



Νικόλας Σμυρνάκης



#IdealYou

**Διήμερο διαδικτυακό σεμινάριο
(workshop)**

07 - 08 Νοεμβρίου 2020

©Νικόλας Σμυρνάκης, 2020

©Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: IslandofMan

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα.

Πρώτη ελληνική έκδοση: Αύγουστος 2017

Οργάνωση υλικού: Αχιλλέας Γεωργίου

Επιμέλεια: Βίκυ Κατσαρού

Εκδόσεις IslandofMan

IslandofMan Philosophy

info@islandofman.gr

www.IslandofMan.gr

Νικόλας Σμυρνάκης

#IdealYou

Το εγχειρίδιο



Περιεχόμενα

Βιογραφικό.....	5
14 Αρχές και αξίες της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Philosophy).....	6
Η επιτυχία και η ευτυχία είναι επιστήμες.....	8
Όραμα.....	9
Ιστορία στο μυαλό.....	11
Τεχνική δημιουργίας νέας ιστορίας στο μυαλό	13
8 ανάγκες – Η μέγιστη πληρότητα	14
Λίστες.....	18
Μετάφραση-αντίδραση.....	20
Η υπεροχή των σκέψεων	21
Ιδανικός εαυτός.....	23
Τεχνική δημιουργίας ιδανικού εαυτού	24
Ευεργετικά Εμπόδια – Φιλικός Φόβος.....	27
Ο Μετάνθρωπος στο Μετα-επίπεδο	30
Το Μετα-επίπεδο για σένα	38

Βιογραφικό



Ο Νικόλας Σμυρνάκης είναι συγγραφέας, δημιουργός της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Philosophy), ιδρυτής του Island of Man Academy. Σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΑΣΟΕΕ) και είναι κάτοχος τίτλου MBA (International MBA – AUEB).

Έργα του κυκλοφορούν ελεύθερα στο διαδίκτυο. Έχει διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς και έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου (e-awards).

Τα βιβλία του Η Επιτυχία Κρυβόταν στο Κομοδίνο μου και Να Ευτυχίσω για να Πετύχω ή να Πετύχω για να Ευτυχίσω; (εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ) ήταν υποψήφια για τα βραβεία αναγνωστών το 2017 και το 2019 αντίστοιχα. Το τελευταίο του έργο έχει τίτλο Γράψε τη Δική σου Ιστορία.

Έχει υπάρξει ομιλητής στο TEDx και με τα σεμινάρια του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει διδάξει τις αρχές επιτυχίας σε χιλιάδες ανθρώπους. Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί.

Με τα σεμινάρια του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει διδάξει τις αρχές επιτυχίας σε χιλιάδες ανθρώπους.

Όραμά του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν το όραμά τους και να τους εξοπλίσει με τα μέσα που απαιτούνται για να το πραγματοποιήσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.IslandofMan.gr

ISLAND OF MAN



SUCCESS PHILOSOPHY

by *Nikolaos Sympetakis*

14 Αρχές και αξίες της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (IslandofMan Philosophy)

Κάθε σκέψη, λέξη, απόφαση, κίνηση, δράση μας συνάδει με τις παρακάτω αρχές:

1. Ηγούμαστε και δημιουργούμε ηγέτες
2. Προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη
3. Πρωταρχικές αξίες μας η αξιοπιστία και η δικαιοσύνη
4. Σκοπός η βιωσιμότητα και η μακροχρόνια πρόοδος
5. Αναβάλλουμε την αναβλητικότητα
6. Επιθυμούμε να καθοδηγήσουμε τους ανθρώπους προς την επιτυχία και την εκπληκτική απόδοση, μέσα από το παράδειγμά μας
7. Δέσμευση στην αισθητική αρτιότητα
8. Καινοτομούμε και πρωτοπορούμε, δημιουργούμε το ανέφικτο
9. Είμαστε όλοι μια ενότητα
10. Η ευγένεια είναι η δεύτερη φύση μας και η ευγένεια η καλύτερη φίλη μας
11. Τιμούμε την πραγματική φύση του ανθρώπου: Μετάνθρωπος στο Νησί

12. Πιστεύουμε ότι η μεγαλύτερη επιτυχία είναι η ευτυχία

13. Προσφέρουμε στον άνθρωπο και στον πλανήτη

14. Η μεγαλύτερη ευτυχία είναι η αγάπη

Περισσότερες λεπτομέρειες στο www.IslandofMan.gr

Η επιτυχία και η ευτυχία είναι επιστήμες

Κατηγορίες ανθρώπων σε σχέση με τις πεποιθήσεις τους γύρω από την επιτυχία και την ευτυχία:

1. Οι άνθρωποι που δεν γνωρίζουν ότι η επιτυχία και η ευτυχία έχουν νόμους και κανόνες τους οποίους, αν τους ακολουθήσουν, μπορούν να φέρουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν.
2. Οι άνθρωποι που γνωρίζουν ότι η επιτυχία και η ευτυχία έχουν νόμους και κανόνες τους οποίους, αν τους ακολουθήσουν, μπορούν να φέρουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν και δεν τους αναζητούν.
3. Οι άνθρωποι που γνωρίζουν ότι η επιτυχία και η ευτυχία έχουν νόμους και κανόνες τους οποίους, αν τους ακολουθήσουν, μπορούν να φέρουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν, λαμβάνουν τη γνώση για το πώς θα τα καταφέρουν αλλά δεν την εφαρμόζουν.
4. Οι άνθρωποι που γνωρίζουν ότι η επιτυχία και η ευτυχία έχουν νόμους και κανόνες τους οποίους, αν τους ακολουθήσουν, μπορούν να φέρουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν, λαμβάνουν τη γνώση για το πώς θα τα καταφέρουν και την εφαρμόζουν.

Δεν έχει σημασία σε ποια κατηγορία ανήκεις σήμερα.

Σημασία έχει σε ποια κατηγορία θέλεις να πας.

Όραμα

Η φιλοσοφία του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Philosophy) αποτελείται από ένα σύνολο αρχών, αξιών, γνώσεων που οδηγούν στην εκπλήρωση ενός ανώτερου σκοπού ζωής. Ενός σκοπού που συμπεριλαμβάνει κι άλλους ανθρώπους αλλά είναι μεγαλύτερος από τον κάθε άνθρωπο που τον συνιστά. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης που εμπεριέχει ιδέες και γνώσεις που οδηγούν στην προσωπική ανάπτυξη, την πρόοδο, την αγάπη, την πληρότητα, την αλήθεια. Στην μεγαλύτερη επιτυχία όλων. Την ευτυχία.

Το Νησί συμβολίζει τις αρχές και τις αξίες, και ο Άνθρωπος πάνω σε αυτό συμβολίζει όσους ενστερνίζονται, διαδίδουν, συνδημιουργούν τη συγκεκριμένη φιλοσοφία και εμπνέουν και άλλους να κάνουν το ίδιο.

Η φιλοσοφία του Ανθρώπου στο Νησί σκοπό έχει να αποτελέσει ένα Κίνημα που θα βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον σκοπό της ζωής τους και να τους εξοπλίσει με ό,τι μέσα χρειάζονται για να το πραγματοποιήσουν. Να αποτελέσει μια παγκόσμια οικογένεια όπου όλοι θα νιώθουν ότι έχουν μια ξεχωριστή θέση. Επιτυχημένοι, ευτυχισμένοι, αγαπημένοι, καλύτεροι άνθρωποι που δημιουργούν έναν, στα μάτια πολλών, ουτοπικό κόσμο. Άνθρωποι... στο Νησί.

Στο Νησί του Ανθρώπου οι άνθρωποι δεν κοιτούν με τα μάτια. Στο Νησί του Ανθρώπου οι άνθρωποι δεν κοιτούν άλλο, γιατί όλα τα 'χουν δει.

Στο Νησί του Ανθρώπου οι άνθρωποι όλα τα 'χουν δει γιατί μέσα τους κοιτάζανε.

Η πρώτη βάση του Island of Man Philosophy είναι:

Αλλάζοντας έναν, που θα αλλάξει μία, που θα αλλάξει έναν, αλλάζεις τον κόσμο. Μην ξεχάσεις όμως να ξεκινήσεις από το ΕΓΩ.

Η δεύτερη βάση είναι η εξής:

Δώσε περισσότερα από όσα λαμβάνεις και θα λάβεις περισσότερα από όσα έδωσες.

Λαμβάνοντας μέρος σε αυτό το σεμινάριο αποφάσισες να είσαι συνδημιουργός αυτού του οράματος, να αποτελέσεις μέρος του. Θυμήσου πως αν η γνώση είναι δύναμη, η εφαρμοσμένη γνώση είναι υπερδύναμη.

Γι' αυτό και σε προτρέπω να εφαρμόσεις όσα μάθεις. Είναι ο μόνος τρόπος να πετύχεις αριστουργηματικά αποτελέσματα. Μέσα από τη δική σου ιστορία επιτυχίας, θα εμπνευστούν κι άλλοι άνθρωποι για να πετύχουν τον δικό τους σκοπό, τους δικούς τους στόχους.

Ετοιμάσου να δώσεις την προσοχή σου, την ενέργειά σου, τον χρόνο σου και αυτό που θα λάβεις θα είναι όχι πολλαπλάσιο, αλλά απροσμέτρητο. Το γιατί θα το καταλάβεις στο τέλος του σεμιναρίου.

Ευχές για μια αριστουργηματική ζωή

Γιατί την αξίζεις και γιατί μπορείς να την αποκτήσεις.

Σε λίγο θα ξέρεις το πώς.

Την αγάπη μου

Νικόλας Σμυρνάκης

Πολλά από τα στοιχεία που θα διαβάσεις παρακάτω εμπεριέχονται στα βιβλία *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου*, *Να ευτυχίσω για να πετύχω* ή *να πετύχω για να ευτυχίσω*; και Γράψε τη δική σου ιστορία που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

Μπορείς να κατεβάσεις εντελώς δωρεάν το ebook *Ανάβαλε την αναβλητικότητα σου* (έξι τρόποι για να νικήσεις τη μάστιγα της αναβλητικότητας μια για πάντα) από το www.IslandofMan.gr.

Ιστορία στο μυαλό

Ό,τι ιστορία έχεις στο μυαλό σου για σένα, αυτές τις πράξεις θα κάνεις στην πραγματικότητά σου για να την επιβεβαιώσεις.

Όλοι οι πετυχημένοι ήξεραν πώς να αλλάζουν την ιστορία στο μυαλό τους.

1. Γράψε τις αρνητικές ιστορίες που έχεις στο μυαλό σου για σένα σήμερα.

Για κάθε αρνητική ιστορία, γράψε μία (τουλάχιστον) κατάσταση, ένα γεγονός, μια συνθήκη, κάτι που συνέβη στο παρελθόν σου που να αποδεικνύει ακριβώς το αντίθετο από αυτό που πιστεύεις.

Επίστρεψε στις αρνητικές σου ιστορίες και διάγραψε τις.

Συγχαρητήρια.

Μόλις απέδειξες ότι η αρνητική σου ιστορία δεν είναι παρά μια ιστορία.

Επιπρόσθετα:

Γιατί οι ιστορίες αυτές είναι γελοίες ή παράλογες;

Αν δεν εγκαταλείψεις αυτή την πεποίθηση, ποιο είναι το συναισθηματικό τίμημα που θα χρειαστεί να πληρώσεις;

Ποιες συνέπειες θα υποστείς, πώς θα επηρεαστεί η υγεία σου, το επίπεδο ευτυχίας σου, τα οικονομικά σου;

Πώς θα επηρεαστούν οι σχέσεις σου με τους ανθρώπους γύρω σου;

2. Γράψε τις θετικές ιστορίες που έχεις στο μυαλό σου για σένα.

Ωρα για τις ιδανικές σου ιστορίες...

Τεχνική δημιουργίας νέας ιστορίας στο μυαλό

1. Σκέψου, πες, γράψε, σχεδιάσε, οραματίσου αυτό που θέλεις να γίνεις.

Για να ξεπεράσει η πραγματικότητά σου τη φαντασία σου πρέπει πρώτα η φαντασία σου να ξεπεράσει την πραγματικότητά σου.

2. Πέτυχε μία τουλάχιστον νίκη.

Επιβεβαίωσε τη νέα ιστορία στο μυαλό που δημιούργησες με τη φαντασία σου πετυχαίνοντας την πρώτη σου νίκη.

3. Γράψε τι δράση θα αναλάβεις καθημερινά (συστηματικά) για τις επόμενες 90 μέρες για κάθε νέα ιστορία. Δημιούργησε εκπληκτικές νέες συνήθειες προόδου.

Η συνήθεια είναι η μεγαλύτερη δύναμη στο σύμπαν, μετά τη φθορά. Ετοιμάσου η πραγματικότητά σου να ξεπεράσει τη φαντασία σου.

8 ανάγκες – Η μέγιστη πληρότητα

Σύμφωνα με το Island of Man Philosophy, έχουμε 8 ανάγκες.

Επιβίωση, καλή υγεία, ασφάλεια, αναγνώριση, διαφορετικότητα-έκπληξη, πρόοδος, αγάπη, πληρότητα.

A. Ιεράρχησε τις ανάγκες με βάση τη σημαντικότητα που έχουν για σένα.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

B. Ιεράρχησε τις ανάγκες με βάση τις πράξεις σου σήμερα.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Πόσο διαφορετική είναι η ιεράρχησή σου στο Α και στο Β;

Γράψε κάτι που κάνεις και δεν σου πολυαρέσει. Πόσες και ποιες ανάγκες ικανοποιείς;

Γράψε κάτι που σε κάνει πραγματικά χαρούμενο. Πόσες και ποιες ανάγκες ικανοποιείς;

Όσο πιο πολλές ανάγκες εκπληρώνεις στην καθημερινότητά σου τόσο μεγαλύτερο είναι το επίπεδο ευτυχίας σου.

Γράψε ποιες καινούριες συνήθειες θέλεις να εγκαταστήσεις στην καθημερινότητά σου με τις οποίες θα εκπληρώνεις όσο το δυνατόν περισσότερες από τις πιο πάνω ανάγκες και θα εξυπηρετείς τους στόχους σου και τον σκοπό της ζωής σου.

Ιεράρχησε εκ νέου τις ανάγκες σου ανάλογα με τη θέση που θέλεις να έχεις καθημία στη ζωή σου.

1.

2

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Γράψε τι μπορείς να κάνεις καθημερινά για να εκπληρώνεις καθημία από τις παραπάνω ανάγκες.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Λίστες

Η επιτυχία θέλει υπενθύμιση, θυμήσου το και θα με θυμηθείς.

Η επιτυχία και η ευτυχία περνούν μέσα από τις λίστες.

Συμπλήρωσε 3 τουλάχιστον στοιχεία σε κάθε λίστα.

1. Λίστα στόχων και γιατί

2. Πλάνο δράσης ημέρας

3. Λίστα εκπληρώσεων

4. Λίστα νίκης

5. Λίστα ευγνωμοσύνης

6. Λίστα Σημειώσεων

7. Πρόκληση νέας γνώσης

8. Λίστα διασκέδασης

Τελετουργία Εορτασμού

Μετάφραση-αντίδραση

Δεν έχει σημασία τι μας συμβαίνει αλλά πώς αντιδράμε σε αυτό που μας συμβαίνει. Η αντίδρασή μας εξαρτάται από τη μετάφρασή μας.

Π.χ. Τεχνική «Ευτυχώς φαντάζεσαι».

Αλλά και η μετάφρασή μας εξαρτάται από την αντίδρασή μας.

Σκέψου μια στιγμή που ήσουν νικητής, χαρούμενος, ένιωθες δυνατός, σημαντικός. Εσύ στα καλύτερά σου. Πού ήσουν, πότε, τι έκανες;

Πώς ανάσαινες, τι σωματική έκφραση είχες, ποιες ήταν οι εκφράσεις του προσώπου σου, ποιες κινήσεις έκανες;

Κάνε τις ίδιες κινήσεις τώρα.

Ποια συναισθήματα νιώθεις; Πώς επηρεάζεται η σκέψη σου;

Η υπεροχή των σκέψεων

Οι σκέψεις αποτελούν τον μοναδικό μεσάζοντα ανάμεσα σε εμάς και στις πράξεις μας, σε εμάς και τα αποτελέσματά μας.

Ό,τι σκέφτεσαι, προγραμματίζεις τον εαυτό σου αυτό να αναζητά και να προσέχει.

Έστω ότι είσαι σε ένα κόκκινο δωμάτιο. Τι χρώμα βλέπεις;

Μη σκεφτείς έναν ροζ ελέφαντα. Τι σκέφτεσαι;

Αν αποφασίσεις να αγοράσεις μια BMW, ποια αυτοκίνητα θα βλέπεις στον δρόμο;

Αν αποφασίσεις να κάνεις παιδί, τι θα παρατηρείς στον δρόμο;

Μόλις το μυαλό εστιάσει κάπου, αρχίζει να ψάχνει στοιχεία του μέσα στην πραγματικότητά μας. Το ίδιο κάνει και όταν οραματιζόμαστε την επιτυχία. Αν σκεφτόμαστε συνεχώς την επιτυχία, το μυαλό μας αναζητά στοιχεία της στην πραγματικότητά μας. Αν το μυαλό δεν μπορεί να βρει στοιχεία επιτυχίας στην πραγματικότητά μας, θα τα δημιουργήσει, δηλαδή θα ωθήσει τον εαυτό μας να προκαλέσει την επιτυχία.

Σκέψου κάποιον που αγαπάς πολύ. Τι συναισθήματα νιώθεις;

Η σκέψη δημιουργεί συναισθήματα. Μπορούμε να επιλέξουμε τι σκεφτόμαστε, άρα τι αισθανόμαστε.

Γράψε κάτι που όταν το σκέφτεσαι, νιώθεις άσχημα για αυτό. Χρησιμοποίησε μία από τις παρακάτω τεχνικές για να αλλάξεις τη μετάφρασή σου.

Τεχνικές διαχείρισης σκέψεων Island of Man Philosophy.

- Τεχνική αποδυνάμωσης
- Τεχνική της παρωδίας
- Τεχνική Rewind
- Τεχνική της υπερδύναμης
- 4 επίπεδα παρατήρησης
- Τεχνική της τρίτης παρατήρησης
- Τεχνική του αγαπημένου θυμού
- Πώς θα αντιδρούσε ο ιδανικός μου εαυτός;
- Είμαι ακόμα ζωντανός
- Τεχνική της αρμονίας
- Ευτυχώς φαντάζεσαι;
- Τεχνική του μέντορα/αντιμέντορα
- Άσκηση θάρρους
- Τεχνική ιδανικού ρόλου
- Τεχνική του προσοδευτικού πόνου
- Συνειδητότητα της στιγμής

Ιδανικός Εαυτός

Γράψε τα κύρια χαρακτηριστικά, τις αξίες, τις αρχές, τις πράξεις, τους στόχους που έχει πετύχει ο άνθρωπος που ιδανικά θέλεις να γίνεις: του ιδανικού σου εαυτού.

Δώσε ένα **ΟΝΟΜΑ** στον ιδανικό σου εαυτό. Ένα όνομα που να συμπεριλαμβάνει σαν «ομπρέλα» όλα τα πιο πάνω χαρακτηριστικά.

Από δω και πέρα για όλους εμάς θα είσαι ο ιδανικός σου εαυτός, γι' αυτό και θα σε αποκαλούμε με το όνομα που επέλεξες.

Γράψε μια κατάσταση ή ένα γεγονός που βίωσες πρόσφατα και το αποτέλεσμα δεν ήταν το αναμενόμενο.

Πώς αντέδρασες;

Πώς θα αντιδρούσε το ιδανικό πραγματικό εγώ σου (ιδανικός εαυτός) στη συγκεκριμένη περίπτωση;

Τεχνική δημιουργίας ιδανικού εαυτού

Διάλεξε τα 3 συναισθήματα που νιώθεις ότι εμπεριέχουν όλα τα υπόλοιπα που βίωσες στο μαγικό ταξίδι που έκανες στον δρόμο των ονείρων και του σκοπού της ζωής σου ως Φανταστικός Αρχιτέκτονας του Νου.

1.

2.

3.

Περίγραψε την εικόνα του ιδανικού σου εαυτού από την οποία πηγάζουν τα συναισθήματα της μπάλας μαγικού συναισθήματος.

Σχεδιάσε την. Ζωγράφισέ την.

Πόσο ταιριάζει αυτή η εικόνα με εκείνη που σχεδιάσες στην άσκηση της ιδανικής ιστορίας;

Όσο περισσότερους ανθρώπους εμπεριέχει ο σκοπός της ζωής σου τόσο μεγαλύτερη βοήθεια έχεις στην πραγματοποίησή του.

Προϋποθέσεις σκοπού ζωής:

Να περιέχει κι άλλους ανθρώπους.

Να περιέχει αγαπημένα πρόσωπα που υπάρχουν τώρα στη ζωή σου ή φανταστικά πρόσωπα που θα υπάρξουν.

Να εξαρτάται από σένα η υλοποίησή του.

Να απορρέουν από αυτόν τα συναισθήματα της μπάλας μαγικού συναισθήματος.

Να εκπληρώνεις τις τρεις ανώτερες ανάγκες σου (πρόοδος, αγάπη, πληρότητα).

Να τον εκπληρώνεις κάθε μέρα.

Σκοπός του σκοπού της ζωής είναι να τον εκπληρώνεις κάθε μέρα.

Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σου;

Γιατί αυτός ο σκοπός είναι τόσο σημαντικός για σένα; Τι συναισθήματα εκπληρώνεις;

Πώς μπορείς να εκπληρώνεις κάθε μέρα τον σκοπό της ζωής σου; Τι δράση θα αναλαμβάνεις καθημερινά και σε ποιους τομείς ώστε να εκπληρώνεις τον σκοπό της ζωής σου και να νιώθεις τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτόν;

Σημείωσε άμεσα μια νίκη που θα πετύχεις σήμερα σε σχέση με τον σκοπό σου.

Ευεργετικά Εμπόδια – Φιλικός Φόβος

Γράψε τους πιο σημαντικούς σου στόχους.

Γράψε γιατί θέλεις να πετύχεις τους παραπάνω στόχους.

Γράψε τα πιο σημαντικά εμπόδια που συνδέονται με τους παραπάνω στόχους.

Π.χ.: Θέλω να γίνω τραγουδιστής αλλά δεν έχω καλή φωνή/να ταξιδέψω αλλά δεν έχω χρήματα/να γυμναστώ αλλά δεν έχω χρόνο/να κυνηγήσω το όνειρό μου αλλά δεν με αφήνουν οι γονείς μου ή ο σύντροφός μου/να βγω στη σκηνή αλλά φοβάμαι μην τα χάσω/να αλλάξω δουλειά αλλά φοβάμαι μήπως χάσω την ασφάλειά μου.

Και το αδύνατο ένα εμπόδιο είναι, ανίκητε φίλε μου.

Ένα συναίσθημα υπάρχει. Ποιο;

Ένας φόβος υπάρχει. Ποιος;

Πίσω από κάθε εμπόδιο κρύβεται ένας φόβος. Ποιος;

Κάποιες βασικές κατηγορίες φόβου:

1. Αποτυχίας
2. Επιτυχίας
3. Απόρριψης από τους άλλους

Γράψε τι φοβάσαι:

1. Τι θα χάσεις αν συνεχίσεις να φοβάσαι;

2. Τι θα κερδίσεις αν δεν φοβάσαι;

Γράψε στο Post-it κάθε μεγάλο εμπόδιό σου και ετοιμάσου να το υπερνικήσεις.

Γράψε στο Post-it κάθε μεγάλο φόβο σου και ετοιμάσου να τον κάνεις φίλο.

Ετοιμάσου να κάνεις τον φόβο σύμμαχο, αδερφό σου!

3. Χρησιμοποίησε τη δύναμη του φόβου υπέρ σου. Βρες ένα αστείο όνομα, εικονοποίησέ το, επίλεξε το μέντορά σου.

4. Καλωσόρισε τον νέο σου σύμμαχο (τον παλιό φόβο). Νιώσε ευγνώμων γι' αυτόν.

5. Άκου τον μέντορά σου να λέει: «Κάν' το, τώρα, μπορείς».

6. Πέτυχε άμεσα μια νίκη. Κάνε αυτό που φοβάσαι.

7. Αντάμειψε τον εαυτό σου. Κατάγραψε τις νίκες σου στη λίστα νίκης.

8. Γιόρτασε τις νίκες σου με μια τελετουργία εορτασμού.

Ο Μετάνθρωπος στο Μετα-επίπεδο

Αλλάζοντας έναν, που θα αλλάξει μία, που αλλάξει έναν, αλλάζει ο κόσμος. Μην ξεχάσεις όμως να ξεκινήσεις από το ΕΓΩ.

Είμαι ο/η (όνομα ιδανικού Εαυτού)

Τα κύρια χαρακτηριστικά μου είναι:

Οι νέες ιδανικές ιστορίες στο μυαλό μου είναι:

Ο σκοπός της ζωής μου είναι:

Εκπληρώνοντας κάθε μέρα αυτόν τον σκοπό, βιώνω τα εξής συναισθήματα (μπάλα μαγικού συναισθήματος):

Μπορώ να νιώθω αυτά τα συναισθήματα, δηλαδή να εκπληρώνω κάθε μέρα τον σκοπό της ζωής μου, κάνοντας τις εξής πράξεις:

Τεχνική δημιουργίας ιδανικού εαυτού: Κλείνω τώρα τα μάτια και φαντάζομαι την εικόνα του ιδανικού μου εαυτού. Νιώθω τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτή.

Ιεραρχώ τις ανάγκες μου:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

...και καθημερινά τις εκπληρώνω κάνοντας τα εξής:

Οι πιο σημαντικοί μου στόχοι είναι:

Και η καθημερινή μου δράση να τους πετύχω είναι:

Ο (γράψε το αστείο όνομα που έδωσες στον φόβο σου)
είναι ο απόλυτος σύμμαχός μου που μου υπενθυμίζει τη σημαντικότητα
του στόχου μου.

Αποφασίζω να υπερνικήσω τα εμπόδια χρησιμοποιώντας τα παραγωγικά.

Ευτυχώς που ήρθε το εμπόδιο
Φαντάζεσαι να μην ερχόταν;

Λόγω αυτού του ενεργητικού εμποδίου, το οποίο εκμεταλλεύομαι παραγωγικά, αποφασίζω, σήμερα, συνειδητά ότι.....

Για να συμβεί αυτό θα ζητήσω βοήθεια από:

Για να πετύχω τη σπουδαία **απόφαση** που έλαβα σήμερα δεσμεύομαι να ενεργώ ως **ο ιδανικός μου εαυτός**.

Ως(όνομα)

Αυτός είναι ο τρόπος για να γίνω (όνομα)

Γίνομαι αυτός που θέλω, κάνοντας αυτό που θα έκανε αυτός που θέλω να γίνω.

Δεσμεύομαι να πετύχω ΑΜΕΣΑ, ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΑ, την πρώτη νίκη στη διαδικασία μεταμόρφωσής μου σε Μετάνθρωπο, σε αυτό που ήδη είμαι αλλά δεν το ήξερα ως τώρα, στον ΙΔΑΝΙΚΟ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟ.

Κι αυτό γιατί δεν ανέχομαι να μη γίνει.....(απόφαση)

Γι' αυτό και θα κάνω ό,τι και να γίνει, απαρέγκλιτα, χωρίς καμία αναβολή, κάθε μέρα, τα εξής:

Είμαι ήδη ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟΣ

Ο/Η.....(όνομα)

Είμαι ευγνώμων που και σήμερα είδα την αριστουργηματική μέρα που ξημέρωσε.

Είμαι γεννημένος για να μεγαλουργήσω.

Να μη μένω στο ύψος μου ποτέ. Συνεχώς να ψηλώνω.

Είμαι εκλεκτός γιατί όλα τα μπορώ και αξίζω μόνο το καλύτερο.

Έχω γεννηθεί για να μεγαλουργήσω, να μη μένω στο ύψος μου ποτέ. Συνεχώς να ψηλώνω.

Είναι στη φύση μου να ξεπερνάω τη φύση μου.

Να εμπνέομαι από το καθετί, να εκφράζομαι από το καθετί και να δημιουργώ αριστουργήματα.

Κάθε μέρα, κάθε ώρα, κάθε λεπτό είναι στη διάθεσή μου για αυτόν τον σκοπό.

Συγχαρητήρια.

Δεν έχεις απλά ό,τι χρειάζεται για να γίνεις ο ιδανικός σου εαυτός.

Δεν μπορείς απλά να γίνεις ο ιδανικός σου εαυτός.

Ιδανικός δεν σημαίνει τέλειος αλλά ο καλύτερος που μπορείς να γίνεις.

Είσαι ΗΔΗ ο ιδανικός σου εαυτός.

Το μόνο που χρειάζεται είναι να το επιβεβαιώνεις κάθε μέρα.

Ζεις ήδη τη ζωή που πάντα επιθυμούσες.

Είμαι υπερήφανος για σένα.

Πιστεύω απόλυτα σε εσένα.

Ευχές για μια αριστουργηματική ζωή

Την αγάπη μου

Νικόλας Σμυρνάκης

Το Μετα-επίπεδο για σένα

Η επιτυχία –η ευτυχία– είναι απόφαση που διδάσκεται και μαθαίνεται.

Πόσο πολύ θέλεις να γίνεις πρωταθλητής της ζωής, πρωταθλητής στα οικονομικά σου, πρωταθλητής της επιτυχίας, να μεγαλουργήσεις, να σε ακολουθήσουν άλλοι άνθρωποι, να εμπνεύσεις, να ξεχωρίσεις, να αποτελέσεις, γιατί όχι, τον καλύτερο στον τομέα σου σε ολόκληρο τον πλανήτη; Αναρωτήσου τώρα το εξής: Ξέρεις κάποιον πρωταθλητή που να μην έχει έναν ικανότατο προπονητή;

Η προσωπική ανάπτυξη δεν σταματάει ποτέ. Ότι δεν αναπτύσσεται πεθαίνει.

Η επιτυχία είναι επιστήμη. Η ευτυχία είναι επιστήμη. Έχει αρχές και νόμους. Αν τους ακολουθήσεις, πετυχαίνεις. Αν τους ακολουθήσεις, μπορείς να ευτυχήσεις.

Ο δημιουργός του IslandofMan Philosophy Νικόλας Σμυρνάκης είναι παθιασμένος με την ιδέα να κάνει προσβάσιμα σε κάθε ενδιαφερόμενο τα συστατικά στοιχεία της **Εξίσωσης Επιτυχίας και Ευτυχίας**.

Γι' αυτό και ως **IslandofMan Philosophy** προσφέρουμε μια πληθώρα επιλογών σε άτομα, ζευγάρια, ομάδες, επιχειρήσεις, οργανισμούς, που καλύπτουν κάθε ανάγκη, με απώτερο σκοπό την πρόοδο, την ανάπτυξη, την πληρότητα, την επιτυχία.

Εκπαίδευση για όλους (άτομα, ομάδες, οργανισμοί)

IslandofMan Personal Coaching

✓ Για προσωπική, συναισθηματική, οικονομική ανάπτυξη και πληρότητα (συνεργασία με τον Νικόλα Σμυρνάκη ή μεεπίσημους συνεργάτες του IslandofMan Philosophy).

IslandofMan Immediate Coaching

✓ 3ωρα διαδικτυακά sessions πάνω σε συγκεκριμένες θεματικές που προσφέρουν λύσεις σε συγκεκριμένα ζητήματα τα οποία αποτελούν την πιο επιτακτική ανάγκη του κάθε ενδιαφερόμενου.

IslandofMan Relationship Coaching

✓ Πώς να δημιουργήσουμε υγιείς ανθρώπινες σχέσεις, να ελκύσουμε τους ανθρώπους που έχουν ταχθεί για εμάς, να βρούμε αυτό που αποκαλούμε «τον ιδανικό σύντροφο», να βελτιώσουμε τη σχέση μας με τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους γύρω μας.

IslandofMan Leadership & Business Coaching

✓ Αφορά επιχειρήσεις, οργανισμούς και ομάδες (παρακίνηση, ηγεσία, αύξηση αποτελεσμάτων, πωλήσεις).

IslandofMan Academy 360 ° (live e-learning program)

✓ Σε ένα περιβάλλον βαθιάς ενσυναίσθησης στο οποίο επικρατεί η αίσθηση ομαδικότητας, θα έχεις τη δυνατότητα να αλληλεπιδράσεις με ανθρώπους που έχουν τα ίδια ερωτήματα, τις ίδιες ανησυχίες με εσένα, να εμπνεύσεις και να εμπνευστείς, να βελτιώσεις τον εαυτό σου και να χτίσεις το έδαφος πάνω στο οποίο θα πατήσεις για τις πτήσεις σου.

Εκπαίδευση εκπαιδευτών

✓ Σου άρεσε αυτό που είδες στη σκηνή; Θα ήθελες κάποια στιγμή να εκπαιδεύεις κι εσύ; Να βοηθήσεις άλλους ανθρώπους να βρουν τον σκοπό της ζωής τους, να αναδείξουν την υπέρτατη δύναμη μέσα τους, να μπουν στον δρόμο της επιτυχίας και της προσωπικής ολοκλήρωσης;

✓ Θα ήθελες να συμμετέχεις στο πιο αποτελεσματικό coaching πρόγραμμα στην ελληνική γλώσσα;

1. Να γίνεις:

[Life coach \(πάτησε εδώ\)](#)

ή

[Relationship/Leadership coach; \(πάτησε εδώ\)](#)

Αν ναι....

Σε καλωσορίζουμε στο διαδικτυακό πρόγραμμα του IslandofManAcademy.

IslandofMan Life Coach **ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΔΩΡΕΑΝ**

Μπες [εδώ](#) πάτησε δωρεάν δοκιμή και παρακολούθησε τις ακόλουθες εκπαιδεύσεις:

A. Πώς να κάνεις αυτά που φοβάσαι;

B. Πώς να αναβάλεις την αναβλητικότητα σου;

Γ. Πώς σκέφτονται οι εξαιρετικά επιτυχημένοι;

IslandofMan Relationship/Leadership coach **ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΔΩΡΕΑΝ**

Μπες [εδώ](#) πάτησε δωρεάν δοκιμή και παρακολούθησε την εκπαίδευση:
Γιατί χαλάνε οι σχέσεις των ανθρώπων.

IslandofMan Leader coach

Το μοναδικό πρόγραμμα που εκπαιδεύει live ο Νικόλας Σμυρνάκης.

- Απονέμεται ο **τίτλος** του **IslandofMan Leader Coach**, εγκεκριμένος από το IslandofMan Philosophy, στον οποίο εμπεριέχεται ο τίτλος του **Life, του Relationship** και του **Leadership coach**. Στον τίτλο αναγράφονται οι ώρες διδασκαλίας και πρακτικής εξάσκησης.
- Τα **εγχειρίδια** της εκπαίδευσης.
- **Live διαδραστικές** εκπαιδεύσεις. Βιωματική συμμετοχή των μαθητών στη διδασκαλία μέσα από την εφαρμογή των τεχνικών.
- Όλα τα live sessions **μαγνητοσκοπούνται** και οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε αυτά όποτε επιθυμούν.
- **Πρακτική** εφαρμογή των γνώσεων σε πραγματικές συνθήκες.
- Ολιγομελή διαδικτυακά τμήματα.
- Αποκλειστική πρόσβαση σε videos/ηχητικά του Νικόλα Σμυρνάκη από σεμινάρια στα οποία εφαρμόζει τις τεχνικές του IslandofMan Philosophy.
- Προνομιακές τιμές για είσοδο σε σεμινάρια.

Διάβασε περισσότερα και κάνε αίτηση πατώντας [εδώ](#)

Πληροφορίες για όλα τα παραπάνω θα βρεις πατώντας [εδώ](#)

ΕΠΙΟΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Διήμερο σεμινάριο

«Ο master στις ανθρώπινες σχέσεις και ιδανικός ηγέτης»

Ο ShawnAchor, ερευνητής της ευτυχίας στο Harvard, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν φέρνει η επιτυχία την ευτυχία αλλά ότι η ευτυχία σε προσωπικό επίπεδο οδηγεί στην επιτυχία και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Σύμφωνα με το Harvard, η ευτυχία δεν σχετίζεται με το εισόδημα ή με τις θέσεις εξουσίας αλλά με το κατά πόσο έχουμε υγιείς συντροφικές, οικογενειακές, κοινωνικές, φιλικές σχέσεις.

Ηγεσία σημαίνει θετική επίδραση στους άλλους και ανάπτυξη υγιών ανθρώπινων σχέσεων

Αν θέλεις να αναπτύξεις την ηγετική σου υπόσταση, να δημιουργήσεις υγιείς σχέσεις αυξάνοντας τη θετική σου επίδραση στον κόσμο, σε περιμένουμε στο διήμερο σεμινάριο «Ο master στις ανθρώπινες σχέσεις και ιδανικός ηγέτης».



Περισσότερες πληροφορίες [πάτησε εδώ](#)

Βιβλία



[Ανακαλύψτε τα πατώντας εδώ](#)

An advertisement for the book 'ANABALE' by Nikolas Symonakis. On the left is a portrait of the author. In the center, the text reads: '6 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΙΑ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ'. Below this is a red button that says 'ΚΑΤΕΒΑΣΕ ΤΟ Ε-BOOK ΔΩΡΕΑΝ' with a downward arrow. On the right is the book cover, which is yellow and features a large alarm clock with the words 'ΕΛΑ ΚΑΙ ΤΩΡΑ' on its face. The title 'ANABALE' is in large green letters, and 'ΤΗΝ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ' is in red.

[Κατεβάστε το δωρεάν πατώντας εδώ](#)