

ΟΙ ΟΚΤΩ ΠΙΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ
ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ
ΤΟΥΣ



PAPAGIANNPOULOS

Consulting

Παρουσίαση Άρης Παπαγιαννόπουλος



Διαχείριση Χρόνου και Προτεραιοτήτων

1

Οργάνωση

Χρησιμοποιήστε ημερολόγια, λίστες εργασιών, ή apps για να οργανώνετε τον χρόνο σας.

2

Προγραμματισμός

Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας, ορίζοντας ρεαλιστικά χρονικά πλαίσια.

3

Προτεραιοποίηση

Εστιάστε στις σημαντικότερες εργασίες και μάθετε να λέτε "όχι" σε άσκοπες υποχρεώσεις.

Καλλιέργεια Συνειδητής Παρουσίας στο Εδώ και Τώρα

1

Διαλογισμός

Λίγα λεπτά διαλογισμού κάθε μέρα βοηθούν να ηρεμήσετε τον νου.

2

Συνειδητή Αναπνοή

Εστιάστε στην αναπνοή σας, κάνοντας αργές και βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

3

Παρουσία στη Στιγμή

Αφήστε τις σκέψεις σας να φύγουν, αφοσιωθείτε στην παρούσα στιγμή, απολαμβάνοντας τις αισθήσεις σας.



Φυσική Άσκηση και Υγιεινή Διατροφή

Φυσική Άσκηση

Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, μειώνει το άγχος και βελτιώνει την διάθεση.

Υγιεινή Διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή με φρούτα, λαχανικά και πρωτεΐνες δίνει ενέργεια και μειώνει το στρες.

Επαρκής Ύπνος

Ο επαρκής ύπνος είναι απαραίτητος για την ψυχική και σωματική υγεία.



Καλλιέργεια Θετικής Στάσης Ζωής

Ευγνωμοσύνη

Εστιάστε στα θετικά,
εκτιμώντας τις καλές στιγμές
και τα δεδομένα που
απολαμβάνετε στη ζωή σας.

Αισιοδοξία

Αναπτύξτε μια θετική σκέψη,
πιστεύοντας στις δυνατότητες
σας και στην επιτυχία σας.

Αφοσίωση

Αφιερωθείτε σε πράγματα που σας γεμίζουν ικανοποίηση,
εστιάζοντας στην χαρά και την ευτυχία.



Δημιουργία Υγιών Σχέσεων και Κοινωνικών Δεσμών

1

Κοινωνική Υποστήριξη

Ισχυροί δεσμοί με φίλους και οικογένεια παρέχουν σταθερότητα και ασφάλεια.

2

Κοινωνική Δραστηριότητα

Η κοινωνική επαφή μειώνει το άγχος και ενισχύει την ψυχική σας υγεία.

3

Εμπιστοσύνη

Καλλιεργήστε σχέσεις εμπιστοσύνης, μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και ζητήστε βοήθεια όταν χρειάζεται.



Ανάπτυξη Ευελιξίας και Προσαρμοστικότητας



Αλλαγή Προοπτικής

Μην φοβάστε να προσαρμόσετε τα σχέδιά σας, βλέποντας τα εμπόδια ως ευκαιρίες.



Δημιουργικότητα

Αναζητήστε λύσεις, σκέφτεστε εκτός του πλαισίου και προσαρμόζετε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.



Στρατηγική

Αναπτύξτε μια ευέλικτη στρατηγική αντιμετώπισης για να διαχειρίζεστε τις προκλήσεις της ζωής.



Εύρεση Νοήματος και Σκοπού στη Ζωή

Αναζήτηση

Εξερευνήστε τα ενδιαφέροντα και τις τιμές σας.

Στόχοι

Θέστε στόχους που σας ενθουσιάζουν και σας δίνουν δυνατότητα να αναπτύσσετε τις δεξιότητές σας.

Προσφορά

Βρείτε τρόπους να προσφέρετε στην κοινωνία και να δημιουργήσετε μια θετική επίδραση.

Συνεχής Μάθηση και Ανάπτυξη



Εκπαίδευση

Συνεχίστε να μαθαίνετε νέες δεξιότητες και γνώσεις για να αξιοποιείτε πλήρως το δυναμικό σας.



Συμμετοχή

Ακολουθήστε τα ενδιαφέροντα σας, παρακολουθώντας σεμινάρια, συμμετέχοντας σε συζητήσεις και αναπτύσσοντας νέα σχέσεις.

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

Consulting

Καλή επιτυχία!



Παρουσίαση Άρης Παπαγιαννόπουλος