

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΥΤΥΧΙΟΜΕΤΡΟ

Α-Β

Αγάπη
Αισθήσεις
Αισιοδοξία
Αλλαγή
Ανάγκες
Αναγνώριση
Αναπνοή
Άνοιγμα
Αντίληψη
Αξίες
Αποδοχή
Απόσταση
Απόφαση
Αποφασιστικότητα
Αρμονία
Βλέμμα
Βραδύτητα

Γ-Δ

Γαλήνη
Γενναιοδωρία
Γιν και Γιανγκ
Γλυκύτητα
Δάκρυα
Δέσμευση
Δημιουργικότητα

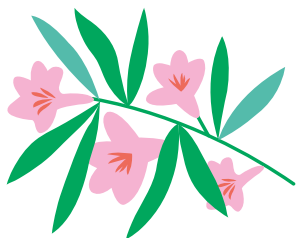
Διαίσθηση
Διασκέδαση
Διέξοδος
Δράση

Ε-Ζ

Εαυτός
Ειρήνη
Ελευθερία
Ελπίδα
Εμπιστοσύνη
Έμπνευση
Ενέργεια
Ενότητα
Ενσυναίσθηση
Επιθυμία
Επιμονή
Ευελιξία
Ευθύνες
Ευτυχία
Ευχαριστώ
Ζεν

Η-Θ-Ι

Ημερολόγιο
Ηρεμία
Θάρρος
Θαυμασμός
Θέληση
Θετική σκέψη
Ιδιότητες



Κ-Λ-Μ

Καινούργιο
Καλό
Καλοσύνη
Κατανόηση
Κίνηση
Κύκλος
Λεξιλόγιο
Μαθήματα
Μουσική

Ν-Ξ-Ο

Νικητής
Νόημα
Νοστιμιά
Ξύπνημα
Οικογένεια
Όνειρα
Ουάου!

Π-Ρ

Περιβάλλον
Περιθώρια
Πνεύμα
Πολυτέλεια
Πρόληψη
Πρόδος
Προσδοκίες
Ρουτίνα



Σ-Τ-Υ

Σεξ
Σημαντικό
Σιέστα
Σπόροι
Στάση
Στόχοι
Συγγνώμη
Συμπόνια
Συναίσθημα
Συνείδηση
Ταλέντα
Τολμώ
Τώρα
Υπομονή

Φ-Χ

Φίλοι
Φλόγα
Φροντίδα
Φύση
Φως
Χαλάρωση
Χαμόγελο
Χαρά
XXL

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

**10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-ΕΞΠΡΕΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ «ΓΚΡΙΖΕΣ» ΗΜΕΡΕΣ**

Εισαγωγή

Ονειρεύεστε μια ζωή γλυκιά και γαλήνια, όπου θα απολαμβάνετε στο έπακρο τις χαρές της ζωής και οι στενοχώριες θα γλιστρούν και θα φεύγουν από πάνω σας όπως το νερό από τα φτερά του κύκνου;

Αυτό το **βιβλίο-σημειωματάριο έχει τη δύναμη** να κάνει τα όνειρά σας πραγματικότητα απογειώνοντας **την ικανότητά σας να ευτυχήσετε**.

Κρύβει πολύτιμα μυστικά που θα σας αποκαλύψουν τη **μαγεία της μεταμόρφωσης**: την τέχνη των μικρών αλλαγών οι οποίες θα ομορφύνουν απρόσμενα τη ζωή σας!

Με αλφαβητική σειρά θα βρείτε **«σοφές λέξεις», έννοιες-κλειδιά που θα σας δώσουν τροφή για σκέψη**.

Η καθεμία από αυτές αποτελεί αφορμή για έναν **προσωπικό στοχασμό**, ώστε να ενεργήσετε σε τρεις φάσεις:

ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ, ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΔΡΑΣΗ!

Το **βιβλίο αυτό** θα γίνει ο συνοδοιπόρος σας στο προσωπικό ταξίδι που θα σας οδηγήσει βήμα βήμα σε μια ζωή που δεν θα πάψει ποτέ **να ανθεί**.

Και μην ξεχνάτε: **η ευτυχία βρίσκεται μέσα σας**. Έχετε τη δύναμη να τη βιώνετε κάθε στιγμή.

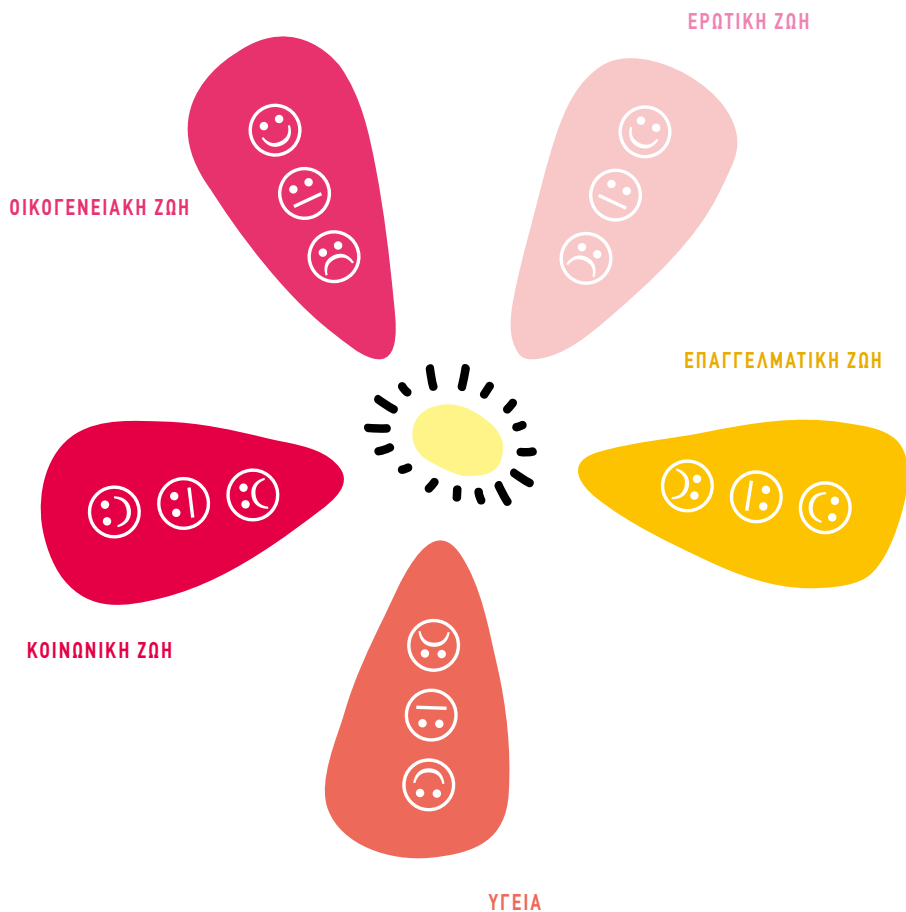
Αυτό το **βιβλίο** θα σας δείξει τον τρόπο.

Ήγού ταξίδι!

Υ.Γ.: Μια καλή ιδέα θα ήταν να υπογραμμίζετε με χρωματιστό φλούο μαρκαδόρακι τις λέξεις-κλειδιά που κάτι έχουν να σας πουν!



Ευτυχιόμετρο



Αξιολογήστε τους διάφορους τομείς της ζωής σας και συνειδητοποιήστε σε ποιον από αυτούς θα θέλατε να κάνετε αλλαγές. Κυκλώστε τη φατσούλα που αντιστοιχεί στο επίπεδο ικανοποίησης που αισθάνεστε.





A-B

Αγάπη

Μήπως, για να πάρετε αγάπη, πρέπει πρώτα να δώσετε;

«Γίνετε αγάπη» και παρατηρήστε τις αλλαγές στη συμπεριφορά του περίγυ-
ρού σας απέναντί σας:

.....

.....

.....

.....

Η αγάπη μπορεί να λάβει χίλιες μορφές. Μην διστάσετε να εξερευνήσετε όλες τις
πτυχές της.

🌱 ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΘΑ ΔΩΣΕΤΕ ΑΓΑΠΗ ΣΗΜΕΡΑ;

Κυκλώστε όσες καρδιές θέλετε να δώσετε.

Στον/στη σύντροφό σας;



Στα παιδιά σας;



Σε μια φίλη/έναν φίλο;



Σε έναν γείτονα;



Στη γάτα ή στον σκύλο σας;



Αλλού:



Τι είδους ικανοποίηση σας δημιούργησε αυτό;

.....

.....

.....

.....

Αισθήσεις

Χρησιμοποιήστε και τις πέντε αισθήσεις σας, μάθετε να τις αναπτύσσετε σε κάθε περίπτωση. **Παρακολουθήστε τον εαυτό σας να νιώθει, να γεύεται, να μυρίζει, να αγγίζει, να ακούει, σαν να ανακαλύπτετε το περιβάλλον σας για πρώτη φορά.**

Όχι μόνο θα κάνετε δέκα φορές πιο έντονες τις αισθήσεις σας, πράγμα πολύ ευχάριστο από μόνο του, αλλά θα μάθετε να συνδέετε όλο και καλύτερα με το τώρα και θα αποκτήσετε την ικανότητα να απολαμβάνετε ουσιαστικά την κάθε στιγμή και να ξεχνάτε τις στενοχώριες.

ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΟΡΑΣΗΣ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΦΗΣ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✎ ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΟΣΜΗΣ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✎ ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΚΟΗΣ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✎ ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΕΥΣΗΣ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αισιοδοξία

Αισιοδοξία είναι να βλέπεις κάτι θετικό ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις. Να ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ότι όλα διορθώνονται με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Να έχεις ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ στον εαυτό σου, στις δυνάμεις σου και, γιατί όχι, στο σύμπαν! Βέβαια, η αισιοδοξία δεν λύνει τα προβλήματα από μόνη της. Είναι απλώς **μια θετική ψυχική κατάσταση** που βοηθάει **να αντέχουμε** και να περνάμε με ηρεμία στη δράση· σε αντίθεση με το παραλυτικό άγχος.

Τροφή για σκέψη

**«Ο απαισιόδοξος κάνει τις ευκαιρίες δυσκολίες,
ο αισιόδοξος κάνει τις δυσκολίες ευκαιρίες».**

ΧΑΡΙ ΤΡΟΥΜΑΝ

Να επαναλαμβάνετε όσο συχνά χρειάζεται:

**«Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και στο σύμπαν
ότι θα αντέξω και θα αντεπεξέλθω».**

Επινοήστε τη δική σας φόρμουλα αισιοδοξίας:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αλλαγή

Η αλλαγή είναι σαν τους μυς, θέλει εξάσκηση.

Επίπεδο 1. Εξασκηθείτε στην αλλαγή ξεκινώντας με μικρές, απλές αποφάσεις: αλλάξτε μια συνήθεια, χτένισμα, το χρώμα στους τοίχους...

Επίπεδο 2. Πάρτε «μεσαίες» αποφάσεις: χάστε 5 κιλά, κόψτε το κάπνισμα, αρχίστε ένα σπορ, ξεκινήστε πιο κοινωνική ζωή...

Επίπεδο 3. Πάρτε μεγάλες αποφάσεις: αλλάξτε δουλειά, σύντροφο, σπίτι...

Να σκέφτεστε καθημερινά τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να βελτιωθείτε.

Όπως στη θεωρία του «φαινομένου της πεταλούδας», κάθε μικρή αλλαγή πυροδοτεί μια κίνηση που οδηγεί τελικά σε πραγματική μεταμόρφωση!

*Μη φοβάσαι να προχωρείς αργά.
Να φοβάσαι μόνο την ακινησία.*

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ

👉 **ΕΝΤΟΠΙΣΤΕ ΤΙ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΒΑΘΜΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ:**

Την ερωτική ζωή σας



Την επαγγελματική ζωή σας



Την οικογενειακή ζωή σας



Την κοινωνική ζωή σας



Την εμφάνισή σας



Τη διάθεσή σας



Το περιβάλλον σας



Την υγεία σας



Όπου απαντήσατε 😞, γράψτε:

1. Την διαπίστωση ότι κάτι δεν πάει καλά.
2. Αυτό που θα θέλατε πραγματικά, το όραμά σας.
3. Δημιουργικές λύσεις για να τα καταφέρετε (ό,τι σας περνάει από το μυαλό).
4. Ένα ακριβές και εφικτό σχέδιο δράσης για να πραγματοποιηθεί η αλλαγή.

😞 ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ

.....

.....

.....

😊 ΟΡΑΜΑ

.....

.....

.....

☀️ ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ – ΛΥΣΕΙΣ

.....

.....

.....

👉 ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ:

Στόχοι:

Εμπόδια:

Πλεονεκτήματα:

Προθεσμία:

Μέσα που θα χρησιμοποιήσετε:

Άτομα που θα σας στηρίξουν:

Ανάγκες

Το να γνωρίζετε τις ανάγκες σας είναι βασικό, προκειμένου να αποκτήσετε καλή ενέργεια.

ΠΟΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ;

Σημειώστε τον βαθμό ικανοποίησης που σας προσφέρουν κυκλώνοντας 1 έως 5 αστεράκια.

Άθληση	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Δημιουργία	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Έκφραση	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Παιχνίδι	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Χορός	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Καλή παρέα	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Μαγειρική	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
Μαστορέματα ή κηπουρική	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
.....	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
.....	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
.....	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
.....	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★
.....	Συγκεκριμένα :	★ ★ ★ ★ ★

Ξέρετε τι σας κάνει καλό, αλλά δεν καταφέρντε να ασχοληθείτε;

👉 ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙ ΣΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ:

👉 Δεν έχετε χρόνο.

☐ ΣΩΣΤΟ

☐ ΛΑΘΟΣ

👉 Δεν έχετε αντοχές.

☐ ΣΩΣΤΟ

☐ ΛΑΘΟΣ

👉 Φοβάστε.

☐ ΣΩΣΤΟ

☐ ΛΑΘΟΣ

👉 Νομίζετε ότι δεν έχετε αρκετό ταλέντο.

☐ ΣΩΣΤΟ

☐ ΛΑΘΟΣ

Έλλειψη χρόνου: Πώς θα ελαφρύνετε το πρόγραμμά σας και θα αποκτήσετε ελεύθερο χρόνο; Αναθέτοντας καθήκοντα σε άλλους.

Έλλειψη ενέργειας: Ξεκινήστε κάνοντας κάθε μέρα και κάτι παραπάνω. Όσο πιο πολλά κάνετε, τόσο πιο πολλά θα θέλετε να κάνετε! Καταγράψτε τα οφέλη που εισπράττετε.

Φόβος: Τι είναι πιο δυσάρεστο; Να μένετε με τον φόβο σας και να μην κάνετε τίποτα ή να τον αντιμετωπίζετε και να αναλαμβάνετε δράση; Τι μπορεί να σας βοηθήσει και να σας ανακουφίσει; Βρείτε τους συμμάχους σας.

Σύμπλεγμα κατωτερότητας: Θα θέλατε να ζωγραφίζετε, να μαγειρεύετε ή να χορεύετε, αλλά νομίζετε ότι δεν έχετε ταλέντο; Μην σας νοιάζει η γνώμη των άλλων, τους απασχολεί περισσότερο η δική τους ανεπάρκεια, όχι η δική σας. Επικεντρωθείτε στη χαρά που νιώθετε όταν εκφράζεστε.

Μην ξεχνάτε

Όταν δημιουργείτε, η αυστηρή αυτοκριτική και η αυτολογοκρισία αποτελούν τη χειρότερη τροχοπέδη.

Αφεθείτε! Χαρίστε στον εαυτό σας αυτή την υπέροχη ελευθερία!

Αναγνώριση

Όλοι χρειαζόμαστε **σημάδια αναγνώρισης**. Γιατί, όμως, λαμβάνουμε τόσο λίγα; Πολύ απλά, γιατί οι περισσότεροι εστιάζουμε στα σημάδια αναγνώρισης που δεν παίρνουμε και αναμασάμε τις απογοητεύσεις μας γεμίζοντας πικρία. Αν ο καθένας ξεκινούσε δίνοντας ένα σημάδι αναγνώρισης, θα άλλαζαν όλα. Άλλοι επίσης πιστεύουν πως οι «αβρότητας» είναι περιττές. Και όμως, είναι πολύ ουσιαστικό να ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ τα «ωραία πράγματα», και όχι μόνο να τα σκεφτόμαστε.

➤ ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ! ΔΩΣΤΕ ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΣΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥΣ (ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΙΚΟ!)

«Δεν σου έχω πει ποτέ πόσο καταπληκτικό βρίσκω αυτό που κάνεις για την οικογένεια».

«Θαυμάζω το κουράγιο σου και όλη τη δουλειά που κάνεις».

«Είναι υπέροχο αυτό που κάνεις για τα παιδιά».

«Ευχαριστώ για το γεύμα. Μπήκες σε τόσο κόπο».

«Είδα τις προσπάθειες που κάνεις στο σπίτι και το εκτιμώ πολύ».

➤ ΣΕΙΡΑ ΣΑΣ ΤΩΡΑ!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Анатвой

Η αναπνοή είναι από τα πιο ισχυρά εργαλεία που έχετε στη διάθεσή σας για να διατηρείτε τη γαλήνη και την ηρεμία σας απέναντι στα εξωτερικά **συμβάντα**. Να συγκεντρώνεστε και να ακούτε την αναπνοή σας πολλές φορές την ημέρα: κλείνετε τα μάτια, εισπνέετε αργά από τη μύτη μετρώντας έως το έξι. Συγκρατήστε τον αέρα σε δυο χρόνους. Εκπνέετε αργά και αθόρυβα μετρώντας έως το οκτώ.

Ενώ εισπνέετε, **εμπνευστείτε γαλήνιες λέξεις**, όπως ειρήνη, αγάπη, καλοσύνη, ή **αναζωογονητικά χρώματα** – π.χ. αν σας ηρεμεί το γαλάζιο, φανταστείτε ότι εισπνέετε γαλαζιές σπείρες.

Το μυστικό της καλής αναπνοής βρίσκεται στην εκπνοή!

Όταν εκπνέετε σωστά, διώχνετε τον στάσιμο αέρα από τους πνεύμονές σας και τους γεμίζετε με φρέσκο καθαρό αέρα.

✋ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΑΣ;

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. The background is white, and the lines are light gray or blue.

Άνοιγμα

Το άνοιγμα είναι η τέχνη της αποδοχής της διαφορετικότητας. Είναι η ικανότητα να γινόμαστε δεκτικοί σε ανθρώπους και καταστάσεις. Να τρέφουμε την περιέργειά μας και να είμαστε έτοιμοι να ζήσουμε νέες εμπειρίες.

Όταν είμαστε ανοικτοί, έλκουμε τις νέες ευκαιρίες και γινόμαστε πλουσιότεροι από κάθε άποψη.

Γι' αυτό, είναι σημαντικό να συνειδητοποιούμε και να απορρίπτουμε προκαταλήψεις και παγιωμένες κρίσεις.

Έχετε σωστή αντίληψη του τι είναι πραγματικά ένα άτομο, ένας τόπος, μια κουλτούρα;

Είναι γνωστό ότι φοβόμαστε ό,τι μας είναι άγνωστο. Είμαστε ανοικτοί σημαίνει επίσης ότι δεχόμαστε να προχωρήσουμε στο άγνωστο, ότι δίνουμε στον εαυτό μας το δικαίωμα να νιώθει φόβο.

Αν αναγνωρίσουμε τις αγκυλώσεις μας και τις επεξεργαστούμε, θα τις «σπάσουμε» και θα βρούμε δυνάμεις και λύσεις για να διευρύνουμε τη «ζώνη της άνεσής» μας.

Πώς θα κάνετε ανοίγματα στη ζωή σας;

.....

.....

.....

Τι θα θέλατε να ανακαλύψετε, να εξερευνήσετε;

.....

.....

.....

Ποια προσωπικά εμπόδια καταφέρατε να εντοπίσετε;

.....

.....

.....