Φύλλο Αναστοχασμού Οικονομικών Αποφάσεων

Πώς λειτουργεί

Αφιέρωσε 10–15 ήσυχα λεπτά στο ακόλουθο ερώτημα.

Γράφε συνεχώς χωρίς διόρθωση ή υπερανάλυση. Άφησε φυσική ροή· δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Κεντρικό ερώτημα ημερολογίου

«Ποια είμαι ως υπεύθυνη οικονομικών αποφάσεων;»

_____

_____

Καθοδηγητικά ερωτήματα αναστοχασμού

Χρησιμοποίησέ τα αν δυσκολευτείς ή θέλεις εμβάθυνση:

Συναισθήματα και αντιδράσεις

Πώς νιώθω συνήθως στις οικονομικές αποφάσεις; Π.χ. σιγουριά, άγχος, περιέργεια, υπερφόρτωση.

_____

_____

Δυνατά σημεία

Ποιες δυνάμεις φέρνω στην οικονομική μου ζωή;

_____

_____

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Επιρροές

Ποιες εμπειρίες διαμόρφωσαν τη σημερινή σχέση μου με χρήματα;

_____

_____

Τρόπος λήψης αποφάσεων

Πώς ισορροπώ λογική και συναίσθημα στις αποφάσεις;

Ενεργώ γρήγορα, αφιερώνω χρόνο, αποφεύγω ή ζητώ πρώτα συμβουλή;

_____

_____

Τομείς ανάπτυξης

Πού θέλω βελτίωση ή μεγαλύτερη σιγουριά;

_____

_____

Υπόβαθρο και πεποιθήσεις

Πώς η ανατροφή ή ο πολιτισμός μου επηρεάζει τις επιλογές;

Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου με χρήματα; Γιατί ή γιατί όχι;

_____

_____

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Μετά τη γραφή, επίλεξε ό,τι σου ταιριάζει:

Ιδιωτικότητα: Κράτησε τον αναστοχασμό μόνο για εσένα.

Προαιρετική ανταλλαγή: Συζήτησε βασικά συμπεράσματα σε ζευγάρι ή ομάδα.

Βοηθά στην αποδοχή οικονομικών σκέψεων και συναισθημάτων, στη σύνδεση με άλλους και σε νέες οπτικές.

Υπενθύμιση: Η επίγνωση είναι πρώτο βήμα αλλαγής. Να είσαι ειλικρινής, όχι τέλεια.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.