση με τις αξίες σας:

Είναι αυτός ο στόχος σύμφωνος με τις αξίες σας; (Δεν είστε σίγουροι; Ρωτήστε τον εαυτό σας τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς στη ζωή - θα σας βοηθήσει αυτός ο στόχος να πετύχετε περισσότερα;)

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου

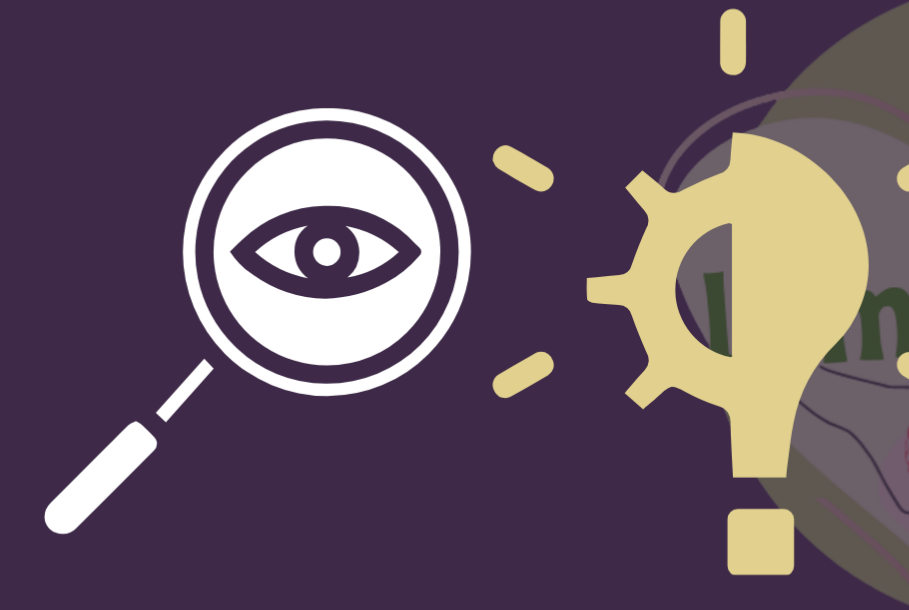


#### Ευθυγράμμιση με τις αξίες σας:

Είναι οι στόχοι κάτι που πραγματικά θέλετε ή είναι κάτι που νομίζετε ότι πρέπει ή θα πρέπει να κάνετε; (Συμβουλή: Εάν πρέπει, ίσως είναι το όνειρο κάποιου άλλου...)

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου



#### Ευθυγράμμιση με τις αξίες σας:

Όταν σκέφτεστε για τον στόχο σας, σας δίνει μια αίσθηση βαθιάς ικανοποίησης ή «ορθότητας», ευτυχίας ή / και ενθουσιασμού; (Εάν ναι, αυτά είναι καλά σημάδια ότι είναι ένας υγιής στόχος.)

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου

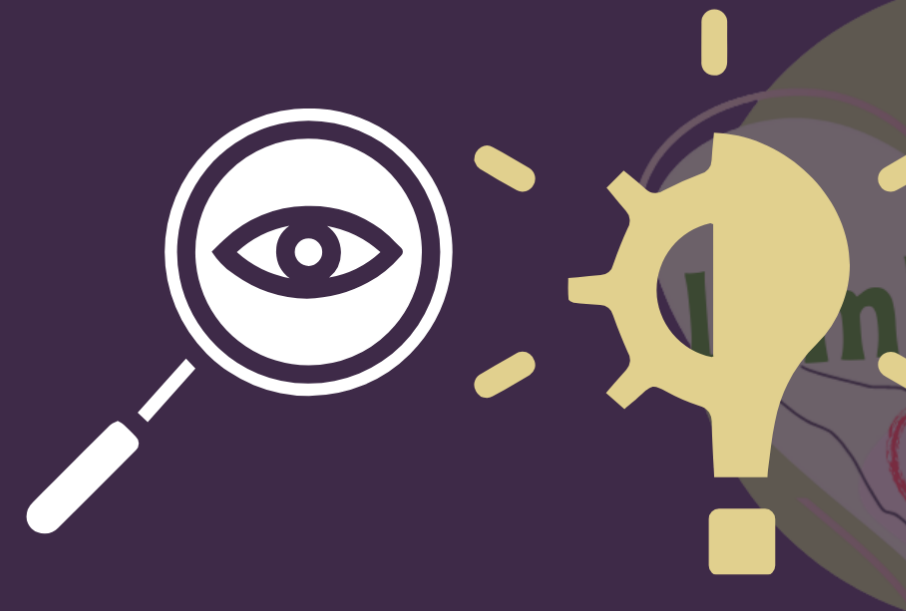


#### Ευθυγράμμιση με τις αξίες σας:

Εάν θα μπορούσατε να έχετε τον στόχο ΑΡΧΙΚΑ ΤΩΡΑ - θα τον κατακούσατε; (Εάν όχι, γιατί όχι; Ποια προβλήματα υπάρχουν;)

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου



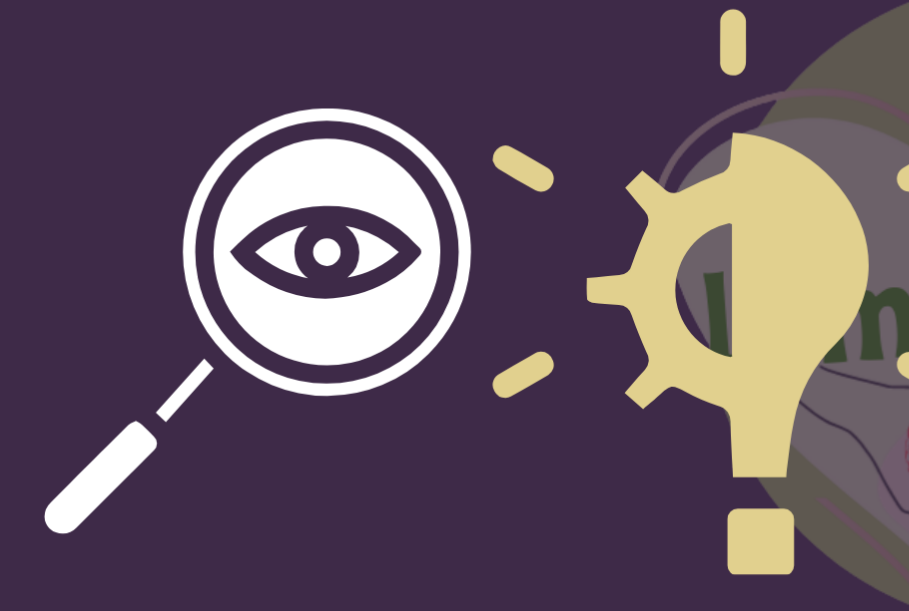
#### Ευθυγράμμιση με τις αξίες σας:

Πώς ταιριάζει αυτός ο στόχος στη ζωή και τον τρόπο ζωής σας;

- Χρόνος: πόσο μπορείτε να διαθέσετε;
- Προσπάθεια: τι μπορείτε να κάνετε περισσότερο;
- Δεσμεύσεις: τι μπορείτε να "θυσιάσετε";
- Ποιος άλλος μπορεί να επηρεαστεί;

"Ορίστε το όραμά σας"

### 2. Διευκρίνιση στόχου



#### Οδηγίες:

Αν συμφωνεί η καρδιά και το μυαλό σας κάντε το! Αν όχι βρείτε άλλο στόχο ή προσαρμόστε τον έτσι ώστε να συμφωνεί όλο σας το "είναι"!

"Ορίστε το όραμά σας"

### 3. Ανάλυση Σκοπιμότητας



#### Οδηγίες:

Αξιολογήστε την πρακτικότητα του στόχου σας.

"Αξιολογήστε τις δυνατότητες"

### 3. Ανάλυση Σκοπιμότητας



#### Οδηγίες:

Εξετάστε ποιοι πόροι απαιτούνται.

"Αξιολογήστε τις δυνατότητες"

### 3. Ανάλυση Σκοπιμότητας



#### Οδηγίες:

Αξιολογήστε το πώς και τι χρειάζεται για να αποκτήσετε τους πόρους που απαιτούνται.

"Αξιολογήστε τις δυνατότητες"

### 3. Ανάλυση Σκοπιμότητας



#### Οδηγίες:

Εξετάστε ποιες δεξιότητες απαιτούνται..

"Αξιολογήστε τις δυνατότητες"

### 3. Ανάλυση Σκοπιμότητας



#### Οδηγίες:

Αξιολογήστε το πώς και τι χρειάζεται για να αποκτήσετε τις δεξιότητες που απαιτούνται.

"Αξιολογήστε τις δυνατότητες"

### 3. Ανάλυση Σκοπιμότητας



#### Οδηγίες:

Εξετάστε το χρόνο

"Αξιολογήστε τις δυνατότητες"

### 4. SMART Goal Setting



#### Οδηγίες:

Βελτιώστε τον στόχο σας για να τον κάνετε:

- Συγκεκριμένο
- Μετρήσιμο
- Προσανατολισμένο στη δράση
- Ρεαλιστικό
- Με συγκεκριμένο Χρονοδιάγραμμα

"Σχεδιάστε έξυπνους στόχους"

### 4. SMART Goal Setting

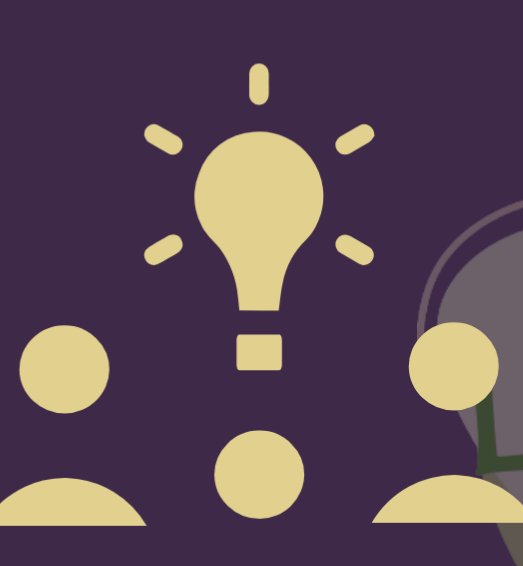


#### Κάντε το στόχο σας:

Α) Συγκεκριμένο: Ώστε να γνωρίζετε ακριβώς τι προσπαθείτε να επιτύχετε.

"Σχεδιάστε έξυπνους στόχους"

### 4. SMART Goal Setting



#### Κάντε το στόχο σας:

Β) Μετρήσιμο: Ώστε να γνωρίζετε πότε τον έχετε επιτύχει.

"Σχεδιάστε έξυπνους στόχους"

4. SMART Goal Setting



**Κάντε το στόχο σας:**  
Γ) Προσανατολισμένο στη δράση:  
Ωστε να μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτό.

"Σχεδιάστε έξυπνους στόχους"

4. SMART Goal Setting



**Κάντε το στόχο σας:**  
Δ) Ρεαλιστικό:  
Ωστε να μπορεί να είναι για σας εφικτός.

"Σχεδιάστε έξυπνους στόχους"


4. SMART Goal Setting



**Κάντε το στόχο σας:**  
Ε) Με συγκεκριμένο Χρονοδιάγραμμα και ημερομηνία:  
Να έχει εξάπτοντος προθεσμία!  
Δείτε την καρτέλα: "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ", για να ορίσετε προθεσμίες, σπάοντας το στόχο σας σε μικρά κομμάτια!

"Σχεδιάστε έξυπνους στόχους"

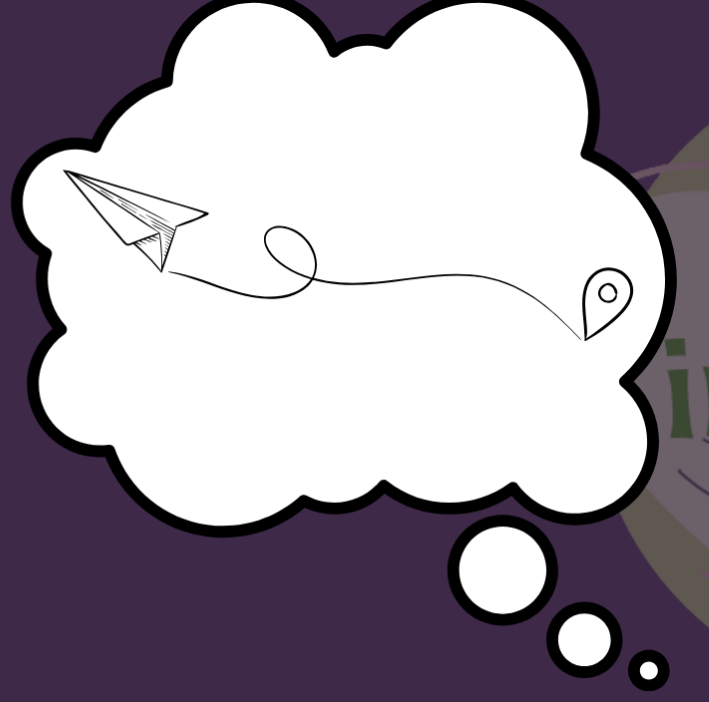
5. Ανάπτυξη Στρατηγικής



**Οδηγίες:**  
Περιγράψτε τα βασικά βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου σας.  
Προσδιορίστε βασικά ορόσημα.  
Δείτε την καρτέλα με την τεχνική: "Starbursting (Ποιος, Τι, Πού, Πότε, Γιατί, Πώς)", για να προσδιορίσετε το κοινό και να το συνδέσετε με το στόχο σας!

"Σχεδιάστε το μονοπάτι σας"

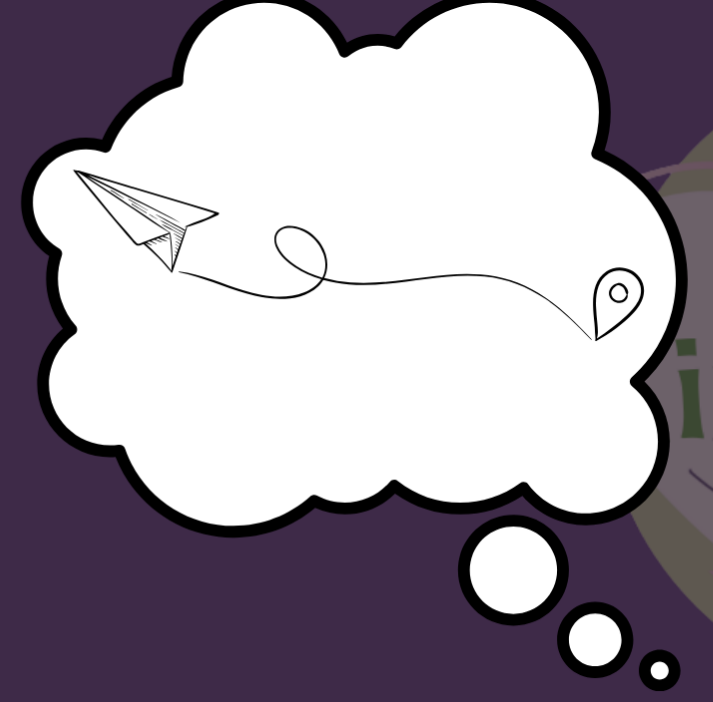
6. Μέγεθος Στόχου



**Οδηγίες:**  
Προσδιορίστε το μέγεθος του στόχου σας και κινηθείτε ανάλογα!  
Είναι ο στόχος σας το σωστό μέγεθος για να ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΘΕΙΤΕ να εργαστείτε προς τα εκεί;

"Πόσο μεγάλα είναι τα όνειρά σας;"

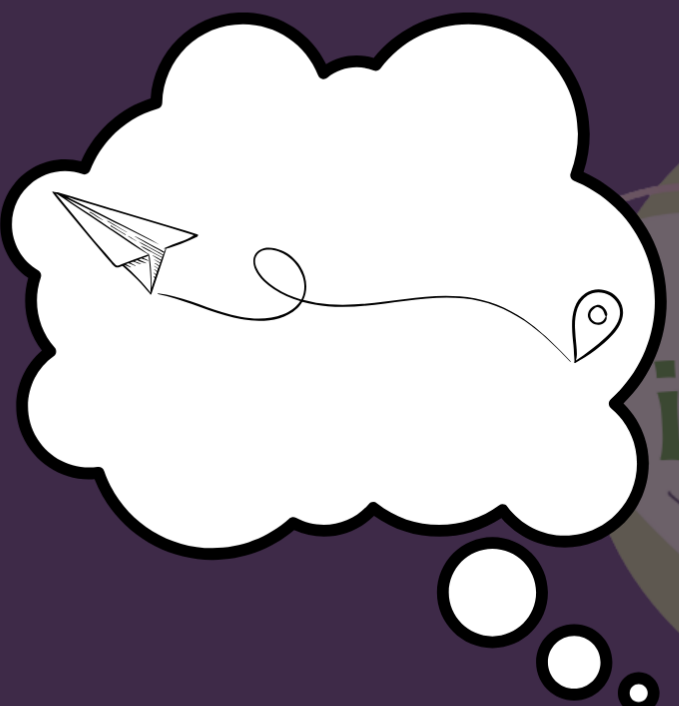
6. Μέγεθος Στόχου



**Οδηγίες:**  
-Πολύ μεγάλος; Αναλύστε τον σε μικρότερους στόχους, (όπως στην ενότητα: "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ".)  
-Πολύ μικρός; Ταιριάξτε τον σε έναν μεγαλύτερο στόχο.

"Πόσο μεγάλα είναι τα όνειρά σας;"

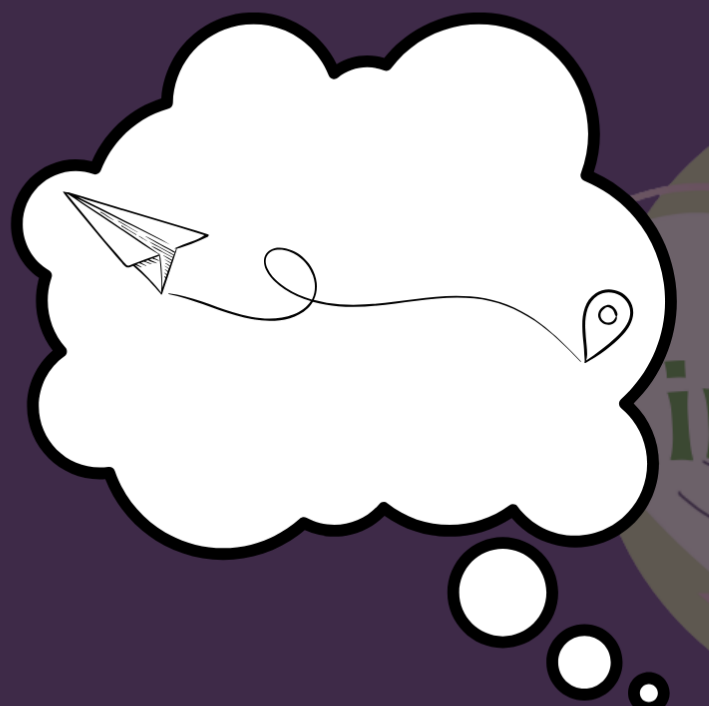
6. Μέγεθος Στόχου



**Οδηγίες:**  
Ποιο θα ήταν το ΕΛΑΧΙΣΤΟ / ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΟ επίπεδο στόχου που θα ΜΠΟΡΟΥΣΕ να επιτευχθεί;

"Πόσο μεγάλα είναι τα όνειρά σας;"

6. Μέγεθος Στόχου



**Οδηγίες:**  
Ποιο θα ήταν το ΤΕΛΙΚΟ επίπεδο στόχου που πρέπει να επιτύχετε;

"Πόσο μεγάλα είναι τα όνειρά σας;"

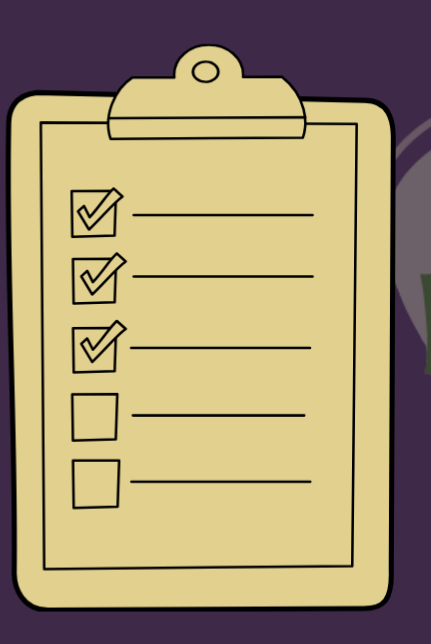
6. Μέγεθος Στόχου



**Οδηγίες:**  
Ποιο θα ήταν το ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΟ-ΕΚΤΟΣ ΟΡΙΩΝ επίπεδο στόχου που θα μπορούσατε να επιτύχετε;

"Πόσο μεγάλα είναι τα όνειρά σας;"

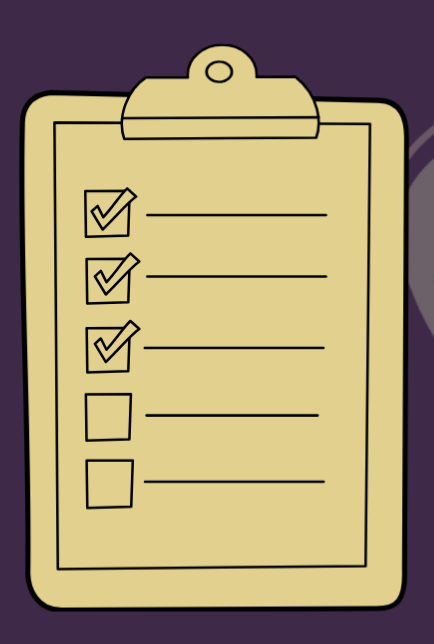
7. Δημιουργία Σχεδίου Δράσης



**Οδηγίες:**  
Αναλύστε τη στρατηγική σας σε πρακτικές εργασίες.

"Βήματα δράσης"

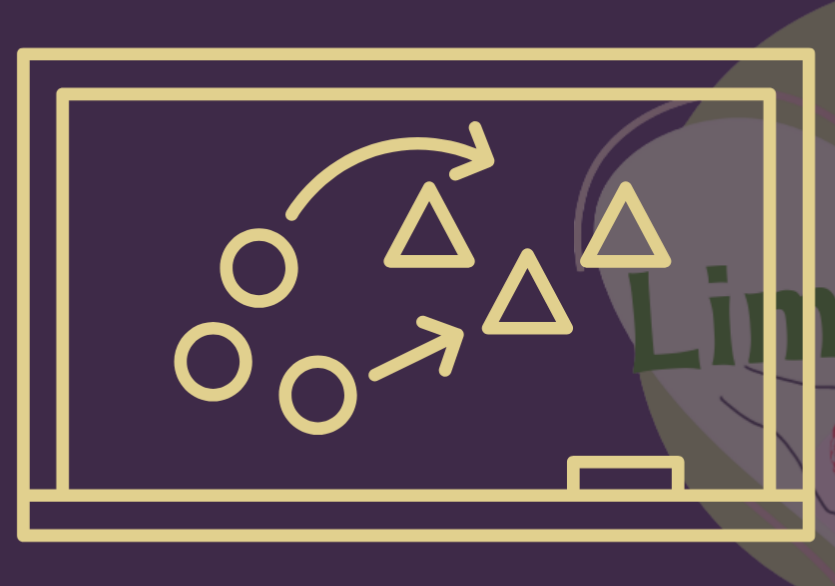
8. Δημιουργία Σχεδίου Δράσης



**Οδηγίες:**  
Ορίστε προθεσμίες και προτεραιότητες.  
Δείτε την καρτέλα: "POMODORO PLANNER - ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ".

"Βήματα δράσης"

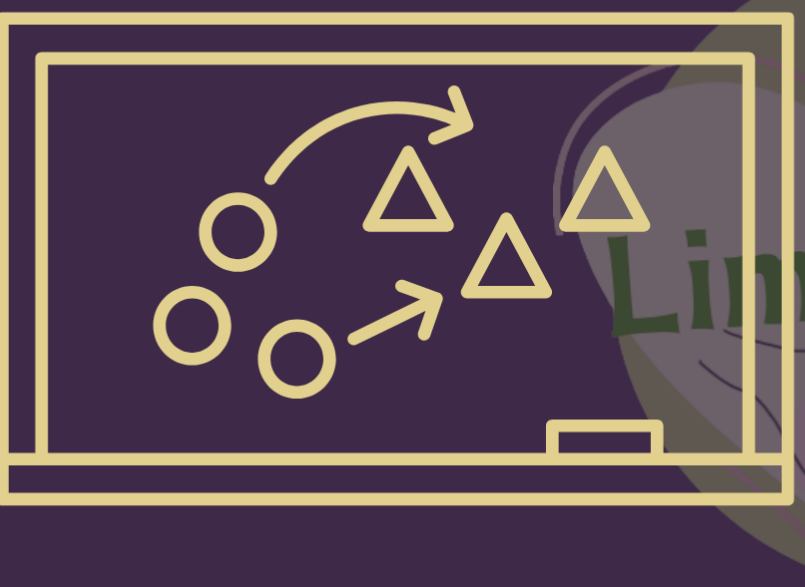
9. Αναγνώριση πόρων



**Οδηγίες:**  
Καταγράψτε τους πόρους και την υποστήριξη που χρειάζεστε.  
Σκεφτείτε ανθρώπους, οικονομικά, πληροφορίες και υλικά.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

9. Αναγνώριση πόρων



**Οδηγίες:**  
Ποιους πόρους έχετε ήδη για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τον στόχο σας; Κάντε μία λίστα!

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Διάφορα υλικά και πράγματα.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

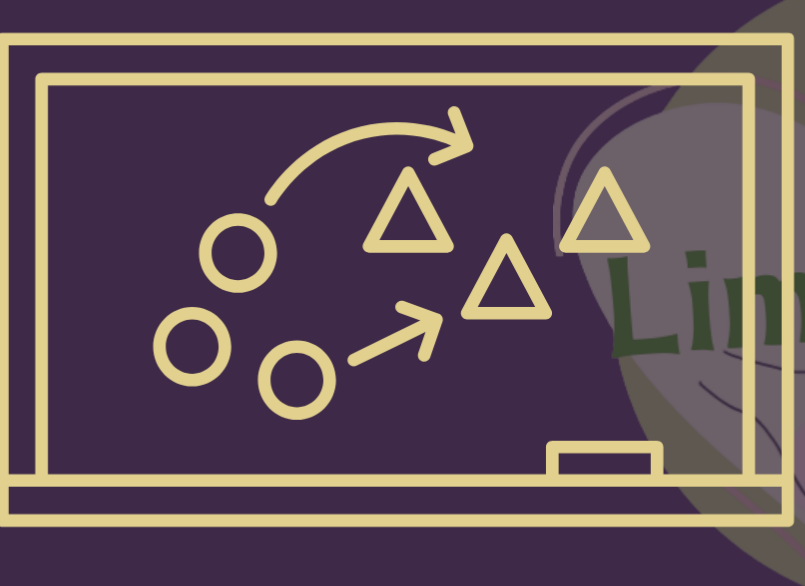
9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Υποστήριξη από ανθρώπους και επαφές.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

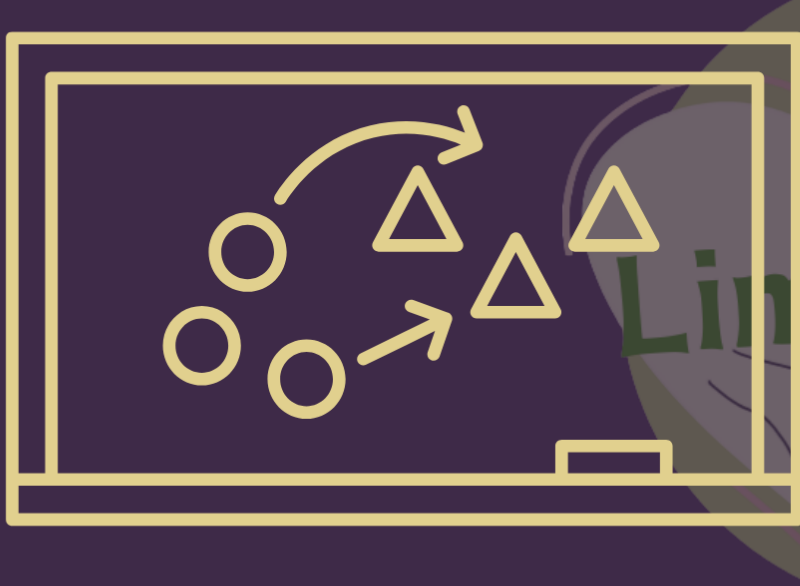
9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Προσωπικές ιδιότητες, ταλέντα και κλίση.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

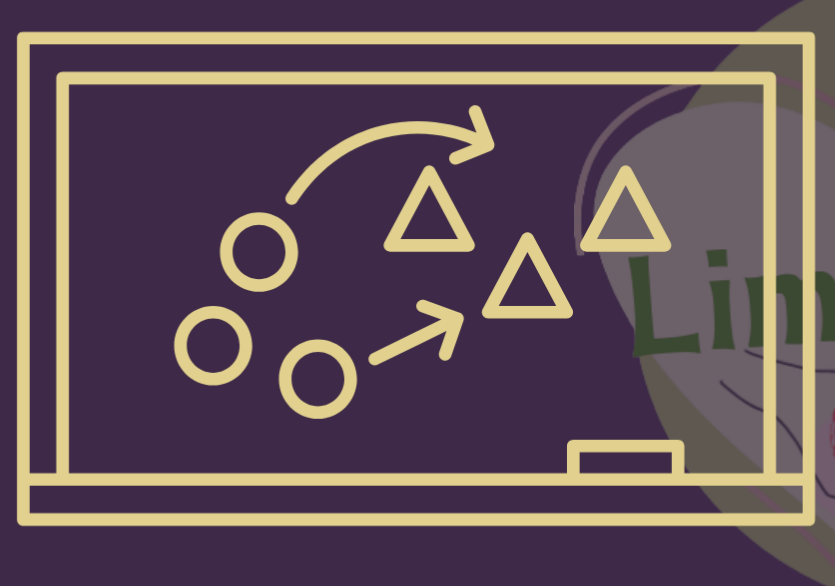
9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Γνώσεις.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

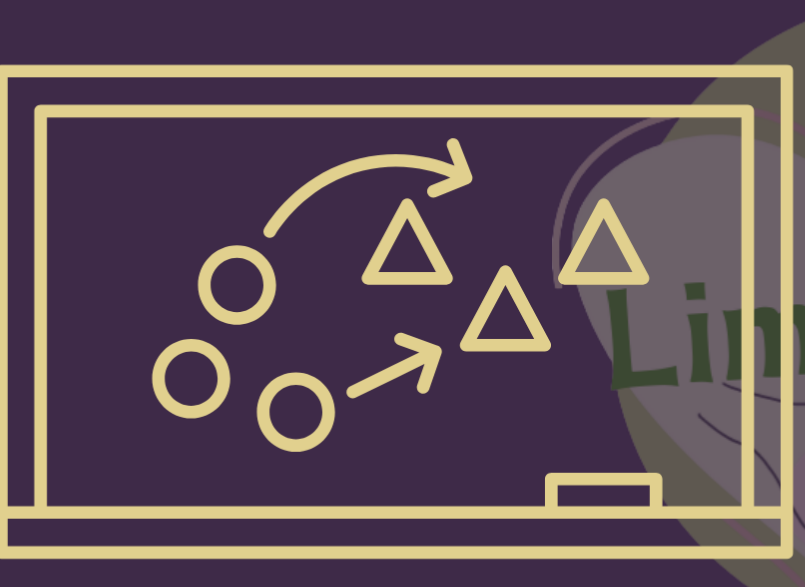
9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Άλλων δεξιότητες και γνώσεις.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"


9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Χρήματα.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

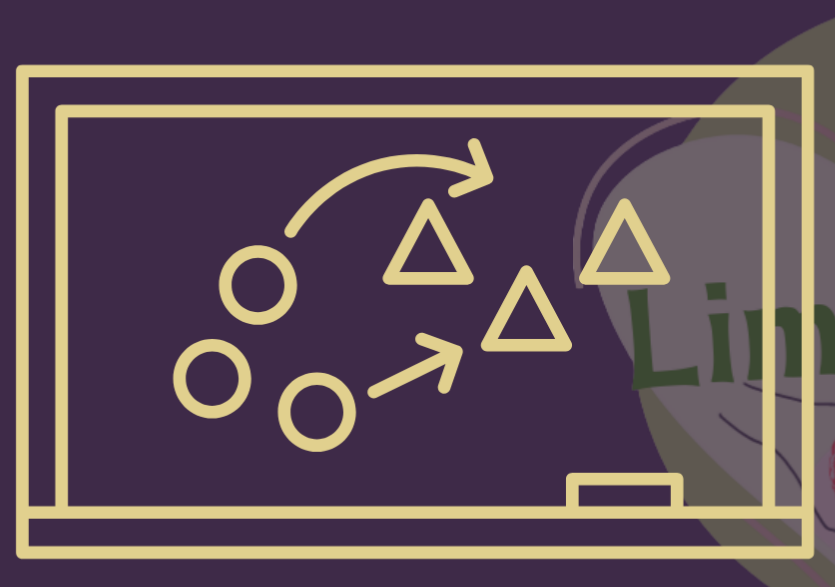
9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Χρόνος.

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

9. Αναγνώριση πόρων



**Πόροι από:**  
Ποιους πόρους δεν έχετε και χρειάζεστε ακόμα για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τον στόχο σας και πώς μπορείτε να τους βρείτε ή να τους αποκτήσετε; Κάντε μία λίστα!

"Μαζέψτε τα εργαλεία σας"

10. Πρόβλεψη εμποδίων



**Οδηγίες:**  
Προσδιορίστε πιθανά εμπόδια.  
Σχεδιάστε στρατηγικές για να τα ξεπεράσετε.

"Προβλέψτε τις προκλήσεις"

10. Πρόβλεψη εμποδίων



**Οδηγίες:**  
Μπορείτε να ξεκινήσετε και να διατηρήσετε αυτόν τον στόχο / αποτέλεσμα; (δηλ. Έχετε πλήρη έλεγχο επίτευξής του;)

"Προβλέψτε τις προκλήσεις"

10. Πρόβλεψη εμποδίων



**Οδηγίες:**  
Πώς η αλλαγή αυτή θα επηρεάσει άλλες πτυχές της ζωής σας; (δηλ. Τι άλλο μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε;)

"Προβλέψτε τις προκλήσεις"

<p>10. Πρόβλεψη εμποδίων</p>  <p>"Προβλέψτε τις προκλήσεις"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Τι είναι καλό για την τρέχουσα ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; (δηλ: Ποιο είναι το όφελος από το να μένει εκεί όπου βρίσκεσαι τώρα;) Ρωτήστε: πώς μπορώ να διατηρήσω αυτές τις καλές πτυχές, ενώ θα κάνω αυτήν την αλλαγή;</p>	<p>10. Πρόβλεψη εμποδίων</p>  <p>"Προβλέψτε τις προκλήσεις"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Τι πρέπει να εγκαταλείψετε ή να σταματήσετε να κάνετε για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο; (Ουσιαστικά, ποιο είναι το τίμημα αυτής της αλλαγής - και αν είστε διατεθειμένοι να το πληρώσετε).</p>	<p>10. Πρόβλεψη εμποδίων</p>  <p>"Προβλέψτε τις προκλήσεις"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Εάν υπήρχε κάτι σημαντικό που δεν έχετε αναφέρει ακόμη για την επίτευξη αυτού του στόχου (για να σας βοηθήσει να τον πετύχετε ή που θα μπορούσε να τον εμποδίσει) τι θα ήταν;</p>
<p>10. Πρόβλεψη εμποδίων</p>  <p>"Προβλέψτε τις προκλήσεις"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>ΠΟΙΟΣ θα πρέπει να ΕΙΣΤΕ για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο; (Όχι να έχετε αλλά να ΕΙΣΤΕ. Ποιο είδος ανθρώπου). Κάντε λίστα με ιδιότητες!</p>	<p>11. Παρακολούθηση της προόδου</p>  <p>"Παρακολουθήστε το ταξίδι σας"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Δημιουργήστε ένα σύστημα για να επανεξετάζετε και να προσαρμόζετε τακτικά το σχέδιό σας με βάση την πρόοδο. Δείτε την καρτέλα: "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ", όπου στο τέλος υπάρχει αξιολόγηση.</p>	<p>12. Νοοτροπία για την επιτυχία</p>  <p>"Καλλιεργήστε μια νοοτροπία ανάπτυξης"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Γράψτε επιβεβαιώσεις ή στάσεις που υποστηρίζουν την ανθεκτικότητα, τη μάθηση και την επιμονή.</p>
<p>13. Ανατροφοδότηση και Προσαρμογή</p>  <p>"Μάθετε και αναπροσαρμοστείτε"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Ζητήστε σχόλια και να είστε πρόθυμοι να προσαρμόσετε το σχέδιό σας όπως χρειάζεται.</p>	<p>14. Γιορτάζοντας ορόσημα</p>  <p>"Γιορτάστε την πρόοδο"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Αναγνωρίστε και γιορτάστε την επίτευξη ορόσημων, όσο μικρά κι αν είναι.</p>	<p>15. Τεχνικές καταγιγισμού ιδεών</p>  <p>"Επεκτείνετε τις ιδέες σας"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Χρησιμοποιήστε εργαλεία καταγιγισμού ιδεών, για να εξερευνήσετε και να επεκτείνετε τον στόχο και τις στρατηγικές σας. Δείτε την καρτέλα: "ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΓΙΣΜΟΥ ΙΔΕΩΝ"</p>
<p>16. Τελική Αξιολόγηση</p>  <p>"Στοχαστείτε το επίτευγμά σας"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Με την ολοκλήρωση του στόχου, σκεφτείτε και αναλύστε το ταξίδι. Αναλύστε επιτυχίες, προκλήσεις και διδάγματα.</p>	<p>17. Επόμενα βήματα και μελλοντικοί στόχοι</p>  <p>"Κοιτάζοντας μπροστά"</p>	<p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Εξετάστε τα επόμενα βήματα μετά την επίτευξη αυτού του στόχου. Χρησιμοποιήστε τις γνώσεις που αποκτήθηκαν για να θέσετε μελλοντικούς στόχους.</p>	 <p><b>INSPIRE</b></p>	<p><b>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ - ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:</b></p> <p>"Οι ΣΤΟΧΟΙ είναι εκεί για να σας ΕΜΠΝΕΥΣΟΥΝ και όχι να σας καθυλώσουν και να σας αποθαρρύνουν!"</p>

