

Εκδότης : Άκης Αγγελάκης LLM, SAC Dip. Authorized Trainer & Counselor

Image A - ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ- Σεμινάρια BRAIN POWER

Εθνικής Αντιστάσεως 21, Νέα Χαλκηδόνα, Αθήνα 143 43

Τηλ/να Συνδρομών 210-2512988, & 2584880 Fax 2512988

www.image-a.gr

Email : info@image-a.gr

Αν δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε την παραπάνω αλληλογραφία, παρακαλούμε πατήστε εδώ <http://www.image-a.gr/greek/#newsletter>

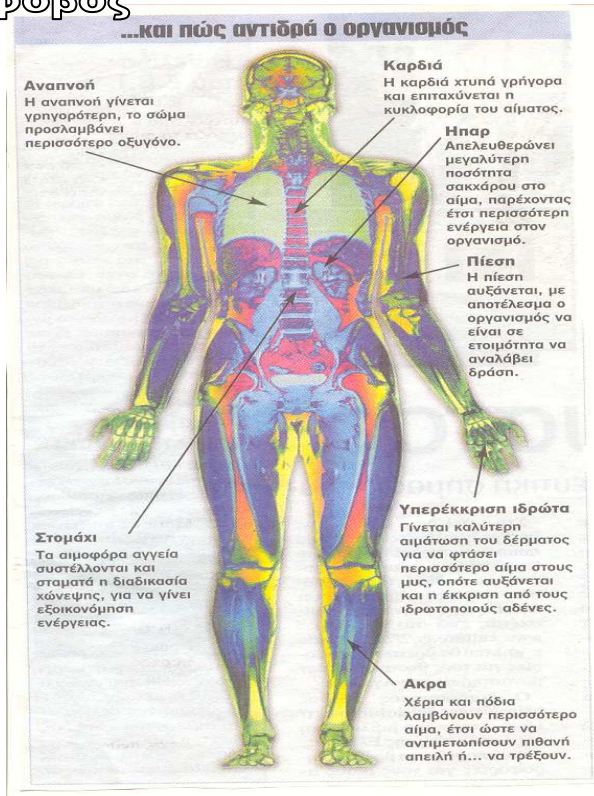
EDITORIAL : Μερικές ιδέες για να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα και τις δυσκολίες στη Νέα Χρονιά!

Κάθε χρόνο, τέτοιες ημέρες έχουμε την τάση να κάνουμε την περισυλλογή και τον απολογισμό μας. Να προγραμματίσουμε κάποια πράγματα και να δώσουμε υποσχέσεις στον εαυτό μας για επερχόμενες αλλαγές που θα κάνουμε στη ζωή, τη δουλειά, τη διατροφή, τις σχέσεις, τις συνήθειες μας και οτιδήποτε άλλο κρίνουμε ότι πρέπει να αλλάξει.

Το κύριο μέλημα όλων μας είναι να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε και όχι να συμβιώνουμε συμβιβαστικά με προβλήματα και δυσκολίες. Η ασχήμια έχει μπει για τα καλά στις ζωές μας και στα σπίτια μας. Μήπως παρόλα αυτά μας δίνεται μια καλή ευκαιρία να αλλάξουμε τρόπο σκέψης; Να γίνουμε περισσότερο αποφασισμένοι και λιγότερο παθητικοί; Να τολμήσουμε να διεκδικήσουμε αντί να εκχωρούμε; Να επεκτεθούμε σαν άνθρωποι και προσωπικότητες αντί να συρρικνωθούμε καθημερινά;

Ποιες είναι οι δικές μου προτάσεις :

© Φόβος



Αν θέλεις να αποκτήσεις τον έλεγχο της ζωής σου, ξεκίνα τη σκληρή προσπάθεια να μπορείς να ελέγξεις το περιεχόμενο του κεφαλιού σου. Το νου και τις σκέψεις σου. Ο καλύτερος τρόπος για να επιτύχεις κάτι τέτοιο είναι να αλλάξεις την κατεύθυνση της εστίασης της προσοχής σου. Το μυαλό – όπως και κάθε εξάρτημα – θέλει τη σωστή τροφοδοσία. Γίνε ο «πορτιέρης» των όσων εισέρχονται προς επεξεργασία μέσα στο μυαλό σου. Αν προσέχεις κάθε φορά που τρως, μην πέσει μια τρίχα στο πιάτο σου ή μην το πλησιάσει το κατοικίδιο σου, γιατί δεν κάνεις το ίδιο και με τις σκέψεις που εισέρχονται στο μυαλό σου;

Κάνε συνήθεια να τροφοδοτείς το νου σου με «πνευματικές πρωτεΐνες» και όχι πνευματικά σκουπίδια. Δεν είναι εύκολο. Δεν είναι κι ακατόρθωτο! Έλα όμως, που αν το καταφέρεις, θα μπορείς να κάνεις αληθινά θαύματα στη ζωή σου!

Μην παρασύρεσαι από τους ξέφρενους ρυθμούς μιας ακατάστατης και νευρωτικής κοινωνίας και παραμελείς να διατρέψεις σωστά. Όταν οι καιροί είναι δύσκολοι, ο φόβος σε πλημμυρίζει. Ο φόβος κυριαρχεί γύρω σου, δίπλα σου, παντού σου. Ο φόβος επηρεάζει το σώμα σου. Ένα σώμα που είναι γυμνασμένο και ανθεκτικό και συντηρείται σωστά αντέχει. Ένα αδύναμο κακοδιατηρημένο σώμα υποκύπτει πρώτο. **Θυμήσου :** Σωστή διατροφή (που

σημαίνει λιγότερο κρέας και περισσότερα φρούτα και λαχανικά), 7-8 ώρες ύπνου, και λίγη γυμναστική κάνουν πέρα ιώσεις, ασθένειες και νοσοκομεία. Ο φόβος είναι αρπακτικό! Μοιάζει με μπαρακούντα. Θα σε καταβροχθίσει αν δεν προστατέψεις ο ίδιος το σώμα σου με την κατάλληλη διατροφή και τις σωστές συνήθειες.

Φρόντισε να έχεις καλούς λόγους για να ζεις. Ο ψυχίατρος Βίκτωρ Φρανκλ που επέζησε από τις κακουχίες των στρατοπέδων συγκέντρωσης, το ονόμασε «**αιτία ή αιτίες**» ζωής. Ανακάλυψε το δικό σου όραμα. Τους λόγους που για σένα έχει αξία να ζεις. Μπορεί να είναι η επίτευξη ενός σπουδαίου προσωπικού ή επαγγελματικού στόχου, ή η παρουσία μερικών αγαπημένων ανθρώπων στη ζωή σου. Μπορείς να ανακαλύψεις κάποιο πρότυπο γύρω από το οποίο να δημιουργήσεις τους κανόνες της δικής σου ζωής. (Το δικό μου είναι οι αρχαίοι Σπαρτιάτες και ο τρόπος που ζούσαν). Μελέτησε ιστορία και θα ανακαλύψεις σπουδαία μαθήματα. Όταν έχεις αιτία ζωής και πρότυπα ανθρώπων που σε εμπνέουν, θα δεις ότι ο τρόπος που αντιμετωπίζεις τη ζωή και τις δυσκολίες της θα αλλάξει δραματικά προς το καλύτερο, το ευγενέστερο και θα γίνεις αποτελεσματικότερος με οτιδήποτε καταπιάνεσαι.

Βάλε κάποιους στόχους στη ζωή και φτιάξε μια στρατηγική ή ένα σχέδιο που θα σε βοηθήσουν να τους επιτύχεις. Αμέσως μετά, στρώσου στη δουλειά χωρίς αναβολές και πισωγυρίσματα!

Το ξέρεις ότι μόνον ένα 3% του παγκόσμιου πληθυσμού γράφει τους στόχους του; Ξέρεις επίσης, ότι το 95% του πληθυσμού υπηρετεί το 5%; Μήπως αυτή η αναλογία σε προβληματίζει; Αν ναι, καλά κάνεις. Το γιατί θα το εξηγήσω παρακάτω.

Ας δούμε τώρα, ποιά είναι μερικά από τα κοινά χαρακτηριστικά που έχουν οι στόχοι που βάζουν οι άνθρωποι. Το θέμα είναι να κατανοήσουμε τη «μηχανική» τους γιατί θα την χρειαστούμε στην εκπλήρωση των στόχων μας.

Μην ξεχνάς ότι ένας στόχος θα πρέπει να είναι :

- ✓ **Εφικτός** : Μπορείς να τον επιτύχεις; Μπορείς να μάθεις τί χρειάζεται για να τον κάνεις πραγματικότητα; Έχεις το χρόνο; Έχεις την αυτο-πειθαρχία; Έχεις κάνει μερικά βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση; Έχεις πετύχει κάποιον άλλο στόχο που έβαλες στο παρελθόν; Τί έμαθες από αυτή τη διαδικασία;
- ✓ **Κάτι που επιθυμείς** : Ξέρεις γιατί θέλεις να πετύχεις αυτό που έχεις βάλει στόχο; Ποιοί είναι οι λόγοι που έχεις; Ποιά θα είναι τα **τιμήματα** που θα πρέπει να πληρώσεις για να πετύχεις το στόχο σου; Είσαι έτοιμος, πρόθυμος και ικανός να τα πληρώσεις;
- ✓ **Μετρήσιμος** : Πού θέλεις να πάς; Ποιό είναι το τελικό αποτέλεσμα που θέλεις να πετύχεις; Ποιό είναι το τέλος του έργου; Φρόντισε να σκέφτεσαι το στόχο σου σαν διαδικασία, βήμα-βήμα, ώστε να είσαι ξεκάθαρος στο τι θα κάνεις σε κάθε βήμα.
- ✓ **Σταδιακά επιτεύξιμος**. Να μπορεί να υλοποιηθεί τμηματικά : Μια Κινέζικη παροιμία λέει ότι «Το ταξίδι των 1000 μιλίων ξεκινάει από ένα πρώτο βήμα» . Ποιά είναι η «ανατομία» του κάθε βήματος που σκέφτεσαι να κάνεις; Η διαδικασία είναι η ίδια με τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ. Ξέρεις σχεδόν που βρίσκεται το κάθε τι και ξέρεις που θα πας για να το βρεις. Ξέρεις τα βήματα σου ...
- ✓ **Ευέλικτος** : Το να είσαι **δύσκαμπος** τους καιρούς που ζούμε είναι μια πράξη αυτοκτονίας! Φρόντισε οι στόχοι σου να είναι σαν την πλαστελίνη. Ευέλικτοι και προσαρμόσιμοι στις εκάστοτε καταστάσεις που αλλάζουν πολύ γρήγορα. Μην κολλάς !

Τα παιδιά σου και τα μάτια σου! Αν έχεις παιδιά, να θυμάσαι ότι ολόκληρος ο χρόνος είναι εποχή για να τους κάνεις δώρα. Τα καλύτερα δώρα που τα παιδιά μας απαιτούν από μας είναι τέσσερα :

Η **ευγένειά** μας προς αυτά. Γιατί έτσι θα μάθουν να μεγαλώσουν και να είναι ευγενικοί ενήλικες. Η ευγένεια ξεκινάει από τον ίδιο μας τον εαυτό. Έχει αποδειχτεί πλέον επιστημονικά ότι οι άνθρωποι που είναι ευγενικοί έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στον πόνο, στις αρρώστιες και επηρεάζονται λιγότερο από καταθλίψεις και μελαγχολίες.

Η συναισθηματική μας **κατανόηση**. Να μπορούμε να δούμε τα πράγματα από τη δική τους σκοπιά.

Να μπορούμε να τα **συγχωρούμε** όπου χρειάζεται. Και πάντα χρειάζεται!

Ο ποιοτικός **χρόνος** μαζί τους. Η προσοχή που τους δίνουμε. Η παρουσία και συμμετοχή μας στη ζωή τους ενεργά, αγαπημένα, ήρεμα και δημιουργικά.

Καταλήγοντας, θέλω να σου πω **να φροντίζεις και να συντηρείς σωστά το πνεύμα σου**. Βρες χρόνο να διαλογιστείς, να ηρεμήσεις, να κάνεις περισυλλογή. Αναγνώρισε και εκτίμησε τις ευλογίες σου. Μην επιτρέπεις στη σκληράδα, την αδικία και την ασχήμια που σε περικυκλώνουν να σκληρύνουν τη δική σου διάθεση για προσφορά. Διάβασε, προσευχήσου, τίμησε τους αγαπημένους σου και όλους όσους σε νοιάζονται.

Άκης Αγγελάκης



(BLACK HUMOR ή πραγματικότητα;)

Παραγγελία πίτσας στο πολύ κοντινό μέλλον!

Τηλεφωνήτρια : "Pizza" καλησπέρα σας."

Πελάτης : "Καλησπέρα, θα ήθελα να δώσω μια παραγγελία."

Τηλεφωνήτρια : "Θα μπορούσα να έχω τον ΕΑΤ σας, παρακαλώ;"

Πελάτης : "Τον Εθνικό Αριθμό Ταυτοποίησής μου, ναι, μια στιγμή, ορίστε, είναι ο 6102049998-45-54610."

Τηλεφωνήτρια : "Ευχαριστώ, κύριε Sheehan. Λοιπόν η διεύθυνσή σας είναι 1742 Meadowland Drive, και ο αριθμός τηλεφώνου σας 494-2366. Το επαγγελματικό τηλέφωνό σας στην Lincoln Insurance είναι 745-2302 και ο αριθμός του κινητού σας 266-2566. Από ποιον αριθμό καλείτε ;"

Πελάτης : "Εεε; Είμαι στο σπίτι. Από πού τις βγάζετε όλες αυτές τις πληροφορίες;"

Τηλεφωνήτρια : "Είμαστε συνδεδεμένοι με το σύστημα, κύριε."

Πελάτης : (Στεναγμός) "Α μάλιστα ! Θα ήθελα δύο σπέσιαλ πίτσες με ζαμπόν, μπέικον... .."

Τηλεφωνήτρια : "Δεν νομίζω ότι θα ήταν καλή ιδέα, κύριε."

Πελάτης : "Α μπα;"

Τηλεφωνήτρια : "Σύμφωνα με τον ιατρικό σας φάκελο, υποφέρετε από υπέρταση και το επίπεδο της χοληστερόλης σας είναι υψηλό. Η ασφάλεια περιθάλψης που έχετε σας απαγορεύει μια τόσο επικίνδυνη για την υγεία σας επιλογή."

Πελάτης : "Αϊ ! Τι μου προτείνετε λοιπόν;"

Τηλεφωνήτρια : "Μπορείτε να δοκιμάσετε την Πίτσα Λάιτ με γιαούρτι σόγιας. Είμαι σίγουρη ότι θα σας αρέσει πολύ."

Πελάτης : "Τι σας κάνει να πιστεύετε ότι θα μου αρέσει αυτή η πίτσα;"

Τηλεφωνήτρια : "Συμβουλευτήκατε τις 'Νόστιμες συνταγές με σόγια' στη βιβλιοθήκη της περιοχής σας την περασμένη εβδομάδα, κύριε. Εξ ου και η πρότασή μου."

Πελάτης : "Καλά, εντάξει. Δώστε μου δυο, οικογενειακό μέγεθος. Τι οφείλω;"

Τηλεφωνήτρια : "Πραγματική ευκαιρία για σας, τη σύζυγό σας και τα τέσσερα παιδιά σας, κύριε. Οφείλετε 49,99 \$."

Πελάτης : "Να σας δώσω τον αριθμό της πιστωτικής μου κάρτας."

Τηλεφωνήτρια : "Λυπάμαι, κύριε, αλλά φοβάμαι ότι θα πρέπει να πληρώσετε μετρητοίς.. Το υπόλοιπο της πιστωτικής σας κάρτας έχει υπερβεί το όριο "

Πελάτης : "Θα πάω να βγάλω μετρητά από το μηχάνημα προτού έρθει ο υπάλληλός σας."

Τηλεφωνήτρια : "Ούτε αυτό είναι δυνατόν, κύριε. Ο τραπεζικός σας λογαριασμός είναι ακάλυπτος."

Πελάτης : "Να μη σας ενδιαφέρει. Εσείς στείλτε μου τις πίτσες. Θα έχω τα μετρητά. Πόσην ώρα θα πάρει;"

Τηλεφωνήτρια : "Έχουμε μια μικρή καθυστέρηση, κύριε. Θα είναι στο σπίτι σας σε 45 λεπτά περίπου. Εάν βιάζεστε, μπορείτε να έρθετε να τις πάρετε, αφού βγάλετε τα μετρητά, αλλά η μεταφορά πίτσας με μοτοσικλέτα είναι τουλάχιστον ακροβασία. "

Πελάτης : "Πού στο διάολο ξέρετε ότι έχω μηχανή;"

Τηλεφωνήτρια : "Βλέπω εδώ ότι επειδή δεν καταβάλατε εμπρόθεσμα τις δόσεις, το αυτοκίνητό σας έχει κατασχεθεί. Αλλά η Χάρλεϊ έχει εξοφληθεί, οπότε απλώς συμπέρανα ότι θα την χρησιμοποιούσατε.."

Πελάτης : "@#%/\$@&?#!\$*#@&\$%^&*"

Τηλεφωνήτρια : "Σας συμβουλεύω να παραμείνετε κόσμιος, κύριε. Έχετε ήδη καταδικαστεί τον Ιούλιο του 2006 για προσβολή οργάνου της τάξεως."

Πελάτης : (Αφωνος)

Τηλεφωνήτρια : "Κάτι άλλο κύριε;"

Πελάτης : "Όχι τίποτα. Α ναι, μην ξεχάσετε τα δυο λίτρα δωρεάν Κόκα Κόλα μαζί με τις πίτσες, σύμφωνα με τη διαφήμισή σας."

Τηλεφωνήτρια : "Λυπάμαι, κύριε, αλλά υπάρχει ρήτρα στη διαφήμισή μας που μας απαγορεύει να προσφέρουμε δωρεάν αναψυκτικά σε διαβητικούς" ...

Και τώρα που διαβάζετε αυτές τις γραμμές, εμείς ξέρουμε ποιοι από σας χαμογελούν και θα δείτε σύντομα τι θα πάθετε...

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΟ ΜΑΣ WEB SITE www.image-a.gr

Ζητήστε να σας στείλουμε πληροφορίες για τα πάνω από 350 σεμινάρια μας. Επικοινωνείτε μαζί μας στο e-mail μας success2@otenet.gr. Αν δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε την παραπάνω αλληλογραφία, παρακαλούμε πατήστε εδώ <http://www.image-a.gr/greek/#newsletter>. Στείλτε αυτό το NEWSLETTER στους φίλους, πελάτες, συνεργάτες, προμηθευτές και αγαπημένους σας. Copyright Akis Angelakis & Εκδόσεις ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ 2009- All rights reserved- Καμία αναδημοσίευση για εμπορικούς σκοπούς δεν επιτρέπεται χωρίς τη γραπτή έγκρισή μας.