

ΝΙΚΟΣ ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ

END RESULTS LIFE & BUSINESS COACH

NLP TRAINER | SEMINAR LEADER

2025



**Η Καλύτερη Χρονιά Σου  
Μέχρι Την Επόμενη...**

[WWW.SUCCESSLAB.GR](http://WWW.SUCCESSLAB.GR)

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση, και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό, σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

## **2025 – Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΟΥ (ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ)**

### **Ηλεκτρονική έκδοση**

Τα συγγραφικά δικαιώματα του βιβλίου ανήκουν στον Νίκο Σαπουντζή, Συγγραφέα του.

**Σημείωση:** το συγκεκριμένο ηλεκτρονικό βιβλίο παρέχει πληροφορίες και συμβουλές. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να νοηθεί ως επαγγελματική συμβουλευτική ή επαγγελματική υποστήριξη.

Copyright © Νίκος Σαπουντζής, 2025



# Οδηγός Δράσης Για Το 2025

Τόσο απλό που δεν μπορεί παρά να λειτουργήσει!

3

## Σχετικά με τον Οδηγό Δράσης που κρατάς στα χέρια σου

---

Αγαπημένο μέλος σε καλωσορίζω στη μεγάλη παρέα του [www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr)

Βρισκόμαστε στην τελική στροφή, λίγο πριν το προκλητικό και απαιτητικό... 2024 παραδώσει τη σκυτάλη στο 2025. **Μια ακόμη βόλτα γύρω από τον ήλιο.**

Αν επιθυμείς το 2025 να είναι η καλύτερη χρονιά της ζωής σου (μέχρι την επόμενη), δεν έχεις παρά να ακολουθήσεις το μονοπάτι που ξεδιπλώνεται μέσα από τις σελίδες του συγκεκριμένου οδηγού.

Όραμα μου είναι να σε βοηθήσω να ανακαλύψεις αυτό που δίνει νόημα και ισορροπία στη ζωή σου, να απελευθερώσεις την εσωτερική δύναμη που κατέχεις, να κατακτήσεις τους στόχους σου και να ζήσεις μια ζωή πληρότητας και αρμονίας.



Ελπίζω ο συγκεκριμένος οδηγός να αποτελέσει αφορμή, για να κατακτήσεις νέες κορυφές και να φτάσεις ακόμη πιο κοντά σε αυτό που πραγματικά μπορείς να είσαι.

Αυτό που μπορώ να σου υποσχεθώ είναι ότι θα είμαι δίπλα σου, μέσα από τα άρθρα μου, τα εργαλεία προσωπικής ανάπτυξης, αλλά και από όλα τα κανάλια επικοινωνίας.

Ας είναι το 2025 η καλύτερη χρονιά της ζωής σου ... μέχρι την επόμενη!!!

**Νίκος**

2025

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΟΥ

*(ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ)*



## Οδηγίες Χρήσεως

Ο συγκεκριμένος οδηγός έχει σχεδιαστεί ώστε να σε βοηθήσει να αναλάβεις δράση για να προσκαλέσεις στον κόσμο, τα επιθυμητά αποτελέσματα στα οποία στοχεύεις.

Χρησιμοποίησε τις ερωτήσεις για να δημιουργήσεις ένα ξεκάθαρο όραμα για το 2025. Βρες μια ήσυχη γωνία στο σπίτι, στο αγαπημένο σου καφέ ή στην κορυφή του Ολύμπου, ξέχνα τις χρονικές προθεσμίες, και άφησε τη μαγεία να κυλήσει στο χαρτί. Το κλειδί είναι να το κάνεις με έναν όσο το δυνατόν απλό, ρεαλιστικό και ενθουσιώδη τρόπο.

6

Κάθε επίτευγμα ξεκινά με την απόφαση σου να αλλάξεις την πραγματικότητα σου, και ακολουθείται από μικρά βήματα δράσης προς την κατεύθυνση που έχεις επιλέξει.

Μωρουδίσια βηματάκια, κάθε ημέρα που περνά. Μέσα στο χρόνο, αυτού του είδους η αφοσίωση είναι ικανή να μετακινήσει βουνά.

### **Ας κάνουμε μαζί το πρώτο βήμα για το 2025!!!**

Φρόντισε να εκτυπώσεις τον συγκεκριμένο οδηγό ώστε να είναι εύκολο να γράψεις, να σβήσεις, να ξαναγράψεις, μέχρι να είσαι ικανοποιημένη/ικανοποιημένος με το τελικό αποτέλεσμα.



# Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΑΦΕΤΗΡΙΑ

Οι μεγαλύτεροι εξερευνητές πριν κατακτήσουν το άγνωστο, γνώριζαν σε απόλυτο βαθμό το σημείο εκκίνησης τους. Είναι αδύνατο να χαράξεις πορεία χωρίς να γνωρίζεις το σημείο στο οποίο βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή. Το ίδιο ισχύει και στο παιχνίδι της ζωής. Για να βιώσεις την καλύτερη έως τώρα χρονιά σου, πρέπει να αποτυπώσεις το που βρίσκεσαι σήμερα.

**Ας κάνουμε λοιπόν μαζί μια δυναμική αναδρομή στο 2024.**

Θυμήσου τι ακριβώς έγινε τη χρονιά που αφήνεις πίσω σου και τι δεν έγινε. Περιέγραψε τον εαυτό σου μέσα στο 2024.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Θυμάσαι τους αρχικούς σου στόχους για το 2024; Αν ναι, περιέγραψε κάποιους από αυτούς που είχες το σθένος και την πίστη να υλοποιήσεις.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ποιοι είναι εκείνοι οι στόχοι που δεν πραγματοποιήθηκαν; Γιατί;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Πολύ ωραία. Τώρα ήρθε η στιγμή να γίνεις πιο συγκεκριμένος /η. Θα εξετάσεις τους τέσσερις κυριότερους τομείς της ζωής σου.

### **Υγεία, Σχέσεις, Εργασία, Χαρά / Διασκέδαση.**

Στόχος σου είναι να αναγνωρίσεις το τι πραγματικά έκανες το 2024. Η συγκεκριμένη καταγραφή θα σου επιτρέψει να θυμηθείς, να κατανοήσεις και να προετοιμάσεις τον εαυτό σου για το επόμενο ταξίδι σου γύρω από τον ήλιο.

Επιδεικνύοντας ειλικρίνεια και ακεραιότητα θα θέσεις τα θεμέλια για έναν ρεαλιστικό σχεδιασμό. Όπως σου είπα ήδη, θα πρέπει να γνωρίζεις το σημείο εκκίνησης σου. Κάνοντας το θα μπορέσεις να σχεδιάσεις το 2025 με διαύγεια και πίστη σε εσένα και τις δημιουργικές δυνάμεις που έχεις μέσα σου.





## Εργασία

Ο τομέας εργασία αναφέρεται σε ό,τι δημιουργεί ή πρόκειται να δημιουργήσει εισόδημα. Αν είσαι φοιτητής ή φοιτήτρια τότε μπορείς να καταγράψεις πληροφορίες σε σχέση με τις σπουδές σου.

Λοιπόν, πώς ήταν το 2024; Ποια ήταν εκείνη η κίνηση που έκανες στο χώρο της εργασίας και ένοιωσες πραγματικά υπερήφανη/υπερήφανος; Έμαθες κάποια καινούργια δεξιότητα τη χρονιά που φεύγει; Τι ήταν εκείνο που σε φόβισε περισσότερο στον χώρο της εργασίας σου; Περιέγραψε τι στιγμή που ένοιωσες ότι μπορείς να κατακτήσεις τον κόσμο.









**ΩΡΑΙΑ!!! ΤΩΡΑ ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΗ/ΕΤΟΙΜΟΣ  
ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙΣ ΤΟΝ  
ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΟΥ 2024**

Το 2024 ήταν το έτος που εγώ....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

20









# ΤΩΡΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΟ 2025

24



# 2025 Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΟΥ

25



Ανυπομονώ να έρθει το 2025 γιατί...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# Υγεία

Έχοντας κατά νου τον τομέα της υγείας σου, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

**Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;**

**Για να τους πετύχεις θα χρειαστεί να...**

---

---

---

---



# Αγάπη

Έχοντας κατά νου τον τομέα των σχέσεων, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

**Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;**

**Για να τους πετύχεις θα χρειαστεί να...**

---

---

---

---



# Εργασία

Έχοντας κατά νου τον τομέα της εργασίας, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

**Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;**

**Για να τους πετύχεις θα χρειαστεί να...**

---

---

---

---





# Χαρά & Διασκέδαση

Έχοντας κατά νου τον τομέα της υγείας σου, ποιες είναι οι προσδοκίες σου;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

**Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;**

**Για να τους πετύχεις θα χρειαστεί να...**

---

---

---

---



**ΤΩΡΑ ΑΝΕΛΑΒΕ**

**ΔΡΑΣΗ**

37



# Γεννήτρια αποτελεσμάτων

Στις επόμενες σελίδες σου προσφέρω, όχι απλά ένα ημερολόγιο, αλλά μια γεννήτρια αποτελεσμάτων.

38

Χρησιμοποίησε το σχέδιο δράσης για όλες τις ημέρες του μήνα, για όλους τους μήνες του έτους και γιατί όχι, για όλα τα παραγωγικά και δημιουργικά χρόνια που έρχονται.

Στο τέλος κάθε μήνα επένδυσε μισή ώρα και κάνε μια ανασκόπηση αυτών που πέτυχες και αυτών που δεν πέτυχες.

Με αυτό τον τρόπο όχι μόνο θα είσαι υπερήφανος για τα επιτεύγματα σου, αλλά θα μπορέσεις να εντοπίσεις και εκείνα τα στοιχεία της καθημερινότητάς σου που χρειάζονται βελτίωση.



Εν τέλει εσύ θα αποφασίσεις πως θα χρησιμοποιήσεις το εργαλείο που έχεις στα χέρια σου.

Εσύ θα επιλέξεις αν έχεις ένα σχέδιο δράσης για το σύνολο των διαφορετικών τομέων της ζωής σου ή θα δημιουργήσεις παραπάνω από ένα αντίτυπα, για να μπορείς να παρακολουθείς ξεχωριστά διαφορετικούς τομείς, όπως τα οικονομικά σου, την καριέρα σου, τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα.



## Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΟΥ

Αυτό το εργαλείο, όπως και κάθε εργαλείο που διαθέτει η εργαλειοθήκη του Life Coaching λειτουργεί μόνο αν εσύ το βάλεις σε λειτουργία.

Παρακάτω σου έχω μια πρόκληση.

Αν πιστεύεις ότι είσαι έτοιμος να πάρεις τη ζωή σου στα χέρια σου και αν είσαι ο άνθρωπος που δεν του φτάνει να ξέρει τι πρέπει να κάνει, αλλά προτιμά να κάνει αυτό που ξέρει, τότε συμπλήρωσε την δήλωση της προσωπικής σου δέσμευσης...



**Εγώ            ο/η .....είμαι**

**αποφασισμένος/αποφασισμένη να καταγράψω και να  
διαχειρίζομαι καθημερινά τους προσωπικούς μου στόχους  
στο εργαλείο που μου προσφέρει ο Νίκος. Βάζω την  
υπογραφή μου ως απόδειξη της δέσμευσης μου. Γνωρίζω ότι  
η υπογραφή μου και η πρόθεση μου να δεσμευτώ απέναντι  
στον εαυτό μου, είναι μέτρο της δύναμης μου και σκοπεύω  
να τιμήσω στον απόλυτο βαθμό την απόφαση μου.**

41

**Ημερομηνία**

**Υπογραφή**



## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΕΩΣ**

Αποθήκευσε το αρχείο στον υπολογιστή σου.

Εκτύπωσε ένα αντίγραφο από τους παρακάτω πίνακες για κάθε ημέρα του μήνα ή φωτοτύπησε τα αντίγραφα που σου χρειάζονται για κάθε μήνα.

Χρησιμοποίησε ένα σπιδράλ για την βιβλιοδεσία τους.

Συμπλήρωσε τα πεδία του μήνα και του έτους.

Στο τέλος κάθε μήνα αφιέρωσε τριάντα λεπτά και αξιολόγησε την πορεία σου των προηγούμενων 30 ημερών.

42

Χρησιμοποίησε τα συμπεράσματα για να εφαρμόσεις διορθωτικές ενέργειες στην καθημερινότητα σου, τον μήνα που έρχεται.

Αυτό είναι!! Εύκολο !!!

Μια τελευταία προτροπή. Μην ξεχνάς ότι το γέλιο βοηθά να ζεις τη ζωή σου.

Μην της το στερείς!





## Ημέρα του μήνα

Ημέρα: ... Μήνας & Έτος...

## Σχέδιο Δράσης - Έχω να Κάνω...

A/A	ΙΒΠ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΠΟ	ΕΩΣ	ΕΓΙΝΕ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
8					
8					
9					
10					

**ΙΒΠ: Ιεράρχηση Βάση Προτεραιότητας**



## Εμπόδια που Συνάντησα

A/A	ΠΟΙΟΣ	ΤΙ	ΑΠΟ	ΕΩΣ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
8				
8				
9				
10				

44

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ...

0	1	2	3	4	5	6	8	8	9	10
ΜΗΔΕΝ	ΧΑΜΕΝΗ	ΑΔΥΝΑΜΗ	ΦΤΩΧΗ	ΜΠΑ..	ΕΤΣΙ & ΕΤΣΙ	ΚΑΛΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	ΔΥΝΑΤΗ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ	ΣΟΥΠΕΡ

### ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ...



## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Ήρθε η ώρα να κάνεις τη σούμα από τον μήνα που πέρασε.

Το πρώτο που πρέπει να κάνεις είναι να υπολογίσεις τον μέσο όρο της αποτελεσματικότητάς σου. Για να τον υπολογίσεις πρόσθεσε όλες τις βαθμολογίες που έχεις βάλει στο σύνολο των ημερών που πέρασαν.

**A.** Συμπλήρωσε το πεδίο με το άθροισμα που βρήκες

**B.** Άθροισε το σύνολο των ημερών

**Γ.** Διάρρησε το A με το B

Εντόπισε τον μέσο όρο στην παρακάτω κλίμακα

0	1	2	3	4	5	6	8	8	9	10
ΜΗΔΕΝ	ΧΑΜΕΝΗ	ΑΔΥΝΑΜΗ	ΦΤΩΧΗ	ΜΠΛΑ..	ΕΙΣΙ & ΕΙΣΙ	ΚΑΛΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	ΔΥΝΑΤΗ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ	ΣΟΥΠΕΡ



**Στη συνέχεια κατέγραψε τα σπουδαιότερα  
επιτεύγματα του μήνα**

A/A	ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ	ΙΒΠ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
8		
8		
9		
10		

**ΙΒΠ: Ιεράρχηση Βάση Προτεραιότητας**



**Τώρα επέλεξε τα τρία επιτεύγματα  
που σου χάρισαν τις μεγαλύτερες συγκινήσεις**

Α/Α	ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ
1	
2	
3	

47

**Τώρα πλέον, εσύ είσαι κυρίαρχος του χρόνου σου.**

**Σου εύχομαι καλή επιτυχία  
και ένα 2025 γεμάτο από επιτεύγματα!!**



---

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Η δική μου δήλωση δέσμευσης

«Αυτό που μου αξίζει να πάρω από τη ζωή είναι το 100%, γι' αυτό δεσμεύομαι να επενδύσω το 100% του εαυτού μου στο όραμα μου, στο όχημα που θα με οδηγήσει σε ένα φαντασμαγορικό μέλλον.»

Υπογραφή

Ημερομηνία

Η δική μου δήλωση δέσμευσης

50





## Βιογραφικό

51

---

**Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής**

**End Results Certified Life & Business Coach**

**Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5"**

Και με την Δύναμη Των 5, βοηθάω υπέροχους ανθρώπους σαν κι εσένα, ομάδες, επιχειρήσεις και επιχειρηματίες, να πετυχαίνουν τους στόχους τους, και να υλοποιούν τα θέλω και τα όνειρά τους στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Έτσι καταφέρνουν την ύψιστη αλλαγή και αποτέλεσμα.

Να είναι πιο ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι στους τομείς που τους είναι αληθινά σημαντικοί.

**Από μικρός είχα έναν στόχο.**

***Να ανακαλύψω τι με κάνει ευτυχισμένο στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή.***

Αυτός ο στόχος, με οδήγησε σε ένα μονοπάτι συνεχούς αναζήτησης. Εκπαίδευση. Ανακάλυψη. Αλλαγή και επαναπροσδιορισμός των αξιών μου.

Γνώση του πώς να αγαπώ τον εαυτό μου και τον κόσμο. Συντονισμός. Δοκιμή. Επίτευξη.

Μια πορεία που ήταν, και συνεχίζει να είναι, σπαρμένη με λάθη. Η ίδια πορεία όμως, που μου δείχνει πώς να μην τα επαναλάβω.

Είχα την χαρά να ακολουθήσω διαφορετικούς επαγγελματικούς δρόμους. Αλλά πάντα αγαπούσα την επαφή και την διαδραστικότητα με τους ανθρώπους.

Ξεκίνησα με την διδασκαλία και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε επιχειρήσεις, αλλά μετά από μια πολύχρονη καριέρα, αποφάσισα ότι αυτό που πραγματικά με γέμιζε, ήταν να βοηθώ τους ανθρώπους να βρίσκουν τον τρόπο για να κάνουν **ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ το End Result**, να βρίσκουν τις κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις στα θέματα που τους προβληματίζουν και να νοιώθουν ότι ζουν πραγματικά και ουσιαστικά την ζωή τους.

Αυτό το κάλεσμα με οδήγησε στην **Δημιουργία της Μεθόδου μου "Με Την Δύναμη των 5"** και την κατάκτηση του **End Results Coaching**, μέσα από μια σειρά εκπαιδεύσεων στην Αμερική και την Αγγλία, που μου έδωσαν την εργαλειοθήκη, που επιτρέπει να παράγονται αποτελέσματα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

## **Λατρεύω το να έρχομαι σε επικοινωνία και επαφή με τους ανθρώπους.**

Να εμπνέω και να εμπνέομαι.

Η δίψα μου για την κατανόηση των σχέσεων με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας, με βοηθά να ανακαλύψω την πραγματική φύση αυτού που μας κάνει Ανθρώπους, και να αντιληφθώ τα όρια των όσων μπορούμε να πετύχουμε.

Μπορούμε να πετύχουμε πολλά γιατί ο καθένας δικαιούται να βιώνει μια ζωή όπως ακριβώς την έχει ονειρευτεί σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Μην συμβιβάζεσαι. Και πιστεψέ με, η τύχη δεν παίζει κανένα ρόλο.

Θα χαρώ λοιπόν να σε γνωρίσω και να μου επιτρέψεις να σε βοηθήσω με την Δύναμη Των 5 και το Ends Results Coaching, για να αλλάξεις τώρα προς το καλύτερο την ζωή σου.



## **Μέσα από το [www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr) προσφέρω:**

- Personal & Group Coaching
- Online Home Study Courses
- Ομιλίες | Σεμινάρια | Workshops (με την φυσική και ψηφιακή τους μορφή)
- Βιβλία

## **Οι Τομείς Εξειδίκευσής μου είναι:**

- Προσωπική ζωή
- Επαγγελματική Ζωή
- Θέματα Προσωπικής Ανάπτυξης
- Διαχείριση Βάρους

# Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό

**Ο Νίκος είναι End Results Advanced Certified Life & Business Coach, Speaker, Seminar & Workshop Leader, καθώς και Συγγραφέας.**

Είναι επίσης ο Δημιουργός της Μεθόδου: **"Η Δύναμη Των 5"** και εργάζεται επί σειρά ετών με υπέροχους ανθρώπους, ομάδες, επιχειρηματίες και επιχειρήσεις που θέλουν να λύσουν τα προβλήματά τους και θέλουν να πετύχουν τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά τους.

Έχει βοηθήσει σε προσωπικό επίπεδο μέσα από 1:1 Coaching Συναντήσεις εκατοντάδες υπέροχους ανθρώπους από όλο τον κόσμο να βρουν λύσεις και απαντήσεις σε θέματα που τους απασχολούσαν, αλλά και να υλοποιήσουν στόχους, όνειρα, θέλω και φιλοδοξίες που ήταν/είναι πολύ σημαντικά για αυτούς.

Αντίστοιχα, μέσα από το μονοπάτι της Μεθόδου του "Η Δύναμη των 5" έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες άτομα μέσα από τα σεμινάρια του, γεγονός που τον κατατάσσει στους πλέον επιφανείς End Results Life & Business Coaches.

Ο Νίκος είναι πιστοποιημένος NLP Trainer, από το American Union of NLP, Certified Basic Ericksonian Hypnotist πιστοποιημένος από το American Alliance of Hypnotists και Transactional Analysis Expert πιστοποιημένος από το Centre of Excellence UK.

Το 2010 απέκτησε το Life Skills Coaching Advanced Diploma, από το Stonebridge College, UK και το Level 4 Life Skills Coaching Advanced Award, από το National Qualification Framework, UK.

Επίσης το 2007 απέκτησε το Coaching Masteries Certification I, από το The International Association of Coaching, USA.

Κατέχει ένα Master in Science, από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, κι ένα Master in Business Administration (MBA), από το Kingston University - London U.K, ενώ το πρώτο του πτυχίο είναι από την Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Είναι End Results Certified Life & Business Coach, Συγγραφέας, μαραθωνοδρόμος, δημιουργός της Μεθόδου "Η Δύναμη Των 5" όπου χάρη στην εφαρμογή της δεν υπάρχει End Result... στόχος, θέλω, όραμα και όνειρο, που να μην μπορεί να υλοποιηθεί, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό ή επιχειρηματικό επίπεδο.

Και είναι στην διάθεσή σου για να σε βοηθήσει σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και θέλεις να αλλάξεις ή σε απασχολεί αυτή την **εποχή**.



**Όραμά μου είναι** να σε βοηθήσω να ανακαλύψεις αυτό που δίνει νόημα και ισορροπία στη ζωή σου, να απελευθερώσεις την εσωτερική δύναμη που κατέχεις, να κατακτήσεις τους στόχους σου και να ζήσεις μια ζωή πληρότητας και αρμονίας.

**Αποστολή μου είναι** να αναπτύξω μια εξατομικευμένη προσέγγιση, που να ταιριάζει στις ιδιαίτερες συνθήκες που αντιμετωπίζεις ΕΣΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ.

- Να δούμε μαζί τη ζωή σου ως σύνολο και όχι αποσπασματικά.
- Να δημιουργήσω μια ανθρώπινη σχέση μαζί σου η οποία θα βασίζεται στην απόλυτη εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια.
- Να σου προφέρω τις κατάλληλες τεχνικές, μεθόδους και εργαλεία που θα σου επιτρέψουν να διαχειρίζεσαι τις όποιες αλλαγές αποτελεσματικά, ώστε να πετυχαίνεις τους στόχους ζωής που είναι σημαντικοί για σένα.



## **Μέσα από το [www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr) προσφέρω:**

- Personal & Group Coaching
- Online Home Study Courses
- Ομιλίες | Σεμινάρια | Workshops (με την φυσική και ψηφιακή τους μορφή)
- Βιβλία

## **Οι Τομείς Εξειδίκευσής μου είναι:**

- Προσωπική ζωή
- Επαγγελματική Ζωή
- Θέματα Προσωπικής Ανάπτυξης
- Διαχείριση Βάρους

## **Για περισσότερες πληροφορίες:**

**Γράψε μου στο [info@successlab.gr](mailto:info@successlab.gr)**

**Μπες στο [www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr)**



*Επισκέψου το:*

*[www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr)*

Και βεβαιώσου ότι είσαι, και παραμένεις, εγγεγραμμένο μέλος του [www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr) για να απολαμβάνεις **προνόμια και ιδιαίτερες εκπώσεις/παροχές**, που δεν απολαμβάνουν οι απλοί επισκέπτες του Site... και που σίγουρα θα αλλάξουν για πάντα την προσωπική και επαγγελματική σου ζωή!

*Σε περιμένω στο...*

59

*[www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr)*

**Νίκος Σαπουντζής**

**End Results Certified Life & Business Coach**