Κατάλογος συνηθειών προσωπικής ανάπτυξης για γυναίκες

Βαθμολόγησε πόσο συχνά εφαρμόζεις κάθε συνήθεια:

Πάντα (3 βαθμοί)

Μερικές φορές (2 βαθμοί)

Σπάνια / ποτέ (1 βαθμός)

Α. Οικονομικές συνήθειες	1	2	3
1. Ελέγχω τακτικά λογαριασμούς, προϋπολογισμό και επενδύσεις.			
2. Έχω σαφείς βραχυ- και μακροπρόθεσμους στόχους.			
3. Παρακολουθώ δαπάνες για συμβατότητα με αξίες.			
4. Αποφασίζω ενημερωμένα χωρίς υπερβολικό φόβο ή αναβολή.			
5. Συζητώ άνετα οικονομικά με έμπιστους συμβούλους ή ομότιμες.			
Σύνολο			

Β. Συνήθειες προσωπικής ανάπτυξης	1	2	3
6. Αφιερώνω χρόνο σε διά βίου μάθηση ή δεξιότητες.			
7. Αναστοχάζομαι τακτικά αξίες, προτεραιότητες και παρακαταθήκη.			
8. Αναζητώ ευκαιρίες καθοδήγησης ή στήριξης άλλων με την εμπειρία μου.			
9. Αποδέχομαι αλλαγές και προκλήσεις ως ευκαιρίες ανάπτυξης.			
10. Εξασκώ ευγνωμοσύνη ή αναγνωρίζω τακτικά επιτεύγματα.			
Σύνολο			

Γ. Συναισθηματική ευημερία	1	2	3
11. Φροντίζω συναισθηματική και ψυχική υγεία.			
12. Εργάζομαι για αποδέσμευση από μεταμέλεια ή αρνητικό εσωτερικό διάλογο.			
13. Ασκώ αυτοσυμπόνια και γιορτάζω δυνάμεις.			
14. Διατηρώ σχέσεις που στηρίζουν προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.			
15. Εμπιστεύομαι τις αποφάσεις μου για εμένα και το μέλλον.			
Σύνολο			

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.

Κατάλογος συνηθειών προσωπικής ανάπτυξης για γυναίκες

Η συνολική βαθμολογία μου: _____ / 45

Τι σημαίνει η βαθμολογία σου

36–45 βαθμοί: Ισχυρές συνήθειες

Ευθυγραμμίζεις ενεργά ζωή και αξίες.

Δείχνεις ανεξαρτησία και αυτοπεποίθηση.

Οι συνήθειες στηρίζουν μακροχρόνια ανάπτυξη και παρακαταθήκη.

👉 Αναστοχασμός: Πώς διατηρείς και ενισχύεις τη δυναμική;

Τι σημαίνει η βαθμολογία σου

26–35 βαθμοί: Μέτριες συνήθειες

Έχεις σταθερά θεμέλια.

Ορισμένες συνήθειες λειτουργούν καλά.

Χρειάζεται περισσότερη συνέπεια σε βασικούς τομείς.

👉 Αναστοχασμός: Ποιες συνήθειες χρειάζονται συνέπεια;

Τι σημαίνει η βαθμολογία σου

15–25 βαθμοί: Αναδυόμενες συνήθειες

Ξεκινάς να χτίζεις υποστηρικτικές συνήθειες.

Υπάρχουν σαφείς ευκαιρίες ανάπτυξης.

Μικρές, στοχευμένες αλλαγές κάνουν μεγάλη διαφορά.

👉 Αναστοχασμός: Ποιους 2–3 τομείς να προτεραιοποιήσεις;

Σημειώσεις

Η βαθμολογία δείχνει πόσο οι συνήθειές σου στηρίζουν ανεξαρτησία, αυτοπεποίθηση και μακροχρόνιους στόχους. Υψηλή βαθμολογία σημαίνει ισχυρή σύνδεση πράξεων και αξιών. Μέτρια σημαίνει σταθερή βάση με περιθώριο συνέπειας. Χαμηλότερη δείχνει ευκαιρίες μικρών, στοχευμένων αλλαγών. Σε κάθε περίπτωση, σκοπός είναι επίγνωση και καθοδήγηση των επόμενων βημάτων ανάπτυξης και διαρκούς αντίκτυπου.

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.

Κατάλογος συνηθειών προσωπικής ανάπτυξης για γυναίκες

Αναστοχασμός συνηθειών

🌟 Συνήθειες με υψηλότερη βαθμολογία

Ποιες συνήθειες βαθμολογήθηκαν υψηλότερα;

_____

_____

_____

Πώς στηρίζουν ανεξαρτησία και στόχους παρακαταθήκης;

_____

_____

_____

🔧 Συνήθειες με χαμηλότερη βαθμολογία

Ποιες συνήθειες βαθμολογήθηκαν χαμηλότερα;

_____

_____

_____

Ποια μικρά, ρεαλιστικά βήματα θα τις βελτιώσουν;

_____

_____

_____

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.

🚀 Βήμα 4: Κοιτάζοντας μπροστά

💭 Αναστοχασμός αντίκτυπου

Πώς η ενίσχυσή τους μπορεί να επηρεάσει:

Την αυτοπεποίθησή σου;

_____

_____

Την οικονομική ανεξαρτησία σου;

_____

_____

Την ικανότητα καθοδήγησης ή στήριξης άλλων;

_____

_____

🎯 Βήμα 5: Οι επόμενες ενέργειές μου

Κατάγραψε 2–3 ενέργειες βάσει του αναστοχασμού:

🌱 Τελική σκέψη

Οι συνήθειες διαμορφώνουν το μέλλον. Μικρές, σταθερές πράξεις σήμερα δημιουργούν διαρκή ανεξαρτησία, αυτοπεποίθηση και αντίκτυπο.

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.