

Στόχο ή όνειρο, τι επιλέγουμε τελικά;

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΨΑΡΡΑΚΗ
MINDSET & BUSINESS COACH,
NLP PRACTITIONER
FOUNDER GOLDEN DUST,
PREMIUM CONSULTING SERVICES



ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΟ: ΑΛΗΘΕΙΑ, ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΕΨΟΥΜΕ ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ ΜΑΣ ΣΕ ΣΤΟΧΟ; ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ, ΠΡΟΣΠΑΘΩΝΤΑΣ ΝΑ ΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ 'ΟΝΕΙΡΟ' ΚΑΙ 'ΣΤΟΧΟΣ'.

Tο όνειρο με την κυριολεκτική του έννοια ορίζεται ως μια σειρά από φανταστικές παραστάσεις, συναισθήματα ή αισθήματα, που βιώνει κάποιος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Μεταφορικά, ως όνειρο χαρακτηρίζουμε μια μεγάλη επιθυμία κάποιου, κάτι το εξιδανικευμένο ή το πολύ ευχάριστο. Από την άλλη στόχος είναι το σημείο, που σκοπεύει κάποιος, ο σκοπός ή αλλιώς η επιδίωξη, που έχει στο μυαλό του. Με την πιο ευρεία χρήση του όρου, ως στόχο δηλώνουμε ένα αποτέλεσμα, που θέλουμε να πετύχουμε ή μια επιθυμία, που επιθυμούμε να εκπληρώσουμε.

Πότε κάνουμε όνειρο τον στόχο;

Πολλές φορές, ακούμε ανθρώπους να λένε «θέλω να πάρω προαγωγή», «θέλω να έχω πρόγραμμα στη ζωή μου», «θέλω να έχω περισσότερο χρόνο για μένα» κλπ. Όλα αυτά τα «θέλω»

και πολλά άλλα ακόμη εκφράζουν μια επιθυμία με έναν γενικό και αόριστο τρόπο. Όταν λοιπόν θέλουμε πολύ να πετύχουμε κάποια πράγματα, λέμε ότι αυτό αποτελεί στόχο για μας. Κι όταν δεν επιτυγχάνουμε αυτόν τον στόχο, τότε εκείνος παίρνει συχνά στο μυαλό μας τη θέση του ονείρου. Μετασχηματίζουμε δηλαδή σε όνειρα όλα μας τα «θέλω» θεωρώντας, ότι η πραγματοποίησή τους είναι ανέφικτη για μας. Το ερώτημα όμως είναι αν οι στόχοι μοιάζουν με όνειρα επειδή είναι όντως ανέφικτοι ή επειδή δεν έχουμε βρει τον τρόπο να τους κάνουμε εφικτούς;

Πότε κάνουμε οίχο το όνειρο;

Το όνειρο μπορούμε να το κάνουμε στόχο, όταν απλώσουμε τα χέρια, το πιάσουμε, το φέρουμε κοντά μας και το αγκαλιάσουμε. Πώς όμως μπορούμε να πιάσουμε ένα όνειρο και να το φέρουμε κοντά μας; Μπορούμε να το πετύχουμε όταν αρχίσουμε να εξετάζουμε ρεαλιστικά το όνειρό μας. Όταν συνειδητοποιήσουμε αυτό που θέλουμε ακριβώς, πώς μπορούμε να το καταφέρουμε και με ποιες προϋποθέσεις. Με άλλα λόγια και για μια πλειάδα περιπτώσεων το άπιαστο όνειρο, μπορούμε να το μετατρέψουμε σε έναν προσιτό στόχο εφόσον το θελήσουμε αρκετά και δουλέψουμε πάνω σε αυτό.

Πως μπορούμε να κάνουμε οίχο το όνειρο;

Για να κάνουμε το όνειρο στόχο και τον στόχο πραγματικότητα μπορούμε να ακολουθήσουμε κάποια βασικά βήματα.

1ο βήμα

Να διατυπώσουμε τον στόχο μας με θετικές λέξεις, συγκεκριμενοποιώντας τι ακριβώς θέλουμε να κάνουμε και μέχρι πότε θέλουμε να το έχουμε πετύχει.

π.χ. «**Θέλω να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση μέσα στις επόμενες 60 ημέρες.**»

2ο βήμα

Να μπορούμε να ελέγχουμε εμείς το αποτέλεσμα και τη διαδικασία προς την επίτευξη. Να μπορούμε δηλαδή να επηρεάζουμε εμείς τις ενέργειες, που θα κάνουμε με έναν μετρήσιμο τρόπο.

π.χ. «**Για να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση θα πηγαίνω γυμναστήριο 3 φορές την εβδομάδα για μια ώρα. Επίσης άλλες δύο μέρες θα περπατάω για 15 λεπτά.**»

3ο βήμα

Να ορίσουμε πώς θα αντιληφθούμε, ότι έχουμε κατακτήσει τον στόχο μας. Τι θα ανιχνεύσουμε στη ζωή μας που θα το πιστοποιεί; π.χ. «**Θα έχω βελτιώσει τη φυσική μου κατάσταση όταν ανεβαίνω με τις σκάλες 3 ορόφους, χωρίς να λαχανιάζω.**»

4ο βήμα

Να διερευνήσουμε κατά πόσο απρόβλεπτοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τον στόχο μας και με ποιους πιθανούς τρόπους θα μπορέσουμε να τους υπερκεράσουμε.

π.χ. «**Μπορεί να γυρίσω από τη δουλειά στις 20:00 και να μην προλάβω να πάω γυμναστήριο. Εάν συμβεί αυτό, αντί για το γυμναστήριο που διαρκεί μια ώρα, θα περπατήσω για 15 λεπτά πριν γυρίσω σπίτι. Επίσης αντί για το ασανσέρ θα χρησιμοποιήσω τις σκάλες, φεύγοντας από τη δουλειά. Αν πάλι παρατηρήσω, ότι αργά συχνά, τότε θα πηγαίνω γυμναστήριο τα Σαββατοκύριακα και θα αφήσω το περπάτημα για τις καθημερινές.**»

5ο βήμα

Να βρούμε πού αποσκοπεί ο στόχος μας. Για ποιο λόγο είναι σημαντικό για εμάς να τον πετύχουμε; Ποιο είναι το βαθύτερο κίνητρό μας;

π.χ. «**Είναι σημαντικό να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση γιατί έτσι θα ξέρω ότι είμαι πιο υγιής και έχω πιο δυνατό οργανισμό.**»

Συνοψίζοντας λοιπόν «Το όνειρό μου είναι να έχω καλύτερη υγεία!» και «ο στόχος μου είναι μέσα στις επόμενες 60 ημέρες να έχω βελτιώσει τη φυσική μου κατάσταση. Για να το πετύχω αυτό θα πηγαίνω γυμναστήριο 3 φορές την εβδομάδα για μια ώρα. Θα περπατάω για 15 λεπτά άλλες δύο μέρες, χρησιμοποιώντας επίσης τις σκάλες. Θα ξέρω ότι το έχω καταφέρει εάν μπορέσω να ανεβαίνω 3 ορόφους με τις σκάλες χωρίς να λαχανιάζω. Υπάρχει περίπτωση, λόγω δουλειάς, να μην μπορώ να πηγαίνω γυμναστήριο 3 φορές τις καθημερινές. Τότε θα πηγαίνω μια μόνο φορά μέσα στην εβδομάδα και τις άλλες δυο το Σαββατοκύριακο. Είναι σημαντικό για εμένα να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση γιατί έτσι θα ξέρω, ότι είμαι πιο υγιής και δυνατός». Είναι ωραίο να έχουμε όνειρα αλλά πιο συναρπαστικό να τα πραγματοποιούμε. Η στοχοθεσία δεν είναι πάντα μια απλή διαδικασία. Απαιτεί αρκετή σκέψη, δουλειά και καθοδήγηση, προκειμένου να τα καταφέρουμε. Σύγχρονες μέθοδοι,

«**Το όνειρο μπορούμε να το κάνουμε στόχο, όταν απλώσουμε τα χέρια, το πιάσουμε, το φέρουμε κοντά μας και το αγκαλιάσουμε.**»

όπως το Business Coaching και το NLP (Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός) μας προσφέρουν πολλές τεχνικές, που μπορούν να μας βοηθήσουν άμεσα και αποτελεσματικά στη λειτουργική στοχοθεσία.

**Πνεελόνη Ψαρράκη**

Mindset & Business Coach, NLP Practitioner
Founder Golden Dust, Premium Consulting Services

Περισσότερες πληροφορίες

www.goldendust.gr

Golden Dust | Facebook

Golden Dust (@goldendust.gr)

• Φωτογραφίες και βίντεο στο Instagram

Summary

Η Πνεελόνη είναι Mindset & Business Coach, NLP Practitioner και founder της συμβουλευτικής εταιρείας Golden Dust.

Είναι απόφοιτη του τμήματος ΦΠΨ, της Φιλοσοφικής Σχολής του ΕΚΠΑ και κάτοχος MSc στο Service Management από το University of Wales. Το 2008 ξεκίνησε να εργάζεται στον τομέα της Διαφήμισης και της Επικοινωνίας σε ελληνικές και πολυεθνικές εταιρείες. Πλέον από το 2020 είναι ιδιοκτήτρια της Golden Dust, Premium Consulting Services. Όραμά της είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατακτήσουν τα όνειρά τους και να ζήσουν μια όμορφη και ισορροπημένη ζωή.