

BUSINESS & LIFE MENTORING



# Mindset

Αυτογνωσίας - Αναπτυξιακής Νοοτροπίας  
Ευημερίας και Οικονομικής Παιδείας



Επιμέλεια παρουσίαση  
Μέντωρ Ευάγγελος Κανίνιας

Σημειώσεις σεμιναρίου

Επιμέλεια παρουσίαση

**Ευάγγελος Κανίνιας**

*Qualified Business and Life Mentor*

[www.iqblm.gr](http://www.iqblm.gr)

**" Το μεγαλύτερο περιουσιακό μας στοιχείο, είναι το ΜΥΑΛΟ "**  
Όπως όλοι οι μύες του σώματός μας, έτσι και το **ΜΥΑΛΟ**, αν δεν  
το γυμνάζουμε, **ΑΤΡΟΦΕΙ!**

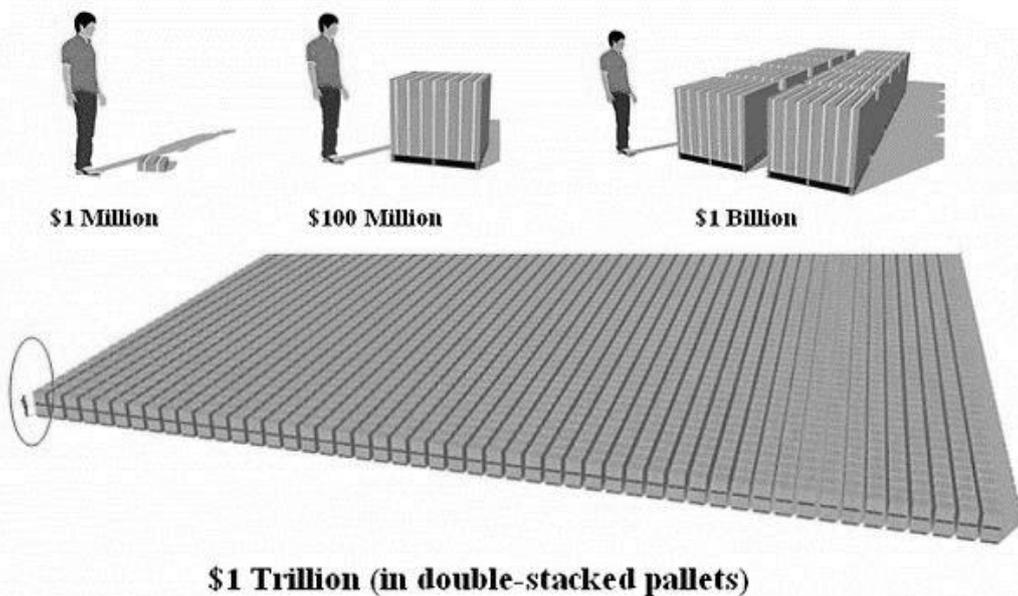
*Ο σκοπός αυτού του σεμιναρίου Αναπτυξιακής Νοοτροπίας είναι, να αναλύσουμε αυτά που δεν μας δίδαξαν ποτέ, σχετικά με το πώς μπορούμε να έχουμε εμείς τον έλεγχο της ζωής μας!*

## **ΕΝΟΤΗΤΕΣ που αναλύσαμε στο σεμινάριο**

- *Πόσο τυχεροί είμαστε που ζούμε!*
- *Τι ακριβώς είμαστε;*
- *Ο Νόμος των Δονήσεων*
- *Η δομή του μυαλού (εγκεφάλου)*
- *Ο μηχανισμός λειτουργίας του νου (νόησης)*
- *Το Συνειδητό το Υποσυνείδητο και το Υπερσυνείδητο ή Επίγνωση*
- *Η Δημιουργική διαδικασία*
- *The Paradigm - Ο προγραμματισμός μας*
- *Η Νοητική μάθηση – IQBLM Success model*
- *Το οικονομικό μας Αρχέτυπο*
- *Ο Νόμος της Έλξης*
- *Γιατί ο Νόμος της Έλξης «δεν λειτουργεί» σε πολλούς;*
- *Τύχη, Έλξη ή Δημιουργία;*
- *Οι Ανώτερες ικανότητές μας*
- *Η Ευγνωμοσύνη*
- *Τα 31 οφέλη της Ευγνωμοσύνης*
- *Ο Υπέρτατος Νόμος της Ευημερίας*
- *Η Αγάπη*
- *Τα τρία ΑΥΤΟ*
- *Ο Νόμος της Ανταμοιβής*
- *Η Αυτοπραγμάτωση*
- *Οι Βασικές Αρχές της Αναπτυξιακής Νοοτροπίας*
- *Τα Οφέλη της Αναπτυξιακής Νοοτροπίας*
- *Η Εφαρμογή της Αναπτυξιακής Νοοτροπίας στην καθημερινή μας ζωή*

## Πόσο τυχεροί είμαστε που ζούμε;

- Αρχικά, οι πιθανότητες να συναντηθούν και να ερωτευθούν οι γονείς μας ήταν περίπου μία στις 45.000.
- Οι πιθανότητες οι γονείς μας να παραμείνουν ζευγάρι και να αποφασίσουν τελικά να κάνουν παιδί, εκτιμάται ότι είναι περίπου μία στις 2.000.
- Οι πιθανότητες οι γονείς μας να καταλήξουν σε υγιή εγκυμοσύνη, που θα οδηγήσει τελικά στη δική σας γέννηση, είναι περίπου μία στα 210 τρισεκατομμύρια!\*
- Επίσης οι πιθανότητες το να γνωρίσει ο πατέρας μας τη μητέρα μας, να αποφασίσουν τελικά αυτοί οι δύο άνθρωποι να κάνουν παιδί και να συνδυαστεί το γενετικό τους υλικό, έτσι ώστε να γεννηθούμε εμείς είναι... μία στα 18,9 εξάκις εκατομμύρια (18.900.000.000.000.000.000.000)!  
Πηγή: onmed.gr



**\*Πολλαπλασιάστε αυτό που βλέπετε επί 210 !**

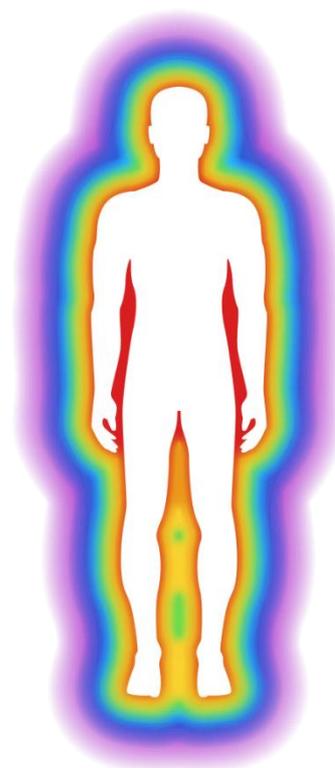
**Αυτό θα πει τύχη!**

# ΑυτοΓνωσία

## Τι ακριβώς είμαστε;

- Είμαστε πνευματικά όντα  
(Υπερσυνειδητό ή Επίγνωση)
- Διαθέτουμε μυαλό και νόηση  
(Συνειδητό & Υποσυνείδητο)
- Ζούμε σε ένα φυσικό σώμα  
(Υψηλή Δόνηση)

**Είμαστε μορφή ενέργειας σε υψηλή δόνηση!**

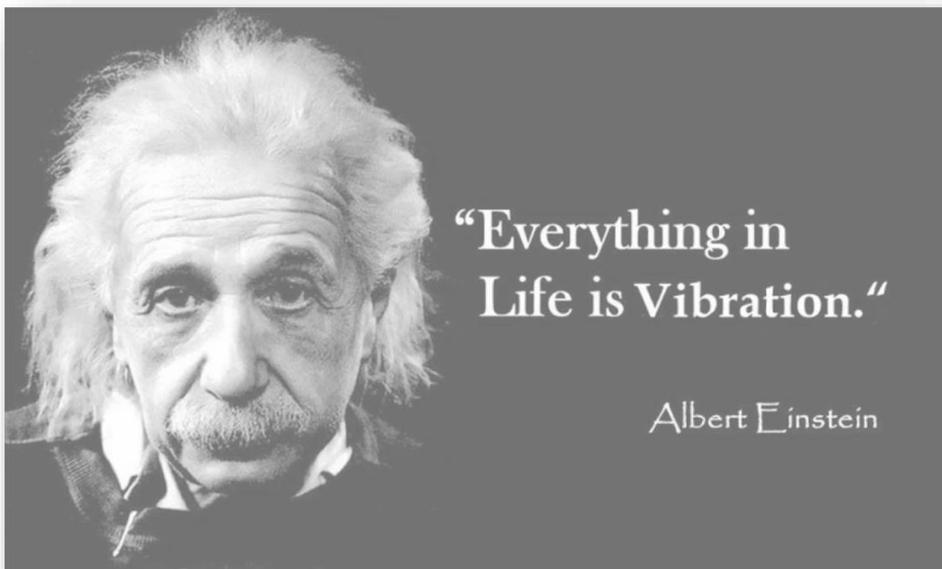


## Ο Νόμος των δονήσεων

- Τα πάντα βρίσκονται σε διαρκή δόνηση.
- Τα πάντα έχουν δημιουργηθεί από ενέργεια.
- Η ενέργεια δεν χάνεται ούτε καταστρέφεται.
- Κάθε μορφή ενέργειας δονείται σε μια και μοναδική συχνότητα.
- Οι Σκέψεις είναι μορφή ενέργειας και έλκουν ενέργεια στην ίδια συχνότητα.

(αυτό υπαγορεύει ο Νόμος της Έλξης)

- Όσο υψηλότερη είναι η δόνηση (συχνότητα), τόσο θετικότερα θα είναι τα γεγονότα κι οι άνθρωποι που ελκύουμε, όσο χαμηλότερη είναι, τόσο πιο αρνητικοί θα είναι οι άνθρωποι και τα γεγονότα που προσελκύουμε στη ζωή μας.



## **Το μυαλό**

*Το μυαλό είναι μηχάνημα,  
μην το ξεχνάς ποτέ αυτό!*

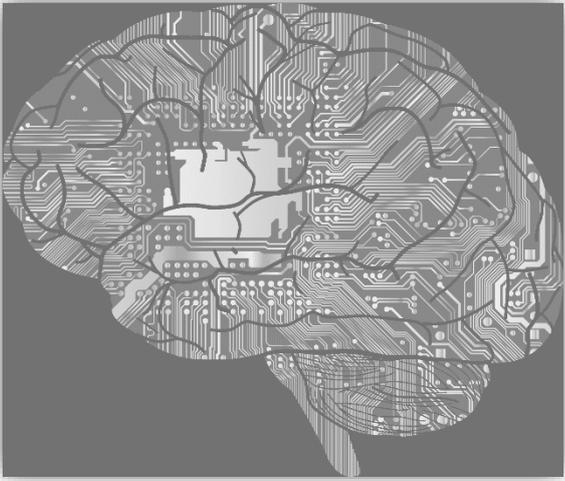
*Μπορεί να σε απογειώσει...  
αλλά και να σε καταστρέψει!*

*Πρέπει να μάθεις **να το χειρίζεσαι**, για να το οδηγείς όπου θέλεις εσύ,  
κι όχι όπου θέλει αυτό!*

**Εσύ είσαι ο Πιλότος!**

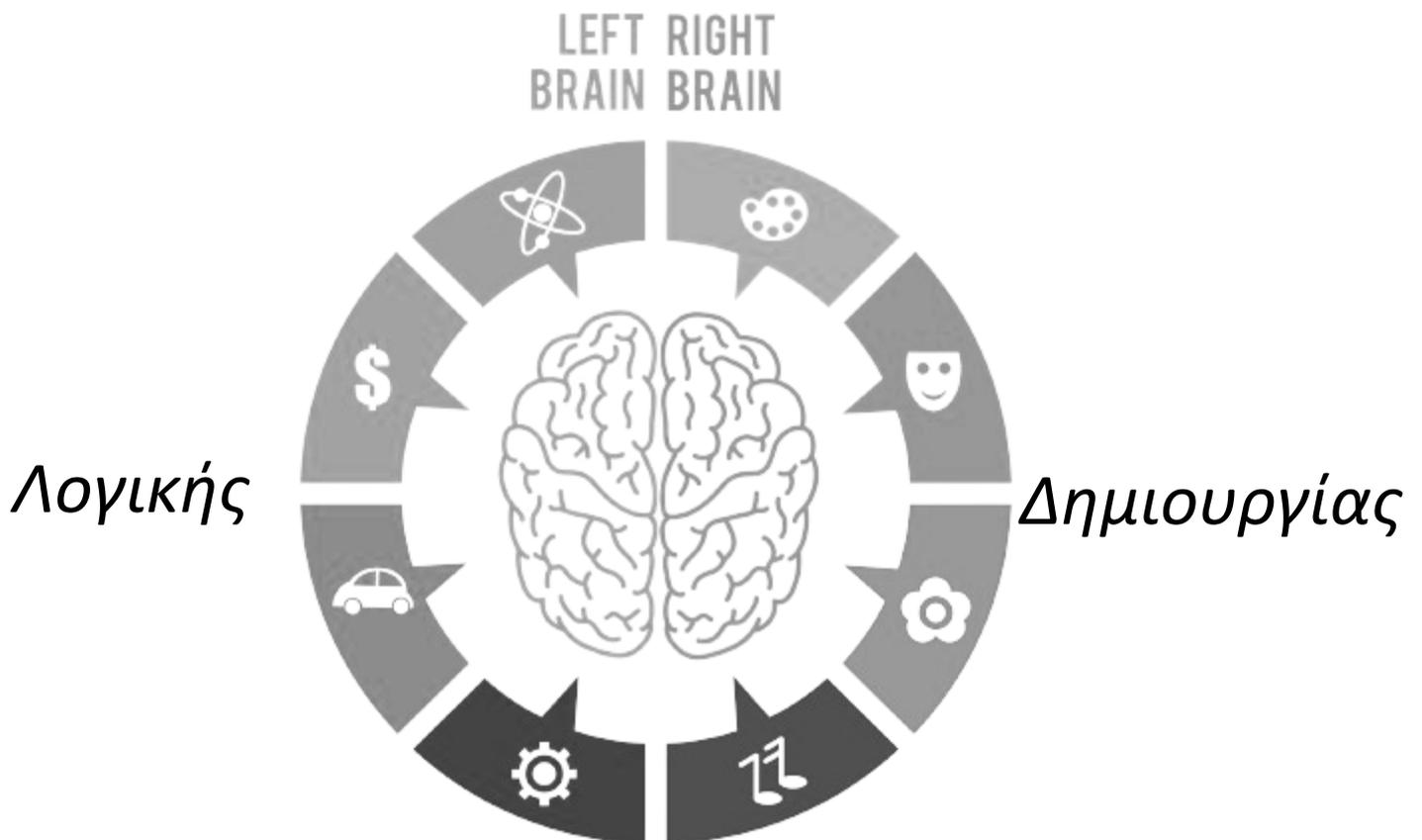
## Η δομή του μυαλού (εγκεφάλου)

Ο τελειότερος υπολογιστής,



αλλά με τι λειτουργικό.....;

Τα δύο τμήματα του εγκεφάλου



**Ο μηχανισμός λειτουργίας του νου ελέγχει την συμπεριφορά  
μας**

**ΓΕΓΟΝΟΣ**

*Κάτι που έχει συμβεί*

**ΕΡΜΗΝΕΙΑ**

*Σκέψεις που απορρέουν  
από τις (Π.Π.) πυρηνικές  
πεποιθήσεις μας ή  
περιοριστικά πιστεύω  
(αβοήθητος/ανάξιος)*

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

*Αυτόματες σκέψεις  
Αρνητικές σκέψεις  
Ασυνείδητο  
Παγίδες του μυαλού\**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ  
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ**

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**

*Που επιβεβαιώνουν τις (Π.Π.)  
πυρηνικές πεποιθήσεις μας*

**Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ**

*Η οποία γεννάει  
συμπεριφορά !*

## **Ο Εγκέφαλος και το Συναίσθημα**

**Ο Εγκέφαλος** πρέπει να εξηγήσει με απόλυτα σαφήνεια, το συναίσθημα που νιώθουμε και ρωτάει :

**Γιατί αισθάνομαι έτσι ;**

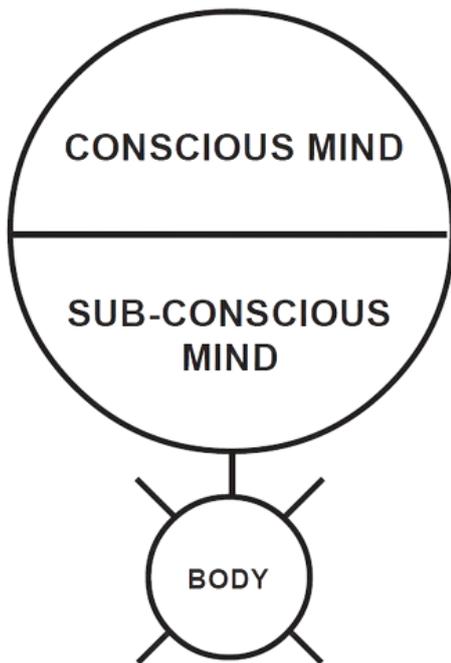
Τότε είναι που το μυαλό ανακαλεί αυτόματα κι εμφανίζονται οι Π.Π. μας, που συνήθως είναι εσφαλμένες:

- Εμπειρίες προηγούμενων ετών
- Μοτίβα συμπεριφοράς που αναπτύξαμε από επιρροή οικείων ανθρώπων
- Ερμηνείες που μας μάθανε, χωρίς να τις επαληθεύσουμε
- Πιστεύω, σχετικά με τον εαυτό μας, τύπου :

δεν νοιάζονται - είμαι υπερβολικός/η - θα με εγκαταλείψουν - δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανέναν...

**Το Μυαλό δε αναζητά την αλήθεια, αλλά την δομημένη ασφάλεια !**

## Η δομή του μυαλού

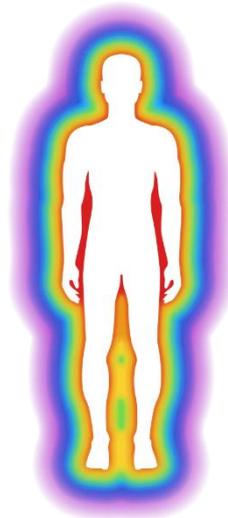


**Συνειδητό μυαλό**  
Συλλέγει και φιλτράρει τις πληροφορίες, δέχεται ή απορρίπτει

**Υποσυνείδητο μυαλό**  
τα δέχεται όλα ως αληθινά και παράγει τα αντίστοιχα συναισθήματα

**Σώμα**  
εκτελεί τις εντολές του Υποσυνείδητου

Dr THURMAN FLEET - STIKC PERSON



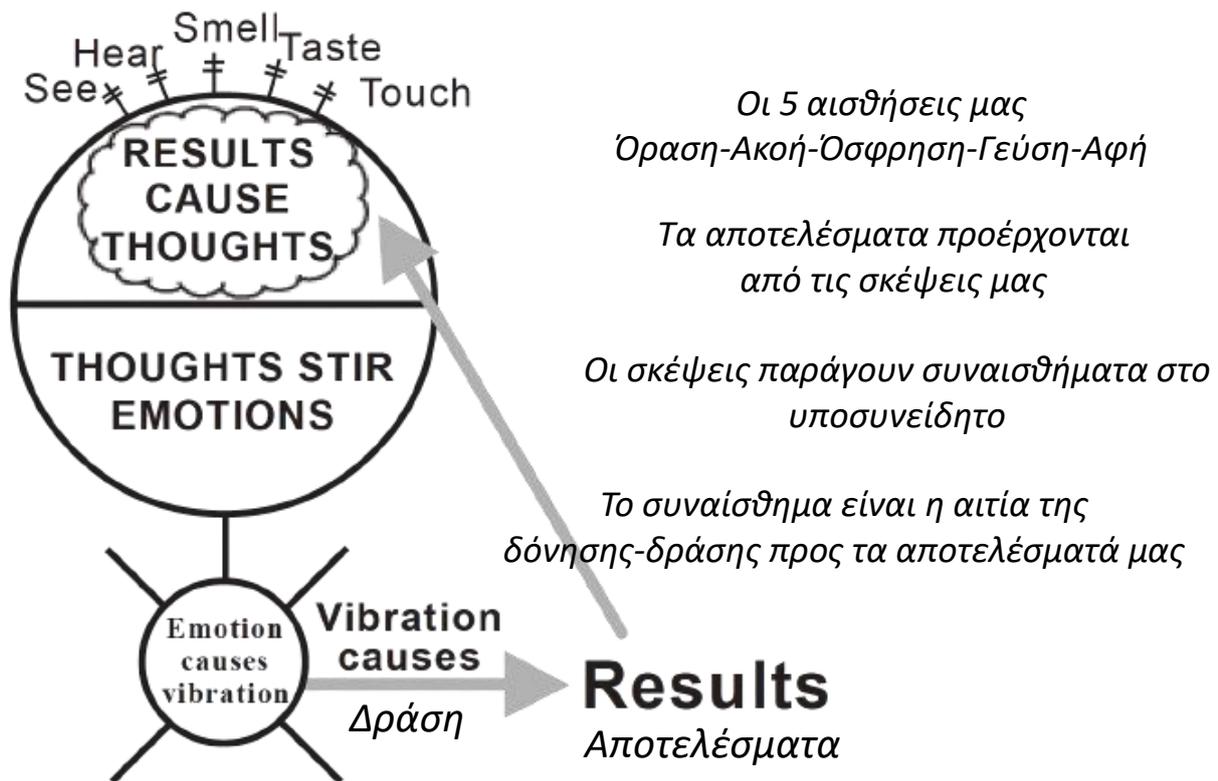
**ΥΠΕΡΣΥΝΕΙΔΗΤΟ**

ή

**ΕΠΙΓΝΩΣΗ**

ελέγχει όλο το σύστημα

## Η λειτουργία του μυαλού και η Δημιουργική Διαδικασία



**ΣΚΕΨΗ**



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ** (το πιο σημαντικό)



**ΔΡΑΣΗ**



**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ**

Η Βασική Ερώτηση

# A

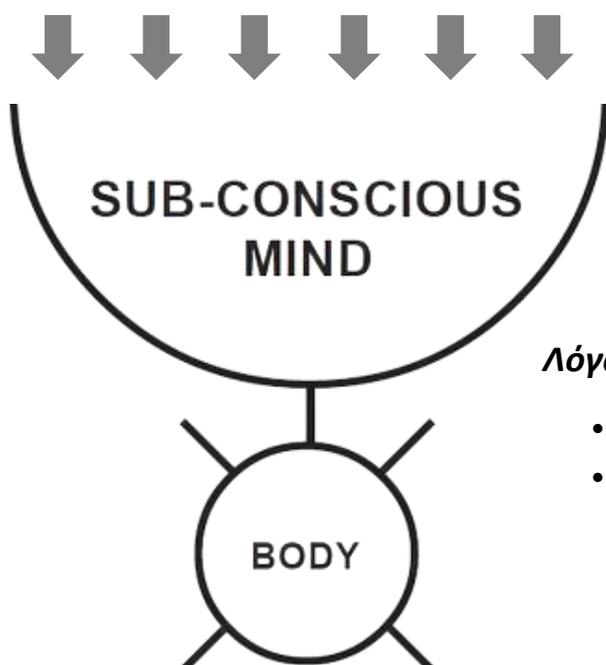
Κοίτα τα  
αποτελέσματα  
σου !

1. ΥΓΕΙΑ
2. ΕΥΤΥΧΙΑ
3. ΠΛΟΥΤΟΣ (οικονομική ανεξαρτησία)

Αν δεν είσαι ικανοποιημένος/η από τα αποτελέσματά σου σε αυτούς τους τρεις τομείς, τότε **πρέπει να αλλάξεις τον προγραμματισμό σου !**

## ***The Paradigm – Το πρόγραμμά μας***

*Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν;*



***Λόγω του προγραμματισμού μας (The Paradigm)!***

- *Ο προγραμματισμός μας γίνεται από:*
- *Τα γονιδιά μας κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, τον θηλασμό, τους δασκάλους κατά τη βασική σχολική «μόρφωση» ως τα 7-8, τους γονείς, τους φίλους, τα πρόσωπα εξουσίας, ΜΜΕ και την γεωγραφική κουλτούρα μας.*
- *Έτσι δημιουργείται στο Υποσυνείδητο, το Λειτουργικό μας πρόγραμμα (Paradigm), το οποίο μας καθοδηγεί και σίγουρα θέλει αλλαγή-αναβάθμιση κάποια στιγμή!*

***Πρέπει να ΜΑΘΟΥΜΕ να ΞΕΜΑΘΟΥΜΕ και να ΞΑΝΑΜΑΘΟΥΜΕ!***

***Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ***

***Π-Σ-Σ-Δ = Α***

***Προγραμματισμός***

***Σκέψη***

***Συναίσθημα***

***Δράση***

***Αποτέλεσμα***

## **5 βήματα προγραμματισμού του Υποσυνείδητου**

*1° βήμα : Πρέπει να έχεις ξεκάθαρο, το Τι είναι αυτό που θέλεις!*

*2° βήμα : Ότι του εμφυτέψεις μέσω των σκέψεων του συνειδητού, αυτό θα παράγει!*

*3° βήμα : Χρησιμοποίησε την δύναμη των θετικών συναισθημάτων!*

*4° βήμα : Οραματίσου το και νοιώσε σαν να έχει ήδη πραγματοποιηθεί, την ημερομηνία που έχεις ορίσει.*

*5° βήμα : Επιμονή κι Επανάληψη με Πίστη, στις θετικές σκέψεις και στα συναισθήματά τους.*

# Η Νοητική μάθηση – IQBLM Success model

Είναι πολύ σημαντικό, το πως χρησιμοποιούμε την εκπαίδευση !

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΥ :

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

«ΜΟΡΦΩΣΗ»

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΥ :

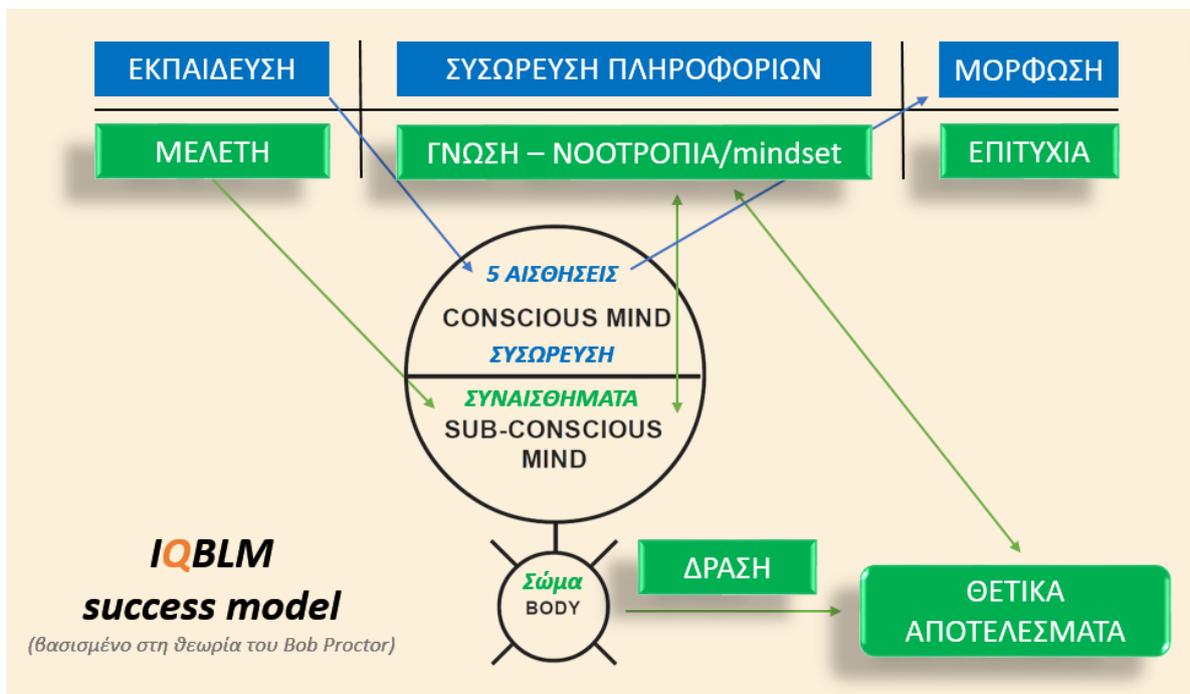
ΜΕΛΕΤΗ

ΓΝΩΣΗ – ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ (mindset)

ΔΡΑΣΗ

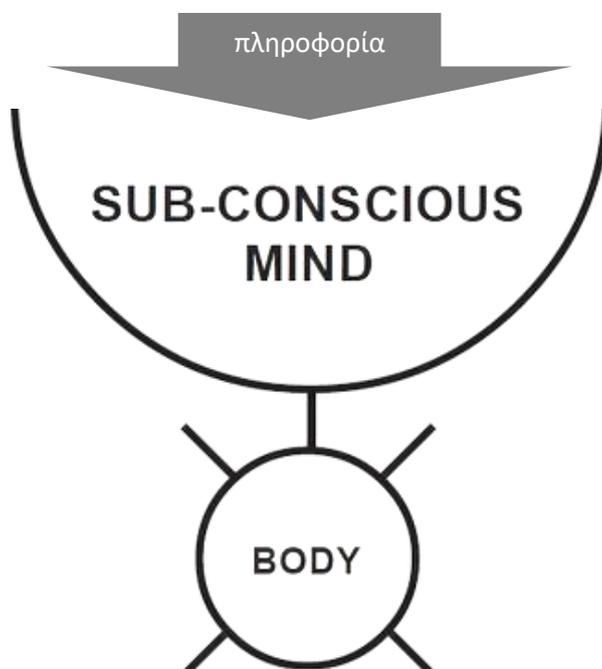
ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

«ΕΠΙΤΥΧΙΑ»



## Το οικονομικό μας Αρχέτυπο

Είναι ένας συνδυασμός αντιλήψεων-σκέψεων-συναισθημάτων και δράσεων, σε ότι έχει να κάνει με το Χρήμα.



Διαμορφώνεται από την πληροφορία/προγραμματισμό που λάβαμε κατά την παιδική μας ηλικία, μέσα από τρεις τρόπους:

1. Λεκτικός Προγραμματισμός (τι ακούσαμε όταν είμασταν μικροί)
2. Προτυποποίηση (τι οπτικά βιώματα είχαμε)
3. Συγκεκριμένα περιστατικά (τι βιώσαμε όταν είμαστε παιδιά)

Μπορούμε να αλλάξουμε **ΤΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΜΑΣ ΑΡΧΕΤΥΠΟ**  
Αλλάζοντας τις πεποιθήσεις μας γύρω από το Χρήμα!

Βήματα αλλαγής  
**ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ**

(καταγραφή)

**ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ**

(επηρεασμός)

**ΑΠΟΣΥΣΧΕΤΙΣΗ**

(αντικατάσταση)

**Ποσοστό οικονομικής διαβίωσης**

## *Η Λάθος Αντίληψη*

*Το 95% των ανθρώπων πιστεύουν στο :*  
***ΕΧΩ – ΚΑΝΩ – ΕΙΜΑΙ***

*Αυτό που ισχύει όμως είναι το :*  
***ΕΙΜΑΙ – ΚΑΝΩ – ΕΧΩ !***

## **Συντελεστής Ανάπτυξης (Α)**

### **Υπάλληλος**

(δημοσίου ή ιδιωτικού τομέα)

**ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΜΙΣΘΟΣ : 1.200€**

**ΕΞΟΔΑ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ : 1.050€**

**ΠΙΘΑΝΗ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ : 150€\***

### **Προϊστάμενος/η**

(δημοσίου ή ιδιωτικού τομέα)

**ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΜΙΣΘΟΣ : 2.000€**

**ΕΞΟΔΑ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ : 1.700€**

**ΠΙΘΑΝΗ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ : 300€ \***

*Χαμηλότεροι φόροι*

*Λιγότερα έξοδα κοινωνικής θέσης*

*Υψηλότεροι φόροι*

*Περισσότερα έξοδα κοινωνικής  
θέσης*

*\*Συντελεστής Α =*

*0%-15% του μηνιαίου μισθού σας*

*\*Συντελεστής Α =*

*0%-15% του μηνιαίου μισθού  
σας*

**Ο Συντελεστής Α, κυμαίνεται πάντα στο ίδιο ποσοστό 0%-15%  
κι αυτό σημαίνει, εγκλωβισμός σε ένα μη αναπτυξιακό  
σύστημα φαύλου κύκλου !**

## Ο Νόμος της Έλξης

- Υπαγορεύει ότι, **ΤΑ ΟΜΟΙΑ ΕΛΚΟΝΤΑΙ.**
  - Είναι ο δικός μας προσωπικός Νόμος, διότι αντανακλά μόνο τα δικά μας συναισθήματα σαν καθρέπτης!
  - Οι σκέψεις είναι η πηγή της ενέργειας!
  - Γινόμαστε, αυτό που σκεφτόμαστε τον περισσότερο καιρό!  
(Το πιο παράξενο Μυστικό – Earl Nightingel)
  - Αυτό που εκπέμπουμε-δίνουμε αυτό και θα λάβουμε! (Μπούμερανκ)
  - Προσοχή στην ισορροπία και την θετικότητα των σκέψεων-παραγγελιών σας.  
Ξεκάθαρη επιθυμία, με ευγνωμοσύνη και σε χρόνο ενεστώτα!
- 
- Τα πάντα ξεκινάνε από μέσα μας!
  - Μόνο έτσι δουλεύει ο Νόμος!
  - Όλα συνδέονται με τον Νόμο της Έλξης: Η λειτουργία του μυαλού, η Δημιουργική Διαδικασία και ο Νόμος των Δονήσεων.

## Γιατί ο Νόμος της Έλξης δεν λειτουργεί σε πολλούς;

- Ο «**Νόμος της Έλξης**» δεν είναι κάτι καινούργιο, υπήρχε πάντα. (ταινία-ντοκιμαντέρ «**Το Μυστικό**» & το ακουστικό ηχογραφημένο αρχείο του Earl Nightingale «**Το πιο Παράξενο Μυστικό**»)
- Αυτό που εννοείται είναι ότι, οι σκέψεις που κάνουμε διαμορφώνουν και δίνουν σχήμα, σάρκα και οστά στην πραγματικότητά μας. «Είμαστε ότι σκεπτόμαστε» υπαγορεύει η επιστήμη της ψυχολογίας.
- Άρα, ο νόμος της έλξης δουλεύει και προς τις δυο κατευθύνσεις, προσελκύοντας και καλά και άσχημα.

Τελικά το «**μυστικό**» πίσω από το μυστικό του Νόμου της Έλξης είναι:

**Η Ηρεμία μυαλού**, έτσι ώστε να κάνουμε θετικές σκέψεις και σωστή δράση!

Αυτό επιτυγχάνεται απόλυτα, μέσα από μια ποικιλία τεχνικών, όπως ο Διαλογισμός, οι πρακτικές Mindfulness (ενσυνειδητότητας), η τακτική σωματική άσκηση και ο ποιοτικός ύπνος.

**Ο λόγος, που σε πολλούς ανθρώπους δεν δουλεύει ο Νόμος της Έλξης, είναι γιατί, όχι μόνο βρίσκονται σε σύγχυση σκέψεων και συναισθημάτων, αλλά και σε παθητική στάση ονειροπολισμού!**

## **Τύχη, Έλξη ή Δημιουργία;**

- *ΤΙΠΟΤΑ δεν είναι τυχαίο !*
- *Τυχαία λέμε αυτά που δεν μπορούμε να εξηγήσουμε με τη λογική μας.*
- *Ο Νόμος της Έλξης τελικά, οργανώνει με συγχρονισμό, όλα όσα ονομάζουμε «τυχαία».*
- *Άρα αυτά που λαμβάνουμε, προέρχονται από τις σκέψεις μας και την έλξη που δημιουργείται.*
- *Σε οτιδήποτε εστιάσουμε αυτό μεγαθύνεται !*

*Προσέχετε τι σκεφτόσαστε, γιατί οι σκέψεις μας καθορίζουν το μέλλον μας !  
Γιατί απλά, δεν υπάρχει Τύχη, παρά μόνο Έλξη και Δημιουργία!*

### **Οι Ανώτερες ικανότητές μας**

- **ΑΝΤΙΛΗΨΗ**
- **ΘΕΛΗΣΗ (ΕΣΤΙΑΣΗ)**
- **ΛΟΓΙΚΗ (ΛΟΓΟΣ)**
- **ΦΑΝΤΑΣΙΑ**
- **ΜΝΗΜΗ**
- **ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ**

*Γιατί δεν μας μίλησαν ποτέ, γι' αυτές..... ;*

## **Η Ευγνωμοσύνη**

- Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προσελκύσουμε αυτό που επιθυμούμε, είναι η Ευγνωμοσύνη.
- Νιώθοντας αληθινή ευγνωμοσύνη, για αυτό που θέλουμε να συμβεί, – σαν να έχει ήδη συμβεί – στέλνουμε ξεκάθαρο μήνυμα στο Σύμπαν, ότι το θέλουμε πραγματικά, ότι το περιμένουμε, ότι είμαστε ανοιχτοί να το λάβουμε και έτσι το Σύμπαν ανταποκρίνεται στο “αίτημα” μας.
- π.χ. : Είμαι Ευγνώμων για όλα τα χρήματα που έχω λάβει ως σήμερα, ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !
- Εκφράζοντας ευγνωμοσύνη ανυψώνουμε τη συχνότητα της ενέργειας μας σε ανώτερα επίπεδα και αναλαμβάνουμε δράση-δημιουργία!
- Και από τη στιγμή που οι σκέψεις είναι δημιουργικές, μπορούμε να δημιουργήσουμε μόνοι μας αυτό που θέλουμε. Πρέπει να οραματιστούμε πρώτα όσα θέλουμε να προσελκύσουμε !
- Χρησιμοποιήστε τη Φαντασία, που είναι μια από τις ανώτερες αισθήσεις μας και η αρχή δημιουργίας για όλα όσα επιθυμούμε να λάβουμε!
- Να θυμάστε, οτιδήποτε έχει δημιουργηθεί-ανακαλυφθεί στον κόσμο, πρώτα έχει υπάρξει στην Φαντασία κάποιου ως σκέψη, ως ιδέα, πριν πάρει υλική μορφή. (Ο Νόμος της Έλξης)
- Θέλετε περισσότερα από τη ζωή σας;
- Περισσότερη ευτυχία; Περισσότερη υγεία; Καλύτερες σχέσεις; Καλύτερη δουλειά; Υψηλότερο εισόδημα; Καλύτερους συνεργάτες;
- Υπάρχει ένα πράγμα που μπορεί να σας βοηθήσει σε όλους αυτούς τους τομείς.
- Η διάθεση και έκφραση ευγνωμοσύνης !
- Η ευγνωμοσύνη έχει πολλά οφέλη στη συναισθηματική μας ζωή, στην προσωπικότητά μας, στην κοινωνική μας ζωή, στην υγεία μας και στην καριέρα μας, που οδηγούν όλα στην ευτυχία.

**Η ευγνωμοσύνη δεν είναι μια θεραπεία για όλα, αλλά είναι ένα σπουδαίο εργαλείο βελτίωσης της ζωής μας, για να φτάσουμε στην ευδαιμονία.**

## **Τα 31 οφέλη της ευγνωμοσύνης**

1. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει πιο χαρούμενους
2. Η ευγνωμοσύνη κάνει τους ανθρώπους σαν εμάς
3. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει πιο υγιείς
4. Η ευγνωμοσύνη βελτιώνει την καριέρα μας
5. Η ευγνωμοσύνη δυναμώνει τα συναισθήματά μας
6. Η ευγνωμοσύνη αναπτύσσει την προσωπικότητά μας
7. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει περισσότερο αισιόδοξους
8. Η ευγνωμοσύνη μειώνει τον υλισμό
9. Η ευγνωμοσύνη αυξάνει την πνευματικότητα
10. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει λιγότερο εγωκεντρικούς
11. Η ευγνωμοσύνη αυξάνει την αυτοεκτίμηση
12. Η ευγνωμοσύνη βελτιώνει τον ύπνο μας
13. Η ευγνωμοσύνη μας κρατάει μακριά από γιατρούς
14. Η ευγνωμοσύνη μας επιτρέπει να ζούμε πιο πολύ
15. Η ευγνωμοσύνη αυξάνει τα ενεργειακά μας επίπεδα δόνησης
16. Η ευγνωμοσύνη αυξάνει τις πιθανότητές μας να ασκούμεστε σωματικά
17. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει να ανακάμπουμε
18. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει να νιώθουμε καλά
19. Η ευγνωμοσύνη κάνει τις αναμνήσεις μας πιο χαρούμενες
20. Η ευγνωμοσύνη μειώνει τη ζήλια
21. Η ευγνωμοσύνη μας βοηθάει να χαλαρώνουμε
22. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει πιο φιλικούς
23. Η ευγνωμοσύνη βοηθάει την σχέση και τον γάμο μας
24. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει να φαινόμαστε σε καλή κατάσταση
25. Η ευγνωμοσύνη μας βοηθάει να κάνουμε φίλους
26. Η ευγνωμοσύνη δυναμώνει τις φιλίες
27. Η ευγνωμοσύνη μας κάνει περισσότερο αποτελεσματικούς διευθυντές
28. Η ευγνωμοσύνη μας βοηθάει στην δικτύωσή μας
29. Η ευγνωμοσύνη αυξάνει την επίτευξη των στόχων μας
30. Η ευγνωμοσύνη μας βελτιώνει στο να παίρνουμε αποφάσεις
31. Η ευγνωμοσύνη αυξάνει την παραγωγικότητά μας

## Ο Υπέρτατος Νόμος της Ευημερίας

*Εστίασε σε αυτό που ΘΕΛΕΙΣ να αποκτήσεις, να πετύχεις ή να σου συμβεί!  
Εστίασε στην ΑΦΘΟΝΙΑ κι ΌΧΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ!*

*Η θετική σκέψη εστιασμένη στα θέλω, είναι η απαρχή κάθε επιτυχημένης ιστορίας. Αν ξυπνάμε κάθε πρωί νοιώθοντας ευγνωμοσύνη και με την σκέψη ότι κάτι υπέροχο θα μας συμβεί ή θα λάβουμε, δίνοντας δυνατή πίστη σε αυτό, συχνά διαπιστώνουμε ότι αργά ή γρήγορα, συμβαίνει.*

*Βέβαια, το Πώς και το Πότε δεν έχει να κάνει με εμάς, αυτό που έχει να κάνει με εμάς και είναι το πιο σημαντικό όλων, είναι το Τι!*

*Ξεκαθάρισε λοιπόν Τι ακριβώς θέλεις!  
Πίστεψέ το, έκφρασέ το και νιώσε σαν να το έχεις ήδη, βάλε όσο πιο δυνατό συναίσθημα μπορείς!*

*Η υλοποίηση δεν είναι δικιά σου δουλειά!*

*Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΣΟΥ .... ΔΙΑΤΑΓΗ ΜΟΥ ! (Aladin....) Σου θυμίζει κάτι αυτό ;  
Οι επιτυχημένοι εστιάζουν σε αυτό που θέλουν, ενώ οι αποτυχημένοι σε αυτό που τους λείπει!*

**Τόσο απλά!**



**Απόκτησέ το Δωρεάν :** <https://www.iqblm.gr/e-books/>

## **Τα τρία «ΑΥΤΟ»**

**ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - (Γνωρίζω)**

**ΑΥΤΟΑΞΙΑ - (Πιστεύω)**

**ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ - (Σέβομαι)**

1. Αυτογνωσία : **Γνωρίζω** καλά τον εαυτό μου, τα δυνατά μου στοιχεία και τις αδυναμίες μου.
2. Αυτοαξία : **Πιστεύω** στον εαυτό μου και δεν επιτρέπω καμία αμφισβήτηση.
3. Αυτοεκτίμηση : **Σέβομαι** τον εαυτό μου και δεν επιτρέπω αρνητικά σχόλια.

**Δουλέψτε επάνω σε αυτά τα τρία ΑΥΤΟ !**

**Δίδαξέ τα και στα παιδιά σου !**

## **Ο Νόμος της Ανταμοιβής**

*Οι οικονομικές αμοιβές μας είναι σε ακριβή αναλογία με τρία πράγματα:*

1. Πόσο καλά κάνουμε αυτό που προσφέρουμε.
2. Ποια είναι η ζήτηση στην αγορά, γι' αυτό που εμείς προσφέρουμε.
3. Πόσο δύσκολο είναι να μας αντικαταστήσουν.

**Δουλέψτε επάνω σε αυτά τα τρία πράγματα και είναι σίγουρο ότι θα έχετε μια λαμπρή και πλούσια καριέρα!**

# Η Αυτοπραγμάτωση



*Ιεραρχική Πυραμίδα του Maslow  
Τύποι αναγκών του ανθρώπου*

## **Οι Βασικές Αρχές της Αναπτυξιακής Νοοτροπίας**

1. Πίστη στην Εξέλιξη
2. Διαχείριση των Αποτυχιών
3. Ανάπτυξη των Δεξιοτήτων
4. Ανάδραση

## **Τα οφέλη της Αναπτυξιακής Νοοτροπίας**

1. Βελτίωση Απόδοσης
2. Αντιμέτωπιση του Άγχους
3. Ενίσχυση της Δημιουργικότητας
4. Ενίσχυση των Σχέσεων

## **Η Εφαρμογή της Αναπτυξιακής Νοοτροπίας στην Καθημερινή μας Ζωή**

1. Αυτοαξιολόγηση
2. Αποδοχή της Ανάδρασης
3. Δια Βίου Μάθηση
4. Καλλιέργεια Ανθεκτικότητας

## **Αποκτώντας Αναπτυξιακή Νοοτροπία**

### ***Growth mindset (mentality)***

- Βλέπεις τις Προκλήσεις ως Ευκαιρίες
- Αποδέχεσαι, διαχειρίζεσαι και βελτιώνεις τις αδυναμίες σου
- Ασκεείς και δέχεσαι δημιουργική κριτική
- Μαθαίνεις να μην επιζητάς διαρκώς την έγκριση ή την αποδοχή των άλλων
- Εμπνέεσαι από τις επιτυχίες των άλλων
- Βλέπεις την Αποτυχία ως Μάθημα (πληροφόρηση)
- Επιμένεις στα δύσκολα και σε αυτά που ξεβολεύουν
- Γίνεσαι πιο αποτελεσματικός/η
- Βλέπεις τα πράγματα πιο ρεαλιστικά
- Αποκτάς ψυχική ανθεκτικότητα
- Γίνεσαι σοφότερος/η και ξέρεις τι πρέπει να κάνεις για να επιτύχεις τους στόχους σου

**Μέσα από όλα όσα αναλύσαμε,  
τώρα γνωρίζετε όλα όσα πρέπει για να δημιουργήσετε τη ζωή που εσείς  
πραγματικά επιθυμείτε.**

- Πόσο τυχεροί είμαστε που ζούμε!
- Τι ακριβώς είμαστε;
- Ο Νόμος των Δονήσεων
- Η δομή και η λειτουργία του μυαλού
- Το Συνειδητό το Υποσυνείδητο και το Υπερσυνειδητό ή Επίγνωση
- Η Δημιουργική διαδικασία
- The Paradigm - Ο προγραμματισμός μας
- Το οικονομικό μας Αρχέτυπο
- Ο Νόμος της Έλξης
- Γιατί ο Νόμος της Έλξης «δεν λειτουργεί» σε πολλούς;
- Τύχη, Έλξη ή Δημιουργία;
- Οι Ανώτερες αισθήσεις μας
- Η Ευγνωμοσύνη
- Τα 31 οφέλη της Ευγνωμοσύνης
- Ο Υπέρτατος Νόμος της Ευημερίας
- Η Αγάπη
- Τα τρία ΑΥΤΟ
- Ο Νόμος της Ανταμοιβής
- Η Αυτοπραγμάτωση
- Την Αναπτυξιακή Νοοτροπία

## **Τα 6 είδη Παιδείας**

- 1<sup>ο</sup> – Η Ακαδημαϊκή = Διάβασμα, Γραφή, Αριθμητική
- 2<sup>ο</sup> – Η Γενεαλογική = Πατρίδα, Έθνος, Ιστορία, Κουλτούρα
- 3<sup>ο</sup> – Η Θρησκευτική = Πιστεύω
- 4<sup>ο</sup> – Η Επαγγελματική = Προετοιμασία για καριέρα
- 5<sup>ο</sup> – Η Κοινωνική = Εικόνα, Status, Δημόσιες Σχέσεις
- 6<sup>ο</sup> – Η Οικονομική = Δουλεύουν τα χρήματα για εσένα

# Νοοτροπία Έλλειψης και Αφθονίας

Τα δυο κουτάκια της Ζωής που πρέπει να γεμίσουμε

1<sup>ο</sup>

Ασφάλεια μηνιαίου μισθού  
Παθητικά στοιχεία  
Οικονομικές υποχρεώσεις  
Δάνεια κατανάλωσης = Χρέη διαβίου ζωής  
Αποταμίευση για ώρα ανάγκης  
Πάγια έξοδα  
Έξοδα επίδειξης Status  
**το 95% των ανθρώπων**

(νοοτροπία Έλλειψης)

2<sup>ο</sup>

Πολλαπλές πηγές εισοδήματος  
Περιουσιακά στοιχεία  
Ταμειακή ροή  
Δάνεια Ανάπτυξης  
Κοινωνική συνεισφορά  
Δωρεές

**το 5% των ανθρώπων**

(νοοτροπία Αφθονίας)

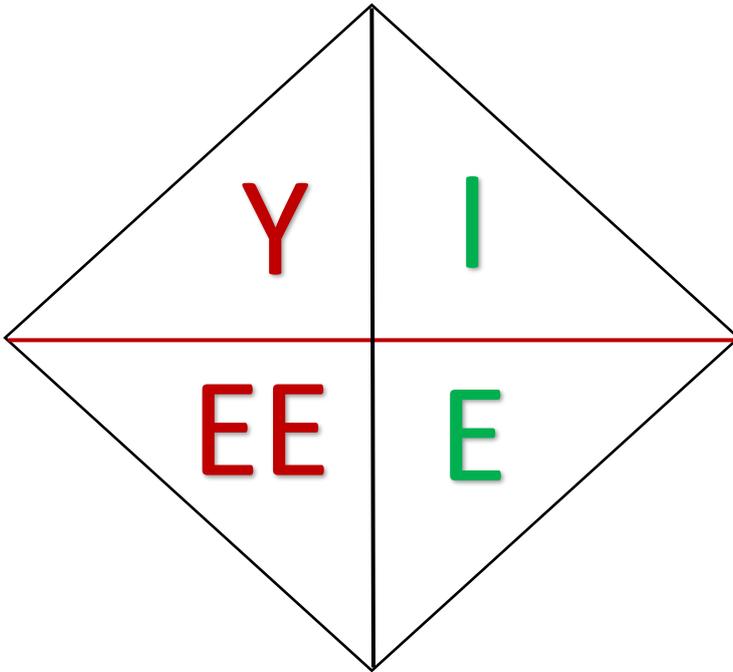
Οι πλούσιοι γεμίζουν το 2ο !

## Τα 4 είδη Νοημοσύνης

1. Ψυχική
2. Συναισθηματική
3. Φυσική
4. Πνευματική

## Οι 4 τρόποι δημιουργίας χρήματος

1. Υπάλληλοι = Χρόνο ⇔ Χρήμα
2. Ελεύθεροι Επαγγελματίες = Υπηρεσία ⇔ Χρήμα
3. Ιδιοκτήτες Εταιρειών = Παράγουν άλλοι Χρήμα γι' αυτούς
4. Επενδυτές = Ανταλλάσσουν Χρήμα ⇔ Χρήμα



## Η Βασική Αρχή της Οικονομικής Παιδείας

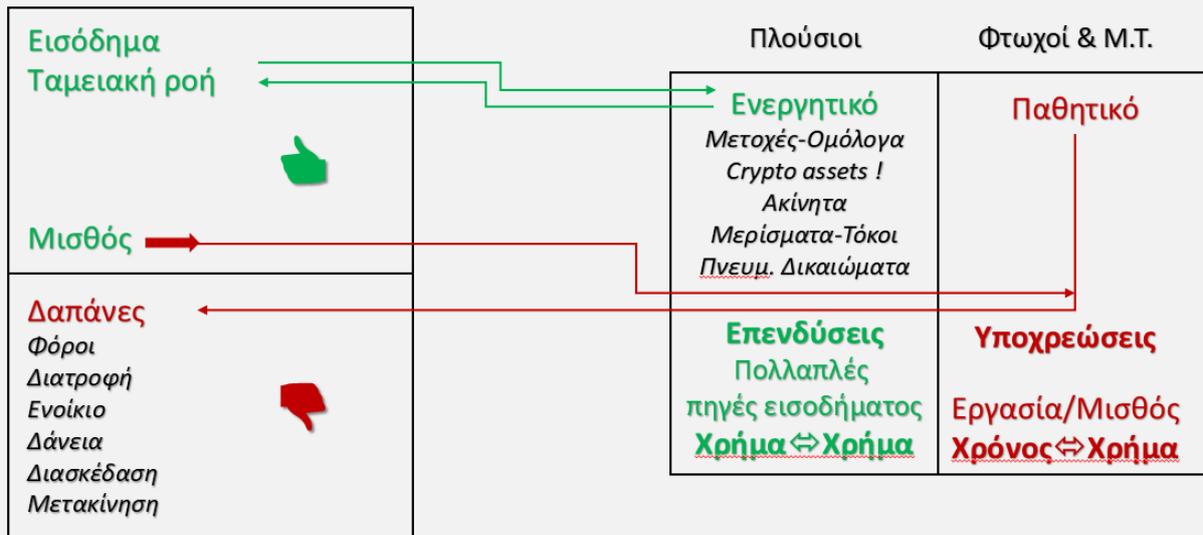
**Παθητικά στοιχεία (υποχρεώσεις)**

Αυτά που καταναλώνουν χρήμα !

**Περιουσιακά στοιχεία (επενδύσεις)**

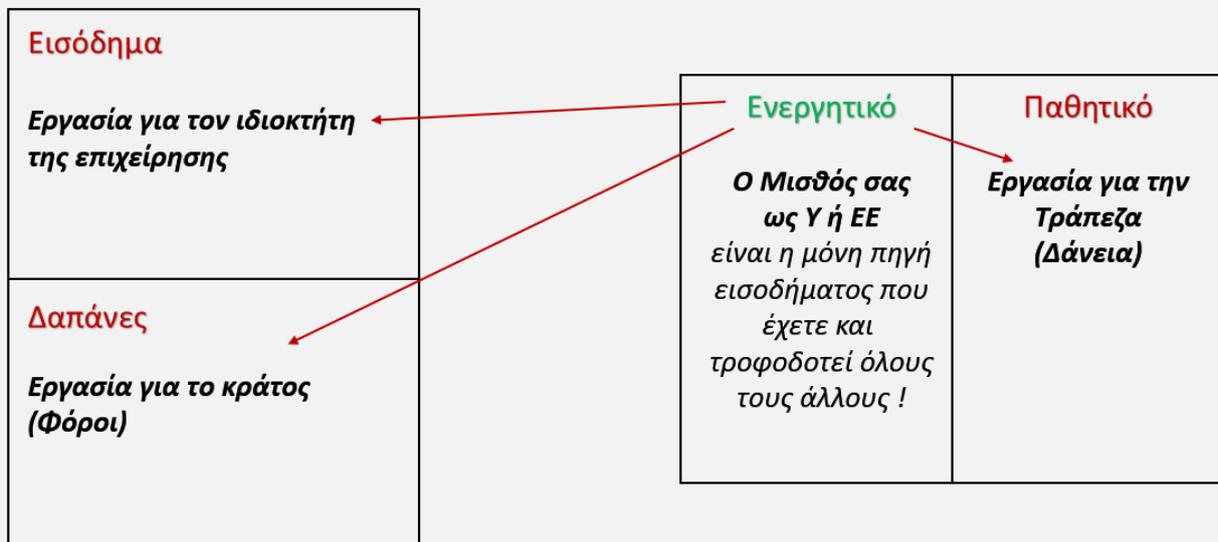
Αυτά που παράγουν χρήμα !

## Ροή χρηματοδότησης



Οι Πλούσιοι προσθέτουν στοιχεία στο **Ενεργητικό** τους ενώ οι Φτωχοί κι η Μεσαία τάξη προσθέτουν στοιχεία στο **Παθητικό** τους !

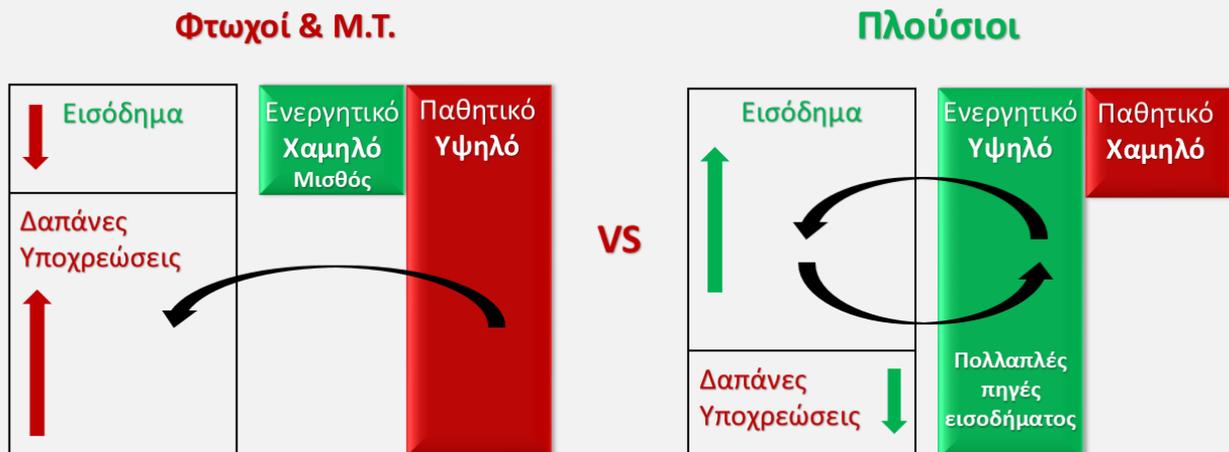
## Ο Φαύλος Κύκλος της εργασίας για άλλους



**Αποτέλεσμα : Δια βίου οικονομική δυσχέρεια ! That's System !**

**Λύση : Δημιουργία πολλαπλών πηγών εισοδήματος !**

## Αποτέλεσμα Εστίασης



Οι Πλούσιοι δημιουργούν ταμειακή **εισροή** - **Εισόδημα**  
ενώ οι Φτωχοί κι η Μεσαία τάξη δημιουργούν ταμειακή **εκροή** - **Δαπάνες / Υποχρεώσεις**

**Σας ευχαριστώ πολύ**

και εύχομαι να επιτύχετε στους στόχους σας και να φτάσετε στην Αυτοπραγμάτωση και την Ευδαιμονία !

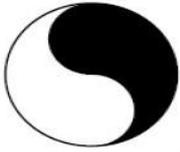
Μέντωρ

**Ευάγγελος Κανίνιας**

# Μάθε τις «παγίδες» του μυαλού

## ΜΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΣΚΕΨΗΣ

### Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΟΛΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ



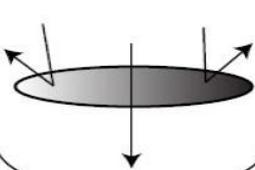
Μερικές φορές αποκαλείται "αρνητική και θετική σκέψη"  
Εάν δεν είμαι τέλειος, έχω αποτύχει  
Είτε το κάνω σωστά, είτε καθόλου

### ΥΠΕΡΓΕΝΙΚΕΥΟΝΤΑΣ

"Όλα είναι πάντοτε σκουπίδια"  
"Ποτέ δεν συμβαίνει τίποτα καλό"

Δημιουργώντας ένα πρότυπο βασισμένο σ'ένα συγκεκριμένο γεγονός, ή βγάζοντας υπερβολικά γενικευμένα συμπεράσματα

### ΝΟΗΤΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ



Δίνοντας προσοχή μόνο σε συγκεκριμένους τύπους στοιχείων  
Παρατηρώντας τις αποτυχίες μας αγνοώντας τις επιτυχίες μας

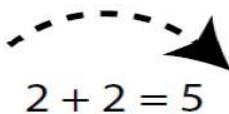
### ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ



Μειώνοντας τα καλά πράγματα τα οποία έχουν συμβεί ή έχεις κάνει για τον ένα λόγο ή τον άλλο

Αυτό δεν μετράει

### ΒΓΑΖΟΝΤΑΣ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



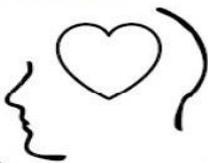
Υπάρχουν δύο τρόποι-κλειδιά για να καταλήξεις σε συμπεράσματα:  
-"**Διάβασμα Σκέψης**" (φανταζόμενοι πως γνωρίζουμε τι σκέφτονται οι άλλοι)  
-**Μαντείες** (προβλέποντας το μέλλον)

### ΜΕΓΕΘΥΝΣΗ (ΚΑΤΑΣΤΟΦΟΛΟΓΙΑ) & ΣΜΙΚΡΥΝΣΗ



Μεγεθύνοντας τις καταστάσεις (καταστροφολογία) ή ανάρμοστα συρρικνώνοντας κάτι για να φανεί λιγότερο σημαντικό

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ



Υποθέτοντας πως επειδή αισθανόμαστε κατά αυτό τον τρόπο, αυτό που σκεφτόμαστε πρέπει να αληθεύει

Αισθάνομαι αμήχανα άρα πρέπει να είμαι ανόητος

**should**  
**must**

Χρησιμοποιώντας κρίσιμες λέξεις όπως "θα έπρεπε" "είναι υποχρεωτικό" "οφείλουμε να" μπορούν να μας κάνουν να αισθανθούμε ενοχές ή πως έχουμε ήδη αποτύχει  
Εάν επιθέσουμε "τα πρέπει" σε άλλους ανθρώπους το αποτέλεσμα είναι συχνά η ματαίωση

### ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑΜΠΕΛΕΣ



Βάζοντας ταμπέλες σε μας ή σε άλλους ανθρώπους

Είμαι αποτυχημένος  
Είμαι εντελώς άχρηστος  
Είναι τόσο ανόητοι

### ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ

**"ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΤΟ ΛΑΘΟΣ"**

Κατηγορώντας τον εαυτό σου ή παίρνοντας την ευθύνη για κάτι το οποίο δεν ήταν εξ ολοκλήρου δική σου ευθύνη. Αντίθετα, κατηγορώντας άλλους ανθρώπους για κάτι το οποίο ήταν δική σου ευθύνη

## ΠΠ Αίσθησης του αβοήθητου

- Είμαι αβοήθητος/η
- Είμαι αδύναμος/η
- Δεν έχω έλεγχο
- Είμαι ανίσχυρος/η
- Είμαι ευάλωτος/η
- Έχω ανάγκη
- Είμαι παγιδευμένος/η
- Είμαι ανεπαρκής
- Είμαι αναποτελεσματικός/η
- Είμαι ανίκανος/η
- Είμαι αποτυχημένος/η
- Δεν με σέβεται κανείς
- Είμαι ελαττωματικός/η
- Δεν είμαι αρκετά καλός/η (επιτεύγματα)

## ΠΠ της αίσθησης του ανάξιου να αγαπηθεί

- Δεν αξίζω
- Δεν είμαι αρεστός/η
- Δεν είμαι ελκυστικός/η
- Είμαι άσχημος/η
- Είμαι ανεπιθύμητος/η
- Δε με νοιάζουν
- Είμαι κακός άνθρωπος
- Δεν με αγαπούν
- Είμαι διαφορετικός/η
- Είμαι ελαττωματικός/η (οι άλλοι δε θα μ' αγαπήσουν)
- Δεν είμαι αρκετά καλός/η (ώστε να με αγαπήσουν οι άλλοι)
- Είμαι καταδικασμένος/η να με απορρίπτουν
- Είμαι καταδικασμένος/η να με εγκαταλείπουν
- Είμαι καταδικασμένος/η να είμαι μόνος/η