

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014 - ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 129- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
Η ΑΠΑΤΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ
- ✓ Ο ΟΡΚΟΣ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ Η ΗΧΩ ΚΑΙ Η ΖΩΗ
- ✓ ΣΤΟΧΕΥΣΤΕ ΜΕ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΑΙ
ΥΠΟΤΑΞΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
- ✓ ΜΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ
ΠΟΝΟΥ
- ✓ "ΜΑΣΤΙΓΑ" Η ΔΥΝΑΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Ο ΟΡΚΟΣ ΤΟΥ Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

ο προηγούμενο τεύχος, λόγω κάποιου λά-
ους στην εκτύπωση, το κείμενο αυτό δεν
πώθηκε σωστά. Το επαναλαμβάνουμε εδώ,
ειδή πολλοί μας το ζητήσατε).

Σας εύχομαι, τώρα που τελειώνουν οι
πόλεμοι, να ευτυχήσετε με την ει-
νη. Όλοι οι θνητοί, από εδώ και πέρα,
ζήσουν σαν ένας λαός, μονιασμένοι
α την κοινή προκοπή. Θεωρήσατε την
κουμένη πατρίδα σας, με κοινούς τους
μους, όπου να κυβερνούν οι άριστοι,
εξαρτητήτως φυλής.

Δεν ξεχωρίζω τους ανθρώπους, όπως
κάνουν οι στενοκέφαλοι, σε Έλλη-
ς και βαρβάρους. Δεν με ενδιαφέρει η
ταγωγή των πολιτών, ούτε η ράτσα που
νήθησαν. Τους καταμερίζω με ένα μό-
κριτήριο: την αρετή. Για μένα, κάθε
λός ξένος είναι Έλληνας και κάθε
κός Έλληνας είναι χειρότερος από
άρβαρο.

Αν ποτέ σας παρουσιαστούν διαφο-
ρές, δεν θα καταφύγετε ποτέ στα
πλα, παρά θα τις λύσετε ειρηνικά. Στην
άγκη θα σταθώ διαιτητής σας.

Τον Θεό μην τον νομίζετε σαν αυταρ-
χικό κυβερνήτη, αλλά σαν κοινό Πα-
ρα όλων, ώστε η διαγωγή σας να μοιά-
ι με την ζωή που κάνουν τα αδέλφια
ην οικογένεια.

Από μέρους μου, θεωρώ όλους
ίσους, λευκούς ή μελαμψούς, και
α ήθελα να μην είστε μόνον υπήκοοι
ς Κοινοπολιτείας μου, αλλά μέτοχοι,
οι συνέταιροι. Όσο περνάει από το
ρι μου, θα προσπαθήσω να συντελε-
ούν όλα όσα υπόσχομαι. Τον όρκο,
ου δώσαμε με την σπονδή απόψε, κρα-
στε τον σαν όρκο αγάπης.

Σημείωμα από τον Έκδοτη



η απάτη της

ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Υπάρχει πολύς λόγος για το πόσο σπουδαίο είναι να σκεπτόμαστε
θετικά, να αισθανόμαστε ωραία, να πιστεύουμε ότι θα πάρουμε αυτό
που θέλουμε, ότι το μέλλον μας είναι λαμπρό και φωτεινό... Αν σκεπτό-
μαστε θετικά θα πλεύουμε από το ένα λιμάνι της επιτυχίας και της ευτυ-
χίας στο άλλο, μέσα σε καταγάλανα, ατάραχα νερά.! Σε αυτό το άρθρο,
συνοπτικά θα αναφέρω γιατί πιστεύω ότι αυτές οι θεωρίες είναι αναπο-
τελεσματικές και -ενδεχομένως- επικίνδυνες για κάποιους.

Ένας σκέπεται ότι θέλει να αυξήσει τον πλούτο του. Έτσι, σκέπεται
θετικά ότι έχει περισσότερα χρήματα, περισσότερους και καλύτερους
φίλους, το επάγγελμα που του αρέσει... Ερωτώ: Έχετε δει κάποιον, που
να κάθεται στο κρεβάτι του ή μπροστά σε έναν καθρέπτη και να λέει:
"Είμαι πλούσιος, ο πλούτος μου αυξάνεται... η ζωή μου γεμίζει με
αφθονία..." και να έρχεται μια βαλίτσα με χρήματα από τον "ουρανό" ή
από το "σύμπαν" (όπως είναι το τωρινό ρεύμα της εποχής, που αρέσει
σε πολλούς);

Πολλές φορές λέμε να πιστεύεις ότι τα πράγματα γίνονται και οι
ευκαιρίες προκύπτουν. Αυτό είναι πραγματικό, αλλά πότε και σε ποιούς;
Σε αυτούς που έχουν μια **κατεύθυνση**, για το πού θέλουν να πάνε, και
μια **στρατηγική**, για το πώς να φθάσουν εκεί, που έχουν προγραμμα-
τίσει. Ένας, που λέει ότι "θέλω να αυξήσω τον πλούτο μου" (σε χρή-
ματα, παρέες, σχέσεις, οικογένεια) και συνεχίζει να κάνει αυτά που
έκανε με τον ίδιο τρόπο, που τα έκανε, θα έχει τα ίδια αποτελέσματα. Η
θετική σκέψη μπορεί να αποβεί επικίνδυνη για κάποιους σε αυτό το
σημείο, διότι δημιουργεί **την ψευδαισθηση ότι κάτι θα αλλάξει**
αυτομάτως, ενώ οι ίδιοι "κάθονται" αμετακίνητοι (στο κρεβάτι ή στις
παλαιές τους συνήθειες).

Πότε βοηθά η θετική σκέψη; Όταν έχουμε μια **στρατηγική** -
ένα πλάνο δράσης - και κινούμαστε επιμελώς, σύμφωνα με αυτή την
στρατηγική. Όταν έχουμε **δεσμευθεί** να δημιουργήσουμε μια νέα
κατάσταση και χρειάζεται να **μείνουμε αμετακίνητοι** στην
δέσμευσή μας αυτή. Η θετική σκέψη θα βοηθήσει, όταν παρουσιαστούν
δυσκολίες, αναποδιές ή γεγονότα, που θα προσπαθούν να μας πείσουν
ότι δεν θα τα καταφέρουμε. Η θετική σκέψη θα βοηθήσει στο να **επι-
μείνουμε και να νικούμε τα εμπόδια**, που παρουσιάζονται. Θα

Διάφορα...

♦ Οι άνθρωποι που αγαπούν τους σκύλους είναι πιθανότερο να έχουν προκαταλήψεις. Τουλάχιστον αυτό ισχυρίζονται ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης. Μετά από έρευνα σε 500 εθελοντές, οι μελετητές παραπίρρησαν ότι όσοι συμπαθούσαν περισσότερο τους σκύλους από τις γάτες είχαν κυρίαρχους χαρακτηρισμούς και έκαναν συχνότερα διακρίσεις. Η ίδια έρευνα έδειξε ότι οι ιδιοκτήτες σκύλων ήταν πιθανότερο να αποδεχθούν χωρίς δεύτερη συζήτηση τις κοινωνικές ανισότητες. Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι οι λάτρεις των σκύλων έχουν συνήθως... συντηρητικές πολιτικές πεποιθήσεις.

♦ Οι μπαμπάδες, που θέλουν να έχουν φιλόδοξες κόρες, θα πρέπει να ασχολούνται περισσότερο με τις δουλειές του σπιτιού...Σ' αυτό το συμπέρασμα κατέληξε έρευνα του Πανεπιστημίου Μπρίτις Κολομβία, η οποία βασίστηκε σε 326 παιδιά, ηλικίας επτά έως δεκατριών ετών. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι, σύμφωνα με την μελέτη τους, οι κόρες όσων ανδρών συνεισφέρουν στο σπίτι και μοιράζονται με την γυναίκα τους το βάρος του νοικοκυριού, είναι λιγότερο πιθανό να ακολουθήσουν "παραδοσιακά" γυναικεία επαγγέλματα όταν μεγαλώσουν.

♦ Η χρήση "έξυπνων" κινητών τηλεφώνων για εργασιακά θέματα αργά το βράδυ μειώνει την αποδοτικότητα των εργαζομένων την επόμενη ημέρα. Σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, οι άνθρωποι που παρακολουθούσαν e-mails ή προσπαθούσαν να προετοιμαστούν για την επομένη ημέρα πριν από τον ύπνο, ήταν κουρασμένοι την άλλη ημέρα και, όταν έφθαναν στο γραφείο, δεν είχαν διάθεση για εργασία. Ο Ράσελ Τζόνσον, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, αναφέρει χαρακτηριστικά: "Τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα είναι σχεδιασμένα με τέτοιο τρόπο, που πραγματικά διαταράσσουν τον ύπνο."

η ΗΧΩ και η ΖΩΗ

Μια φορά ένας πατέρας πήγε τον γιού του εκδρομή στο βουνό. Ξαφνικά ο μικρός σκοντάφτει και πέφτει.

- Αχ! φώναξε από τον πόνο.

Έκπληκτος άκουσε μια φωνή να έρχεται από το βουνό: "Αχ".

Γεμάτος περιέργεια φώναξε:

- Ποιός είσαι;

Όμως η μοναδική απάντηση που πήρε ήταν: "Ποιός είσαι;"

Εξοργισμένος ο μικρός φώναξε δυνατά:

- Είσαι ένας δειλός!

Και η φωνή απάντησε: "Είσαι ένας δειλός".

Ο μικρός γύρισε, κοίταξε τον πατέρα του και τον ρώτησε:

- Τί συμβαίνει εδώ, μπαμπά;

- Γιέ μου, του απάντησε εκείνος, πρόσεξέ με. Ύστερα φώναξε:

- Σε καμαρώνω!

Η φωνή απάντησε: "Σε καμαρώνω".

Ο πατέρας φώναξε ξανά:

- Είσαι υπέροχος και σ' αγαπώ!

Και η φωνή ακούστηκε από το βουνό: "Είσαι υπέροχος και σ' αγαπώ".

Το αγόρι έμεινε να κοιτάζει τον πατέρα του με θαυμασμό, αλλά δεν καταλάβαινε τί συνέβαινε. Τότε ο πατέρας του τού εξήγησε:

- Οι άνθρωποι το αποκαλούν ηχώ, αλλά στην πραγματικότητα είναι η ζωή. Η ζωή σου επιστρέφει ό,τι της δίνεις. Η ζωή είναι ένας καθρέφτης των πράξεών σου.

Αν θέλεις πιο πολλή αγάπη, δώσε πιο πολλή αγάπη. Αν θέλεις πιο πολλή καλωσύνη, δώσε πιο πολλή καλωσύνη.

Αν θέλεις κατανόηση και σεβασμό, δώσε κατανόηση και σεβασμό.

Θέλεις οι άνθρωποι να είναι υπομονετικοί μαζί σου και να σε σέβονται; Έχε υπομονή μαζί τους και δείξε τους σεβασμό.

Ο νόμος αυτός της φύσης εφαρμόζεται και στις ζωές μας: Όπως η ηχώ λοιπόν, έτσι και η ζωή μάς επιστρέφει αυτά που της δίνουμε.

Η ζωή σου γιέ μου δεν είναι μια σύμπτωση, αλλά ένας καθρέφτης του εαυτού σου.

Ελένη Ολυμπίου

συνέχεια από την σελ. 1

βοηθήσει στο να **αντιταχθούμε στις απόψεις** των ανθρώπων, που θέλουν να μας πείσουν να παραιτηθούμε από τις επιδιώξεις μας και να γυρίσουμε πίσω, στα γνώριμα και συνηθισμένα.

Το να έχουμε μια στρατηγική δεν μπορεί να μας οδηγήσει να χάσουμε μια καλή ευκαιρία; Αν είμαστε προσκολλημένοι στον στόχο μας και στην στρατηγική μας, ως σαν αυτός να είναι ο μοναδικός τρόπος για την επιτυχία... **ΝΑΙ!** Κινδυνεύουμε να χάσουμε μια πολύτιμη ευκαιρία, που ενδεχομένως παρουσιαστεί! Χρειάζεται να **είμαστε ευέλικτοι**. Πώς; Αναλυτικά θα εξετάσουμε πώς χαράσσουμε μία στρατηγική και πώς μένουμε ευέλικτοι πιστοί στους στόχους μας στην νέα σειρά σεμιναρίων, που αρχίζουν από τον Οκτώβριο.

Ο εκδότης

ΣΤΟΧΕΥΣΤΕ ΜΕ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ & ΥΠΟΤΑΞΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Τί θα κερδίσετε επενδύοντας στα σεμινάρια

- Απολαύστε **μεγαλύτερη οικονομική ευημερία**, πετυχαίνοντας **ευκολότερα** τους στόχους σας.
- Νοιώστε **μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση** στην καθημερινότητα, τηρώντας ένα οργανωμένο **πλάνο επιτυχίας**.
- Ζήστε με **μεγαλύτερη ηρεμία**, επειδή θα ξέρετε πώς να ξεπερνάτε τα εμπόδια προς την **επιτυχία**.
- Εργαστείτε **μεθοδικά** βήμα-βήμα για την **επίτευξη** του στόχου σας.
- Μείνετε εστιασμένοι με **ευκολία** στα **αποτελέσματα** που επιθυμείτε.
- **Αντιμετωπίστε** αποτελεσματικά τους **χρονοκλέπτες**, που σας αποπροσανατολίζουν.
- Αποκτήστε καλύτερη **ισορροπία** ανάμεσα στην **προσωπική** και **επαγγελματική** σας ζωή.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Η σειρά των **4 πρακτικών σεμιναρίων** είναι:

- **Προετοιμασία:** 7 βήματα για αποτελεσματικούς στόχους
Αθήνα: Τετ. 1 Οκτωβρίου
- **Μέρος I:** Χάραξη Στρατηγικής
Θεσ/νίκη: Σαβ. 4 & Δευ. 6 Οκτωβρίου
Ηράκλειο Κρ.: Σαβ. 11 & Δευ. 13 Οκτωβρίου
Αθήνα: Σαβ. 18 & Δευ. 20 Οκτωβρίου
- **Μέρος II:** Διαχείριση Χρόνου
Θεσ/νίκη: Σαβ. 1 & Δευ. 3 Νοεμβρίου
Ηράκλειο Κρ.: Σαβ. 8 & Δευ. 10 Νοεμβρίου
Αθήνα: Σαβ. 15 & Δευ. 17 Νοεμβρίου
- **Μέρος III:** Κρατήστε αμείωτο το ενδιαφέρον
Θεσ/νίκη: Σαβ. 29 Νοεμ. & Δευ. 1 Δεκ.
Ηράκλειο Κρ.: Σαβ. 6 & Δευ. 8 Δεκεμβρίου
Αθήνα: Σαβ. 13 & Δευ. 15 Δεκεμβρίου

Ομιλητής:

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΠΟΥΚΑΣ

Ψυχολόγος, NLP Trainer,

Σύμβουλος Επιχειρήσεων

**ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:
ΕΩΣ 25 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**

Τηλ. 210 64 22 002

E-mail: events@1stepsuccess.com

Ιστοσελίδα: www.1stepsuccess.com/stoxos

ΜεταΜόρφωση Συμβουλευτική ΕΠΕ
Κυρίλλου Λουκάρεως 6, 11471 Αθήνα

ΜΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ο οργανισμός μας παράγει κάποιες ουσίες, τα λεγόμενα ενδογενή οπιοειδή, που ρυθμίζουν την αισθαντικότητά μας στον πόνο.

Έχει αποδειχθεί ότι οι συγκεκριμένες ουσίες εκλύονται σε μικρότερες ή μεγαλύτερες ποσότητες, ανάλογα με τα ερεθίσματα που δέχεται ο οργανισμός μας, όπως π.χ. την σκέψη, τον ορμονικό κύκλο, έναν τραυματισμό.

Όταν αισθανόμαστε χαρά, ενθουσιασμό, έξαψη ή ψυχική ανάταση, τότε τα ενδογενή οπιοειδή εκκρίνονται σε μεγάλο βαθμό και μειώνουν την αίσθηση του πόνου.

Από την άλλη, όταν είμαστε "πεσμένοι" ψυχολογικά, νοιώθουμε στενοχώρια ή κατάθλιψη, τότε τα επίπεδα των ενδογενών οπιοειδών στον οργανισμό μας μειώνονται και ο πόνος είναι πιο έντονα αισθητός.

Στην περίπτωση μιας σοβαρής πάθησης, η θετική σκέψη δεν μπορεί βέβαια να την θεραπεύσει, αλλά μπορεί να επέμβει στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, ενισχυοντάς το, ώστε να μας κάνει πιο ανθεκτικούς απέναντι στην σοβαρή αυτή πάθηση.

Καταλήγοντας θα πρέπει να έχουμε κατά νου το εξής: αφού όλα στην φύση λειτουργούν με βάση την αρχή της δράσης και της αντίδρασης και μια αρνητική σκέψη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον οργανισμό, γιατί δεν μπορεί μια θετική σκέψη να τον επηρεάσει θετικά;

"ΜΑΣΤΙΓΑ" η δυνατή ΜΟΥΣΙΚΗ για τους νέους

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα ακοής εξ αιτίας της έκθεσής τους σε μουσική υψηλής έντασης, κυρίως λόγω της χρήσης φορητών ψηφιακών MP3 με ακουστικά. Εκτιμάται ότι στην Ευρώπη η κατάσταση τείνει να ξεφύγει από κάθε έλεγχο, καθώς περισσότεροι από 10 εκατομμύρια νέοι κινδυνεύουν να βλάψουν για πάντα την ακοή τους από την υπερβολική ακρόαση δυνατής μουσικής για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Τα σύγχρονα walkman, όπως το δημοφιλές iPod ή άλλες αντίστοιχες συσκευές, επιτρέπουν την αποθήκευση αρκετών ωρών μουσικής και η ένταση του ήχου ξεπερνά πολλές φορές τα 120 ντεσιμπέλ, το αντίστοιχο δηλαδή που προκαλεί η απογείωση ενός αεροπλάνου.

Αν και σήμερα οι οδηγίες χρήσης κάθε ηλεκτρονικής συσκευής αναπαραγωγής ήχου τονίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν, ο κάθε χρήστης είναι τελικά υπεύθυνος για το πόσο δυνατά ακούει την μουσική της προτίμησής του.

Τα αυξανόμενα κρούσματα βλάβης της ακοής πάντως έχουν γίνει ήδη αισθητά στα συστήματα υγείας αρκετών ευρωπαϊκών χωρών, τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν μια νέα "μάστιγα". Υπέρμαχοι των ανθρωπίνων δικαιωμάτων πάντως υποστηρίζουν ότι δεν χρειάζεται επιβολή περιορισμών, αλλά καλύτερη ενημέρωση για τους κινδύνους, δεδομένου ότι η τελική απόφαση ανήκει αποκλειστικά στον καθένα ξεχωριστά.

Τ Ε Σ Τ

ΠΟΣΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΔΟΥΛΕΨΕ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗ;

Ένας εργάτης έπιασε δουλειά σε μια οικοδομή. Συμφώνησε, λοιπόν, με το αφεντικό, να πληρώνεται 48 ευρώ για κάθε ημέρα εργασίας και εκείνος να του επιστρέφει 12 ευρώ για κάθε ημέρα αργίας.

Μετά από 30 ημέρες το αφεντικό είπε στον εργάτη ότι δεν του χρωστούσε χρήματα, ούτε ο εργάτης έπρεπε να του επιστρέψει τίποτε. Πόσες ημέρες είχε δουλέψει ο εργάτης;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Και τα δύο παιδιά λένε ψέματα, εφ' όσον αν έλεγε ψέματα μόνο τα ένα θα ήταν και τα δύο του ίδιου φύλου. Αφού πρόκειται για ένα αγόρι και ένα κορίτσι και λένε ψέματα και τα δύο, αυτό σημαίνει ότι το ξανθό παιδί είναι το αγόρι και αυτό με τα καστανά μαλλιά το κορίτσι.
- 2) Πρώτα θα γεμίσει το μικρό δοχείο με 3 λίτρα κρασί και μετά θα το αδειάσει στο μεγάλο δοχείο. Με τον ίδιο τρόπο θα ξαναγεμίσει το μικρό δοχείο και θα αδειάσει το κρασί στο μεγάλο δοχείο, μέχρι να το γεμίσει. Στο τέλος θα μείνει στο μικρό δοχείο 1 λίτρο κρασί.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 129
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας
Υπεύθ. τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

