


ΝΙΚΟΣ ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ
LIFE & BUSINESS COACH
NLP TRAINER | SPEAKER/SEMINAR
LEADER

2019



Η Καλύτερη Χρονιά Σου
Μέχρι Την Επόμενη...

WWW.LOVE-SCHOOL.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.

2019 – Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΟΥ (ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ)

Ηλεκτρονική έκδοση

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

2

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, 2018



Οδηγός Δράσης Για Το 2019

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 Love School.

Βρισκόμαστε στην τελική στροφή, λίγο πριν το 2018 παραδώσει τη σκυτάλη στο 2019. Μια ακόμη βόλτα γύρω από τον ήλιο.

Αν επιθυμείς το 2019 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.

4



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 2019 η καλύτερη χρονιά της ζωής σου ... μέχρι την επόμενη!!!

Νίκος



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 2019. 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.

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 2019!!!

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 2018.

7

Θυμήσου τι ακριβώς έγινε τη χρονιά που αφήνεις πίσω σου και τι δεν έγινε. Περιέγραψε τον εαυτό σου μέσα στο 2018.



Θυμάσαι τους αρχικούς σου στόχους για το 2018; Αν ναι, περιέγραψε κάποιους από αυτούς που είχες το σθένος και την πίστη να υλοποιήσεις.



Ποιοι είναι εκείνοι οι στόχοι που δεν πραγματοποιήθηκαν; Γιατί;



Για ποιους ανθρώπους, καταστάσεις, γεγονότα του 2018,
είσαι ευγνώμων;



Πολύ ωραία. 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 2018. 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 2019 με διαύγεια και πίστη σε εσένα και τις δημιουργικές δυνάμεις που έχεις μέσα σου.

11



Υγεία

Η υγεία δεν είναι μόνο η ένδειξη στη ζυγαριά σου. Είναι το σώμα σου, το πνεύμα σου και η ψυχή σου.

Περιέγραψε τις νίκες σου, τις ήττες σου αλλά και τις πανωλεθρίες σου, όσον αφορά την υγεία σου το 2018. Κατάφερες να σπάσεις τα όρια της ζώνης της άνεσης σου για να γίνεις πιο υγιής; Αν ναι, τι και πώς το πέτυχες; Ξάφνιασες ευχάριστα τον εαυτό σου ή τον απογοήτευσες; Ποιος ήταν ο μεγαλύτερος θρίαμβος σου και ποια η μεγαλύτερη απογοήτευση σου το 2018, όσον αφορά την υγεία σου;



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines for notes or text.



Σχέσεις

Αυτός ο τομέας έχει να κάνει με εσένα και τους «άλλους» - την ερωτική σου ζωή, τους φίλους σου, την οικογένεια σου.

Περιέγραψε το 2018. Εισέπραξες αγάπη με τον τρόπο που έχεις ανάγκη; Μπόρεσες να εκφράσεις την αγάπη σου όσο και όποτε το είχες ανάγκη; Ή ένοιωσες μια άβολη έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας από τα άτομα που είναι σημαντικά στη ζωή σου; Είχες κάποιες εμπειρίες που σε ξάφνιασαν ευχάριστα ή που σε προβλημάτισαν; Αν ναι, τώρα είναι η ώρα να τις καταγράψεις. Ποια ήταν η πιο άβολη συζήτηση που είχες αυτή τη χρονιά και με ποιον; Ποια ήταν η στιγμή που ένοιωσες πραγματικά ερωτευμένη/ ερωτευμένος;

14



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, πως ήταν το 2018; 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.

16



Χαρά / διασκέδαση

Είναι ο τομέας που σε κάνει να νιώθεις ανάλαφρη/ος και φέρνει στα χείλη σου γέλιο και στην καρδιά σου μια αίσθηση ζεστασιάς. Είναι τα ενδιαφέροντα σου, οι δημιουργικές σου ασχολίες, οι δράσεις που σου χαρίζουν προσωπική εξέλιξη.

Γέλασες αρκετά το 2018; Κάτι που θες να επαναλάβεις το 2019; Περιέγραψε τη στιγμή που ένοιωσες ότι η μπαταρία σου είχαν πλήρη φόρτιση. Αν δεν εισέπραξες αρκετή χαρά και διασκέδαση, μπορείς να το αιτιολογήσεις; Αν ανακαλύψεις ότι δεν έχεις επενδύσει αρκετό χρόνο σε αυτόν τον τομέα, μην αποθαρρυνθείς. Συνήθως ξεχνάμε μέσα στην πίεση της καθημερινότητας ότι η ζωή είναι αυτό που ζούμε τώρα και όχι κάποια πρόβα για το πότε θα ξεκινήσουμε να ζούμε πραγματικά.



ΩΡΑΙΑ!!! ΤΩΡΑ ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΗ/ΕΤΟΙΜΟΣ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΟΥ 2018

Το 2018 ήταν το έτος που εγώ....



Ένα πράγμα για το οποίο μετανιώνω είναι



Είμαι πραγματικά υπερήφανη/υπερήφανος για ...



ΤΩΡΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΟ 2019

24



2019

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΜΟΥ

25



Ανυπομονώ να έρθει το 2019 γιατί...



Το 2019 σκοπεύω να επενδύσω περισσότερο χρόνο στο ...



Το 2019 σκοπεύω να επενδύσω λιγότερο χρόνο στο ...



Υγεία

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



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

30

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

32

Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;

Για να τους πετύχεις θα χρειαστεί να



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

34

Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;

Για να τους πετύχεις θα χρειαστεί να



Οι 5 πιο σημαντικοί στόχοι

1

2

3

4

5

36

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:

40



**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 σπιράλ 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.

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...

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

43

ΙΒΠ: Ιεράρχηση Βάση Προτεραιότητας



Εμπόδια που Συνάντησα

Α/Α	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 πράγμα 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. Διαίρεσε το A με το B

45

Εντόπισε τον μέσο όρο στην παρακάτω κλίμακα

0	1	2	3	4	5	6	8	8	9	10
ΜΗΔΕΝ	ΧΑΜΕΝΗ	ΑΔΥΝΑΜΗ	ΦΤΩΧΗ	ΜΠΑ..	ΕΤΣΙ & ΕΤΣΙ	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		

46

ΙΒΠ: Ιεράρχηση Βάση Προτεραιότητας



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

A/A	ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ
1	
2	
3	

47

Τώρα πλέον, εσύ είσαι κυρίαρχος του χρόνου σου.

**Σου εύχομαι καλή επιτυχία
και ένα 2019 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
φантаσμαγορικό μέλλον.»

Υπογραφή

Ημερομηνία

Η δική μου δήλωση δέσμευσης

50



Βιογραφικό

51

Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής και από μικρός είχα έναν στόχο: Να ανακαλύψω τι με κάνει ευτυχισμένο.

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 τις κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις στα θέματα που τους προβληματίζουν και να νοιώθουν ότι ζουν πραγματικά και ουσιαστικά την ζωή τους.

Το Life & Business Coaching ήταν το πλαίσιο μέσα στο οποίο ανακάλυψα το αυθεντικό μου κάλεσμα.

Αυτό το κάλεσμα με οδήγησε στην κατάκτηση του 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.

Έχω παντρευτεί μια πανέμορφη γυναίκα, ευγενική, στοργική, έξυπνη, αστεία, απλά υπέροχη, που μετατρέπει την δική μου καθημερινότητα, και αυτή της κορούλας μας, σε ένα υπέροχο ταξίδι.

Είναι η δική μου σούπερ ηρωίδα. **Με αγαπά και με αποδέχεται όπως είμαι και την αγαπώ και την αποδέχομαι στο σύνολο της.**

Ο καθένας δικαιούται να βιώνει την προσωπική και επαγγελματική ζωή όπως ακριβώς την έχει ονειρευτεί.

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

Το να προσκαλέσεις στη ζωή σου μια την προσωπική και επαγγελματική ζωή που επιθυμείς, αλλά και όλα όσα έχεις ανάγκη και ονειρεύεσαι, είναι κάτι το εφικτό, κι εγώ μπορώ να σε βοηθήσω, μέσα από Life/Relationship - Executive Coaching / Προσωπική Συμβουλευτική & Καθοδήγηση.

Θα χαρώ λοιπόν να σε γνωρίσω και να μου επιτρέψεις να σε βοηθήσω για να **ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙΣ ΤΩΡΑ** προς το καλύτερο την Προσωπική και Επαγγελματική σου Ζωή.



Επαγγελματικό Βιογραφικό

Ο Νίκος είναι Life & Business Coach και εργάζεται επί σειρά ετών με ζευγάρια, οικογένειες και νέους ανθρώπους, αλλά και εταιρίες/επιχειρήσεις που θέλουν να πετύχουν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους.

Έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες άτομα στα σεμινάρια του γύρω από τις αποτελεσματικές δεξιότητες ζωής και σήμερα είναι από τους πλέον επιφανείς Life & Business Coaches.

Αξιοποίησε την εκπαίδευση του στις συμπεριφορικές επιστήμες για να βοηθήσει τους ανθρώπους που τον έχουν εμπιστευτεί στο σχεδιασμό αποτελεσματικών στρατηγικών ζωής, τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον προσωπικό τομέα.

Είναι πιστοποιημένος **NLP Trainer**, από το **American Union of NLP** και **Certified Basic Ericksonian Hypnotist** πιστοποιημένος από το **American Alliance of Hypnotists**.

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 2008 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 συγγραφέας, μαραθωνοδρόμος και οικοδεσπότης του www.Love-School.gr

55





Προσωπική Επικοινωνία

Αν αυτή την περίοδο βιώνεις καταστάσεις και προβλήματα που ζητούν λύσεις, απαντήσεις και απαιτούν καθοδήγηση, η διαδικασία του Personal Coaching/Υπηρεσία Προσωπικής Συμβουλευτικής & Καθοδήγησης, μπορεί να καλύψει τα κενά σου και να σου προσφέρει ΑΚΡΙΒΩΣ αυτό που έχεις ανάγκη ΤΩΡΑ.

Οδηγώντας σε, σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και δίνοντάς σου λύσεις, απαντήσεις, αλλά και την απαραίτητη καθοδήγηση για να πας από την σημερινή σου κατάσταση, στην εμπειρία που θέλεις να ζήσεις.

Γι' αυτό και σου προσφέρω μια επικοινωνία διάρκειας 45 λεπτών, χωρίς καμία υποχρέωση ή δέσμευση από μέρους σου, για να σε βοηθήσω προσωπικά, στο θέμα που σε απασχολεί και σε προβληματίζει αυτή την εποχή.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- Τηλεφώνησέ μου στο (+ 30) 6944840849
- Ή γράψε μου στο info@pcmi.gr
- Ή μπες στο www.Love-School.gr και ακολούθησε τις οδηγίες που θα βρεις εκεί.



Και επέτρεψε μου να σε ευχαριστήσω προκαταβολικά για την εμπιστοσύνη σου.

Με ιδιαίτερο σεβασμό στο άτομό σου,

Νίκος Σαπουντζής

Life & Business Coach | NLP Trainer | Seminar Leader

www.Love-School.gr

Επίσης, αν έχεις φίλους, γνωστούς, συγγενείς ή συναδέλφους/συνεργάτες που ξέρεις ότι κάτι από τα παραπάνω θα τους ενδιέφερε, τότε προώθησέ τους αυτή την ενημέρωση τώρα.

57



Για Τις Personal Coaching Συναντήσεις,
Τα Προγράμματα/Υπηρεσίες

&

Τα Υπόλοιπα Βιβλία Του Νίκου...

Επισκέψου το:
www.Love-School.gr

58



Επισκέψου το:

www.Love-School.gr

Και βεβαιώσου ότι είσαι, και παραμένεις, εγγεγραμμένο μέλος του www.Love-School.gr για να απολαμβάνεις **προνόμια και ιδιαίτερες εκπτώσεις/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...

www.Love-School.gr

Νίκος Σαπουντζής

Life & Business Coach

59