

## Ενδιαφέρουσες τεχνικές στόχευσης από το βιβλίο

### Εναλλακτικές προσωπικότητες (alter ego)

Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι είναι λάθος να πιστεύουμε πως κάθε άνθρωπος έχει μία σταθερή προσωπικότητα, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις. Οι αντιδράσεις μας είναι κάθε φορά διαφορετικές. Για παράδειγμα, τη μια στιγμή μπορεί να είμαστε ευγενικοί και ήρεμοι και την άλλη να γινόμαστε επιθετικοί· μερικές φορές έχουμε την τάση να συμπεριφερόμαστε παιδιάστικα όταν βρισκόμαστε με τους γονείς ή με παλιούς μας φίλους.

Εφαρμόζοντας την τεχνική των εναλλακτικών προσωπικοτήτων (alter ego), αποφασίζουμε συνειδητά ποια από τις πολλές προσωπικότητές μας είναι η ιδανική για μια συγκεκριμένη περίπτωση, εστιάζομαστε σε αυτή και την ενεργοποιούμε. Λόγου χάρη, όταν θέλουμε να τακτοποιήσουμε την αποθήκη του σπιτιού μας θα πρέπει να επιστρατεύσουμε τον προσεκτικό και εργατικό μας εαυτό και όχι το «περίεργο παιδί» που κρύβουμε μέσα μας, έτοιμο να ξεφυλλίσει το πρώτο περιοδικό που θα βρει μπροστά του.

### Δαμάστε το «τέρας» του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Είναι στ' αλήθεια ανάγκη να διαβάζετε κάθε ηλεκτρονικό μήνυμα τη στιγμή που φτάνει; Μήπως σας αποσπά από τη δουλειά σας και σπαταλά το χρόνο σας;

Προσδιορίστε πόσο χρόνο θα διαθέτετε κάθε μέρα για να τον έλεγχο των e-mails σας. Διαγράψτε τα ανεπιθύμητα μηνύματα (spam) ή εγκαταστήστε ειδικό φίλτρο στον υπολογιστή σας. Αγνοείτε όσα περιέχουν άχρηστες πληροφορίες. Αποφύγετε το ρόλο του «μεσάζοντα» μεταξύ συναδέλφων. Ζητήστε από τους συνεργάτες σας να στέλνουν συνοπτικά και σαφή μηνύματα.

Τέλος, αναλογιστείτε τι σας εκνευρίζει στα μηνύματα των άλλων και προσπαθήστε:

- Σε κάθε μήνυμα να περιορίζετε στα βασικά σημεία του θέματος.

- Να μη στέλνετε e-mails που μπορούν να προκαλέσουν συναισθηματική φόρτιση.
- Ν' αρχίζετε το μήνυμά σας με μια σύντομη παρουσίαση του περιεχομένου του.
- Να μην ξεχνάτε τις επισυνάψεις.

### Καταπολεμήστε την αναβλητικότητα σας (όχι αύριο... σήμερα!)

Πολλοί ομολογούν ότι δεν πετυχαίνουν τους στόχους τους εξαιτίας της αναβλητικότητας που τους χαρακτηρίζει. Θα ήθελαν, βέβαια, να την καταπολεμήσουν, αλλά δεν... προλαβαίνουν να ξεκινήσουν τώρα. Οπότε το αφήνουν για αύριο.

Ο Jurgen Wolff εξηγεί γιατί γινόμαστε αναβλητικοί: «Η ανταμοιβή για κάθε θετική μας πράξη, για παράδειγμα η επιλογή μας ν' αποφύγουμε το κέικ όταν κάνουμε δίαιτα, θα έρθει στο μέλλον. Αν όμως αποφασίσουμε να μην κάνουμε το σωστό, η απόλαυση έρχεται εδώ και τώρα. Κι αυτό το κέικ φαίνεται τόσο λαχταριστό και μυρίζει υπέροχα. Η δίαιτα μπορεί να περιμένει... μέχρι τη Δευτέρα».

**Για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας ο συγγραφέας προτείνει την τεχνική της οπτικοποίησης που μας βοηθά να οραματιστούμε το τελικό αποτέλεσμα της «καλής» μας επιλογής:**

Ας κλείσουμε τα μάτια κι ας φανταστούμε τον εαυτό μας να φοράει εκείνο το κομψό, στενό φόρεμα που είδαμε στη βιτρίνα. Ας νιώσουμε την υφή του κι ας θαυμάσουμε το καλλιγράμμο είδωλό μας στον καθρέφτη. Χμ, ίσως τελικά αξίζει ν' αρχίσουμε τη δίαιτα **σήμερα κιόλας**.

Στο **Focus** θα βρείτε περισσότερες τεχνικές για να εστιάσετε στους στόχους σας.