

## ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Κόψτε ανελέητα.

Σας ενδιαφέρουν πολλά πράγματα, πολλά σχέδια είναι πολύ ενδιαφέροντα, επίσης "κατεβάζετε" αρκετά εύκολα με διάφορες ιδέες, οπότε συχνά δυσκολεύεστε να πείτε "όχι" σε αυτές.

Ως αποτέλεσμα, τα περισσότερα από αυτά δεν θα μπορούσαν ούτως ή άλλως να γίνουν (ο χρόνος είναι περιορισμένος), η κούραση ήταν τεράστια, τα αποτελέσματα μέτρια και η απογοήτευση σημαντική. Και στο συνειδητό "κόψιμο" βρίσκεται το κλειδί της επιτυχίας και της ικανοποίησης.

Καταγράψτε τους στόχους σας:

Π.χ:

- χάσετε 10 κιλά σε 3 μήνες,
- να αλλάξετε την εργασία πλήρους απασχόλησης με το δικό σας "μονοπάτι",
- επιτέλους να αρχίσει να τρέχει
- να γυρίσω από τη δουλειά σε κανονική ώρα,
- βρείτε χρόνο να περάσετε με τη γυναίκα σας,
- να περνάτε πολύτιμο χρόνο με τα παιδιά σας,
- να κρατάτε το σπίτι καθαρό
- Και 100 άλλα πράγματα στη λίστα "να κάνω" που μόνο απογοητεύουν...

Τώρα απαριθμήστε αυτά που μπορείτε ρεαλιστικά να κάνετε:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

