



1^η Δεξιότητα:

PERSEVERANCE

(Επιμονή)

“Η Επιμονή είναι η προθυμία να αντέχουμε όποιες προκλήσεις είναι απαραίτητες για την επίτευξη ενός επιθυμητού σκοπού ή στόχου.”



1. “Δείτε” διανοητικά τον εαυτό σας να ξεπερνά εμπόδια ή προκλήσεις
2. Ζητήστε βοήθεια όταν βρεθείτε σε αδιέξοδο – βιώστε την ταπεινότητα
3. Ενθαρρύνετε τον εαυτό σας και βρείτε δύναμη, αναλογιζόμενος τις προηγούμενες επιτυχίες
4. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης με συναδέλφους και φίλους
5. Ασκηθείτε καθημερινά
6. Οραματιστείτε τον εαυτό σας για την επίτευξη του στόχου σας
7. Κάντε ένα διάλειμμα, ξεκουραστείτε, επανεκτιμήστε
8. Λάβετε δράση που δεν είναι τέλεια

1. Επιτύχετε συνεχώς μικρούς στόχους και παρακολουθήστε την πρόοδό σας
2. Ανακτήστε αυτοπεποίθηση από προηγούμενες επιτυχίες και εφαρμόστε αυτά τα συναισθήματα σε μελλοντικούς στόχους
3. Βάλτε την κριτική και την αμφιβολία στην άκρη: χρησιμοποιήστε τα ως κίνητρα για να επιτύχετε το στόχο σας
4. Φροντίστε τη φυσική σας ευημερία
5. Καταγράψτε τις δικές σας αμφιβολίες και εξασκήστε την αλλαγή της οπτικής σας
6. Γράψτε τα επιτεύγματά σας
7. Καταγράψτε τις προσωπικές σας πρακτικές για την επιτυχία – Επανεξετάστε
8. Φροντίστε την εμφάνισή σας (ντυθείτε, βαφτείτε, αλλάξτε το κούρεμα ή το χρώμα των μαλλιών σας)

2^η Δεξιότητα:

CONFIDENCE

(Αυτοπεποίθηση)

“Η Αυτοπεποίθηση είναι μια κατάσταση βεβαιότητας που επιτρέπει στο άτομο να έχει μια θετική αλλά και μια ρεαλιστική αντίληψη του εαυτού του και των ικανοτήτων του. Το άτομο μπορεί να επιλύει εύελκτα οποιαδήποτε πρόκληση προσανατολισμένο στην επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.”



1. Μετρήστε την αναπνοή σας ως πρώτο βήμα προς την επίτευξη της συναισθηματικής ηρεμίας
2. Κουνίστε το σώμα σας μέσω της άσκησης και πάρτε λίγο καθαρό αέρα
3. Πάρτε 10 βαθιές αναπνοές όταν βιώνετε αρνητικές εμπειρίες ή συναισθήματα
4. Αφήστε τη νύχτα να περάσει για να «κοιμηθείτε» με τις πιθανές απαντήσεις και λύσεις: κάντε μια ρεαλιστική αξιολόγηση, όπου απαιτείται
5. Χρησιμοποιήστε έναν «αξιόπιστο coach» για να κατανοήσετε τις συνέπειες και τις απαντήσεις στις αντιξοότητες
6. Διαχωρίστε τον εαυτό σας από τα συναισθήματά σας
7. Δείτε την αστεία πλευρά των πραγμάτων
8. Θυμηθείτε μια συναισθηματικά ήρεμη κατάσταση

3^η Δεξιότητα:

**EMOTIONAL
CALMNESS**

(Συναισθηματική Ηρεμία)

“Η Συναισθηματική Ηρεμία είναι μια επικεντρωμένη κατάσταση του νου που απαιτεί υπομονή, κατανόηση και αποδοχή της πραγματικότητας.”





4^Η Δεξιότητα:

OPENNESS
(Δεκτικότητα)

“Η Δεκτικότητα σημαίνει να έχουμε ανοιχτό μυαλό σε ιδέες, απόψεις και εμπειρίες των άλλων, καθώς και να διερευνούμε δυνατότητες πέρα από την παρούσα πραγματικότητά μας.”

”

1. Παρακολουθήστε ένα workshop ή διαβάστε ένα βιβλίο σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη ή το mindfulness
2. Να είστε πρόθυμοι να αντιμετωπίσετε και να προκαλέσετε τα συναισθήματά σας που προκαλούνται από δύσκολους ανθρώπους ή / και καταστάσεις
3. Προσδιορίστε όλες τις περιοχές που φοβάστε να αλλάξετε και εξερευνήστε το λόγο για τον οποίο είστε διστακτικοί
4. Συμμετάσχετε σε workshops, συγκεντρώσεις ή κοινοτικές εκδηλώσεις που συνήθως δεν θα παρευρισκόσασταν
5. Δημιουργήστε μια φίλια για την οποία μπορείτε να μοιραστείτε βαθιές προσωπικές εμπειρίες
6. Αναπτύξτε το δίκτυό σας, δημιουργήστε νέους φίλους.
7. Κάνετε ερωτήσεις
8. Προσπαθήστε να βρείτε τη θετική πλευρά σε όλα: αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις

1. Απελευθερωθείτε από παράπονα και κατηγορίες όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα θέλετε. Αντιθέτως, ρωτήστε τι θα μπορούσα να είχα κάνει καλύτερα;
2. Σταματήστε να είστε αναβλητικοί
3. Μάθετε να μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά
4. Εξασκηθείτε να κάνετε περισσότερα πράγματα που σας κάνουν ευτυχισμένους - ωθήστε εκείνους που δεν το κάνουν
5. Ξεκινήστε κάνοντας μικρές εργασίες κάθε μέρα: δοκιμάστε να μεγαλώσετε ένα φυτό υιοθετήστε ή εκπαιδεύστε ένα κατοικίδιο
6. Αναρωτηθείτε: τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά;

5^Η Δεξιότητα:

PERSONAL RESPONSIBILITY
(Προσωπική Υπευθυνότητα)

“Προσωπική Υπευθυνότητα είναι η προθυμία να κατέχουμε τις συνθήκες και τα αποτελέσματα που υπάρχουν στη ζωή μας.”

”

6^Η Δεξιότητα:
REALISTIC ASSESSMENT
(Ρεαλιστική Αξιολόγηση)

“Η Ρεαλιστική Αξιολόγηση είναι μια θετική στάση γύρω από την επίλυση των συνεπειών μιας σαφώς κατανοητής δύσκολης κατάστασης.”

”

1. Αναλάβετε την ευθύνη των συνεπειών των ενεργειών σας
2. Μάθετε να εκτιμάτε τη γνώμη και την οπτική σας όταν αναμένετε απόψεις από άλλους που αποτελούν πρόκληση
3. Έχετε το θάρρος και την αυτοπεποίθηση να υποστηρίξετε αυτό που πιστεύετε ότι είναι σωστό, ακόμα κι αν στέκεστε μόνος σας
4. Εστιάστε στα θετικά όταν αντιμετωπίζετε ανεπιθύμητες συνέπειες από τις ενέργειές σας
5. Ζητήστε τη συμβουλή ενός αξιόπιστου φίλου ή μέντορα όταν θέλετε την αλήθεια για κάποια αντιξοότητα
6. Αναζητήστε ενεργά επικοινωνητικά σχόλια σχετικά με τα δυνατά και αδύνατα σημεία
7. Εμπιστευτείτε τα ένστικτά σας και αποφασίστε να προχωρήσετε
8. Αποδεχτείτε ότι θα υπάρξουν αποτυχίες