

5 Tips και ιδέες για να πας από το Πλην στο Συν



**KEEP
CALM
AND
BE
POSITIVE**

από την Τζιλ

Δούκα

MBA, PCC

Ομιλήτρια

Διεθνούς φήμης,

Life Coach,

Συγγραφέα

Αφιερωμένο σε εσένα που θέλεις να βιώνεις μια καλύτερη καθημερινότητα. Είμαι μαζί σου σε αυτό το ταξίδι.

Μπορείς να βρεις την Τζιλ στα social media:

Μπορείς να δεις το YouTube channel της Τζιλ:

<https://www.youtube.com/user/TheJillDouka>

Στο facebook: <https://www.facebook.com/jill.douka>

Στο Twitter: https://twitter.com/jill_douka

Στο instagram: <http://instagram.com/jilldouka>

2014 εκδόσεις Better Life Day

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

Κάνε την εγγραφή σου στο www.jilldouka.com ώστε να λαμβάνεις τα τελευταία νέα video, άρθρα και σεμινάρια της Τζιλ.



1. 10 λόγοι για να... αγκαλιάζεις!

Έχεις παρατηρήσει στο Σύνταγμα, ή σε άλλα κεντρικά μέρη ανά τον κόσμο ότι υπάρχουν άτομα που αγκαλιάζουν άγνωστους; Είναι το φαινόμενο Free Hugs, δωρεάν αγκαλιές.

Η Virginia Satir, αυθεντία στην οικογενειακή συμβουλευτική είπε ότι ο άνθρωπος χρειάζεται

4 αγκαλιές για να επιβιώσει, 8 αγκαλιές για να συντηρηθεί και 12 αγκαλιές για ανάπτυξη.

Την ημέρα. Απίστευτο έτσι;

Σε μια εποχή όπου η απομόνωση κυριαρχεί, πόσο...αγκαλιάζουμε;

Η επαφή άλλου ανθρώπου με το δέρμα μας είναι απαραίτητη για την πνευματική και σωματική υγεία.

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε το πανεπιστήμιο του Αρκάνσας η αγκαλιά αυξάνει την αιμογλοβίνη στο αίμα μας, μας δημιουργεί ευεξία και μας βοηθάει να ξεπερνάμε τους φόβους μας. Άλλες ευεργετικές ικανότητες της αγκαλιάς είναι ότι μας χαλαρώνει, απομακρύνει την ένταση και μας βοηθάει να κοιμηθούμε καλύτερα.

Μέσω της αγκαλιάς υποστηρίζομαστε στο να αντιλαμβανόμαστε και να αισθανόμαστε τα συναισθήματά μας και νιώθουμε ότι ανήκουμε κάπου.

Είναι ασφαλέστερη επιλογή από το αλκοόλ, το τσιγάρο και τα ναρκωτικά και δεν χρειάζεται προετοιμασία, ούτε ειδικά εργαλεία!

Σε κάποιες περιπτώσεις η αγκαλιά, σώζει ζωές. Τον Σεπτέμβριο η είδηση έκανε τον γύρω του κόσμου: μητέρα και πατέρας επανέφεραν στην ζωή το νεογέννητο μωρό τους. Το μωρό είχε διαγνωστεί κλινικά νεκρό, οι γιατροί προσπαθούσαν 20 λεπτά να το επαναφέρουν στην ζωή. Οι γονείς το πήραν αγκαλιά και του έλεγαν πόσο το αγαπάνε και πόσο όμορφα πράγματα θα έκαναν μαζί στο μέλλον. Για 2 ώρες. Το σώμα των γονιών λειτούργησε σαν θερμοκοιτίδα, το νεογέννητο επανήλθε στην ζωή. Το γεγονός ανέτρεψε τα ιατρικά δεδομένα. Ο 6 μηνών Αυστραλός Jamie θεωρείται σήμερα μωρό θαύμα.

Μια άλλη διάσημη αγκαλιά είναι αυτή που έδωσε η Brielle στην δίδυμη αδερφή της Kyrie στην Μασαχουσέτη της Αμερικής το 1995. Τα δίδυμα, και ιδιαίτερα η Kyrie, ήταν πολύ αδύναμη, γεννήθηκαν σχεδόν ένα κιλό. Η Kyrie δεν μπορούσε να ηρεμίσει, έκλεγε συνέχεια. Μια νοσοκόμα, παραβιάζοντας το πρωτόκολλο, έβαλε τα δύο βρέφη στην ίδια θερμοκοιτίδα. Η Brielle, αγκάλιασε την αδερφή της. Αμέσως οι σφυγμοί της Kyrie επανήλθαν στα κανονικά επίπεδα και σταμάτησε να κλαίει. Σε μερικές μέρες η υγεία της επανήλθε. Η φωτογραφία, γνωστή ως rescuing hug, (η αγκαλιά που έσωσε την ζωή της), θεωρείται από τις πιο συγκινητικές ανά τον κόσμο.

Ναι, η αγκαλιά κάνει καλό. Πώς θα μπορούσες όμως να την κάνεις μέρος της καθημερινότητάς σου; Το πρώτο βήμα είναι να ενημερώσεις τους φίλους, οικογένεια και συναδέλφους για τις ευεργετικές ικανότητες της αγκαλιάς. Θα μπορούσες να στείλεις αυτό το άρθρο. Μετά απλά το ζητάς: να σε αγκαλιάσω; Καλό είναι να αγκαλιάζεις με τέτοιο τρόπο ώστε το αριστερό μάγουλο να ακουμπάει το αριστερό μάγουλο του άλλου. Έτσι ακουμπάει η καρδιά σου με την καρδιά του. Δεν υπάρχει λόγος να σφίγγεις πολύ τον άλλον. Πάρε δυο βαθιές ανάσες την ώρα

της αγκαλιάς, εκμεταλλεύσου την σιωπή και αφέσου στο να πάρεις και να δώσεις θετική ενέργεια. Μετά απλά χαλάρωσε και κοίταξε τον άλλον/η στα μάτια.

Τέλος, απόλαυσε το συναίσθημα! Καλές αγκαλιές!



2. Δώσε... ανάσα στο σώμα σου!

Γνωρίζεις ότι μια από τις βασικές αιτίες του στρες, είναι η έλλειψη οξυγόνου;

Τα... παλιά τα χρόνια, όταν ο άνθρωπος κυνηγούσε και σκότωνε ζώα για να φάει, υπήρχαν πολλές φορές, όπου φοβόταν για την ζωή του. Αυτό το φαινόμενο ονομάστηκε “fight or flight response”, δηλαδή αντίδραση, όπου έπρεπε μέσα σε κλάσματα του δευτερολέπτου, να πάρει την απόφαση να μείνει και να πολεμήσει ή να τα παρατήσει και να ... πετάξει.

Προκειμένου να πάρει αυτή την απόφαση, το σώμα έβαζε τα δυνατά του: η αδρεναλίνη εκτινασσόταν και οι μυς σκλήρηναν, προκειμένου να μπορέσουν να ανταποκριθούν σε οποιαδήποτε απόφαση. Η αναπνοή γινόταν ρηχή και κοφτή. Φυσικό επακόλουθο, αν έχεις μια αρκούδα να σε κοιτάει!

Fast forward στο σήμερα. Το “fight or flight response” έχει παραμείνει στο dna μας. Όμως, σήμερα, το χρησιμοποιούμε όταν έχουμε άγχος, δηλαδή, αυτό σημαίνει για τους περισσότερους πολλές ώρες την ημέρα. Όταν έχεις αργήσει για το meeting, δεν βρίσκεις να παρκάρεις, μαλώνεις με τον σύντροφο σου, όταν δεν πληρώνεσαι στην ώρα σου, όταν εκνευρίζεσαι, το σώμα σου μπαίνει σε “auto mode” και αναπνέεις ρηχά. Είναι το σφίξιμο που νιώθεις στο στήθος σου, στο στομάχι ή στις ωμοπλάτες.

Η έλλειψη βαθιάς αναπνοής, προκαλεί πολλά προβλήματα στον μεταβολισμό, την πέψη, την ανανέωση του δέρματος, των ιστών και άλλα πολλά.

Στα workshops μας, κάνουμε την εξής άσκηση, την οποία αν την κάνεις 1 φορά την ημέρα για 15 μέρες, θα παρατηρήσεις διαφορά στο σώμα σου και στον τρόπο που αντιμετωπίζεις στρεσογόνες καταστάσεις.

Βάλε το κινητό στο αθόρυβο και κάθισε οκλαδόν σε έναν χώρο, όπου μπορείς να είσαι ανενόχλητος για 10 λεπτά.

Πάρε 8 βαθιές αναπνοές. Βαθιές εισπνοές- εκπνοές πάντα από την μύτη, στον δικό σου χρόνο. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος το σώμα σου ξέρει τον χρόνο που χρειάζεται. Μετά, ξεκινώντας από την κορυφή του κεφαλιού, φαντάσου ότι διοχετεύεις μέσα στο κεφάλι σου θετική ενέργεια, οξυγόνο. Τι χρώμα έχει; Στην εκπνοή διοχετεύεις αρνητική ενέργεια. Τι χρώμα έχει; Συνέχισε να αναπνέεις βαθιά και να γεμίζεις με θετική ενέργεια τον λαιμό σου, τα χέρια σου, το στέρνο σου, τα πνευμόνια σου... όλα βάφονται το χρώμα που έχεις επιλέξει να

είναι η θετική σου ενέργεια. Λεκάνη, μηροί, γάμπες, πέλματα...
όλο το σώμα σου, ένα χρώμα.

Μείνε έτσι, γεμάτος από την θετική σου ενέργεια για 2 λεπτά
και συνειδητοποίησε, σε ποιο σημείο του σώματός σου νιώθεις
ευφορία. Κράτησε αυτό το θετικό συναίσθημα μέσα σου και
σιγά-σιγά άνοιξε τα μάτια σου.

Μπράβο! Μόλις έδωσες μια..... ανάσα στο σώμα σου!

Την επόμενη φορά που θα εκνευριστείς πάρε 3 βαθιές ανάσες,
βγες από το fight or flight mode και δεξ την κατάσταση με
άλλον.... αέρα.



3. Η γοητεία της... αλλαγής

Τις τελευταίες δεκαετίες, που ασχολούμαι ενεργά με τον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης, έχω παρατηρήσει τις ίδιες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές στον εαυτό μου και στους πελάτες μου.

Ας δούμε την προσπάθεια για αλλαγή, έναν από τους βασικούς τρόπους που μπορεί κάποιος να αναπτυχθεί.

Κάνεις πράξεις προς μια αλλαγή, μια διαφορετική πορεία και αφού κάνεις τις πράξεις, περιμένεις... τα αποτελέσματα.

Υπάρχει μια αναμονή. Ακριβώς κατά την διάρκεια της αναμονής, είναι πολύ σημαντικό να επιμένεις, να περιμένεις, να έχεις πίστη, να είσαι εκεί και να μην τα παρατήσεις. Και αν το σκεφτείς, κατά την διάρκεια της αναμονής μαθαίνουμε, αναπτυσσόμαστε και γινόμαστε καλύτεροι.

Πριν πράξουμε, σκεπτόμασταν το πρόβλημα και πιθανώς να το συζητούσαμε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε. Με άλλα λόγια, γνωρίζαμε ότι κάτι έπρεπε να αλλάξει, ακόμη και αν απλά ακούγαμε μια «μικρή» φωνή μέσα μας να το επιβεβαιώνει.

Και όταν φτάνουμε στο αμύν, όταν δεν αντέχουμε άλλο, τότε μόνο προχωράμε προς την αλλαγή. Κάνουμε το βήμα, αφήνουμε την περασμένη κατάσταση και φεύγουμε από την περιοχή της προσπάθειας περνώντας στην περιοχή των πράξεων. Η περιοχή των πράξεων είναι η περιοχή που μας βγάζει από τα όρια μας, είναι η περιοχή στην οποία δεν αισθανόμαστε βολικά. Είμαστε «out of our comfort zone», όπως λένε και οι Αμερικάνοι.

Σκέψου ότι κάνεις μια αναπήδηση. Προετοιμάζεσαι, λυγίζεις τα πόδια και μετά είσαι στο αέρα, αιωρείσαι. Κατά την διάρκεια της αιώρησης, υπάρχει ένα μικτό συναίσθημα. Αυτό μας λέει από την μια, «τι ωραία που είναι στο αέρα» και από την άλλη, «αν πέσω θα χτυπήσω».

Και όμως, την στιγμή που είσαι στον αέρα, είναι η στιγμή που αναπτύσσεσαι, μαθαίνεις, εξελίσσεσαι. Είναι η περιοχή των πράξεων. Ναι, η περιοχή των πράξεων είναι άβολη και γεμάτη

ανταμοιβές την ίδια στιγμή. Για παράδειγμα, σκέψου μόλις κατέβεις στο έδαφος, πάει, έγινε, τελείωσε. Όλες αυτές οι σκέψεις (είναι σωστό να το κάνω;), οι αμφιβολίες (μήπως υπάρχει καλύτερη εναλλακτική;), πού είναι αφού ακουμπήσεις το έδαφος; Πουθενά! Έφυγαν!

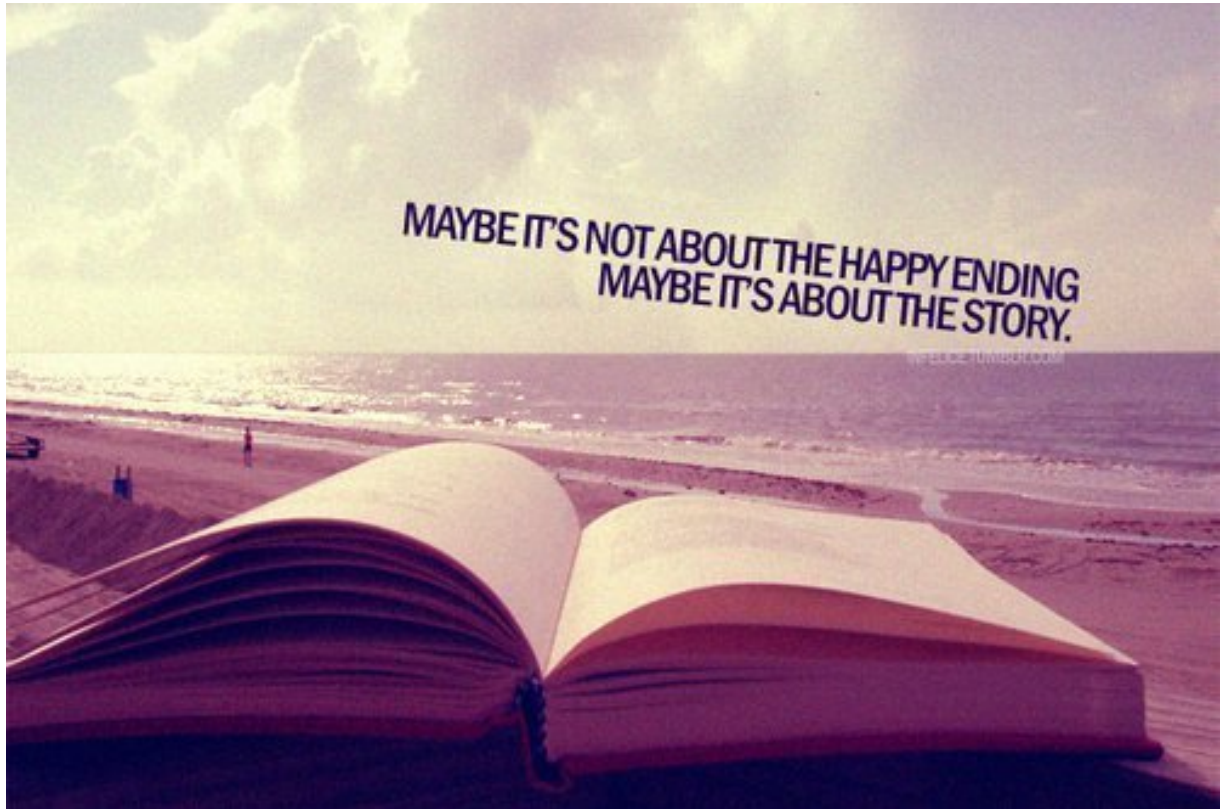
Και πόσο συχνά γιορτάζεις αυτά που έμαθες κατά την διάρκεια; Πόσο συχνά επιβραβεύεις το εαυτό σου επειδή έκανες ένα ακόμα βήμα προς την αλλαγή;

Η απάντηση είναι: Σπάνια. Είναι στη φύση μας να σκεπτόμαστε: «Και μετά τι; Ποια είναι η συνέχεια; » Και εδώ είναι που βρίσκεται η δυναμική και η γοητεία του ανθρώπου: Στο γεγονός ότι πάντα συνεχίζουμε να προχωράμε μπροστά και βρισκόμαστε σε εγρήγορση. Κατά βάθος, η αλλαγή μας γοητεύει...

Εσύ τι σχεδιάζεις να αλλάξεις;

Θυμήσου: η περιοχή των πράξεων είναι μεν άβολη, αλλά και γεμάτη ανταμοιβές την ίδια στιγμή. Δέξου την κατάσταση και απόλαυσε τις ανταμοιβές!

Καλές αλλαγές!



4. Η σταθερά της ζωής σου

Πριν από λίγους μήνες πέρασα από ένα μεγάλο σοκ. Ένα πρόβλημα υγείας που είχα έπαιζε παιχνίδια. Άφησα πίσω μου μια σχέση που πίστευα ότι θα είχε μέλλον. Και η Ελλάδα μου (στην οποία πήρα την απόφαση πολύ συνειδητά να ζήσω πριν από 5 χρόνια) χρεοκοπούσε. Καθημερινά. Ένιωθα ότι σχεδόν όλες οι σταθερές στη ζωή μου έγιναν... ασταθείς.

Παράλληλα, η εταιρία μας πήγαινε.... σφαίρα. Ως life coach, είναι μέρος της δουλειάς μου να υποστηρίζω τον κόσμο και ειδικά αυτήν την «ιδιαιτέρη» εποχή πολλοί άνθρωποι και εταιρίες έρχονται σε εμάς για αυτό τον σκοπό.

Βλέπεις λοιπόν το παράδοξο; Η κυρία θετική ενέργεια..... ένιωθε μείον.

Σε βλέπω να το έχεις περάσει και εσύ: είτε είσαι ένα από τα χιλιάδες πρωτοκλασάτα στελέχη επιχειρήσεων που απολύθηκαν με ή χωρίς πακέτο, είτε μειώθηκε ο μισθός σου και

δεν έχεις να πληρώσεις το ενοίκιο, είτε χώρισες με τον σύντροφό σου, είτε έχεις ένα πρόβλημα υγείας, έρχονται και από πάνω και οι καθημερινές χρεοκοπίες και δένει το γλυκό!

Όποτε αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα, ένας από τους τρόπους που το λύνω είναι με το να βρω κάποιον που έχει περάσει το ίδιο (ή και χειρότερο) και να μάθω πως το έλυσε, πως το ξεπέρασε. Αυτό το κάνω είτε διαβάζοντας βιβλία, είτε κάνοντας μίνι συνεντεύξεις με γνωστούς και άγνωστους είτε παρακολουθώντας σχετικά σεμινάρια. Διάβασε παρακάτω και ελπίζω να βοηθηθείς όσο και εγώ.

Είναι πολύ εύκολο να πέσεις στην παγίδα, μέσα στο πηγάδι. Έτσι το λέω, πηγάδι. Γιατί όταν μπεις χρειάζεσαι ρυμουλκό για να ξαναβγείς. Το μόνο που μπορείς να ελέγξεις στην ζωή σου είναι οι σκέψεις σου, οι πράξεις σου και αυτά που φαντάζεσαι. Το μόνο. Τίποτα και κανέναν άλλο. Δεν μπορείς να ελέγξεις την χρεοκοπία, το αφεντικό σου ή τα παιδιά σου. Κατά συνέπεια η μόνη σταθερά που έχεις στην ζωή είσαι εσύ. Είναι οι γνώσεις σου, οι σκέψεις σου και οι πράξεις σου.

Όλα τα υπόλοιπα, χρήματα, δουλειά, οικογένεια, φίλοι, χόμπι μέσα σε δευτερόλεπτα μπορούν να εξαφανιστούν. Μην με παρεξηγείς.... Δεν λέω ότι δεν χρειάζεται να έχεις χρήματα ,δουλειά, οικογένεια, φίλους, χόμπι. Είμαι υπέρμαχος της ισορροπημένης ζωής. Όμως αν επικεντρωθείς σε εσένα, πάρεις την δύναμή σου πίσω από το σύστημα, την «κάπως» κοινωνία και κάνεις τον απολογισμό σου... τι έχω, που είμαι και που θέλω να πάω θα δεις ότι μόνο εσύ έχεις την δύναμη να δημιουργήσεις αυτό που θέλεις. Η ζωή δεν χαρίζεται σε κανέναν. Δεν χαρίστηκε στους γονείς μας ή στους παππούδες μας. Θέλει κόπο και τρόπο.

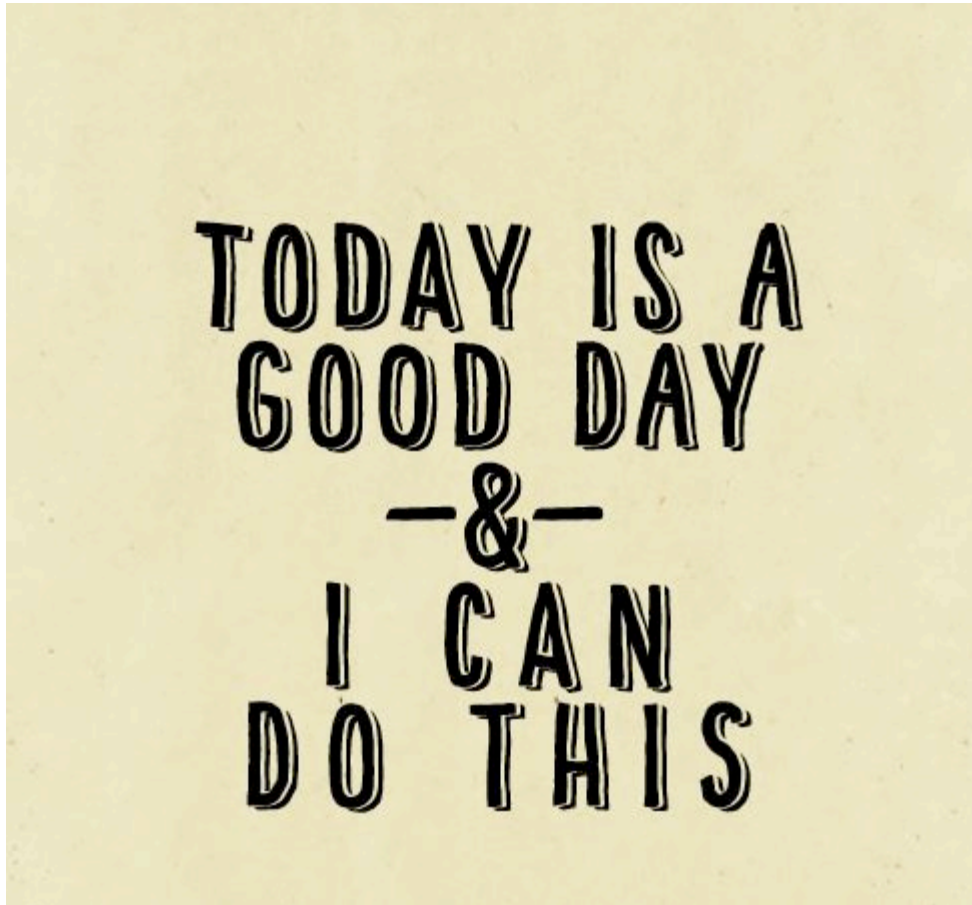
Η αξία σου δεν καθορίζεται από τον τίτλο της δουλειάς σου, ούτε από το αυτοκίνητο που οδηγείς ούτε από τους άλλους ρόλους που μπορεί να έχεις ή να μην έχεις. Μόνο εσύ μπορείς να επιλέξεις να μην καθορίζεσαι από όλα αυτά.

Στις 11 Μαρτίου 2011 μέρος της Ιαπωνίας ισοπεδώθηκε και χάθηκαν πάνω από 16.000 συνάνθρωποι με 125.000 κατεστραμμένα κτίρια και 10 τρις ζημιές. Τον επόμενο μήνα οι Ιάπωνες άρχισαν να ξαναχτίζουν.

Έχουμε δύο επιλογές: να καταριόμαστε την μοίρα μας που μας χτύπησε το κακό, που μας έφαγαν τα λεφτά και που όλα είναι άδικο. Η άλλη είναι να κλείσουμε την τηλεόραση, να πάρουμε τα πράγματα στα χέρια μας και να κάνουμε ότι καλύτερο μπορούμε ανοίγοντας τα μάτια μας και βλέποντας εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων.

Ποια επιλογή πιστεύεις ότι θα είναι πιο αποτελεσματική;

Δεν είναι εύκολο να βγεις από το πηγάδι. Για την ακρίβεια είναι πολύ εύκολο να μείνεις εκεί ειδικά αν το περιβάλλον σου είναι μαζί σου. Θέλει κότσια. Και είναι μια συνειδητή, καθημερινή απόφαση. Όμως από την άλλη, εμείς οι Έλληνες έχω την αίσθηση ότι μόνο στις «δύσκολες πίσστες» ξυπνάμε. Δεν ασχολούμαστε με τις εύκολες!



5. Θέλεις να κάνεις την διαφορά;

Θα ήθελες κάθε ημέρα να είναι γεμάτη με χαρά αγάπη και αφθονία σε όλους τους τομείς της ζωής σου;

Με κάθε αλλαγή του χρόνου, ακούς ευχές... οι οποίες σε λίγο καιρό καταλαγιάζουν. Η καθημερινότητα μας παρασύρει και χωρίς να το καταλάβουμε κοιτάμε τα άσχημα, τα περίεργα και τα αρνητικά... Αυτό θέλεις; Ή μήπως θα ήθελες αυτή η ευφορία να σε ακολουθεί κατά την διάρκεια του χρόνου;

Μπορείς να κάνεις την διαφορά και να αισθάνεσαι απίθανα κάθε μέρα.... με ένα απλό παιχνίδι. Το παιχνίδι λέγεται «Κάνε καλό». Ναι είναι απλό! Κάνε καλό!

Και εξηγώ. Συμφώνησε με τον εαυτό σου ότι κάθε μέρα θα κάνεις ένα καλό. Δηλαδή;

Ότι νομίζεις εσύ.... μπορεί να είναι ένα χαμόγελο σε έναν περαστικό στον δρόμο. Μπορεί να είναι ένα απόγευμα σε κάποιο εθελοντικό οργανισμό (σίγουρα θα βρεις κάποιον οργανισμό που να σου ταιριάζει στο <http://volunteer4greece.gr/S/v4g/>). Μπορεί να είναι μια συζήτηση με την μητέρα σου χωρίς να εκνευριστείς! Μπορεί να είναι ένα μήνυμα σε κάποιον φίλο/φίλη που έχεις καιρό να δεις. Μια αγκαλιά. Μια κατάθεση σε έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό. Ένα ευχαριστώ ενώ κοιτάς μέσα στα μάτια του αποδέκτη. Προτεραιότητα σε ένα άλλο αυτοκίνητο στον δρόμο. Οτιδήποτε θεωρείς εσύ θετικό, καλό, δεν έχει σημασία. Αυτό που έχει σημασία είναι κάθε μέρα να κάνεις ένα καλό. Μόνο προσοχή! Είναι σημαντικό να μην περιμένεις αντάλλαγμα. Να μην περιμένεις ανταπόδοση. Εγώ έκανα αυτό άρα θα πρέπει εσύ να κάνεις εκείνο. Δίωξε τις σκέψεις του τύπου, αφού σε άφησα να περάσω, άφησέ με και εσύ, ναι εγώ σε αγκάλιασα κάνε και εσύ κάτι. Ο κανόνας του παιχνιδιού λέει ότι κάνεις το καλό και μετά δεν περιμένεις κάτι. Μόνο για τις επόμενες 10 μέρες. Τα συναισθήματα που θα νιώσεις είναι ανεπανάληπτα. Από την στιγμή που θα το κάνεις συνειδητά, θα είναι και πολύ συνειδητή η προσωπική ανταπόδοση που θα νιώσεις καθώς, όσο αγαπησιάρικο και αν ακούγεται, είμαστε φτιαγμένοι για το καλό! Ναι λοιπόν!

Σου προτείνω να ανοίξεις το organizer σου, το ημερολόγιο, το κινητό σου ή το outlook και να προγραμματίσεις τώρα τα καλά που θα κάνεις για τις επόμενες 10 μέρες. Είναι σημαντικό να τα προγραμματίσεις γιατί αλλιώς θα ξεχαστείς. Μην σε ανησυχεί το γεγονός ότι μπορεί να μην είναι ευφάνταστες οι πράξεις.... ο στόχος είναι να παίζεις το παιχνίδι.

Για extra ώθηση, σου προτείνω να δεις την ταινία Χωρίς αντάλλαγμα (Pay it forward), με τον Kevin Spacey, την Helen Hunt και τον απίθανο Haley Joel Osment. Ίσως θα μπορούσες να καλέσεις και φίλους να δείτε την ταινία μαζί....

Γίνε η αλλαγή που θέλεις να δεις! (Είπε ο Μ. Γκάντι!) Ένας άνθρωπος μπορεί να κάνει την διαφορά, αλήθεια σου λέω. Θέλεις να είσαι εσύ;



Η **Τζιλ Δούκα** MBA, PCC είναι Διεθνούς φήμης ομιλήτρια, εισηγήτρια και συγγραφέας. Η Τ. Δούκα έχει επιλεγεί και τιμηθεί ως European Business Mentor. Είναι η πρώτη Ελληνίδα ομιλήτρια που έχει εκπαιδεύσει κάνει coaching και mentoring σε

χιλιάδες άτομα στην Ευρώπη, Αμερική και Ασία.

Είναι Ελληνο-Καναδή και είναι από τις πρώτες Ευρωπαίες ομιλήτριες σε TEDx event στην Ασία και την Κύπρο. Πρόεδρος της www.uniquenessdevelopmentgroup.com, και του www.jilldouka.com υποστηρίζει τους ανθρώπους να δημιουργούν θετικές σχέσεις, ξεκλειδώνοντας τα δυνατά τους σημεία, την ενέργειά τους και τους στόχους τους. Κάποιοι από τους εταιρικούς πελάτες της Τζιλ είναι η Kraft, Microsoft, Τράπεζα Πειραιώς κ.α.

Ιδρύτρια της παγκόσμιας, δια βίου μάθησης πλατφόρμας www.betterlifeday.com, έχει δημιουργήσει το μέσο όπου οι άνθρωποι θα μπορούν να βρίσκουν λύσεις σε καθημερινά προβλήματά τους. Ζει με τον άντρα της Νικόλα Ουρανό στην Αθήνα, εργάζεται σε όλο τον κόσμο και υποστηρίζει ενεργά φιλανθρωπικούς οργανισμούς.

Μπορείς να βρεις την Τζιλ στα social media:

Μπορείς να δεις το YouTube channel της Τζιλ:

<https://www.youtube.com/user/TheJillDouka>

Στο facebook: <https://www.facebook.com/jill.douka>

Στο Twitter: https://twitter.com/jill_douka

Στο instagram: <http://instagram.com/jilldouka>

Κάνε την εγγραφή σου στο www.jilldouka.com ώστε να λαμβάνεις τα τελευταία νέα video, άρθρα και σεμινάρια της Τζιλ.