

Στόχοι – Ήρθε η ώρα να αρχίσουμε

- 1. Αποφασίστε τι μπορείτε να κάνετε τώρα! Κάντε το.*
2. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας που κάνατε το πρώτο βήμα.
3. Κάντε το πρώτο βήμα εύκολο. Επικεντρωθείτε στην τακτική «ένα ένα βήμα».
4. Προσδιορίστε και σημειώστε για ποιο λόγο είναι σημαντικό για σας να επιτύχετε το στόχο σας. Να είστε ειλικρινής με τον εαυτό σας.
5. Βρείτε κάποιο πρότυπο.
6. Να έχετε επαφή με τα αισθήματα σας όσων αφορά τον στόχο σας. Στο κάτω - κάτω η Αγγλική λέξη αίσθημα (emotion) προέρχεται από τη λατινική λέξη “movere” (move) που σημαίνει κίνηση. Τα αισθήματα μας οδηγούν στην πράξη.

Στόχοι – Έρθε η ώρα να αρχίσουμε

Πειραματιστείτε με τα αισθήματα που σας βοηθούν με το συγκεκριμένο στόχο. Δοκιμάστε τα ακόλουθα:

α. Το αίσθημα της **απόλαυσης**.

β. Η χαρά και η περηφάνια της **πρόκλησης**.

γ. Η ικανοποίηση που νιώθουμε όταν η ζωή αποκτά **νόημα**.

δ. **Φόβος**. Σκεφτείτε όλες τις αρνητικές επιπτώσεις που θα έχετε αν δεν ξεκινήσετε το στόχο.

Στόχοι – Ήρθε η ώρα να αρχίσουμε

7. Να έρχεστε σε επαφή με τα αισθήματά σας όσο πιο συχνά μπορείτε. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με τους ακόλουθους τρόπους:

α. Βάλτε μια εικόνα που να αντιπροσωπεύει τον στόχο σας κάπου που να είναι πολύ ορατή.

β. Κλείστε τα μάτια σας και ελάτε σε επαφή με το αίσθημα, δυναμώστε το και νιώστε το σε όλο σας το σώμα. Οραματιστείτε και νιώστε.

γ. Μιλήστε με πάθος για το στόχο σας σε ένα έμπιστο άτομο.

Μοιραστείτε, πιο κάτω στο μέρος για comments, τη δική σας τεχνική για να ξεκινήσετε ένα στόχο. Μπορούμε να μάθουμε αξιόλογα μαθήματα ο ένας από τον άλλο.