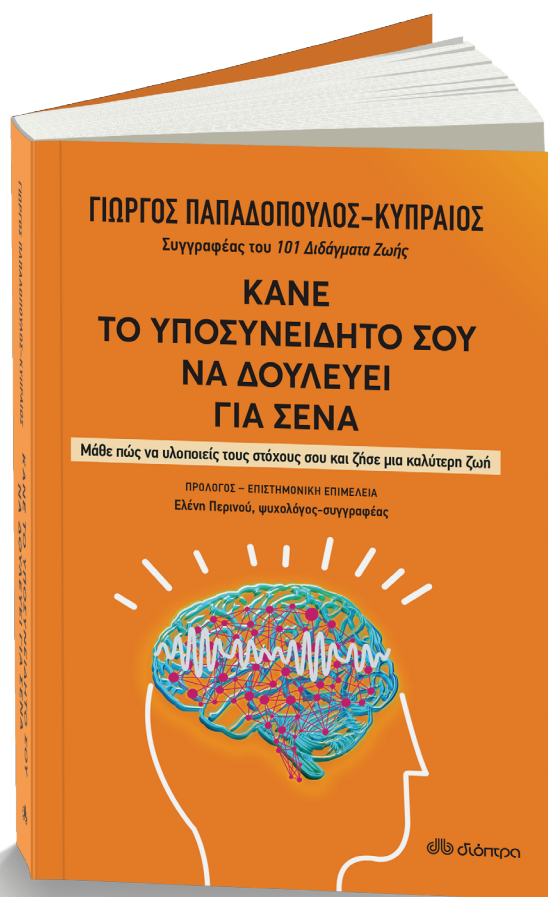


# ΤΑΞΙΔΕΨΕ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΜΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ

## ΚΑΝΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Μάθε πώς να υλοποιείς τους στόχους σου και ζήσε μια καλύτερη ζωή



**ΕΝΑΣ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ ΟΔΗΓΟΣ ΜΕ ΕΥΚΟΛΕΣ  
ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ  
ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΕΙΣ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΣΟΥ**

 **διόπτρα**



# ΚΑΝΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Γιώργος Παπαδόπουλος - Κυπραίος

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Επειδή πιστεύω πως **ΤΟ ΝΑ ΜΕΤΑΔΙΔΕΙΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΑΝΑΒΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΛΥΧΝΑΡΙ ΣΟΥ ΤΑ ΚΕΡΙΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΤΕΡΕΙΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΦΛΟΓΑ**, σου παραχωρώ το δικαίωμα να χαρίσεις αυτό το βιβλίο σε όποιον κρίνεις σκόπιμο, εφόσον **ΔΕΝ** αλλάξεις το περιεχόμενό του κατά οποιονδήποτε τρόπο.

Το βιβλιαράκι *Ταξίδεψε μέσα σου με ένα βιβλίο* έχει σκοπό να σε εισαγάγει στο περιεχόμενο του βιβλίου *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα*. Μπορείς να το κατεβάσεις ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ από το site των εκδόσεων ΔΙΟΠΤΡΑ.

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Τη ζωή, τον χαρακτήρα μας και το ποιοι είμαστε σήμερα τα καθορίζουν όσα ζήσαμε στο παρελθόν, ιδιαίτερα κατά τα παιδικά μας χρόνια. Από τις προηγούμενες εμπειρίες μας σχηματίζονται τα πιστεύω και οι πεποιθήσεις μας, που γίνονται προγράμματα και καθορίζουν τη μετέπειτα ζωή μας.

Προσωπικά, μετά τις σπουδές μου πάνω στα ηλεκτρονικά στην Αθήνα, γύρισα στην Κύπρο και εργάστηκα στην Αρχή Τηλεπικοινωνιών (CYTA) για τέσσερα χρόνια. Στη συνέχεια μετάναστεψα στον Καναδά. Εκεί παρακολούθησα σπουδές Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας και διορίστηκα καθηγητής στο Danforth Technical School του Τορόντο. Στο Τορόντο παρακολούθησα τα πρώτα μου σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης. Αργότερα επέστρεψα στην Ελλάδα, όπου σπούδασα στη Νομική Σχολή του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Η αγάπη μου για το βιβλίο και η αφοσίωσή μου στον ΝΕΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ με οδήγησαν τον Φεβρουάριο του 1978 στην ίδρυση του εκδοτικού οίκου ΔΙΟΠΤΡΑ, αντικείμενο του οποίου αρχικά ήταν η έκδοση βιβλίων εναλλακτικής θεραπείας, εκλαϊκευμένης ψυχολογίας και προσωπικής ανάπτυξης.

Για να είμαι σε θέση να επιλέγω τους σωστούς τίτλους προς έκδοση, μελέτησα πολλούς συγγραφείς και περιήλθαν σε γνώση μου δεκάδες επιστημονικές έρευνες για την ανθρώπινη συμπεριφορά, τη σωματική, την ψυχική και την πνευματική υγεία. Παρακολούθησα δεκάδες σεμινάρια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό για διάφορες εναλλακτικές τεχνικές, όπως ρέικι, ύπνωση, theta healing, τη ρωσική σειρά ΠΕΠΑ, τα σεμινάρια του Brofman Foundation... Μέσα από αυτή τη διαδικασία μάθησης γνώρισα συγγραφείς και δασκάλους, όπως οι Alan Cohen, Wayne Dyer, James Redfield, Marlo Morgan, Uri Geller, Martin Brofman, Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Leon Chaitow, Colin Turner και αρκετοί άλλοι.

Όλα όσα έμαθα από τη ζωή και για τη ζωή τα έμαθα μέσα από εμπειρίες δικές μου αλλά και άλλων ξεχωριστών ανθρώπων· μέσα από τα βιβλία που διάβασα και εξέδωσα και από όσα άκουσα στα σεμινάρια που παρακολούθησα· μέσα από έρευνες που έγιναν από επιστήμονες και πανεπιστημιακές μελέτες και αφορούν τον επαναπρογραμματισμό του νου και τον τρόπο που το υποσυνείδητο λειτουργεί. Όλα αυτά τα ταξινόμησα και τα παρουσιάζω συνοπτικά στο βιβλίο μου *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα*.

Αν διαβάσεις και μελετήσεις με υπομονή το βιβλίο και κάνεις κτήμα σου όσα θα μάθεις, αν ακολουθήσεις τις τεχνικές που περιγράφονται κι εφαρμόσεις τις ασκήσεις του, Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ. Είναι στο χέρι σου να βελτιώσεις την ποιότητα της ζωής σου και να αποκτήσεις όσα σου χρειάζονται!

**Πίστεψέ το. Γίνεται!**

## ΕΝΑΣ ΙΝΔΙΚΟΣ ΜΥΘΟΣ

Ένας παλιός ινδικός μύθος διηγείται πως κάποτε όλοι οι άνθρωποι ήταν θεοί. Έκαναν όμως τόσο μεγάλη κατάχρηση της θεικής τους φύσης ώστε ο Μπράχμα, ο Κύριος των Θεών, αποφάσισε να τους αφαιρέσει τη θεική εξουσία και να την κρύψει κάπου όπου θα ήταν αδύνατον να την ξαναβρουν. Το μεγαλύτερο πρόβλημα όμως ήταν να βρεθεί αυτή η κρυφώνα.

Όταν οι μικρότεροι θεοί κλήθηκαν σε συμβούλιο για να επιλύσουν το πρόβλημα, πρότειναν: «Να θάψουμε τη θεική φύση του ανθρώπου μέσα στη γη». Ο Μπράχμα όμως απάντησε: «Όχι, γιατί ο άνθρωπος θα ψάξει και θα τη βρει».

Τότε οι θεοί είπαν: «Να ριζούμε λοιπόν τη θεική φύση των ανθρώπων στα τριόσθαθα των ωκεανών».

Όμως ο Μπράχμα είχε και πάλι αντίρρηση: «Όχι, γιατί αργά ή γρήγορα ο άνθρωπος θα εξερευνησει τα βάθη όλων των ωκεανών και είναι βέβαιο πως θα την ξαναβρεί». Τότε οι θεοί κατέληξαν: «Δεν ξέρουμε πού να την κρύψουμε, γιατί δεν φαίνεται να υπάρχει πάνω στη γη ή μέσα στη θάλασσα τόπος στον οποίο δεν θα φτάσει κάποτε ο άνθρωπος».

Τέλος, ο Μπράχμα είπε: «Να τι θα κάνουμε με τη θεική φύση του ανθρώπου: Θα την κρύψουμε στα τριόσθαθα του ίδιου του του εαυτού, γιατί εκεί είναι το μόνο μέρος όπου δεν θα σκεφτεί ποτέ να ψάξει».

Κι ο μύθος τελειώνει ως εξής: «Από τότε ο άνθρωπος έκανε τον γύρο της γης, εξερεύνησε, αναρριχήθηκε, βυθίστηκε, έσκαφε και συνεχίζει, αναζητώντας κάτι που βρίσκεται μέσα του».

Να είναι άραγε η κρυμμένη θεική φύση του ανθρώπου το δίδυμο Υποσυνείδητο-Συμπαντικός Νους, που όλοι έχουμε μέσα μας;

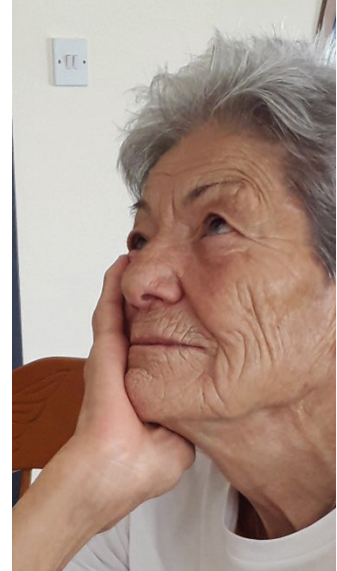
**Αναζήτησε κι εσύ την τεράστια δύναμη που κρύβεται μέσα σου και  
ΚΑΝΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ!**

**ΕΣΥ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΕΣΥ** μπορείς να απελευθερώσεις τη δύναμη  
που κρύβεται μέσα σου και να μεταμορφώσεις τη ζωή σου!

## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;

Αναρωτήθηκες ποτέ, αγαπητέ αναγνώστη:

- *Γιατί έλκω συνέχεια στη ζωή μου συντρόφους, συνεργάτες, φίλους, που δεν μου αξίζουν;*
- *Γιατί δεν έχω αφθονία στη ζωή και όλα όσα μου χρειάζονται;*
- *Γιατί δεν είμαι ικανοποιημένος από τη δουλειά ή την επιχείρησή μου;*
- *Γιατί η σχέση μου με την οικογένειά μου και με άλλα συγγενικά ή φιλικά μου πρόσωπα δεν είναι άριστη;*
- *Γιατί νοιάζομαι περισσότερο για τους άλλους παρά για τον εαυτό μου;*
- *Γιατί, ενώ εργάζομαι σκληρά, μόλις που τα φέρνω βόλτα;*
- *Γιατί κάποιιοι γάμοι διαρκούν μέχρι τα βαθιά γεράματα κι άλλοι μερικούς μήνες ή λίγα χρόνια;*
- *Γιατί στην ίδια οικογένεια τα παιδιά είναι διαφορετικά;*
- *Γιατί κάποιιοι άνθρωποι επιτυγχάνουν σε ό,τι κάνουν, ενώ κάποιιοι άλλοι δύσκολα γεύονται την επιτυχία;*



Γιατί να συμβαίνουν όλα αυτά σ' εμένα;

Αν πέρασαν από τον νου σου μία ή περισσότερες από τις πιο πάνω ερωτήσεις ή κάποιο άλλο ερώτημα· αν συναντάς στη ζωή σου δυσκολίες ή αντιμετωπίζεις προβλήματα· αν διερωτάσαι «Γιατί συμβαίνει αυτό σ' εμένα;», τότε δεν είναι τυχαίο που διαβάσεις αυτό το βιβλιαράκι. Δείχνει πως μέσα σου υπάρχει έστω και μια μικρή «υποψία» ότι, όσο καλά ή κακά κι αν είναι τα πράγματα για σένα σήμερα, *το αύριο μπορεί να γίνει καλύτερο*. Δείχνει πως υπάρχει μια ανάγκη, μια επιθυμία να αλλάξεις, να αντικαταστήσεις κάποια πράγματα στη ζωή σου. Να απαντήσεις ερωτήματα, να επιλύσεις προβλήματα, να ξεκαθαρίσεις καταστάσεις που σε απασχολούν και σε δυσκολεύουν στην καθημερινότητά σου. Να πραγματοποιείς τις επιθυμίες και να υλοποιείς τους στόχους σου...

Το βιβλιαράκι αυτό αποτελεί μια συνοπτική ενημέρωση για το *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα*, το οποίο είναι βασισμένο σε επιστημονικά δεδομένα, αφορά την τεράστια δημιουργική δύναμη του νου που κρύβεται μέσα στον καθένα από εμάς και θα σε βοηθήσει να βρεις απαντήσεις σε πολλά από αυτά που σε απασχολούν. Δοκιμάζοντας τις ιδέες του στην πράξη, θα διαπιστώσεις πως οι αλλαγές που θα έρθουν στη ζωή σου άξιζαν την όλη σου προσπάθεια.

Μέσα από τις σελίδες και τις ασκήσεις του βιβλίου θα αποκτήσεις τις θεωρητικές και τις πρακτικές γνώσεις που σου χρειάζονται:

- Για να επαναπρογραμματίσεις τον νου σου και να κάνεις το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα
- Για να κυριαρχήσει ο νους έναντι των συναισθημάτων σου
- Για να βρίσκεις απάντηση σε ερωτήματα που σε απασχολούν και λύσεις σε προβλήματα που έχεις να επιλύσεις
- Για να έλκεις στη ζωή σου αυτά που πραγματικά χρειάζεσαι
- Για να έχεις πλάι σου και στον περίγυρό σου ανθρώπους που αγαπάς και σ' αγαπούν
- Για να βελτιώσεις την ποιότητα της ζωής σου και να επιτύχεις συναισθηματική ισορροπία, σωματική υγεία, ψυχική ηρεμία...

Το βιβλίο *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* είναι γραμμένο με απλό, κατανοητό τρόπο και βασίζεται τόσο σε εμπειρίες του ίδιου του συγγραφέα όσο και σε εμπειρίες που του διηγήθηκαν άλλοι. Σε έρευνες από ειδικούς επιστήμονες και πανεπιστήμια. Σε βιβλία που διάβασε και σε σεμινάρια που παρακολούθησε. Τα βασικά σημεία της ύλης του βιβλίου εμπλουτίζονται με παραδείγματα και εμπειρίες ενώ παράλληλα υποστηρίζονται με αποτελέσματα ερευνών.

Αυτό το βιβλίο δεν μοιάζει με πολλά από τα βιβλία που έχεις διαβάσει. Η δομή του είναι τέτοια, ώστε το ένα κεφάλαιο να οδηγεί στο άλλο. Μην το διαβάσεις σαν μυθιστόρημα. Χρησιμοποίησέ το σαν διδακτικό βιβλίο. Διάβασέ το πρώτα μία φορά για να μπει στο πνεύμα του (χωρίς να σπαταλάς χρόνο στις 12 ασκήσεις του). Ύστερα διάβασε και ξαναδιάβασε το κάθε κεφάλαιο πριν προχωρήσεις στο επόμενο.

Στο *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* περιλαμβάνονται 12 ασκήσεις που συνδέουν τη θεωρία με την πράξη, γιατί, όπως είπε ο Άγγλος συγγραφέας R. D. Blackmore: «Ένα γραμμάριο πράξης αξίζει έναν τόνο θεωρίας». Με τις ασκήσεις αυτές επιδιώκουμε να κάνουμε πράξη τις γνώσεις που θα αποκομίζουμε μελετώντας το κάθε κεφάλαιο και να επιτύχουμε τον επαναπρογραμματισμό του νου, ώστε να κάνουμε το υποσυνείδητο να δουλεύει για μας. Η καθεμία από τις 12 ασκήσεις οδηγεί στην επόμενη. Γι' αυτό επανάλαβε τες και φρόντισε να επιτύχεις τον σκοπό για τον οποίο γράφτηκε η καθεμία από αυτές.

## Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΝΟΥΣ... ΕΝ ΣΥΝΤΟΜΙΑ

### **Ο ανθρώπινος νους**

Ο ανθρώπινος νους δεν είναι ο εγκέφαλος, όπως πίστευαν παλαιότερα. Ο εγκέφαλος είναι υλικός, ορατός και αποτελεί όργανο του σώματος, όπως η καρδιά, οι πνεύμονες και το συκώτι...

Ο νους δεν είναι ορατός, δεν είναι υλικός. Ο νους κάνει τις σκέψεις, τις οποίες στη συνέχεια στέλνει στον εγκέφαλο για επεξεργασία και μέσα από αυτή τη διαδικασία οι άυλες σκέψεις του νου μετασχηματίζονται σε συμπεριφορές του ατόμου. Ο νους είναι το νήμα που συνδέει το σώμα (τον εγκέφαλο) με το πνεύμα του ανθρώπου. Ο νους είναι διαφορετικός για κάθε άτομο και γνωρίζει μόνο όσα διδάχτηκε από τις εμπειρίες του και από όσα δημιούργησε με τη φαντασία του.

### **Ο συνειδητός νους (ΣΥΝ ΝΟΥΣ)**

Ο ανθρώπινος νους είναι μοναδικός για το κάθε άτομο. Είναι το μέρος του νου που συνειδητοποιεί αυτό που γίνεται στον εξωτερικό κόσμο του ατόμου, αυτό που βλέπει, που ακούει, που γεύεται... Ο συνειδητός νους δηλαδή αντιλαμβάνεται, συνειδητοποιεί τον εξωτερικό του κόσμο μέσω των πέντε αισθήσεων.

Άλλα βασικά χαρακτηριστικά του ΣΥΝ ΝΟΥ είναι ότι έχει λογική και κρίση κι έτσι μπορεί να εκλογικεύει γεγονότα και καταστάσεις και να παίρνει αποφάσεις για το ΤΙ χρειάζεται να γίνει στην κάθε περίπτωση.

Μια από τις δυο σημαντικές ικανότητες του ΣΥΝ ΝΟΥ είναι ότι μπορεί να συγκεντρώνει την προσοχή του σε μία μόνο σκέψη, σε ένα άτομο, σε ένα αντικείμενο. Έτσι, η νοητική ενέργεια σχηματίζει δέσμη και γίνεται πολύ πιο ισχυρή από το αν χοροπηδούσε από σκέψη σε σκέψη και διαχεόταν σε όλες η ενέργειά του.

Η δεύτερή του ικανότητα, πολύτιμη για τον επαναπρογραμματισμό του νου, είναι η ικανότητά του να ανακαλεί μνήμες από το παρελθόν, αλλά και να σχηματίζει εικόνες για πρόσωπα ή αντικείμενα που δεν έχει δει ποτέ, που δεν τα γνωρίζει.

Ο ΣΥΝ ΝΟΥΣ ελέγχει τις εκούσιες λειτουργίες του οργανισμού, αυτές που σκεφτόμαστε και μετά κάνουμε.

### **Ο υποσυνείδητος νους (ΥΠΟΣ ΝΟΥΣ)**

Το υποσυνείδητο επίπεδο του νου είναι ακριβώς αυτό που υποδηλώνει το όνομά του. Βρίσκεται κάτω από το συνειδητό επίπεδο και επομένως δεν συνειδητοποιούμε, δηλαδή δεν μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε τι γίνεται σ' αυτό, ούτε τη λειτουργία του. Ό,τι γνωρίζουμε γι' αυτό είναι αποτέλεσμα ερευνών και διαχρονικά συμπεράσματα της επιστήμης.

Το υποσυνείδητο ελέγχει τις ακούσιες λειτουργίες του οργανισμού, αυτές που γίνονται αυτόματα, όπως η λειτουργία της καρδιάς, του συκωτιού και των άλλων οργάνων. Γι' αυτό

τον λόγο το υποσυνείδητο βρίσκεται σε συνεχή λειτουργία, δεν μπορεί να «σταματήσει», να «ξεκουραστεί» ούτε μία στιγμή, σε αντίθεση με τον ΣΥΝ ΝΟΥ, που μπορεί να κοιμηθεί ή να τεθεί «εκτός λειτουργίας» με τη λήψη αναισθητικών ουσιών.

Στο υποσυνείδητό μας αποθηκεύονται σαν σε σκληρό δίσκο υπολογιστή όλα όσα μας συμβαίνουν στη ζωή, ακόμα και τα πιο ασήμαντα, από την πρώτη στιγμή της γέννησής μας. Ο ΥΠΟΣ ΝΟΥΣ βρίσκεται σε συνεχή επαφή με τον ΣΥΝ ΝΟΥ και του παρέχει πληροφόρηση για τις προηγούμενες εμπειρίες της ζωής σχετικά με τα θέματα που τον απασχολούν.

Όταν συμβεί κάποιο γεγονός στον εξωτερικό κόσμο του ατόμου, ο ΣΥΝ ΝΟΥΣ οφείλει να αναλύσει, να εκλογικεύσει και να πάρει αποφάσεις ως προς το πώς θα αντιδράσει σ' αυτό. Την ίδια στιγμή το υποσυνείδητο σαρώνει τα αρχεία του και παρουσιάζει στον ΣΥΝ ΝΟΥ τις υπάρχουσες σε αυτό πληροφορίες, ώστε να μπορέσει να κάνει την εκλογίκευση και να πάρει τις σωστές αποφάσεις.

Ας εξετάσουμε την περίπτωση να βρέχει καταρακτωδώς κι εσύ να πρέπει να βγεις στη βροχή και να πας στην τράπεζα για να πληρώσεις μια επιταγή που λήγει σήμερα. Το υποσυνείδητο σαρώνει τα αρχεία του και βρίσκει πως, βγαίνοντας στη βροχή, θα βραχείς και μπορεί να κρυώσεις και να αρρωστήσεις, γιατί αυτό είχε συμβεί σ' εσένα ή σε κάποιον δικό σου ή σου το είπε η μητέρα σου κ.λπ. Η πληροφορία αυτή φτάνει στον ΣΥΝ ΝΟΥ επειδή ο ΥΠΟΣ ΝΟΥΣ είναι συνέχεια συνδεδεμένος με αυτόν. Ο ΣΥΝ ΝΟΥΣ, έχοντας αυτή την πληροφορία, προβληματίζεται. Σκέφτεται πως μπορεί να κρυώσει και να αρρωστήσει, αν βγει στη βροχή. Έτσι, το υποσυνείδητο συνεχίζει τη σάρωση των αρχείων του και βρίσκει εικόνες ανθρώπων, δικές σου, της οικογένειάς σου ή και άσχετων που κυκλοφορούν στη βροχή κρατώντας ομπρέλες. Τις μεταβιβάζει στον ΣΥΝ ΝΟΥ, ο οποίος τις εκλογικεύει και φτάνει στην απόφαση να πάει στην τράπεζα χρησιμοποιώντας ομπρέλα. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν ότι το υποσυνείδητο, βασισμένο στα συμπεράσματα προηγούμενων εμπειριών του ατόμου, σχηματίζει τα πιστεύω του, τις πεποιθήσεις του, τις αρχές του, που καθορίζουν τον τρόπο που το άτομο θα ενεργήσει σε κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Καθορίζουν το ΤΙ θα αποδεχθεί ως αληθές και το ΤΙ θα απορρίψει.



Στη βρεφική και στη μικρή παιδική ηλικία όλες οι πληροφορίες από τις πέντε αισθήσεις γίνονται δεκτές και καταγράφονται στο υποσυνείδητο. Τα μικρά παιδιά απορροφούν τις πληροφορίες σαν σφουγγάρι. Δεν απορρίπτουν κάτι, επειδή δεν έχουν ακόμα σχηματίσει πιστεύω και πεποιθήσεις που να καθορίζουν ΤΙ είναι σωστό, ΤΙ είναι αληθές για να το αποδεχτούν και ΤΙ είναι ψέμα για να το απορρίψουν. Ας εξετάσουμε την περίπτωση που στα πρώτα χρόνια της ζωής σας ένας από τους δύο γονείς (ή και οι δύο), ένα από τα αδέρφια ή κάποιο άλλο μικρό παιδί σας αποκαλούσε «βλάκα» ή «τεμπέλη» ή σας έλεγε ότι «δεν είσαι ικανός να πετύχεις τίποτα στη ζωή» και αυτό επαναλαμβανόταν μερικές φορές. Αυτό καταγράφηκε στο





υποσυνείδητό σας (όταν ήσασταν παιδάκι) και κατέληξε στο να πιστέψετε υποσυνείδητα ότι είστε πράγματι βλάκας ή τεμπέλης ή ότι είσαστε μια σκέτη αποτυχία και δεν θα καταφέρετε τίποτε στη ζωή σας. Έγιναν δηλαδή πιστεύω και πεποιθήσεις, έγιναν η αλήθεια σας, χωρίς εσείς να το έχετε συνειδητοποιήσει. Αυτά τα πιστεύω και οι πεποιθήσεις είναι που αποτελούν τα προγράμματα του υποσυνείδητου που κατευθύνουν τη ζωή του ατόμου, όπως τα προγράμματα του αυτόματου πιλότου καθορίζουν την πορεία του αεροπλάνου.

Οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι μέχρι την ηλικία των 6-8 ετών το παιδί σχηματίζει γερά θεμέλια από πιστεύω και πεποιθήσεις που σχηματίστηκαν από τις εμπειρίες του με άλλους ανθρώπους, κυρίως του οικογενειακού του κύκλου, του σχολείου και της παρέας του, αλλά και των περιβαλλοντικών επιρροών, της τηλεόρασης, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών κ.λπ. Όλα αυτά είναι τα προγράμματα του νου που καθορίζουν την πορεία του ατόμου και κατά την ενηλικίωσή του.

### ***Πώς σε επηρεάζει ο παλιός προγραμματισμός;***

Τα χρόνια περνούν και τα μικρά παιδιά ενηλικιώνονται και έχουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής με βάση αυτά που έμαθαν κατά την παιδική τους ηλικία, αλλά και αργότερα, γιατί ο άνθρωπος μαθαίνει πράγματα στη ζωή, για τη ζωή, μέχρι και την τελευταία του στιγμή στη Γη.

Τα προγράμματα που θα οδηγούν τις πράξεις του σχηματίστηκαν από τις προηγούμενες εμπειρίες του, ιδιαίτερα εκείνες της παιδικής του ηλικίας, μέχρι που έγινε 6-8 ετών. Οι ανάγκες της ζωής ενός ενηλίκου είναι πολύ διαφορετικές από εκείνες που είχε όταν ήταν παιδί. Η ζωή αλλάζει, η ζωή εξελίσσεται, η κοινωνία εξελίσσεται... και κάποιες από τις πεποιθήσεις μας δεν αντιστοιχούν στις ανάγκες της σημερινής εποχής και είναι απαραίτητο να αντικατασταθούν. Αν δεν συμβεί αυτό, θα παραμείνουμε σκλάβοι του παρελθόντος μας.

*Αλλάξε τον εαυτό σου  
από τις αρνητικές  
πεποιθήσεις*

Πώς όμως θα αντικαταστήσουμε τις αρνητικές μας πεποιθήσεις, αφού είναι βαθιά στο υποσυνείδητό μας και δεν μπορούμε να τις ανασύρουμε και να τις αντικαταστήσουμε με άλλες; Με άλλα λόγια, πώς θα μπορέσουμε να αλλάξουμε τον προγραμματισμό του υποσυνείδητου; Πώς θα επαναπρογραμματίσουμε το υποσυνείδητό μας με νέες, λειτουργικές πεποιθήσεις;

### ***Η ζωή συνεχίζεται, μαζί της και ο προγραμματισμός του υποσυνείδητου***

Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι ο προγραμματισμός του υποσυνείδητου σταματά στην ηλικία των 6-8 ετών. Σε εκείνη την ηλικία έχουμε σχηματίσει τον πυρήνα των πεποιθήσεών μας, τον βασικό ηθικό μας κώδικα, ο οποίος μας καθοδηγεί στη ζωή. Περισσότερο μαθαίνουμε από τα λάθη μας. Τα βιώματά μας, οι εμπειρίες μας συνεχίζονται. Μαθαίνουμε μέχρι τα βαθιά γεράματα, μέχρι και την τελευταία στιγμή της ζωής μας. «Γηράσκω αεί διδασκόμενος» («Όσο μεγαλώνω, πάντα μαθαίνω κάτι καινούριο») ή, επί το αυθεντικότερο, «Γηράσκω δ' αiei πολλά διδασκόμενος», όπως έλεγε ο Σόλων ο Αθηναίος, δηλαδή «Γερνάω μαθαίνοντας πάντα πολλά».

Καθώς συνεχίζουμε να μαθαίνουμε και να έχουμε εμπειρίες βασισμένες στις νέες γνώσεις μας, διορθώνουμε παλιές αντιλήψεις, αντικαθιστούμε παλιές πεποιθήσεις, σχηματίζουμε νέες. Κάποιες παλιές αρνητικές, που δεν ταιριάζουν με τις σημερινές ανάγκες μας στη ζωή, εξακολουθούν να παραμένουν κρυμμένες βαθιά στο υποσυνείδητο και να μας «κυβερνούν». Και το χειρότερο είναι πως δεν τις αντιλαμβανόμαστε, ώστε να τις αντικαταστήσουμε, και συνεχίζουν να μας δημιουργούν προβλήματα στη ζωή. Πόσες φορές δεν ξεκινήσαμε να κάνουμε κάτι και λίγο πριν επιτύχουμε τον στόχο μας τα παρατήσαμε θεωρώντας ότι βάλαμε πολύ ψηλά τον πήχη, γιατί δεν μας βοηθούσαν οι γνώσεις μας, γιατί είχε αντίρρηση κάποιος δικός μας άνθρωπος, γιατί με βάση τα παλιά μας πιστεύω σαμποτάραμε μόνοι μας την επίτευξη του στόχου μας;

Αυτά όλα όμως θα μπορούσαμε να τα αποφύγουμε και να πραγματοποιήσουμε τις επιθυμίες μας, να υλοποιήσουμε τους στόχους μας, αν γνωρίζαμε πώς λειτουργεί το υποσυνείδητο, αν είχαμε στη διάθεσή μας τις «οδηγίες χρήσεώς του» και το επαναπρογραμματίζαμε.

### ***Περί αρνητικών πεποιθήσεων***

Τα πιστεύω, οι πεποιθήσεις, ο ηθικός σου κώδικας άρχισαν να σχηματίζονται από τότε που γεννήθηκες. Καθετί που συνέβαινε σ' εσένα και στο περιβάλλον σου το απορροφούσες σαν σφουγγάρι. Στις μικρές ηλικίες, κάτω των τριών ετών, το υποσυνείδητό σου αποδεχόταν ως αληθινές όλες τις πληροφορίες που λάμβανε. ΔΕΝ απέρριπτε τίποτα, γιατί δεν είχαν σχηματιστεί νωρίτερα κάποια πιστεύω και πεποιθήσεις, ώστε να απορρίψουν τις πληροφορίες εκείνες που αργότερα αποδείχθηκε ότι δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινότητά σου.

Καθώς μεγάλωνες, σχημάτιζες πεποιθήσεις και πιστεύω για ό,τι θεωρούσες σωστό, για ό,τι θεωρούσες ως την αλήθεια σου, και απέρριπτες όλες εκείνες τις πληροφορίες που θεωρούσες ότι δεν ήταν σωστές, ότι δεν ανταποκρίνονταν σ' αυτό που πίστευες. Πόσες φορές πάνω στα νεύρα τους οι γονείς δεν έβαλαν επανειλημμένα ταμπέλες στα παιδιά τους; Το ίδιο κάνουν και οι δάσκαλοι, οι συγγενείς, οι φίλοι: «Είσαι άτακτο παιδί και δεν θα τα καταφέρεις στη ζωή», «Είσαι κακό παιδί και θα το πληρώσεις ακριβά», «Μα είσαι χαζός, παιδί μου;», «Δεν έχει παιχνίδι στον υπολογιστή για δυο μέρες», «Τέρμα τα ηλεκτρονικά παιχνίδια...», «Δεν κάνω παρέα με χοντρούς», «Είσαι ασχημομούρης», «Είσαι βλάκας», «Με πρόδωσες, δεν σε θέλω για φίλο» κ.λπ. Όλα αυτά, εάν επαναλαμβάνονται, γίνονται πιστεύω και πεποιθήσεις του παιδιού και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του όχι μόνο όταν είναι παιδί, αλλά και όταν θα έχει ενηλικιωθεί. Αυτές είναι που ονομάζουμε αρνητικές πεποιθήσεις.

Σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου UCLA των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, το παιδί δέχεται 450 αρνητικές επιρροές και μόνο 30 θετικές τη μέρα. Αυτό σημαίνει ότι σχηματίζουμε πολλές αρνητικές πεποιθήσεις κατά τη βρεφική και την παιδική ηλικία. Μπορούμε άραγε να αντικαταστήσουμε αυτές τις αρνητικές πεποιθήσεις και να ζήσουμε μια καλύτερη ζωή;

### ***Ο αυτόματος πιλότος του αεροπλάνου και το υποσυνείδητο***

Οι πεποιθήσεις, τα πιστεύω, οι αρχές μας είναι τα προγράμματα του υποσυνείδητού μας. Καθορίζουν τη συμπεριφορά μας, τον χαρακτήρα μας, το πώς ενεργούμε... Όπως ο αυτόματος

πιλότος προγραμματίζει το αεροπλάνο να ακολουθήσει μία συγκεκριμένη πορεία χωρίς να παρεκκλίνει από αυτήν, εκτός αν αλλάξουμε τον προγραμματισμό του, έτσι και το υποσυνείδητο καθορίζει την πορεία του ατόμου, σύμφωνα με τον προγραμματισμό του, σύμφωνα δηλαδή με τις πεποιθήσεις και τα πιστεύω του. Όπως η πορεία του αεροπλάνου θα αλλάξει, εάν προγραμματιστεί διαφορετικά ο αυτόματος πιλότος του, έτσι και η πορεία του ατόμου θα αλλάξει, εάν αντικατασταθούν οι αρνητικές πεποιθήσεις του, εάν επαναπρογραμματιστεί το υποσυνείδητο. Οι πληροφορίες, οι τεχνικές και η διαδικασία επαναπρογραμματισμού του υποσυνείδητου περιγράφονται με απλά λόγια στο βιβλίο *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα*.



### ***Πώς να επαναπρογραμματίσεις το υποσυνείδητό σου***

Μιλήσαμε λίγο πιο πάνω για τα προγράμματα του υποσυνείδητου, που δεν είναι άλλα από τις πεποιθήσεις και τα πιστεύω. Επαναπρογραμματισμός του νου είναι η αντικατάσταση των αρνητικών πεποιθήσεων και αρχών με νέες. Μπορούμε λοιπόν να επαναπρογραμματίσουμε το υποσυνείδητό μας;

Η απάντηση είναι: «Ναι!».

Τα προγράμματα του υποσυνείδητου που καθορίζουν την πορεία μας σε κάθε τομέα της ζωής μας, δηλαδή οι πεποιθήσεις και τα πιστεύω μας, είναι κρυμμένα βαθιά στο υποσυνείδητο και από εκεί ελέγχουν τη συμπεριφορά μας, τις δράσεις μας και τον τρόπο που σκεφτόμαστε στη ζωή. Ο εντοπισμός τους είναι δύσκολος. Πολύ πιο εύκολο είναι να εντοπίσουμε τις καταστάσεις που δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινότητά μας. Οι καταστάσεις αυτές έχουν σχέση με διάφορους τομείς της ζωής, μερικοί από τους οποίους είναι:

- Αφθονία. Ευημερία. Οικονομική Άνεση.
- Σχέσεις. Αγάπη. Σύντροφος. Γάμος. Διαζύγιο.
- Θέματα εργασίας. Πρόσληψη. Απόλυση. Δημιουργία δικής μας επιχείρησης.
- Διαχείριση του στρες και άλλων αρνητικών συναισθημάτων.
- Θέματα υγείας, γενικά.

Για να εντοπίσουμε τους τομείς της ζωής στους οποίους οι αρνητικές πεποιθήσεις μας δημιουργούν προβλήματα, καταγράφουμε τα θέματα στα οποία δεχόμαστε κριτική, είτε δικαιολογημένη είτε όχι. Έτσι, εντοπίζουμε τους τομείς στους οποίους έχουμε προβλήματα. Παραδείγματα κριτικής που έχουν σχέση με τον τομέα της οικονομίας, της αφθονίας και της ευμάρειας είναι:

- Είσαι τσιγκούνης. Δεν θα πάρεις τα λεφτά στον τάφο!
- Αγοράζεις φτηνά για να κάνεις οικονομία και μετά τα πετάς.
- Κυκλοφορείς με αυτοκίνητο 10 ετών, λες και είσαι πάμπτωχος.

Όταν εντοπίσουμε τις καταστάσεις που μας δημιουργούν πρόβλημα, μπορούμε να εντοπίσουμε το θέμα με το οποίο έχουν σχέση, όπως: αφθονία, σχέσεις, διαχείριση στρες κ.λπ.

Ανάλογα με το θέμα για το οποίο δεχόμαστε αρνητικές κριτικές, μπορούμε να σχεδιάσουμε τις θετικές δηλώσεις που θα υποβάλουμε στο υποσυνείδητο.

### **Σχεδιασμός θετικών δηλώσεων**

Οι θετικές δηλώσεις είναι στην ουσία εισηγήσεις, είναι «θετικές πεποιθήσεις» που θέλουμε να υποβάλουμε στο υποσυνείδητο για να επισκιάσουν με την ενέργειά τους τις αρνητικές και να τις αντικαταστήσουν.

Τις εισηγήσεις αυτές, τις θετικές δηλώσεις δηλαδή, τις σχεδιάζουμε σύμφωνα με τους κανόνες λειτουργίας του υποσυνείδητου και φροντίζουμε να είναι σύντομες.

Παραδείγματα θετικών δηλώσεων:

- Είμαι απόλυτα υγιής.
- Αγαπώ τον εαυτό μου και ακτινοβολώ θετική ενέργεια.
- Οι σχέσεις με τους γύρω μου είναι γεμάτες αγάπη.
- Έχω πάντα όσα χρήματα χρειάζομαι (κι ακόμα περισσότερα για να βοηθώ κάποιους που έχουν ανάγκη).
- Είμαι γεμάτος αυτοπεποίθηση.

*Χρειάζεται υπομονή και επιμονή, επειδή τα αποτελέσματα δεν είναι άμεσα.*

Η διαδικασία υποβολής θετικών δηλώσεων προκειμένου να επαναπρογραμματίσουμε το υποσυνείδητο πρέπει να συνεχιστεί, μέχρι να γίνουν αντιληπτά τα αποτελέσματά της στον εξωτερικό μας κόσμο. Συχνά, πριν ακόμα αντιληφθούμε εμείς τις αλλαγές, τις αντιλαμβάνονται οι άνθρωποι του περιβάλλοντός μας. Είναι απαραίτητο να δώσουμε χρόνο στη διαδικασία επαναπρογραμματισμού του υποσυνείδητού μας, επειδή τα αποτελέσματα δεν εκδηλώνονται άμεσα, αν και σε μερικές περιπτώσεις συμβαίνει κι αυτό.

### **Πώς θα αντιληφθείτε το αποτέλεσμα του επαναπρογραμματισμού του νου;**

Δεν είναι εύκολο να αντιληφθείς το αποτέλεσμα της προσπάθειας να επαναπρογραμματίσεις το υποσυνείδητό σου, γιατί δεν υπάρχει τρόπος να μπει μέσα σου για να το διαπιστώσεις. Μπορείς όμως να παρατηρήσεις κάποια σημάδια προόδου, όπως:

- Αρχίζεις να νιώθεις περισσότερη σιγουριά και εμπιστοσύνη σ' αυτό που κάνεις.
- Νιώθεις εσωτερική γαλήνη.
- Νιώθεις περισσότερο έτοιμος να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις που σου παρουσιάζονται.
- Σου παρουσιάζονται περισσότερες ευκαιρίες να κάνεις πράγματα που επιθυμείς.

Με λίγα λόγια, θα καταλάβεις ότι ο επαναπρογραμματισμός του νου σου άρχισε να αποδίδει καρπούς όταν νιώσεις ότι άρχισε να αλλάζει κάτι τόσο στον εσωτερικό όσο και στον εξωτερικό σου κόσμο.

## ΠΗΡΕΣ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ

Στόχος αυτού του βιβλίου, που διανέμεται δωρεάν και μπορείς να το αποκτήσεις στο site των εκδόσεων ΔΙΟΠΤΡΑ, είναι να σε εισαγάγει στο πώς μπορείς να έρθεις σε επαφή με το υποσυνείδητό σου και να το επαναπρογραμματίσεις. Άλλωστε ένα βιβλιαράκι με ελάχιστες σελίδες σαν κι αυτό τι θα μπορούσε να περιλάβει από τις 410 σελίδες του *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα*;

Αγαπητέ αναγνώστη,

Ήρθε για σένα η στιγμή να πάψεις να έχεις τα ίδια αναπάντητα ερωτήματα, να βασανίζεσαι από τις ίδιες ανησυχίες, να έχεις τα ίδια προβλήματα με πριν. Αν μελετήσεις με υπομονή το βιβλίο *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* και κάνεις κτήμα σου όσα θα μάθεις διαβάζοντάς το... Αν ακολουθήσεις τις τεχνικές του κι εφαρμόσεις τις ασκήσεις του, **Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ!**

Το *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* έχει στόχο να σε βοηθήσει να δώσεις απαντήσεις στα ερωτήματα που τριγυρίζουν στο μυαλό σου, να επιλύσεις απαιτητικά θέματα της καθημερινότητάς σου, να αποκτήσεις αφθονία και να έχεις επιτυχίες στη ζωή σου. Μέσα από τις ασκήσεις, τις τεχνικές και τις διαδικασίες που περιλαμβάνει θα αποκτήσεις τις απαραίτητες γνώσεις και θα αναπτύξεις τις ικανότητες που χρειάζεσαι, ώστε να επαναπρογραμματίσεις το υποσυνείδητό σου.

Στις επόμενες σελίδες θα διαβάσεις λίγα λόγια από όσα είπαν για το βιβλίο προσωπικότητες του χώρου. Παρατίθενται επίσης τα περιεχόμενα του βιβλίου.

Αν, διαβάζοντας αυτό το βιβλιαράκι, βρήκες το θέμα του βιβλίου *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* ενδιαφέρον και αποφασίσεις να ασχοληθείς με τις μεθόδους και τις τεχνικές του, σε διαβεβαιώ ότι η ανταμοιβή σου θα είναι πολύ μεγαλύτερη από την προσπάθεια που θα έχεις καταβάλει.

## ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

«Έχω εντυπωσιαστεί από το βιβλίο *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* του Γιώργου Παπαδόπουλου-Κυπραίου. Είναι τόσο καλογραμμένο, ευκολοδιάβαστο, απαλλαγμένο από λεπτολογίες και προσιτό στους κοινούς αναγνώστες. Το πιο σημαντικό είναι ότι είναι γεμάτο σοφία και πρακτικές συμβουλές για το πώς να ζούμε μια καλή ζωή».

**ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΡΚΙΔΗΣ**, συγγραφέας και καθηγητής  
Κοινωνιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μείν

«Οι αναφορές στις έρευνες και στα ευρήματα που αφορούν τον νου και τις τεράστιες δυνατότητές του, κάνουν αυτό το βιβλίο ένα δυνατό βοήθημα γι' αυτούς που θέλουν να βαδίσουν το μονοπάτι της αυτογνωσίας».

**ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΑΧΙΛΛΕΩΣ**,  
παρουσιαστής σεμιναρίων και συγγραφέας

«Το *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* είναι ένα βιβλίο που μπορεί να αλλάξει ζωές και πεπρωμένα».

**ΓΙΩΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**, δημοσιογράφος,  
εμπυχώτρια δημιουργικής γραφής, Λάρνακα, Κύπρος

«Η ανάγνωση του αριστοτεχνικά δομημένου αυτού βιβλίου θα σας προκαλέσει τον ενθουσιασμό που προκαλεί το ξεκίνημα ενός συναρπαστικού road trip, από το οποίο νιώθεις εξαρχής σίγουρος πως θα επιστρέψεις άλλος άνθρωπος».

**BIKY ΧΑΝΤΖΗ**, δημοσιογράφος, NLP Master Practitioner,  
Jack Canfield Certified Trainer

«Η αμεσότητα που ο κύριος Παπαδόπουλος παρουσιάζει αυτό το ευρύ φάσμα γνώσης με κέρδισε από την πρώτη στιγμή. Διαβάζοντάς το, δεν ήθελα μόνο να μάθω για το υποσυνείδητο αλλά και να δω πώς πορεύτηκε ο Γιάννης, ο πρωταγωνιστής, στην πορεία της αυτοβελτίωσής του. Πράγμα που έκανε πολύ ενδιαφέρουσα και πολύ πιο ανάλαφρη την ανάγνωση του βιβλίου!»

**ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΤΖΙΝΙ**, προπονήτρια ζωής  
για παιδιά και ενήλικες, Parenting Coach

«Το βιβλίο *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα* του συγγραφέα Γιώργου Παπαδόπουλου-Κυπραίου είναι ένα ιδιαίτερα χρήσιμο βιβλίο, κατάλληλο για κάθε αναγνώστη που έχει ερωτήματα για όσα παρατηρεί στη ζωή του και ζητά απαντήσεις. Είναι γραμμένο απλά, με γλαφυρό, κατανοητό τρόπο, και σε οδηγεί βήμα βήμα σε έναν άλλο τρόπο να ζεις την καθημερινότητά σου, να επιτυγχάνεις τους στόχους και να πραγματοποιείς τις επιθυμίες σου».

**ΟΛΓΑ ΓΚΟΥΝΗ**, cosmoanelixis, Prenatal Sciences Research Institute,  
<https://www.cosmoanelixis.gr>, <https://www.prenatalpsychology.org>

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

## ΚΑΝΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

<b>ΕΠΙΑΝ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ</b> .....	13
<b>ΕΝΑΣ ΙΝΔΙΚΟΣ ΜΥΘΟΣ</b> .....	19
Κατάλογος ασκήσεων .....	21
Κατάλογος τεχνικών χαλάρωσης .....	22
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	23
Γιατί να διαβάσεις αυτό το βιβλίο; .....	27
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	33
<b>Κεφάλαιο 1. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις</b> .....	37
ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΜΟΝΑΧΑ ΦΤΑΝΕΙ .....	38
ΤΟ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ .....	38
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΑΠΟΡΙΕΣ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ .....	41
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	45
<b>Κεφάλαιο 2. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις</b> .....	47
ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΣ ΚΟΣΜΟΙ .....	48
Ο ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΙ Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΑΣ ΚΟΣΜΟΣ .....	48
ΑΝΑΠΝΟΗ – ΠΙΝΟΗ ΖΩΗΣ .....	54
Ο ΙΣΤΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΕΙ ΤΟΥΣ ΠΑΝΤΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ... .....	59
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	62
<b>Κεφάλαιο 3. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις</b> .....	65
ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΙ ΜΕ ΚΑΘΕΤΙ ΣΤΟ ΣΥΜΠΙΑΝ .....	66
Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΠΙΑΝ .....	66
Ο ΣΥΜΠΙΑΝΤΙΚΟΣ ΝΟΥΣ .....	73
ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΠΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΝΟΥ .....	74
ΑΝΑΠΝΟΗ – ΠΙΝΟΗ ΖΩΗΣ (ΜΕΡΟΣ Β) .....	76
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ .....	78
ΑΣΚΗΣΗ 1 .....	80
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	82
<b>Κεφάλαιο 4. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις</b> .....	83
Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΝΟΥΣ .....	84
ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ .....	84
Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΝΟΥΣ .....	86

Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΝΟΥΣ ΚΑΙ Ο ΣΥΜΠΑΝΤΙΚΟΣ ΝΟΥΣ .....	99
Η ΕΣΤΙΑΣΗ-ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ.....	101
ΑΣΚΗΣΗ 2 .....	102
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	106
<b>Κεφάλαιο 5. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....</b>	<b>107</b>
ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ .....	108
ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ .....	108
Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ.....	113
Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΣΥΝ ΝΟΥ.....	117
ΑΣΚΗΣΗ 3 .....	121
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	125
<b>Κεφάλαιο 6. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....</b>	<b>127</b>
ΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΚΥΜΑΤΑ.....	128
Ο ΝΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ .....	128
Η ΑΝΑΠΝΟΗ .....	139
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ .....	144
ΑΣΚΗΣΗ 4 .....	146
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	149
<b>Κεφάλαιο 7. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....</b>	<b>151</b>
ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΣ .....	152
ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΙΣΤΕΥΩ.....	152
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΝΤΑΙ .....	160
ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ – ΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ;.....	162
Ο ΝΟΥΣ ΚΥΒΕΡΝΑ ΤΗΝ ΎΛΗ .....	165
ΑΣΚΗΣΗ 5 .....	166
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	169
<b>Κεφάλαιο 8. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....</b>	<b>171</b>
ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΣ ΣΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ .....	172
ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΣΑΣ.....	172
ΤΟ ΧΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ .....	174
ΑΡΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.....	181
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΦΙΞΗΣ-ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ .....	182
ΑΣΚΗΣΗ 6 .....	184
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	189
<b>Κεφάλαιο 9. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....</b>	<b>191</b>
ΚΑΝΟΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΥ .....	192
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΥ.....	192



Ο ΝΟΥΣ Ή ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ; Η ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ	
ΕΝΑΝΤΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ .....	205
ΑΣΚΗΣΗ 7 .....	207
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	210
<b>Κεφάλαιο 10.</b> Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....	213
ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ .....	214
ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ .....	214
ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ .....	217
ΕΥΑΡΕΣΤΑ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	220
ΑΡΝΗΤΙΚΑ, ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	223
ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΛΦΑ	
ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ .....	240
ΑΣΚΗΣΗ 8 .....	241
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	247
<b>Κεφάλαιο 11.</b> Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....	249
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΒΟΛΗ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ ΣΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ .....	250
Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΙΑΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ .....	250
Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΙ ΦΑΙΝΕΤΑΙ.....	253
ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ	
ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΜΑΣ ΣΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ .....	256
ΚΑΘΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΧΕΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ .....	260
ΠΡΩΪΝΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ .....	265
ΑΣΚΗΣΗ 9 .....	267
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	271
<b>Κεφάλαιο 12.</b> Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....	273
ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΟΥ:	
ΑΦΘΟΝΙΑ – ΕΥΗΜΕΡΙΑ – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΕΣΗ .....	274
Ο ΕΠΑΝΑΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΟΥ .....	274
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ.....	279
Η ΥΠΟΒΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ .....	282
ΑΦΘΟΝΙΑ – ΕΥΗΜΕΡΙΑ – ΠΛΟΥΤΟΣ .....	284
Ο ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΚΑΙ Η ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ .....	288
Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ.....	291
ΑΣΚΗΣΗ 10 .....	293
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ .....	296
<b>Κεφάλαιο 13.</b> Καθοδηγητικές Ερωτήσεις .....	299
ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ, ΓΑΜΟΣ, ΔΙΑΖΥΓΙΟ.....	300

ΣΥΝΑΝΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ-ΣΥΖΥΓΟ.....	300
ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	304
ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ;.....	314
Ο ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ.....	317
ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΛΙΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ.....	322
ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΕΛΞΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	324
ΑΣΚΗΣΗ 11.....	324
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ.....	327
<b>Κεφάλαιο 14. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις.....</b>	<b>329</b>
ΕΠΙΤΥΧΙΑ – ΕΥΤΥΧΙΑ - ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ.....	330
ΠΟΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΟΥΜΕ;.....	330
ΕΠΙΤΥΧΙΑ.....	332
ΕΥΤΥΧΙΑ.....	336
ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ.....	339
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΥ	
ΑΠΟ ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	344
ΑΣΚΗΣΗ 12.....	348
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ.....	351
<b>Κεφάλαιο 15. Καθοδηγητικές Ερωτήσεις.....</b>	<b>353</b>
Ο ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ.....	354
ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ.....	354
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ.....	363
<b>ΑΚΡΟΤΕΛΕΥΤΙΟΝ.....</b>	<b>365</b>
<b>Επίλογος.....</b>	<b>381</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.....</b>	<b>385</b>
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	387
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ.....	389
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΣΦΙΞΗ	
ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ.....	392
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ.....	399
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΔΑΧΤΥΛΩΝ.....	407

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

- Άσκηση 1. Η τεχνική της αναπνοής
- Άσκηση 2. Εστίαση της προσοχής στο μέτρημα λέξεων και χαρακτήρων ενός κειμένου
- Άσκηση 3. Βελτίωση της ικανότητας εστίασης-συγκέντρωσης της προσοχής και της φαντασίας, παρατηρώντας μια φωτογραφία
- Άσκηση 4. Τεχνική της αναπνοής σε συνδυασμό με την στροφή των ματιών προς τα πάνω
- Άσκηση 5. Επιβεβαίωση ότι ο Νους κυβερνά την ύλη
- Άσκηση 6. Στην κατάσταση ΑΛΦΑ με την τεχνική της σύσφιξης και χαλάρωσης των μυών
- Άσκηση 7. Κυριαρχία του νου, έναντι των συναισθημάτων
- Άσκηση 8. Στην κατάσταση ΑΛΦΑ με την τεχνική της παρατήρησης
- Άσκηση 9. Δημιουργία καλής διάθεσης
- Άσκηση 10. Αντικατάσταση αρνητικών πεποιθήσεων
- Άσκηση 11. Η υποβολή στο υποσυνείδητο της επιθυμίας για έλξη μόνιμου συντρόφου
- Άσκηση 12. Καθαρισμός του υποσυνείδητου από αρνητικές πεποιθήσεις που μας δυσκολεύουν τη ζωή



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Η τεχνική της αναπνοής.

Η τεχνική της χαλάρωσης με την αναπνοή.

Η τεχνική της χαλάρωσης με τη σύσφιξη και χαλάρωση των μυών.

Η τεχνική της χαλάρωσης με την παρατήρηση.

Η τεχνική του αγγίγματος των δύο δαχτύλων.

Αγαπητέ αναγνώστη,

Έφτασες τώρα στο τέλος του κατατοπιστικού αυτού βιβλίου και γνωρίζεις τα περιεχόμενα του *Κάνε το υποσυνείδητό σου να δουλεύει για σένα*.

Αν θέλεις να αντικαταστήσεις κάποια πράγματα στη ζωή σου! Να απαντήσεις ερωτήματα! Να επιλύσεις προβλήματα! Να ξεκαθαρίσεις καταστάσεις που σε απασχολούν και σε δυσκολεύουν στην καθημερινότητά σου! Να αλλάξεις τη ζωή σου και να έχεις ένα καλύτερο αύριο...

***ΤΩΡΑ γνωρίζεις ότι μπορείς να κάνεις  
πράγματα να συμβούν στη ζωή σου.  
Να πραγματοποιείς τις επιθυμίες σου  
και να υλοποιείς τους στόχους σου...***

Δοκίμασέ το και δεσ πώς δουλεύει για σένα...

**ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ!**