



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Ρώτα, Άκου, Μεταμορφώσου

Ένας Οδηγός Αυτοβελτίωσης



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	02
Πώς να το χρησιμοποιήσεις	03
Ψυχική υγεία και ευημερία	04
Εύρεση κινήτρων	07
Αυτογνωσία και ευγνωμοσύνη	10
Το ταξίδι συνεχίζεται	13

Δήλωση Προστασίας Πνευματικών Δικαιωμάτων

Όλα τα κείμενα και το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία του συγγραφέα και προστατεύονται από τις διατάξεις του Νόμου περί Πνευματικών Δικαιωμάτων (Ν. 2121/1993 και τις τροποποιήσεις του, όπως ισχύουν).

Απαγορεύεται ρητά η αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, διανομή, τροποποίηση, δημόσια παρουσίαση ή οποιαδήποτε άλλη χρήση του περιεχομένου, εν μέρει ή εν όλω, χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια του συγγραφέα.

Οποιαδήποτε παραβίαση των ανωτέρω συνεπάγεται νομικές συνέπειες σύμφωνα με την ελληνική και διεθνή νομοθεσία περί προστασίας πνευματικής ιδιοκτησίας.

Για οποιαδήποτε ερώτηση ή αίτημα σχετικό με τη χρήση του περιεχομένου του παρόντος βιβλίου, παρακαλείσθε να επικοινωνήσετε με τον συγγραφέα.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. © Konstantinos Charantiniotis



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Εισαγωγή

Αυτό εδώ δεν είναι απλά ένα βιβλίο. Είναι μια πρόσκληση. Μια πρόσκληση για ένα ταξίδι αυτογνωσίας, ένα ταξίδι που σε οδηγεί στην καρδιά του αληθινού σου εαυτού.

Φαντάσου μια ζωή γεμάτη νόημα, πάθος και ευτυχία. Μια ζωή που σχεδιάζεις εσύ, με κάθε σκέψη, κάθε απόφαση, κάθε ανάσα. Αυτό το βιβλίο είναι ο χάρτης σου· οι ερωτήσεις του είναι οι πυξίδες που θα σε καθοδηγήσουν.

Θα σου δώσουν την ευκαιρία να σκεφτείς βαθύτερα, να αμφισβητήσεις όσα θεωρούσες δεδομένα, και να ανακαλύψεις νέες προοπτικές. Θα σε βοηθήσουν να αφουγκραστείς τη φωνή της διαίσθησής σου – εκείνη τη σιωπηλή, σοφή φωνή που πάντα ξέρει τον δρόμο.

Αναζητάς μεγαλύτερη σαφήνεια; Θέλεις να ξεπεράσεις τα εμπόδια που σε κρατούν πίσω; Ή μήπως λαχταράς μια ζωή πιο πλούσια και πιο ολοκληρωμένη; Ό,τι κι αν είναι αυτό που αναζητάς, αυτό το βιβλίο είναι εδώ για να σε καθοδηγήσει.

Είσαι έτοιμος να ξεκινήσεις αυτό το ταξίδι μεταμόρφωσης; Να ανακαλύψεις τη βαθιά σου δύναμη και να δημιουργήσεις μια ζωή που αγαπάς με όλη σου την καρδιά;

Αν η απάντηση είναι ναι, τότε ας το κάνουμε μαζί.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Πώς να το χρησιμοποιήσεις

Η αυτοκριτική είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει την πόρτα της αυτοβελτίωσης. Είναι η ευκαιρία σου να κοιτάξεις βαθιά μέσα σου, να δεις τη ζωή σου από μια νέα οπτική γωνία και να χαράξεις το μονοπάτι προς τους στόχους σου.

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το βιβλίο ενδοσκόπησης:

- 1. Δικός σου ρυθμός, δική σου επιλογή:** Δεν υπάρχουν κανόνες. Ξεκίνα από όποιο σημείο σε εμπνέει. Επίλεξε τον τομέα της ζωής σου που χρειάζεται περισσότερη προσοχή αυτή τη στιγμή ή απλά διάλεξε μια ερώτηση στην τύχη κάθε μέρα.
- 2. Βρες τον τρόπο που σου ταιριάζει:** Απάντησε με τον τρόπο που σε εκφράζει καλύτερα. Σου προτείνω να γράψεις τις απαντήσεις σου σε ένα σημειωματάριο, ένα ημερολόγιο ή ακόμα και σε ένα απλό κομμάτι χαρτί. Η γραφή θα σε βοηθήσει να συνδεθείς βαθύτερα με τις σκέψεις σου.
- 3. Σεβάσου τα όριά σου:** Αν κάποια ερώτηση σε κάνει να νιώθεις άβολα, μην πιέζεις τον εαυτό σου. Άκου το σώμα και το μυαλό σου. Θα έρθει η στιγμή να αντιμετωπίσεις και αυτές τις προκλήσεις, αλλά με τον δικό σου ρυθμό.
- 4. Η ειλικρίνεια είναι το κλειδί:** Οι απαντήσεις σου είναι μόνο για σένα. Γι' αυτό να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου. Μόνο έτσι η αυτοκριτική μπορεί να φέρει πραγματική αλλαγή.
- 5. Απόλαυσε τη διαδικασία:** Δημιούργησε μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα. Άναψε ένα κερί, ένα αρωματικό χώρου, βάλε την αγαπημένη σου μουσική και αφέσου σε αυτή την όμορφη εσωτερική αναζήτηση.



Ψυχική Υγεία & Ευημερία

Η ψυχική μας υγεία είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ευεξίας μας και επηρεάζει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία. Και λόγω του ότι είναι στενά συνδεδεμένη με τη σωματική ευεξία, είναι ζωτικής σημασίας να τη φροντίζουμε τακτικά. Ωστόσο, δεν είναι εύκολο να βρούμε τον απαραίτητο χρόνο για όλες τις ευεργετικές πρακτικές υγείας με την πολυάσχολη ζωή που κάνουμε.

Κι αν σου έλεγα ότι υπάρχει ένας απλός τρόπος να ξεκινήσεις το ταξίδι προς την ευεξία; Ένας τρόπος που απαιτεί μόνο λίγες στιγμές ηρεμίας και μερικές ερωτήσεις που θα σε κάνουν να σκεφτείς; Αυτές οι ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να επιβραδύνεις, να αφουγκραστείς τις ανάγκες σου και να ανακαλύψεις τι σε κρατάει πίσω από μια ζωή γεμάτη χαρά και ηρεμία.

Ξέρεις, η σοφία είναι ήδη μέσα σου. Ο ασυνείδητος νους σου έχει όλες τις απαντήσεις. Μερικές φορές τις αγνοούμε, άλλες φορές τις αποφεύγουμε. Αλλά είναι εκεί, περιμένοντας να τις ανακαλύψεις. Ο τρόπος λοιπόν είναι να έρθεις σε επαφή με την βαθύτερη ανάγκη σου για να επιλύσεις ένα θέμα ξεκινάει με το να θέσεις το ερώτημα και να περιμένεις την απάντηση. Συχνά θα ακουστεί ένα «δεν ξέρω»... «για αυτό έχω το θέμα γιατί δεν ξέρω τη λύση...». Συνέχισε να ρωτάς και περίμενε... Άκου, άκου, άκου.... Αν μείνεις στη «θέση» κάτι θα ακουστεί.

Απλά κάνε την ερώτηση. Περίμενε την απάντηση. Μπορεί να μην έρθει αμέσως. Μπορεί να ακούσεις πρώτα ένα «δεν ξέρω». Αλλά συνέχισε να ρωτάς. Άκου προσεκτικά. Κάτι θα ακουστεί. Κάποια απάντηση θα βρεις.

Οι ερωτήσεις σε αυτό το βιβλίο είναι η αρχή. Θα σε βοηθήσουν να αγγίξεις θέματα που όλοι μας αντιμετωπίζουμε κατά καιρούς. Κάνε τις ερωτήσεις στον εαυτό σου. Και περίμενε. Άκου....

Έτσι ξεκινάει ο μετασχηματισμός.

**Ερωτήσεις αυτό-αναστοχασμού:**

1. Πότε αισθάνομαι πιο ευτυχισμένος; Πότε ήταν η τελευταία φορά που ήμουν πραγματικά γεμάτος από αγνή χαρά; Τι ήταν αυτό που την προκάλεσε; Τι μπορώ να κάνω για να την νιώθω πιο συχνά;
2. Τι με προβληματίζει περισσότερο τελευταία;
3. Μήπως προσπαθώ να καταπιέσω κάποια συναισθήματα; Τι μπορεί να προσπαθούν να μου πουν αυτά τα συναισθήματα;
4. Τι αισθάνομαι ότι είναι ανοιχτό και άλυτο στη ζωή μου; Υπάρχει κάποιος ή κάτι που κρατάω και ίσως θα έπρεπε να αφήσω να φύγει;
5. Υπάρχει κάποιο πρόσωπο ή κάποια κατάσταση που δεν μπορώ να βγάλω από το μυαλό μου επειδή ποτέ δεν έκλεισε αυτός ο κύκλος;
6. Τι με κάνει συνήθως να νιώθω άγχος; Πώς προσπαθώ να εξαλείψω αυτές τις αιτίες;
7. Είμαι ο καλύτερος φίλος του εαυτού μου στις δύσκολες στιγμές;
8. Προσπαθώ να ενεργώ με τρόπο που ωφελεί την υγεία μου; Ποιες συνήθειες θα ήθελα να εγκαταλείψω;
9. Θυσιάζω τις ανάγκες του σώματός μου (π.χ., φαγητό, ύπνο) όταν είμαι απασχολημένος;
10. Κάνω τακτικούς ιατρικούς ελέγχους; Αν όχι, τι με εμποδίζει να το κάνω;



Ασκήσεις για το Μυαλό:

- 1. Τι μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την ψυχική σου υγεία;** Να είσαι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερής και να κάνεις ένα σχέδιο με συγκεκριμένες δράσεις.
- 2. Γράψε ένα γράμμα στο πρόσωπο ή την κατάσταση που αισθάνεσαι ότι είναι ανοιχτή και άλυτη.** Γράψε και πες όλα όσα δεν είχες την ευκαιρία να εκφράσεις. Βγάλε το από μέσα σου!
- 3. Αν το σώμα μου μπορούσε να μιλήσει, θα μου έλεγε...** Γράψε ένα γράμμα και απελευθερώσου.
- 4. Φτιάξε μια λίστα με 30 πράγματα που σε κάνουν να χαμογελάς.** Μπορεί να είναι οτιδήποτε.
- 5. Εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα:** Αφιέρωσε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να εστιάσεις στην αναπνοή σου και να παρατηρήσεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου χωρίς να τα κρίνεις.
- 6. Επαφή με τη φύση:** Βγες έξω στη φύση, περπάτησε σε ένα πάρκο ή σε ένα δάσος, απόλαυσε τον καθαρό αέρα και την ηρεμία που προσφέρει.
- 7. Βρες ένα χόμπι που σε γεμίζει:** Ασχολήσου με κάτι που σε ευχαριστεί και σε κάνει να ξεχνιέσαι από τις έγνοιες της καθημερινότητας.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Εύρεση Κινήτρων

Σου έχει τύχει ποτέ να αναρωτιέσαι για το βαθύτερο νόημα της ζωής σου; Να ψάχνεις αυτό το «γιατί» που θα σου δώσει τη δύναμη να ξεπερνάς τις δυσκολίες και να ζεις μια ζωή γεμάτη νόημα; Όπως είπε ο Νίτσε, «Αυτός που έχει ένα **γιατί** να ζήσει, μπορεί να αντέξει σχεδόν οποιοδήποτε **πώς** ζει». Και αυτό είναι κάτι που πιστεύω ακράδαντα και εγώ.

Η εύρεση του σκοπού σου είναι το κλειδί για την ευτυχία, την ικανοποίηση και την επιτυχία. Όταν έχεις ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή σου, ένα «γιατί» που σε καθοδηγεί, αποκτάς μια απίστευτη δύναμη και ανθεκτικότητα. Αυτό το «γιατί» σου δίνει τη δυνατότητα να ξεπερνάς τις δυσκολίες, να βρίσκεις κίνητρο ακόμα και στις πιο απαιτητικές στιγμές και να ζεις μια πλήρη ζωή γεμάτη.

Αλλά η εύρεση του σκοπού σου δεν είναι απλώς ένα κλειδί για την προσωπική ευτυχία. Είναι επίσης σημαντικά συνυφασμένη με την οικοδόμηση μιας ικανοποιητικής κοινωνικής ζωής και καριέρας. Όταν η συμμετοχή σου στην οικογένειά, στην κοινωνία και στη δουλειά σου ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τα ενδιαφέροντά σου, όταν αισθάνεσαι ότι προσφέρεις κάτι σημαντικό στον κόσμο, τότε η καθημερινότητά σου παύει να είναι απλώς μια υποχρέωση και μετατρέπεται σε μια πηγή χαράς και εκπλήρωσης.

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να βρεις νόημα, να κάνεις ό,τι καλύτερο για να ανοίξεις κρυμμένες πηγές κινήτρων. Θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις τι είναι πραγματικά σημαντικό για σένα, να συνδεθείς με τις βαθύτερες αξίες σου και να βρεις το κίνητρο που θα σε ωθήσει να κυνηγήσεις τα όνειρά σου με πάθος και αποφασιστικότητα.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Ερωτήσεις Αυτό-Αναστοχασμού:

1. Τι με ανησυχεί περισσότερο για το μέλλον;
2. Τι έχει μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μου; Τι κάνω γι' αυτά τα πράγματα;
3. Ποια πράγματα θεωρώ τα μεγαλύτερα επιτεύγματά μου στη ζωή;
4. Τι σκέφτομαι πρώτα όταν ξυπνάω το πρωί;
5. Ποιος θεωρώ ότι είναι ο σκοπός της ζωής μου;
6. Ποιες νέες δεξιότητες πρέπει να αποκτήσω για να επιτύχω τους στόχους μου;
7. Είναι τα χρήματα η λύση σε όλα τα τρέχοντα προβλήματά μου;
8. Τι θα έκανα στην καθημερινότητα για τον εαυτό μου αν τα χρήματα δεν ήταν θέμα και δεν χρειαζόταν να ανησυχώ για αυτά;
9. Με αγχώνουν α) η καθημερινότητα μου και β) η δουλειά μου, περισσότερο από όσο με κάνουν να αισθάνομαι πλήρης;
10. Αναγνωρίζεται η προσφορά μου α) στην οικογένεια μου και β) στον χώρο εργασίας μου; Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω το πως εμφανίζομαι και πως διεκδικώ;
11. Αφήνω τον εαυτό μου να ξεκουραστεί χωρίς να νιώθω ενοχές που δεν είμαι παραγωγικός;
12. Υπάρχει κάποιο άτομο στη ζωή μου που με καθοδηγεί επαγγελματικά; Αν όχι, ποιος θα μπορούσε να είναι;



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Ασκήσεις για το Μυαλό:

1. Κατάταξε 10 αξίες ζωής που είναι σημαντικές για σένα κατά φθίνουσα σειρά.
Ενεργείς σύμφωνα με αυτές;
2. Κατέγραψε εκείνη τη φορά που η δουλειά σου (επαγγελματική ή οικιακή, σωματική ή πνευματική) σου φάνηκε ουσιαστική, απαραίτητη και ικανοποιητική, είτε ήταν αμειβόμενη είτε όχι.
3. Φτιάξε μια λίστα με 10 πράγματα που σε εμπνέουν και σκέψου πώς μπορείς να τα εντάξεις στην καθημερινότητά σου ώστε να τα κάνεις πιο συχνά.
4. Καταχώρησε 5 νέα πράγματα που θα ήθελες να δοκιμάσεις στο εγγύς μέλλον.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Αυτογνωσία & Ευγνωμοσύνη

Μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους για να ζήσεις μια ζωή γεμάτη νόημα και χαρά είναι η αυτογνωσία και η ευγνωμοσύνη. Τι εννοώ με αυτό;

Αυτογνωσία σημαίνει να αναλαμβάνεις την ευθύνη των πράξεων και των σκέψεών σου, να είσαι σε επαφή με τον εσωτερικό σου εαυτό. Όταν κατανοείς βαθιά τον εαυτό σου, τα κίνητρά σου, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σου, μπορείς να κάνεις συνειδητές επιλογές που σε οδηγούν στην προσωπική σου ανάπτυξη και ευημερία. Η αυτογνωσία σε βοηθά να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου, να βελτιώνεις τις σχέσεις σου και να ζεις μια πιο αυθεντική ζωή.

Ευγνωμοσύνη σημαίνει να εκτιμάς τόσο τα καλά όσο και τα λάθη στη ζωή σου. Να αφιερώνεις χρόνο για να ευχαριστείς τους ανθρώπους που συναντάς στο “δρόμο” σου. Η ευγνωμοσύνη είναι μια ισχυρή πρακτική που μεταμορφώνει την οπτική μας για τη ζωή. Όταν εστιάζουμε στα θετικά, ακόμα και όταν συναντούμε προκλήσεις, καλλιεργούμε μια αίσθηση αφθονίας και ευτυχίας. Η ευγνωμοσύνη μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες με ανθεκτικότητα, να ενισχύουμε τις σχέσεις μας και να βιώνουμε μια βαθύτερη αίσθηση ικανοποίησης.

Πώς μπορούμε να γίνουμε αυτό το άτομο που έχει αυτογνωσία και είναι ευγνώμων;

Η απάντηση είναι η **αυτό-αναστοχασμός**. Μέσα από την ειλικρινή εσωτερική αναζήτηση, μπορούμε να ανακαλύψουμε τις βαθύτερες σκέψεις και τα συναισθήματά μας, να κατανοήσουμε τις αξίες μας και να αναγνωρίσουμε τα πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες.

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν σχεδιαστεί για να σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις αυτό το ταξίδι αυτό-ανακάλυψης. Ετοιμάσου για αποκαλυπτικά συμπεράσματα που θα σε οδηγήσουν σε μια πιο συνειδητή και ευτυχισμένη ζωή.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Ερωτήσεις Αυτό-Αναστοχασμού:

1. Ποια τυχαία, ευχάριστη σύμπτωση έχει μεταμορφώσει τη ζωή μου περισσότερο;
2. Πώς θα ονόμαζα το τρέχον κεφάλαιο της ζωής μου, αν είχα χωρίσει τη ζωή μου σε κεφάλαια;
3. Αν είχα την ευκαιρία να γυρίσω πίσω στο χρόνο, τι θα έλεγα στον παιδικό μου εαυτό;
4. Υπάρχει κάτι που μετανιώνω που δεν έχω κάνει; Πώς θα ήθελα να το αλλάξω;
5. Για ποια αποτυχία είμαι πιο ευγνώμων;
6. Είμαι ο μεγαλύτερος θαυμαστής μου ή ο μεγαλύτερος κριτής μου;
7. Ποια ανασφάλειά μου είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο μου;
8. Θεωρώ τον εαυτό μου ευχάριστο όταν ξυπνάω το πρωί;
9. Είναι πιο σημαντικό για μένα να με συμπαθούν όλοι ή να είμαι ο εαυτός μου; Γιατί;
10. Μου αρέσει το άτομο που είμαι τώρα; Θα άλλαζα κάτι στον εαυτό μου;
11. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος μου; Πώς τον αντιμετωπίζω;
12. Ποια είναι η πιο αγαπημένη μου ανάμνηση από την παιδική μου ηλικία;
13. Αν μπορούσα να έχω μια υπερδύναμη, ποια θα ήταν και γιατί;
14. Ποιο είναι το αγαπημένο μου μέρος στον κόσμο και γιατί;



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Ασκήσεις για το Μυαλό:

1. Γράψε 10 προτάσεις για τον εαυτό σου που θα έλεγες σε έναν άγνωστο για να σε καταλάβει καλύτερα.
2. Φτιάξε μια λίστα με 8 πράγματα που θα ήθελες να εξαλείψεις από τη ζωή σου.
3. Καταχώρησε 8 πράγματα που αναβάλλεις. Τι θα έλεγες να βρεις χρόνο στο πρόγραμμά σου για αυτά;
4. Ονόμασε τρία πράγματα που έκανες σήμερα και για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη προς τον εαυτό σου.
5. Ονόμασε τα 5 πιο δυνατά σου σημεία.
6. Συγχώρεσε τον εαυτό σου για ένα λάθος του παρελθόντος. Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου εκφράζοντας συγχώρεση και κατανόηση.
7. Οραματίσου τον ιδανικό σου εαυτό. Πώς θα ήταν η ζωή σου αν ήσουν αυτό το άτομο;
8. Τι βήματα μπορείς να κάνεις για να το πετύχεις;
9. Δημιούργησε ένα «βάζο ευγνωμοσύνης». Κάθε μέρα, γράφε σε ένα χαρτάκι κάτι για το οποίο είσαι ευγνώμων και ρίχτο στο βάζο. Όταν νιώθεις πεσμένος, διάβασε μερικά από αυτά τα χαρτάκια για να σου φτιάξουν τη διάθεση.

Το ταξίδι συνεχίζεται...

Αν είσαι έτοιμος να ξεκινήσεις αυτό το ταξίδι αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης είμαι εδώ για να σε υποστηρίξω σε κάθε βήμα. Ο σκοπός αυτών των ερωτήσεων είναι να σε βοηθήσουν να αποκαλύψεις και να ανακαλύψεις δυνάμεις που ίσως δεν γνώριζες ότι είχες, δυνάμεις που θα σε βοηθήσουν να ζήσεις με περισσότερη ουσία και να δώσεις το νόημα που επιθυμείς στη ζωή σου.

Καταλαβαίνω ότι κάποιες ερωτήσεις μπορεί να σου φανούν παράξενες ή πρωτόγνωρες. Είναι σαν να πηγαίνεις σε ένα νέο, άγνωστο μέρος και να ψάχνεις να βρεις τα "πατήματά" σου. Αυτός είναι και ο σκοπός τους - να σε βγάλουν από τη ζώνη άνεσής σου και να σε προκαλέσουν να σκεφτείς βαθύτερα.

Αυτά τα ερωτήματα αποτελούν τη βάση της δουλειάς που κάνω με τους ανθρώπους που έρχονται να κάνουν υποστηρικτικές συνεδρίες *mindset coaching* μαζί μου. Είναι αλήθεια ότι κάποια από αυτά απαιτούν περαιτέρω δουλειά και ψάξιμο για να απαντηθούν. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό, γιατί ο καθένας είναι μοναδικός και έχει διανύσει τη δική του ξεχωριστή διαδρομή μέχρι σήμερα. Εδώ έρχομαι εγώ, για να σε βοηθήσω να κάνεις μια βαθύτερη διερεύνηση, με συγκεκριμένα βήματα δράσης που θα προκύψουν μέσα από τη συζήτηση και την ανακάλυψη των προσωπικών σου χαρακτηριστικών και δυνάμεων.

Αν μέσα από τη δική σου διερεύνηση και αυτοκριτική καταλάβεις ότι χρειάζεσαι και έχει νόημα για σένα να κάνεις πιο ουσιαστική δουλειά, μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες για τις **ατομικές συνεδρίες Mindset Coaching που προσφέρω εδώ.**

Επίσης, μπορείς να βρεις βοήθεια και υποστήριξη μέσα από τα **Group Coaching προγράμματα που προσφέρω, τα οποία θα βρεις εδώ.**

Τέλος, υπάρχουν διαθέσιμα για σένα και τα μαγνητοσκοπημένα online προγράμματα που προσφέρω, για να αποκτήσεις εργαλεία για αυτοδιαχείριση και αυτοβελτίωση που θα είναι, εφόσον τα αποκτήσεις, για πάντα στη διάθεσή σου. **Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα για τα προγράμματα εδώ.**

Ας προχωρήσουμε μαζί και ας ανακαλύψουμε τη δύναμη που κρύβεται μέσα σου για να δημιουργήσεις μια ζωή με νόημα που θα απολαμβάνεις καθημερινά!
Κωνσταντίνος Χαραντινιώτης

Τα βιβλία μου θα γίνουν οι σύμμαχοί σου σε μια επιτυχημένη πορεία αυτογνωσίας



Διαθέσιμα σε όλα τα βιβλιοπωλεία!

Περισσότερες πηγές για έμπνευση



Link:

[YouTube](#)
[Konstantinos](#)
[Charantiniotis](#)



Link:

[Mind your Mind](#)
[Podcast](#)
[Konstantinos](#)
[Charantiniotis](#)