



7: Πέντε βήματα για να θέσεις  
και να πετύχεις τους στόχους σου!

Οι προσωπικοί στόχοι καθενός μπορούν κατά καιρούς να αποτελούν και να καθορίζουν το success story της ζωής του για μια μικρή ή μεγάλη περίοδο.

Η επίτευξη του εκάστοτε στόχου είναι η αυταπόδεικτη σημαία τερματισμού ενός ταξιδιού που ξεκίνησε με ένα πρώτο βήμα κάποτε...

Δεν έχει σημασία πότε... Κι αμέσως μετά τον τερματισμό, χωρίς καν να το καταλάβουμε, έχουμε θέσει τον επόμενο στόχο και τον επόμενο και τον επόμενο...

Γιατί οι στόχοι είναι η αναγκαία συνθήκη για τη βελτίωση της ζωής μας, σε όποιο επίπεδο της πυραμίδας του Maslow\* κι αν βρισκόμαστε.

Αυτό είναι το θετικό σενάριο.

Τι γίνεται όμως στην περίπτωση εκείνων, οι στόχοι των οποίων έχουν αποτύχει ή δείχνουν ότι αποτυγχάνουν;

---

\* Η Πυραμίδα Αναγκών του Maslow, σύμφωνα με την οποία οι ανάγκες των ανθρώπων ιεραρχούνται ως εξής: Ανάγκες για επιβίωση, ανάγκες ασφαλείας, ανάγκες κοινωνικής αποδοχής, ανάγκες αυτοεκτίμησης κι ανάγκες αυτοολοκλήρωσης. (Abraham Harold Maslow 1908-1970)

Σε αντίθεση με αυτούς, που κάθε στόχος που επιτυγχάνεται αποτελεί το ένα παραπάνω σκαλί στην ιστορία της επιτυχίας τους, οι άνθρωποι που αδυνατούν να επιτύχουν τους στόχους τους αισθάνονται ότι βυθίζονται σε ένα κενό, εισπράττοντας μία τόσο έντονη ήττα, η οποία αργά ή γρήγορα δυστυχώς μετατρέπεται σε ένα προσωπικό Βατερλό. ΑΔΙΚΩΣ!

### **Μέγα σφάλμα και θα εξηγήσω αμέσως γιατί!**

#### **1ον:**

Κάθε στόχος, είτε είναι προσωπικός, είτε επαγγελματικός, εμπεριέχει σαν βασικό συστατικό την καλυτέρευση της ποιότητας της ζωής.

Αυτό αποτελεί μία συνθήκη που μας φέρνει πιο κοντά στα όνειρά μας, πιο κοντά στη βελτιωμένη εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.

Η αποτυχία ή η αστοχία να επιτύχουμε έναν ή και περισσότερους στόχους δε σημαίνει ότι θα πρέπει να μας βυθίζει στη δυστυχία.

Εντάξει, μια ψυχρολουσία τη νιώθεις, κάθε φορά που βλέπεις ότι ένας στόχος δεν μπορεί ή δεν έχει επιτευχθεί. Αλλά μέχρι εκεί!

Και πέφτεις – δε λέω –, ψυχολογικά πέφτεις! Θέλεις δε θέλεις!

Κανείς δεν είναι τόσο δυνατός, ώστε να μην πέσει.

Αλλά δεν είναι κακό να πέσεις. Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες...  
Συμβαίνει και στους πιο δυνατούς...

Κακό είναι να μη βρεις το θάρρος να ξανασηκωθείς...!

Να ξανασηκωθείς και ξανά και ξανά και ξανά όσες φορές χρειαστεί...

Συναντάς κατά καιρούς στη ζωή σου επιτυχημένους ανθρώπους, ή  
ανθρώπους που πάνω τους βλέπεις αυτό που εσύ θα ήθελες να είσαι.

Και θεωρείς ότι αυτός είναι ένας άνθρωπος που η ζωή του ήρθε εύκολα.

Που του χαρίστηκε.

Που είχε τα προσόντα ή τα μέσα...

Δεν λέω ότι δεν υπάρχουν και τέτοιοι. Φυσικά και υπάρχουν.

Αλλά οι στόχοι είπαμε αποτελούν ζητούμενο σε κάθε επίπεδο της ζωής μας.

Αν λοιπόν ρωτήσεις έναν τέτοιο άνθρωπο (που ίσως πιστεύεις ότι του χαρίστηκε) και που στα δικά σου μάτια φαίνεται ότι έχει επιτύχει όλους τους στόχους του "πώς τα καταφέρατε;", ξέρεις τι θα σου απαντήσει;

Θα σου απαντήσει ότι είχε θέσει στη ζωή του 10 στόχους,

έχει αποτύχει στους 8

και έχει επιτύχει τους 2.

Αυτοί οι δύο επιτυχημένοι εν τέλει στόχοι, είναι εκείνοι που τον κάνουν να φαίνεται ότι τα έχει πετύχει όλα!

Και οι 8 αποτυχίες;

Πού φαίνονται αυτές;

Αυτές δεν φαίνονται πουθενά, γιατί κάθε αποτυχία που ολοκληρώνεται με την πτώση, εξαφανίζεται αμέσως μόλις σταθούμε και πάλι στα πόδια μας.

Αυτές τις -όρες και όποιες-  
αποτυχίες, τις γνωρίζει  
μόνο ο ίδιος...

Η αποτυχία παίρνει σάρκα και οστά, όταν της δώσουμε αξία, σημασία και ζωτικό χώρο στην καθημερινότητά μας.

Αν την ώρα που πέσουμε, σηκωθούμε (εντάξει, πάρτε λίγο χρόνο να κλάψετε – δεν έγινε και τίποτα – αλλά με μέτρο), τότε η αποτυχία απομακρύνεται ολοένα και περισσότερο σε κάθε βήμα που κάνουμε και πάλι μπροστά.

**Μην κουβαλές την αποτυχία μαζί σου.**

Είναι βάρος.

Κλάψε την λιγάκι ε.. και μετά έξω απ' την πόρτα!

**Έχουμε κι άλλες δουλειές να κάνουμε!**

Η επίτευξη των στόχων είναι θέμα πολλών παραγόντων.

Θέλει επιμονή, υπομονή, θέλει χρόνο, θέλει διάθεση, θέλει ανασκόπηση, θέλει να αναπροσαρμόζεις και να αναπροσαρμόζεσαι, να μικρομακροσυντονίζεις και να μικρομακροσυντονίζεσαι. Θέλει παλμό, πολλές φορές θέλει να κλείνεις τα αυτιά σου, μα πάνω από όλα θέλει κίνητρο!

Το κίνητρο είναι το καύσιμο – το έχουμε ξαναπεί –, το κίνητρο είναι η δύναμη, το κίνητρο είναι το χέρι που θα μας σηκώσει μετά την πτώση.

Όσο πιο ισχυρό το κίνητρο, τόσο πιο γρήγορη και η διαδρομή.

Αλλά ο πιο βασικός στόχος είναι να μπορείς να καθορίσεις τον στόχο και να αντιληφθείς τι σημαίνει αυτός ο στόχος για σένα.

Το "θέλω να βρω δουλειά" πίστεψέ με δεν λειτουργεί...

Το "θέλω να βρω δουλειά γιατί..." υπάρχουν μαρτυρίες που δηλώνουν πως λειτουργεί περίφημα...



Η γιαγιά μιας αγαπημένης φίλης, της Πέρη Πιπέρη, συνήθιζε να λέει:

**“Κατά ‘κει που ‘σαι, θα πας!”**

Μεγάλη κουβέντα – λέω εγώ! **Τεράστια!**

Με τόσο απλά λόγια, η γιαγιά της Πέρη Πιπέρη έδινε τη λύση κι έδειχνε το δρόμο για το μονοπάτι που ο καθένας θέλει να ακολουθεί.

Σε απλά Ελληνικά:

Κοιτάς μπροστά; Μπροστά θα πας!

Κοιτάς πίσω; Πίσω θα πας!

Κοιτάς ψηλά; Ψηλά θα πας!

Τόσο απλά!



## **Εξαίρεση σε Παρένθεση**

Εξαίρεση στον κανόνα της γιαγιάς της Πέρη Πιπέρη αποτελεί για αδιευκρίνιστους ακόμη λόγους ο Αλέξης ο οποίος ενώ κοίταζε αριστερά, τελικά πήγε πιο δεξιά και από την δεξιά. Προφανώς θα είχε και αυτός τους λόγους του!

Αλλά επειδή το ζητούμενό μας δεν είναι τι κάνουν οι άλλοι, πάμε να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για εμάς.

## **Εσύ για σένα... Σωστά;**

Πάμε λοιπόν να θέσουμε τους δικούς σου στόχους.

Προσωπικούς, επαγγελματικούς, όλους!

Πριν συνεχίσουμε, θα ήθελα να τονίσω ότι είναι μία εξαιρετική διαδικασία πέντε βημάτων, που όμως απαιτεί συγκέντρωση.

Αν είσαι μέσα στο τραίνο, στο λεωφορείο ή οπουδήποτε αλλού εκτός από το σπίτι, μπορείς να τη διαβάσεις ώστε να δεις τα βήματα, αλλά μόλις γυρίσεις σπίτι και έχεις κέφι θα πρέπει όλα αυτά που θα πούμε να καταγραφούν σε ένα χαρτί... Ακόμη κι αν αυτό το χαρτί είναι οι σελίδες αυτές έτσι όπως παρουσιάζονται πιο κάτω... Αλλά πρέπει να καταγραφούν....

## **ΟΛΑ !**

## **Υπάρχει λόγος...!**

Η Διεκπεραίωση είναι μια  
πράξη μιμητική.

Δεν έχει κανένα βιβαρό  
υπόβαθρο και δεν παρέχει  
καμία αναγνώριση.

Σταμάτα να διεκπεραιώνεις  
τη ζωή σου με άλλοθι,  
τις ανούσιες δικαιολογίες



BHMA

Δημιούργησε πάνω σε μία Α4 ένα κύκλο, όπως είναι ένα ρολόι.

Μην τσιγκουνευτείς!

Κάνε έναν μεγάλο κύκλο, χορταστικό!

Τώρα εκεί που θα έγραφες τις ώρες, στην θέση τους γράψε:

Εκεί που η ώρα είναι 12:00–2:00 γράψε: Προσωπική Ζωή

Εκεί που η ώρα είναι 2:00–4:00 γράψε: Επαγγελματική Ζωή

Εκεί που η ώρα είναι 4:00–6:00 γράψε: Φίλοι και Κοινωνικές  
Συναναστροφές

Εκεί που η ώρα είναι 6:00–8:00 γράψε: Σωματική Κατάσταση

Εκεί που η ώρα είναι 8:00–10:00 γράψε: Πνευματική Κατάσταση

Εκεί που η ώρα είναι 10:00–12:00 γράψε: Πόσο ευχαριστημένος είσαι  
εσύ από σένα.

*Δες το Δείγμα Α που ακολουθεί.*