

ΔΡ ΝΑΝΣΥ ΜΑΛΛΕΡΟΥ

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΙΝΕΤΑΙ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

L I F E

COACHING

2023



«Δημιουργώντας μια ζωή που αξίζει να τη ζεις»

Η Life Clinic ιδρύθηκε το 2006 με αποστολή να συνεισφέρει ουσιαστικά σε μια ισορροπημένη και ευτυχισμένη ζωή. Όλοι οι επιστημονικοί συνεργάτες της Life Clinic ενδιαφέρονται για την ποιότητα ζωής, την ευτυχία, την προσωπική ανάπτυξη και την επιτυχία. Ακολουθούν με πάθος το μονοπάτι της προσωπικής τους εξέλιξης μέσα από τη διαρκή εκπαίδευση και επιμόρφωσή τους και παρακολουθούν στενά τις επιστημονικές έρευνες και εξελίξεις στον τομέα του life, business & corporate coaching και του health coaching.

Όλες οι δραστηριότητες της Life Clinic σχεδιάζονται με στόχο οι συμμετέχοντες να δούνε τη ζωή διαφορετικά, να ανακτήσουν την αισιοδοξία τους, να εμπνευστούν, να παρακινήθούν, να πάρουν δύναμη, να πιστέψουν, να ονειρευτούν, να ανακαλύψουν επιλογές που πίστευαν ότι δεν είχαν και, πάνω από όλα, να δράσουν, να διεκδικήσουν και να δημιουργήσουν μια ζωή που να τους τιμά και να τους αντιπροσωπεύει σε πνευματικό και υλικό επίπεδο.

Το 2021, δημιουργήσαμε την πρώτη διαδικτυακή συνδρομητική πλατφόρμα ενδυνάμωσης και coaching, το Nama Tribe, με εκατοντάδες ελληνόφωνους συνδρομητές σε 17 χώρες.

Το 2022, οι δραστηριότητες της Life Clinic επεκτάθηκαν και στον τομέα της υγείας, με το λανσάρισμα του καινοτόμου συμπληρώματος διατροφής Nama Ashwa, που βοηθάει στη διαχείριση του στρες, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της ποιότητας ζωής. Το Nama Ashwa είναι πρωτοποριακό στη μορφή του (μασώμενο ζελεδάκι), καταπληκτικό στη γεύση και εξαιρετικά αποτελεσματικό.

Το όραμά μας είναι να συνεχίσουμε να βελτιώνουμε τη ζωή των ανθρώπων με όποιο τρόπο μπορούμε.



Δρ Νάνσυ Μαλλέρου

**Ιδρύτρια & CEO της Life Clinic,
master coach, ομιλήτρια, συγγραφέας**

Η **Δρ Νάνσυ Μαλλέρου** είναι εξαιρετικά έμπειρη coach, ιδρύτρια της Life Clinic Group και ανάμεσα στους πρωτοπόρους του coaching στην Ελλάδα. Μέσα από τα σεμινάρια, τις ομιλίες, τα άρθρα και τα βιβλία της έχει επηρεάσει θετικά τη ζωή χιλιάδων ανθρώπων. Έχει την πατρότητα του όρου «**Εσωκεντρισμός**»[®], που παρουσίασε στην ομιλία της στο TEDx το 2019 και ο οποίος αποτελεί τη βάση της προσέγγισής της στην προσωπική και την επαγγελματική της ζωή και διέπει τη μεθοδολογία της στο coaching.

Το Women Economic Forum την τίμησε με το βραβείο «**Iconic Women Creating a Better World for All**» (Μάρτιος 2020, Κάιρο).

Είναι συγγραφέας των βιβλίων *Ανταγωνιστές, συνεργαστείτε!* (εκδ. Σιδέρης 2006), *Καλύτερα γίνεται* (εκδ. Φερενίκη 2009) και *Εσωκεντρισμός* (εκδ. Πεδίο 2022).

Είναι πτυχιούχος της Γαλλικής Φιλολογίας, ενώ έχει master στη Διοίκηση Επιχειρήσεων και διδακτορικό στις Συνεργατικές Στρατηγικές. Έχει πτυχίο Coaching από το Coach U και έχει παρακολουθήσει σεμινάρια Lifestyle Management από το Harvard Medical School-Dept. of Continuing Education.

Διαθέτει 14 χρόνια εμπειρίας στα πολύ απαιτητικά εργασιακά περιβάλλοντα πολυεθνικών εταιρειών ως στέλεχος επικοινωνίας και έχει διδάξει Μάρκετινγκ και Επικοινωνία στο **Πάντειο Πανεπιστήμιο** για περισσότερο από μία δεκαετία.

Έχει συμμετάσχει ως προσκεκλημένη ομιλήτρια σε πολλά επιστημονικά συνέδρια και πανεπιστημιακά προγράμματα και έχει συνεργαστεί με πολλές Fortune 500 εταιρείες, ΜΚΟ, startup επιχειρήσεις και σημαντικές προσωπικότητες του επιχειρηματικού κόσμου, της πολιτικής και του αθλητισμού.

Είναι πρέσβειρα του Women Act, ιδρυτικό μέλος και τέως πρόεδρος του ελληνικού παραρτήματος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Coaching (International Coach Federation).

Πιστεύει ότι η αγάπη, η πρόοδος και η συνεισφορά δίνουν αξία στη ζωή και ότι η ευδαιμονία δεν είναι προορισμός αλλά τρόπος να ταξιδεύουμε.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Το θέμα μας φέτος είναι οι λεπτομέρειες. Όλες οι μικρές λεπτομέρειες της ζωής μας. Αυτές που μας κάνουν να ερωτευόμαστε, να ξεπερνάμε τον εαυτό μας ή να πνιγόμαστε. Οι λεπτομέρειες που κάνουν ένα έργο τέχνης να μένει ανεξίτηλο στον χρόνο. Λεπτομέρειες που μας κάνουν και νιώθουμε πλούσιοι, γεμάτοι, ανίκητοι. Στιγμές που *νιώθουμε*, χωρίς να χρειαστεί ή να μπορούμε να το περιγράψουμε ή να το εξηγήσουμε. Στιγμές που απλώς *είμαστε*. Το **τώρα** είναι μια λεπτομέρεια της ζωής μας. **Εμείς** είμαστε μια λεπτομέρεια του σύμπαντος.

Η ζωή μας είναι υφασμένη από τέτοιες λεπτομέρειες: η αίσθηση που παίρνεις όταν μπαίνεις σε έναν χώρο, ο χτύπος ενός ρολογιού, κάτι ανεπαίσθητο στο σώμα κάποιου που αγαπάς, η αστραπιαία σκέψη που συνοδεύει τη φευγαλέα αντανάκλασή μας σε ένα τζάμι, το πώς βιώνεις μια σχέση, ένα στιγμιαίο συναίσθημα, μια αυθόρμητη έκφραση προσώπου, μια μικρή καθημερινή απόφαση, μια ρυτίδα, μια –φαινομενικά– ασήμαντη καλή πράξη, μια κίνηση που κάνεις, μια σκέψη που σου γεννήθηκε από κάτι που διάβασες. Λεπτομέρειες που αφήνουν τη σφραγίδα τους στο μυαλό ή στο συναίσθημά μας. Η μεγάλη εικόνα είναι σημαντική. Ο μεγάλος στόχος, επίσης. Οι επιθυμίες μας, τα όνειρά μας. Τελικά όμως όλα υφαίνονται από αυτές τις λεπτομέρειες, τις μνήμες και τα συναισθήματα που τις συνοδεύουν. Μια από τις σημαντικότερες λειτουργίες του νου μας είναι να επιλέξει σε ποιες λεπτομέρειες θα εστιάσει: σε αυτές που μας εκνευρίζουν, μας στενοχωρούν, μας «μικραίνουν», μας μειώνουν ή σε αυτές που μας ανυψώνουν, μας γεμίζουν χαρά, ενέργεια και φως.

Σε αυτές ακριβώς προτείνω να εστιάσουμε όλοι φέτος.



Συλλέξτε τις συνειδητά, επικεντρωθείτε σε αυτές, κρατήστε τις στην καρδιά και το σώμα σας, έτσι ώστε να μπορείτε να τις ανακαλείτε όταν αντιμετωπίζετε τις πιο «σκούρες» αποχρώσεις της ζωής. Αυτό είναι το αντίδοτο της σωματοποίησης του άγχους και της ανασφάλειας. Έτσι μπορούμε να σωματοποιήσουμε τα θετικά της ζωής μας.

Κάθε εβδομάδα, μέσα από τις σελίδες του ημερολογίου, θα μπορείτε να ανακαλέσετε, να συγκεντρώσετε και να καταγράψετε αυτές τις λεπτομέρειες που ομορφαίνουν τη ζωή σας και σας βοηθούν να «χτίσετε» χαρακτήρα. Κάθε εβδομάδα θα σας δίνω ένα μικρό έναυσμα και χώρο για τη δική σας ερμηνεία, τις δικές σας στιγμές.

52 εβδομάδες. 52 λέξεις που θέλω να ορίσετε με τον δικό σας τρόπο.
52 αφορμές για να εστιάσετε στις φωτεινές λεπτομέρειες της δικής σας ζωής.

Λένε πως «ο διάβολος κρύβεται στις λεπτομέρειες». Το ίδιο και ο Θεός.

Εγώ λέω πως και φέτος **ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΙΝΕΤΑΙ!**

Dr. Nancy Malleau







2023

Ιανουάριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Φεβρουάριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Μάρτιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Απρίλιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Μάιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ιούνιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Ιούλιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Αύγουστος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Σεπτέμβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Οκτώβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Νοέμβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Δεκέμβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



2024

Ιανουάριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Φεβρουάριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Μάρτιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Απρίλιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Μάιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ιούνιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ιούλιος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Αύγουστος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Σεπτέμβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Οκτώβριος

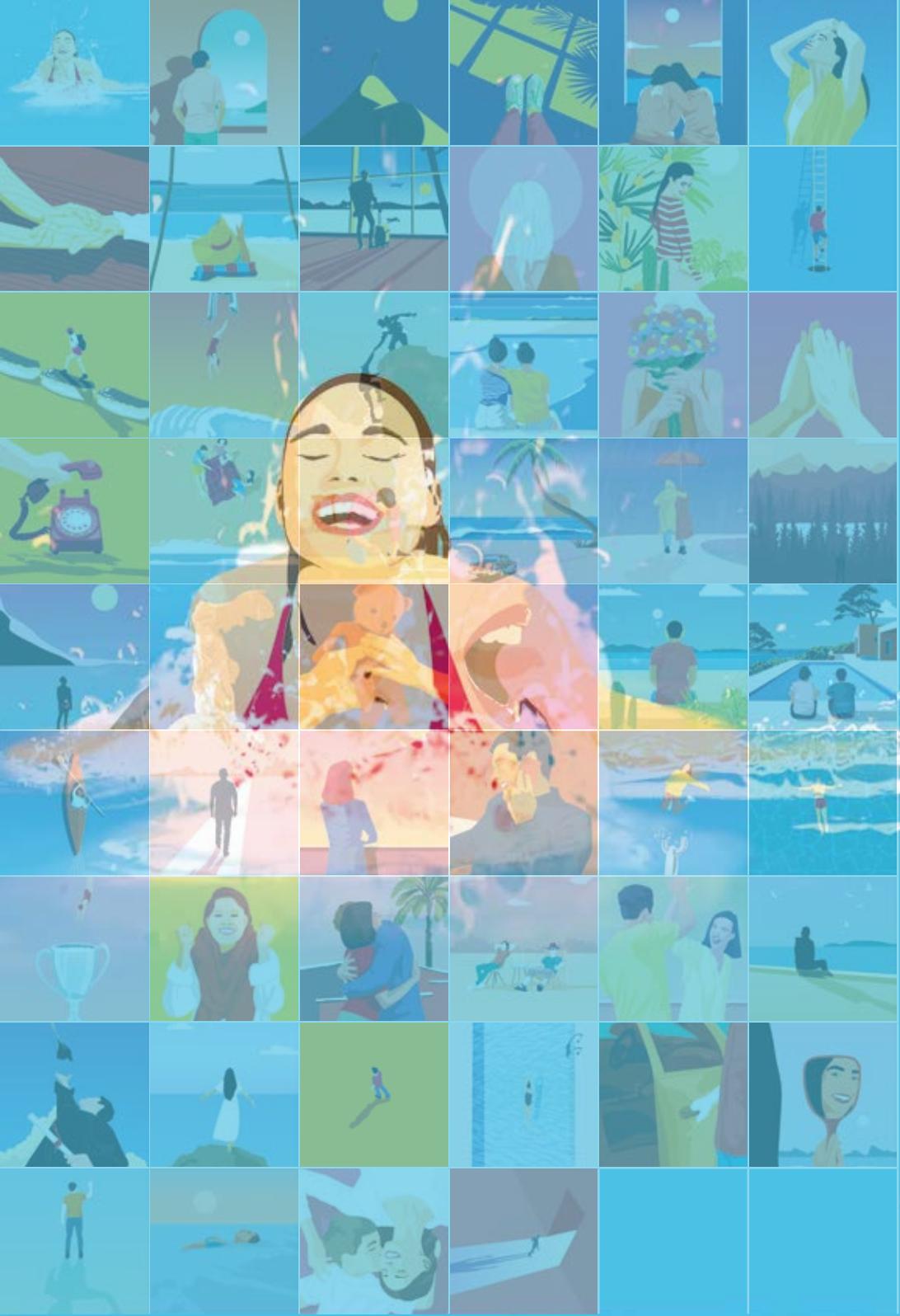
Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Νοέμβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Δεκέμβριος

Δε	Τρ	Τε	Πέ	Πα	Σά	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Μια νέα χρονιά ξεκινάει!

Ας αρχίσουμε, λοιπόν, από τα βασικά:

Έχεις το δικαίωμα να τα θέλεις όλα, και αποστολή μου είναι να σε βοηθήσω να τα αποκτήσεις και να τα απολαύσεις!

Το ημερολόγιο που κρατάς στα χέρια σου είναι ένα πρώτο βήμα.

Μην ξεχνάς να επαναλαμβάνεις στον εαυτό σου όσο πιο συχνά μπορείς:

- *Εγώ είμαι ο δημιουργός της ζωής μου.*
- *Είμαι γεμάτος/-η γαλήνη και φως, καλοσύνη και δύναμη, ενέργεια και γνώση.*
- *Έχω μέσα μου ό,τι χρειάζεται για να αντιμετωπίσω τα εμπόδια.*
- *Ξέρω πως ό,τι και να μου συμβεί θα βγω νικητής/νικήτρια.*
- *Γιατί το θέλω, το αξίζω, το μπορώ!*

Δεν είσαι μόνος/-η σου, και σίγουρα... ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΓΙΝΕΤΑΙ

Καλή χρονιά

Δρ Νάνσυ Μαλλέρου

Master coach | ομιλήτρια | συγγραφέας

Ιδρύτρια & CEO Life Clinic Group

www.lifeclinicgroup.com

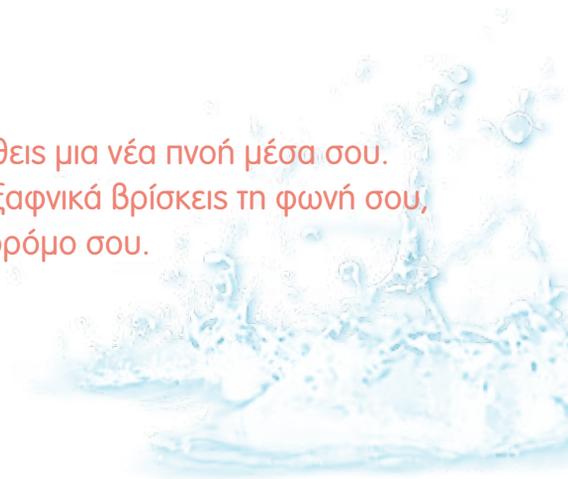
ΒΑΣΙΛΗΣ, ΒΑΣΙΛΙΚΗ

1

ΚΥΡΙΑΚΗ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ





Έμπνευση - Όταν νιώθεις μια νέα πνοή μέσα σου.
Όταν έχεις κολλήσει και ξαφνικά βρίσκεις τη φωνή σου,
τον δρόμο σου.

Από τι / ποιον εμπνέομαι

Οι δικές μου στιγμές έμπνευσης



Διαύγεια - Όταν ξαφνικά νιώθεις το μυαλό σου να διευρύνεται και επιτέλους κατανοείς κάτι που πριν σου φαινόταν δυσνόητο ή όταν συνειδητοποιείς κάτι: ποιος είσαι, τι πρέπει να κάνεις, ένα «γιατί» ή ένα «πώς».

Ο ορισμός μου

Οι δικές μου στιγμές διαύγειας
