

WWW.SUCCESSLAB.GR



Ποιότητα ζωής - Δείκτης 25

ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ ΝΙΚΟΣ
END RESULT CERTIFIED LIFE & BUSINESS COACH

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ - ΔΕΙΚΤΗΣ 25

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.

Σαπουντζής Νίκος

Ηλεκτρονική έκδοση

e-mail: info@successlab.gr

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

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

NIKOS
S A P O U N T Z I S

www.SuccessLab.gr

info@successlab.gr

S U C C E S S L A B

25 ερωτήσεις που σκιαγραφούν τα μοτίβα που ακολουθούμε στη ζωή μας.

Οδηγίες: κυκλώστε το Ν (για Ναι) ή το Ο (για Όχι), για κάθε μία από τις παρακάτω 25 δηλώσεις. Στη συνέχεια αθροίστε τα Ναι και εντοπίστε την κατηγορία στην οποία ανήκετε, χρησιμοποιώντας τη βοήθεια του πίνακα στο τέλος του workbook.



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ - ΔΕΙΚΤΗΣ 25 (1)

A/A/	Επιλογή	Δηλώσεις
1	N ή O	Έχω χρηματικό ρευστό που καλύπτει τουλάχιστον τα έξοδα και τις δαπάνες ενός έτους.
2	N ή O	Το πρωινό μου ξύπνημα χαρακτηρίζεται από καλή διάθεση και ευχάριστη ανυπομονησία, για την ημέρα που θα ακολουθήσει.
3	N ή O	Δεν ξοδεύω χρόνο και ενέργεια σε ανθρώπους και καταστάσεις που με «ρίχνουν» ψυχολογικά.
4	N ή O	Νοιώθω υπέροχα με τον / την σύντροφο μου ή είμαι χαλαρός με το γεγονός ότι δεν υπάρχει κάποιος / α στην ζωή μου.
5	N ή O	Ξεφεύγω από την καθημερινότητα και την ρουτίνα τουλάχιστον τέσσερις φορές το χρόνο κάνοντας μικρά ή μεγάλα ταξίδια.
6	N ή O	Αν αυτή είναι η τελευταία μέρα μου στη γη, έχω πετύχει ή έχω προσπαθήσει να πετύχω αυτά που αξίζουν για μένα.
7	N ή O	Η ζωή είναι εύκολη. Μπορώ και πετυχαίνω τους στόχους που βάζω εγώ, στον εαυτό μου.
8	N ή O	Δεν βαριέμαι ποτέ. Έχω ελεύθερο χρόνο και τον επενδύω σε δραστηριότητες που με γεμίζουν θετικά συναισθήματα.
9	N ή O	Έχω κατακτήσει την οικονομική ανεξαρτησία ή είμαι στο σωστό δρόμο, προς αυτή τη κατεύθυνση.
10	N ή O	Έχω φίλους, οι οποίοι με καταλαβαίνουν και τους καταλαβαίνω, απόλυτα και χωρίς προσπάθεια.
11	N ή O	Η εργασία μου με «γεμίζει» αντί να με «αδειάζει» συναισθηματικά. Κάνω αυτό που αγαπάω πιο πολύ.
12	N ή O	Μου αρέσει το σπίτι μου. Η τοποθεσία, οι χώροι, τα έπιπλα, ο φωτισμός, η διακόσμηση.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ - ΔΕΙΚΤΗΣ 25 (2)

A/A/	Επιλογή	Δηλώσεις
12	N ή O	Δεν ανέχομαι τα πράγματα να γίνονται επειδή «πρέπει» και όχι επειδή έτσι πιστεύω ότι είναι το σωστό να γίνουν.
13	N ή O	Ζω τι δική μου ζωή και όχι η ζωή που σχεδίασε κάποιος άλλος για εμένα.
14	N ή O	Δεν υπάρχουν σύννεφα στο ορίζοντα. Όλα είναι καθαρά
15	N ή O	Δεν χρειάζεται να κυνηγήσω την οικονομική καταξίωση. Έρχεται αυτή σε εμένα, με ελάχιστη ή καθόλου προσπάθεια.
16	N ή O	Οι προσωπικές μου ανάγκες ικανοποιούνται. Δεν έχω αποθημένα
17	N ή O	Οι άνθρωποι που εκτιμώ, σέβομαι και αγαπώ, με εκτιμούν, με σέβονται και με αγαπάνε και αυτοί με τη σειρά τους.
18	N ή O	Τα Σαββατοκύριακα και οι αργίες είναι ευκαιρία για χαρά και ικανοποίηση
19	N ή O	Έχω υπεραρκετή ενεργεία για όλη την ημέρα. Δεν στραγγίζει στην αρχή ή στη μέση της ημέρας
20	N ή O	Έχω σχεδιάσει πως θα εκμεταλλεύομαι την πρώτη και την τελευταία ώρα της ημέρας.
21	N ή O	Είμαι παρών καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Δεν χάνομαι μέσα στο άγχος, τον φόβο, την καφεΐνη ή την νικοτίνη.
22	N ή O	Δεν υπάρχει κάτι το οποίο δεν μπορώ να το αντιμετωπίσω.
23	N ή O	Έχω σχεδιάσει και ζω αυτή τη στιγμή τη ζωή, έτσι όπως την επιθυμώ εγώ.
24	N ή O	Δεν έχω οικονομικές ανασφάλειες στη ζωή μου
25	N ή O	Δεν ανέχομαι τα πράγματα να γίνονται επειδή «πρέπει» και όχι επειδή έτσι πιστεύω ότι είναι το σωστό να γίνουν.

Βαθμολόγηση

☞ Σύνολο «Ναι»

☞ Σύνολο «Όχι»

Αποτελέσματα

21 έως 25 «Ναι». Είσαι γεννημένος για να ζήσεις τη ζωή που θέλεις. Συγχαρητήρια για την επίδοσή σου και για την ικανότητά σου να δημιουργείς την πραγματικότητα σου.

16 έως 20 «Ναι». Τα πας πολύ καλά. 16 έως 20 «Ναι» είναι ένα πολύ καλό αποτέλεσμα. Εντόπισε τα «Όχι» και δούλεψε τα για ακόμη μεγαλύτερη ευτυχία στη ζωή σου.

11 έως 15 «Ναι». Τα πας αρκετά καλά. Είσαι περίπου στα μισά του δρόμου. Συνέχισε την καλή προσπάθεια.

6 έως 10 «Ναι». Εντάξει, υπάρχει ακόμη αρκετή δουλειά να κάνεις με τον εαυτό σου. Τα εργαλεία, οι τεχνικές και οι μέθοδοι της Success Lab θα σε βοηθήσουν να βρεις τις σωστές απαντήσεις και να μπεις στη δράση. Η εκπλήρωση των ονείρων σου είναι εφικτή.

0 έως 5 «Ναι». Μην φοβάσαι, δεν είσαι μόνος. Χρειάζεται χρόνο και δυνατή επιθυμία για να ανεβάσεις την καθημερινότητά σου στο επίπεδο του οράματος που έχεις για την ζωή σου. Χρησιμοποίησε αυτό το ερωτηματολόγιο σαν βοήθημα στην προσπάθειά σου να πετύχεις αυτό, για το οποίο είσαι απόλυτα ικανός...

Λίγα λόγια για μένα...

Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής

*End Results Certified Life & Business Coach
Speaker | Seminar Leader | Συγγραφέας
Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5"*



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.

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.

Λίγα λόγια για μένα...

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.

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.

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.

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.

Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό

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.

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.

Θα βρεις τα πάντα στο www.SuccessLab.gr και μπορείς να επικοινωνήσεις προσωπικά μαζί του στο info@successlab.gr

Τώρα Ανέλαβε Δράση

www.SuccessLab.gr

info@successlab.gr

NIKOS
SAPOUNTZIS


SUCCESS LAB