

«Μέσα μας κρύβεται ένας μικρός σαμποτέρ»

Οι προπονητές ζωής μας καθοδηγούν ώστε να εκπληρώσουμε τα όνειρά μας

Της **ΛΙΝΑΣ ΓΙΑΝΝΑΡΟΥ**

«**Τι είναι** το ένα πράγμα που δεν έχεις αυτή τη στιγμή στη ζωή σου και θα ήθελες να έχεις;». «Πώς θα άλλαζε η ζωή σου αν το είχες;». «Θα επηρέαζε τους ανθρώπους γύρω σου;». Αυτές οι τρεις ερωτήσεις είναι οι πρώτες που θέτουν σε κάθε νέο «πελάτη» οι life coaches, «προπονητές ζωής» σε ελεύθερη απόδοση, μια νέα τάση που έκανε την εμφάνισή της πριν από λίγα χρόνια

Η νέα τάση κερδίζει έδαφος και στη χώρα μας ενώ, επιδοτείται και από τον ΟΑΕΔ για τους επαγγελματίες.

και στη χώρα μας και όχι μόνο ήρθε για να μείνει, αλλά απ' ό, τι φαίνεται θα είναι και από τους «κερδοσμένους» της οικονομικής κρίσης. Από τον περασμένο Σεπτέμβριο, μάλιστα, η ζήτηση για «προπονητές» έχει αυξηθεί κατακόρυφα.

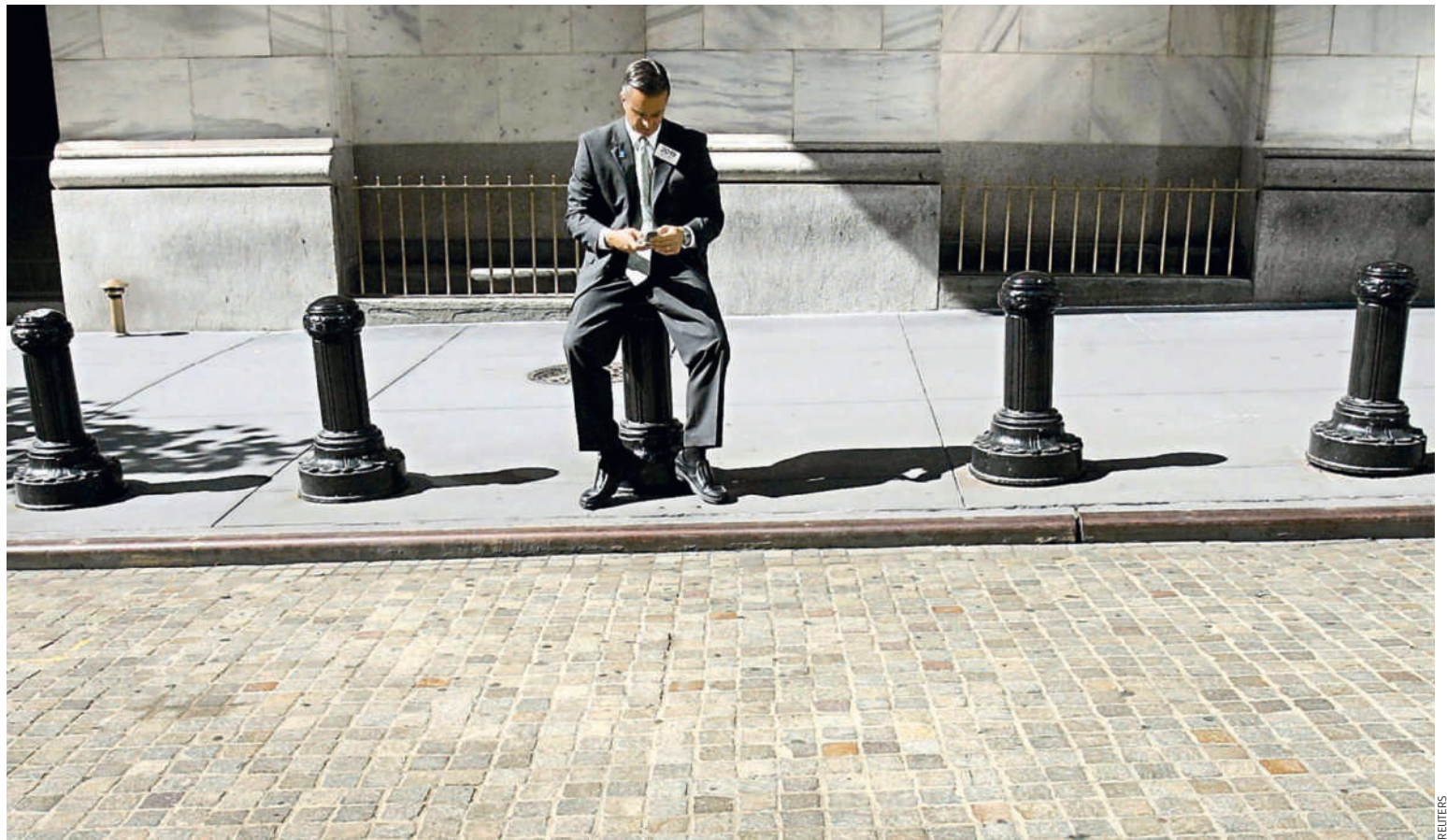
Αλλωστε, το άγχος, η ανασφάλεια και η αβεβαιότητα για το μέλλον που χαρακτηρίζουν την εποχή μας αποτελούν κατ' εξοχήν λόγους καταφυγής στους «ειδικούς της ζωής». Αλλά ποιος από εμάς δεν έχει αισθανθεί κάποια στιγμή «μπλοκαρισμένος»; Οτι δεν μπορεί να προχωρήσει στη ζωή του; Οτι κάτι τον κρατάει πίσω; Όπως υποστηρίζουν,

οι life coaches μπορούν να σε βοηθήσουν να πάρεις τη ζωή σου στα χέρια σου. Να αποκτήσεις επίγνωση του εαυτού σου, να ανακαλύψεις τα ταλέντα και τις δεξιότητές σου και ταυτόχρονα όλα εκείνα που σε περιορίζαν και να τα απομακρύνεις. Από τον περασμένο Σεπτέμβριο, μάλιστα, η ζήτηση για «προπονητές» έχει αυξηθεί κατακόρυφα.

«Το πρώτο βήμα είναι να βρει ο καθένας τον στόχο του», εξηγεί στην «Κ» η κ. Πάμελα Καραβά, που υλοποιεί προγράμματα life coaching και business coaching (με πτυχίο από ειδικό εκπαιδευτικό κέντρο εγκεκριμένο από την International Coach Federation), από τους πρώτους στην Ελλάδα, ήδη από το 2004. «Και αυτός ο στόχος πρέπει να είναι πολύ συγκεκριμένος. Ένα σχηματικό παράδειγμα: δεν αρκεί κάποιος να θέλει να αγοράσει μια Φεράρι. Πρέπει να σκεφτεί ότι θέλει να αγοράσει μια Φεράρι μέσα στους επόμενους τρεις μήνες, σε αυτό το χρώμα και με τόσα χρήματα. Οι στόχοι δεν πρέπει να είναι αφηρημένοι, γιατί αυτό μας εμποδίζει να δούμε αν είναι εφικτοί και αν μπορούμε να τους υλοποιήσουμε. Αλλιώς... η μόνη συμβουλή που θα μπορούσα να δώσω σε κάποιον που ονειρεύεται να πάρει μια Φεράρι είναι να παντρευτεί ένα Σαουδάραβα», λέει χαριτολογώντας.

Αλλαγή συμπεριφοράς

Το δεύτερο βήμα για την επίτευξη του στόχου είναι η αλλαγή



Όσοι δεν βρίσκουν το «κλειδί» να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους και πνίγονται από τις υποχρεώσεις τους είναι ιδανικοί υποψήφιοι για μαθήματα ζωής...



«Το πρώτο βήμα είναι να βρει ο καθένας τον στόχο του», λέει η Πάμελα Καραβά, μία από τις πρώτες προπονήτριες ζωής στην Ελλάδα.

της συμπεριφοράς μας. «Είναι εκπληκτικό πώς τις περισσότερες φορές μια μικρή αλλαγή στη συμπεριφορά μας μπορεί να φέρει μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας», συνεχίζει η κ. Καραβά. «Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, για παράδειγμα, που αισθάνονται μεγάλη οργή και κατηγορούν συνεχώς τους άλλους. Όταν αποφασίσεις να σταματήσεις να κατηγορείς μόνο τους άλλους, τότε ξαφνικά αντιλαμβάνεσαι ότι ίσως πρέπει κι εσύ να αλλάξεις κάτι. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για σωρωτικές αλλαγές στη ζωή σου».

Απομάκρυνση εμποδίων

Το τρίτο στάδιο της διαδικασίας είναι να εντοπίσουμε και να αποδιώξουμε αυτά που πιστεύουμε ότι μας εμποδίζουν στη ζωή μας. «Είναι τα λεγόμενα “περιοριστικά”. Αυτά που έχουμε συνηθίσει να ακούμε από συγγενείς και φίλους, όπως για παράδειγμα “τέλειωνε, δεν μπορείς να κάνεις τίποτα στην ώρα σου”! Αυτό, όσο κι αν δεν το καταλαβαίνουμε, εντυπώνεται στο υποσυνείδητό μας και όντως μας κάνει να μην τελειώνουμε τίποτα στην ώρα

μας, δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο. Μέσα σε κάθε έναν από εμάς κρύβεται ένας μικρός σαμποτέρ».

Ποιους από εμάς, ωστόσο, μπορούν να αναλάβουν οι «προπονητές»; Όλους όσοι δεν βρίσκουν το «κλειδί» για να ξεκλειδώσουν την υπόλοιπη ζωή τους, για να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Δεν μπορούν να διαχειριστούν επικοινωνιακά τον χρόνο τους, να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους, που πνίγονται από τις υποχρεώσεις τους. Ανθρώπους που βιώνουν αλλαγές στον εργασιακό τους χώρο ή έρχονται αντιμέτωποι με την ανεργία. Ανθρώπους που περνούν ένα διαζύγιο και το μέλλον τους φαίνεται «βουνό».

Η «προπόνηση» διαρκεί 4 - 6 μήνες και συνήθως οι συνεδρίες δεν ξεπερνούν τις 3 μηνιαίες. Το κόστος κυμαίνεται μεταξύ 140 και 280 ευρώ τον μήνα, ενώ επιδοτείται και από τον ΟΑΕΔ (για τους επαγγελματίες)! «Το θέμα είναι το εξής. Αυτό πρέπει να καταλάβουν όλοι. Ναι, το σύμπαν θα συνωμοτήσει να πετύχεις αυτό που θές – αρκεί να κουνήσεις κι εσύ λίγο τον...»!