

Ο ΥΠΕΡΤΑΤΟΣ ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

Ότι έχουμε και δεν έχουμε, οφείλεται στον Υπέρτατο Νόμο !



ΕΚΔΟΣΕΙΣ IQBLM

**«κανείς δεν μπορεί να γυρίσει πίσω τη ζωή και να κάνει μια νέα αρχή,
αλλά μπορεί σήμερα, να κάνει ένα νέο τέλος»**

(μια φράση που δείχνει στάση ζωής)

**Πριν να ξεκινήσεις τη διαδικασία αλλαγής στάσης ζωής,
πρέπει πρώτα να σταματήσεις να κάνεις πράγματα που δεν σε αφήνουν να αναπτυχθείς.**

Κανόνας #1

1. Σταμάτα να ξοδεύεις χρόνο με λάθος ανθρώπους.

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να περνάς χρόνο με ανθρώπους που απομυζούν ευτυχία από εσένα.

Εάν κάποιος σε θέλουν στη ζωή τους, θα δημιουργήσουν χώρο για σένα.

Ποτέ μα ποτέ, να μην επιμένεις να επιβάλλεις τον εαυτό σου σε κάποιον που συνεχώς παραβλέπει την αξία σου.

Θυμήσου ότι, οι αληθινοί φίλοι δεν είναι αυτοί που στέκονται στο πλευρό σου όταν είσαι στα καλύτερά σου, αλλά εκείνοι που βρίσκονται δίπλα σου όταν είσαι στα χειρότερα σου.

Να θυμάσαι ότι, ο χρόνος σου είναι η ΖΩΗ σου !

Κανόνας #2

2. Σταμάτα να τρέχεις μακριά από τα προβλήματά σου.

Αντιμετώπισέ τα κατάματα. Όχι, δεν θα είναι εύκολο.

Δεν υπάρχει άτομο στον κόσμο τόσο ικανό, ώστε να χειρίζεται άψογα κάθε αναποδιά που του προκύπτει.

Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να λύνουμε αμέσως τα προβλήματά μας.

Δεν είμαστε πλασμένοι γι' αυτό. Στην πραγματικότητα, είμαστε πλασμένοι για να αναστατωνόμαστε, να θλιβόμαστε, να σκοντάφτουμε και να πέφτουμε. Επειδή αυτός είναι ο σκοπός της ζωής, να αντιμετωπίζουμε προβλήματα, να μαθαίνουμε, να προσαρμοζόμαστε και να τα λύνουμε στην πορεία του χρόνου. Αυτά είναι που μας διαπλάθουν και φτιάχνουν μέσα μας τον άνθρωπο εκείνο, που τελικά γινόμαστε.

Το σημαντικότερο όλων είναι, ότι μέσα από κάθε πρόβλημα που έρχεται στη ζωή μας, να ανακαλύπτουμε ποιο είναι το Μάθημα που πρέπει να διδαχτούμε, αναλύοντας ή επιλύοντάς το !

Κανόνας #3

3) Σταμάτα να λες ψέματα στον εαυτό σου και να αυτο-απατάσαι.

Οι ζωές μας βελτιώνονται μόνο όταν παίρνουμε ρίσκα και το πρώτο και το πιο δύσκολο ρίσκο που πρέπει να πάρουμε είναι το να γίνουμε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας. Αυτό λέγεται ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ !

Κανόνας #4

4) Σταμάτα να βάζεις τις ανάγκες σου σε δεύτερη μοίρα.

Είναι επώδυνο να χάσεις τον εαυτό σου αγαπώντας και ξεχωρίζοντας κάποιον άλλον τόσο πολύ, ξεχνώντας ότι είσαι κι εσύ ξεχωριστός. Ναι, καλό είναι να βοηθάς τους άλλους αν μπορείς, αλλά πρώτα όμως βοήθα τον εαυτό σου!

Και προς Θεού, ΜΗΝ ΤΟΝ ΤΑΛΑΙΠΩΡΕΙΣ... ΣΕΒΑΣΟΥ ΤΟΝ !

Κανόνας #5

5) Σταμάτα να προσπαθείς να γίνεις κάποιος που δεν είσαι.

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στη ζωή, είναι το να είσαι ο εαυτός σου σε έναν κόσμο που προσπαθεί να σε κάνει σαν όλους τους άλλους. Κάποιος άλλος πάντοτε θα είναι ωραιότερος, εξυπνότερος, νεότερος άλλα κανείς δεν θα είναι ποτέ εσύ. Μην αλλάζεις για να αρέσεις στους άλλους.

Όταν είσαι ο εαυτός σου, οι κατάλληλοι άνθρωποι θα αγαπήσουν αυτό που πραγματικά είσαι.

Κανόνας #6

6) Σταμάτα να ζεις στο παρελθόν.

Είναι ανώφελο να επιμένεις σε καταστάσεις που δεν μπορείς να αλλάξεις.

Αποδέξου αυτό που δεν αλλάζει και προχώρα παρακάτω !

Δεν μπορείς να ξεκινήσεις το επόμενο κεφάλαιο της ζωής σου, αν εξακολουθείς να ξαναδιαβάζεις το προηγούμενο.

Μην Μηρυκάζεις !*

**αναμασάω-ασχολούμαι με το παρελθόν, συνέχεια.*

Κανόνας #7

7) Σταμάτα να φοβάσαι να κάνεις λάθη.

Είναι δέκα φορές πιο παραγωγικό να κάνεις κάτι και να αποτυγχάνεις, παρά να μην κάνεις τίποτα.

Κάθε επιτυχία, έχει μια σειρά από αποτυχίες πίσω της και κάθε αποτυχία οδηγεί προς την επιτυχία.

Είναι προτιμότερο να μετανιώνεις για τα πράγματα που δεν έκανες, παρά για όσα έκανες.

Δεν υπάρχει λάθος, παρά μόνο πληροφόρηση ! (Bill Gates)

Κανόνας #8

8) Σταμάτα να κατηγορείς τον εαυτό σου για λάθη του παρελθόντος.

Ανεξαρτήτως αν τα πράγματα πάνε λάθος ή αν γίνονται λάθη, ένα είναι σίγουρο:

Τα λάθη, μας βοηθούν να βρούμε τον άνθρωπο και τις συνθήκες που είναι σωστά για εμάς.

Όλοι μας κάνουμε λάθη, δίνουμε αγώνες και μετανιώνουμε για γεγονότα από το παρελθόν μας.

Κάθε τι που έχει συμβεί στη ζωή σου σε προετοιμάζει για τη στιγμή που πρόκειται να έρθει.

Τα λάθη, είναι τα βήματα που θα σε οδηγήσουν στο επιθυμητό !

Κανόνας #9

9) Σταμάτα να προσπαθείς να αγοράσεις την ευτυχία.

Πολλά απ' όσα επιθυμούμε, είναι όμορφα κι ακριβά. Όμως όπως γνωρίζεις, αυτά που πραγματικά μας ικανοποιούν είναι δωρεάν και **δεν πωλούνται**: η αγάπη, το γέλιο, η φιλία, ο σεβασμός, η αναγνώριση, η πίστη σε κάτι που σε παθιάζει.

Να θυμάσαι ότι πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι ανά τον κόσμο, υπήρξαν δυστυχείς !

Άλλο ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΣ και άλλο ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ !

Κανόνας #10

10) Σταμάτα να ψάχνεις την ευτυχία αποκλειστικά στους άλλους.

Κανένας έρωτας και καμία σχέση δεν θα σου φέρει την ευτυχία στο πιάτο, αν δεν είσαι ευχαριστημένος με τον εαυτό σου. Προσπάθησε να φέρεις τη σταθερότητα στη δική σου ζωή, πριν προσπαθήσεις να την μοιραστείς με κάποιον άλλο.

Δούλεψε επάνω στην ψυχική σου ηρεμία !

Κανόνας #11

11) Σταμάτα να μένεις άπραγος.

Με το να αναλώνεσαι σε σκέψεις, σίγουρα θα δημιουργήσεις προβλήματα που δεν υπήρχαν στην αρχή. Αξιολόγησε τις καταστάσεις και ανάλαβε αποφασιστική δράση.

Δεν μπορείς να αλλάξεις αυτό που αρνείσαι να αντιμετωπίσεις.

Το να κάνεις προόδους, εμπεριέχει πόνο αλλά και ικανοποίηση.

Δεν μπορείς να φθάσεις στο δεύτερο όροφο αν τα πόδια σου είναι ακόμα στον πρώτο !

Σταμάτα να υπεραναλύεις ! (Ανάλυση-Παράλυση)

Δράσε κι όλα θα αλλάξουν !

Κανόνας #12

12) Σταμάτα να σκέφτεσαι ότι δεν είσαι έτοιμος.

Κανένας δεν αισθάνεται ποτέ 100% έτοιμος, όταν παρουσιάζεται μια ευκαιρία. Γιατί οι πιο μεγάλες ευκαιρίες στην ζωή, μας ωθούν να κινηθούμε πέρα από «τη ζώνη άνεσής μας», που σημαίνει ότι δεν θα αισθανθούμε τελείως ασφαλείς στην αρχή.

Ξεκίνα, τα πάντα αρχίζουν από ένα πρώτο βήμα !

Ξεκίνα και στη συνέχεια κάνεις διορθωτικές αλλαγές, ξεκίνα όμως !

Κανόνας #13

13) Σταμάτα να εμπλέκεσαι σε σχέσεις για τους λάθος λόγους.

Είναι καλύτερα να είσαι μόνος, από το να είσαι με μια λάθος παρέα. Δεν υπάρχει ανάγκη να βιαστείς. Αν κάτι είναι γραφτό να συμβεί, θα συμβεί τη σωστή στιγμή, με το σωστό άτομο με τους σωστούς ανθρώπους και για τον καλύτερο λόγο.

Είναι προτιμότερο ο έρωτας και οι σχέσεις να έρχονται όταν είσαι έτοιμος, όχι όταν είσαι μόνος !

Η Μοναξιά είναι κακός σύμβουλος, ενώ η Μοναχικότητα ίσως ο καλύτερος !

Όλοι οι πετυχημένοι αναζητούν λίγες ώρες μοναχικότητας, για σκέψη, αξιολόγηση, ανασύνταξη και απόφαση.

Κανόνας #14

14) Σταμάτα να απορρίπτεις καινούργιες σχέσεις, επειδή οι παλιές δεν πέτυχαν.

Στη ζωή θα αντιληφθείς ότι υπάρχει κάποιος λόγος για τον καθένα που συναντάς. Κάποιοι θα σε δοκιμάσουν, κάποιοι άλλοι θα σε χρησιμοποιήσουν και μερικοί θα σε διδάξουν.

Αλλά το πιο σημαντικό, κάποιοι θα σου βγάλουν το καλύτερο εαυτό σου.

Κανόνας #15

15) Σταμάτα να ανταγωνίζεσαι τους άλλους.

Μην ανησυχείς για όσα οι άλλοι καταφέρνουν καλύτερα από εσένα. Συγκεντρώσου στο να καταρρίπτεις τα δικά σου ρεκόρ κάθε φορά. Η επιτυχία είναι μια μάχη ανάμεσα σε σένα και στον εαυτό σου.

Μην συγκρίνεις τους άλλους με τον εαυτό σου, γιατί δεν γνωρίζεις τι υπάρχει πίσω από αυτό που βλέπεις.

Μην το κάνεις, γιατί έτσι αδικείς τον εαυτό σου !

Κανόνας #16

16) Σταμάτα να ζηλεύεις τους άλλους.

Με το να ζηλεύεις, αναλώνεσαι στο να απαριθμείς τα χαρίσματα των άλλων, αντί τα δικά σου.

Ρώτησε τον εαυτό σου το εξής: «Υπάρχει κάτι που διαθέτω, που με κάνει ξεχωριστό και το οποίο ο καθένας θα ήθελε να έχει» ;

Κανόνας #17

17) Σταμάτα να παραπονιέσαι και να αισθάνεσαι θύμα.

Της ζωής οι «ζαριές» ρίχνονται για κάποιο λόγο, για να στρέψουν την πορεία σου σε μια κατεύθυνση που σου ταιριάζει. Μπορεί να μη το αντιληφθείς τη στιγμή που γίνεται και να είναι δύσκολο για σένα.

Στο τέλος, θα δεις ότι σε οδήγησαν σε ένα καλύτερο μέρος, σε έκαναν καλύτερο άνθρωπο, με μεγαλύτερη γνώση.

Κανόνας #18

18) Σταμάτα να κρατάς κακίες.

Μη ζεις με το μίσος στην καρδιά σου. Γιατί έτσι θα καταλήξεις να πληγώνεις τον εαυτό σου περισσότερο από τους ανθρώπους που μισείς.

Συγχώρεση δεν είναι να πεις: «δεν πειράζει για ό,τι μου έκανες». Συγχώρεση είναι να πεις: «δεν πρόκειται να αφήσω αυτό που μου έκανες να χαλάσει την ευτυχία μου, θυμάμαι τι μου έκανες αλλά δεν με πειράζει πιά» ! Συγχώρεση είναι να το ξεπεράσεις και να βρεις τη γαλήνη.

Επίσης, η συγχώρεση ισχύει και για τον εαυτό σου.

Συγχώρεσε τον εαυτό σου, προχώρα παρακάτω και προσπάθησε να τα καταφέρεις καλύτερα την επόμενη φορά.

Κανόνας #19

19) Σταμάτα να επιτρέπεις στους άλλους να σε κατεβάζουν στο δικό τους επίπεδο.

Αρνήσου να χαμηλώσεις το δικό σου επίπεδο για να διευκολύνεις αυτούς που αρνούνται να ανεβάσουν τα δικό τους.

Κάνε ΔΩΡΟ την απουσία σου σε όσους δεν εκτίμησαν την παρουσία σου !

Φύγε, άλλαξε δρόμο !

Κανόνας #20

20) Σταμάτα να σπαταλάς χρόνο εξηγώντας στους άλλους τις προθέσεις σου και αυτό που είσαι.

Οι φίλοι σου δεν το χρειάζονται και οι εχθροί σου δε θα σε πιστέψουν έτσι και αλλιώς.

Απλά κάνε πάντα αυτό που θεωρείς εσύ ότι είναι σωστό.

Κανόνας #21

21) Σταμάτα να επαναλαμβάνεις τα ίδια πράγματα ξανά και ξανά, χωρίς ένα διάλειμμα.

Ο κατάλληλος χρόνος να πάρεις μια βαθιά ανάσα, είναι ακριβώς όταν δεν προλαβαίνεις.

Μερικές φορές χρειάζεται να δεις τα πράγματα από απόσταση, για να τα δεις πιο καθαρά.

Πρόσεχε με τη διαχείριση του χρόνου σου, γιατί ο χρόνος είναι η Ζωή σου !

Κανόνας #22

22) Σταμάτα να παραβλέπεις την ομορφιά στα «ασήμαντα».

Απόλαυσε τις μικροχαρές, γιατί μια μέρα ίσως κοιτάξεις πίσω και ανακαλύψεις ότι ήταν τελικά μεγάλες χαρές.

Το καλύτερο κομμάτι της ζωής σου θα είναι οι μικρές, ξέγνοιαστες στιγμές που πέρασες χαμογελώντας με κάποιον που είναι σημαντικός για σένα.

Θυμάσαι τις χαρές που είχες όταν ήσουν μικρό παιδί.....;

Ζήσε την κάθε στιγμή όσο καλύτερα μπορείς !

Κανόνας #23

23) Σταμάτα να κυνηγάς την τελειότητα.

Στη ζωή δεν ανταμείβονται οι τελειομανείς, ανταμείβονται όσοι ολοκληρώνουν τα πράγματα.

Εστίασε στην αποτελεσματικότητα !

Άλλο τρέχω κι άλλο φέρνω αποτελέσματα, λέμε στις πωλήσεις !

Κανόνας #24

24) Σταμάτα να ακολουθείς τον εύκολο δρόμο.

Η ζωή δεν είναι εύκολη, ειδικά αν σχεδιάζεις κάτι σημαντικό.

Μη παίρνεις τον πιο εύκολο δρόμο. Πάρε τον πιο κατάλληλο δρόμο, ακόμα κι αν σου κοστίσει.

Αυτός που κάνει μόνο τα εύκολα, είναι ο τεμπέλης !

Κανόνας #25

25) Σταμάτα να συμπεριφέρεσαι σαν όλα να 'ναι μια χαρά, ενώ δεν είναι.

Είναι φυσικό κάποιες φορές, να νιώθεις ότι καταρρέεις. Δεν χρειάζεται πάντα να προσποιείσαι ότι είσαι δυνατός και δεν υπάρχει ανάγκη να αποδεικνύεις διαρκώς ότι όλα πάνε καλά. Ούτε πρέπει να σε απασχολεί τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι.

Δώσε στον εαυτό σου το περιθώριο να θυμώσει, να κλάψει και να ξεσπάσει. Είναι υγιές !

Κανόνας #26

26) Σταμάτα να κατηγορείς τους άλλους για τα προβλήματά σου.

Ο βαθμός που μπορείς να επιτύχεις τους στόχους σου, εξαρτάται από το βαθμό που μπορείς να αναλάβεις τις ανάλογες ευθύνες.

Όταν κατηγορείς άλλους για ό,τι σου συμβαίνει, αρνείσαι την ευθύνη, ενώ δίνεις στους άλλους δύναμη πάνω στη δική σου ζωή.

Για τα αποτελέσματά σου είσαι μόνο εσύ υπεύθυνος και κανένας άλλος !

Κανόνας #27

27) Σταμάτα να προσπαθείς να είσαι εύκαιρος για όλους.

Είναι αδύνατο να το κάνεις αυτό κι αν το προσπαθείς, θα σε εξαντλήσει.

Γι' αυτό εστίασε την προσοχή σου στους στόχους σου, σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο.

Μην κοιτάς δεξιά-αριστερά !

Κανόνας #28

28) Σταμάτα να ανησυχείς τόσο πολύ.

Η ανησυχία δεν θα αφαιρέσει τα βάρη από το αύριο, σίγουρα όμως θα στερήσει τη χαρά απ' το σήμερα.

Αναρωτήσου αν το γεγονός αυτό θα έχει σημασία σε 1, σε 3 ή σε 5 χρόνια. Αν όχι, τότε δεν αξίζει να ανησυχείς για αυτό.

Ανησυχία=Φόβος= Άγχος (κι αντίστροφα)

Κανόνας #29

29) Σταμάτα να είσαι αγνώμων.

Ανεξάρτητα του πόσο καλά ή κακά σου πάνε τα πράγματα, μπορείς να αισθάνεσαι ευγνώμων για τη ζωή σου. Κάποιοι, κάπου αλλού, παλεύουν απεγνωσμένα για τη δική τους ζωή. Αντί να σκέφτεσαι λοιπόν για αυτά που δεν έχεις, προσπάθησε να σκεφτείς αυτά που έχεις και που κάποιοι άλλοι στερούνται.

Π.χ. Υγεία, αρτιμέλεια, οικογένεια, σύντροφο, δουλειά, ελευθερία, κατοικία, αυτοκίνητο, φαγητό, νερό κ.α.....

Η Ευγνωμοσύνη είναι το βασικότερο πράγμα, για να έχεις ευημερία και ευτυχία στη ζωή σου !

Κανόνας #30

Ο ΥΠΕΡΤΑΤΟΣ ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

30) Σταμάτα να εστιάζεις σε ότι δεν θέλεις, σε ότι σου λείπει, σε ότι δεν θέλεις να σου συμβεί !!!

Εστίασε σε αυτό που ΘΕΛΕΙΣ να αποκτήσεις, να πετύχεις ή να σου συμβεί !

Εστίασε στην ΑΦΘΟΝΙΑ, 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 !

*Αυτό το εκπαιδευτικό σεμινάριο που έχω δημιουργήσει,
θα σου μάθει πως να αποκτήσεις αναπτυξιακή νοοτροπία, πως να χρησιμοποιείς το μυαλό σου και
τους υπέρτατους νόμους, έτσι ώστε όλα να λειτουργούν για το καλό σου !*



Mindset
**Αυτογνωσίας - Αναπτυξιακής Νοοτροπίας
Ευημερίας και Οικονομικής Παιδείας**



BUSINESS & LIFE MENTORING

Επιμέλεια παρουσίαση
Μέντωρ Ευάγγελος Κανίνιας

Στην νέα εκπαιδευτική πλατφόρμα της IQBLM – Success Skills !

Ελπίζω, ο **Υπέρτατος Νόμος Της Ευημερίας** κι αυτοί οι 30 σοφοί κανόνες, να σε βοηθήσουν να φτιάξεις την δικιά σου φιλοσοφία και στάση ζωής.

Οτιδήποτε δεν συμβαδίζει μ' αυτήν, απέρριψέ το, μην χαρίζεσαι, μην συμβιβάζεσαι και μην αρκείσαι με το λίγο, εστίασε στο πολύ!

Είναι ο μόνος τρόπος, αν θέλεις να έχεις ΕΥΗΜΕΡΙΑ !

Σε ευχαριστώ πολύ



Ευάγγελος Κανίνιας
Qualified Business & Life Mentor