

ISLAND of MAN



ACADEMY

by Nicolas Smyrnakis

Εγχειρίδιο:

**Λάθη στις ανθρώπινες σχέσεις - Η καθολική δύναμη
των λέξεων στην επικοινωνία**

Nicolas Smyrnakis

Author - Founder of IslandofMan Philosophy

BA Finance, MBA Athens University of EB

Εκδόσεις:

IslandofMan

© Νικόλας Σμυρνάκης 2019

© Για όλες τις γλώσσες 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.

1^η ελληνική έκδοση: 2019

Συλλογή - Οργάνωση υλικού: Αχιλλέας Γεωργίου
(Διευθυντής IslandofMan Academy)

Συλλογή υλικού: Μαρία Θεοδοροπούλου

Τελική επιμέλεια: Νικόλας Σμυρνάκης

Βιβλιογραφία - Πηγές για την οργάνωση του υλικού:

Προσωπικές σημειώσεις Νικόλα Σμυρνάκη

Βιβλία:

«Να ευτυχίσω για να πετόχω ή να πετόχω για να ευτυχίσω;»
«Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου»
«Ανάβαλε την αναβλητικότητα σου»
«Γράψε τη δική σου Ιστορία – Τετράδιο ονείρων και πραγματοποιήσεων»

Εκδόσεις IslandofMan

IslandofMan Philosophy

info@islandofman.gr

www.IslandofMan.gr

Τα τέσσερα λάθη στις ανθρώπινες σχέσεις

Σχετική αναφορά στο βιβλίο: «Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;»: σελ. 302 – 306

Ο λόγος που χαλάνε οι άνθρωποι τις σχέσεις τους δεν είναι γιατί έκαναν κάτι πολύ κακό ο ένας στον άλλο, αλλά γιατί όσα έκαναν δεν εκφράστηκαν τη σωστή στιγμή και με τον σωστό τρόπο.

- Καθώς αναλύονται τα 4 λάθη των ανθρώπινων σχέσεων, κατάγραψε δικά σου λάθη που εμπίπτουν σε κάθε κατηγορία.

1) Μη αντίδραση: Δηλαδή σε ενοχλεί κάτι σε έναν άνθρωπο και δεν κάνεις τίποτα γι' αυτό. Σε κατατρώνει και επηρεάζει τη σχέση σας, αλλά δεν μιλάς γι' αυτό.

2) Άμεση επιθετική αντίδραση: Κάνει κάποιος κάτι που σε ενοχλεί και αντιδράς με επιθετικό τρόπο.

3) Καθυστερημένη επιθετική αντίδραση: Δηλαδή ενοχλείσαι από κάτι, το κρατάς μέσα σου για ώρες ή για μέρες και κάποια στιγμή το βγάζεις με άσχημο τρόπο.

4) Έμμεση αντίδραση: ο αρνητικός σχολιασμός των ανθρώπων γύρω σου.

Η καθολική δύναμη των λέξεων στην επικοινωνία

Πώς βλέπεις τη ζωή; Σαν μάχη ή σαν παιχνίδι;

Κάθε λέξη που χρησιμοποιούμε είναι συνδεδεμένη με συγκεκριμένες εικόνες που δημιουργούν συγκεκριμένα συναισθήματα.

Όταν ακούς το όνομα «Μαρία», τι σου έρχεται στο μυαλό;

Οι λέξεις είναι φορτισμένες με συναισθήματα. Τείνουμε να πιστεύουμε και να πράττουμε ό,τι επαναλαμβάνουμε συνεχώς.

Να ποιες φράσεις μπορούμε να περιορίσουμε ή να αντικαταστήσουμε με νέες.

Μην αγχώνεσαι.

Μην κλαις.

Μην αισθάνεσαι άσχημα.

Γιατί δεν με πήρες τηλέφωνο;

Συγγνώμη που σε διακόπτω.

Συγγνώμη σημαίνει δεν το ξανακάνω.

Κάνω πλάκα.

Το «μεταξύ σοβαρού και αστείου» εμπεριέχει πολύ περισσότερα στοιχεία σοβαρότητας παρά αστεϊσμού.

Εγώ – Μου.

Δεν είχα πρόθεση να.... π.χ. (σε πληγώσω).

Δεν μπορώ – Αδύνατον – Δύσκολο.

Προσπαθώ.

Αντί να πετυχαίνουμε την προσπάθεια, καλύτερα να κατακτάμε τον στόχο.

Το ξέρω.

Όταν ακούς, μαθαίνεις κάτι νέο. Όταν μιλάς, μαθαίνεις ό,τι ήδη ξέρεις.

Αλλά.

Πρόβλημα.

Οι λέξεις είναι προγράμματα στον υπολογιστή του μυαλού μας. Ό,τι πρόγραμμα του εγκαταστήσουμε, αυτές τις λειτουργίες θα εκτελέσει.



Ο [Νικόλας Σμυρνάκης](#) είναι συγγραφέας, δημιουργός της φιλοσοφίας [Ανθρώπου στο Νησί](#) (IslandofMan Philosophy), ιδρυτής του [IslandofMan Academy](#). Σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΑΣΟΕΕ) και είναι κάτοχος τίτλου MBA (International MBA – ΑΣΟΕΕ). Για σειρά ετών δίδασκε το μάθημα «Στρατηγική και Καινοτομία» σε κολέγιο.

Έργα του κυκλοφορούν ελεύθερα στο διαδίκτυο. Έχει διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς και έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου (e-awards). Έχει υπάρξει ομιλητής στο TEDx και με τα σεμινάρια του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει απευθυνθεί σε χιλιάδες ανθρώπους. Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί.

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. Τόσο αυτά όσο και το βιβλίο-ημερολόγιο [Γράψε τη δική σου Ιστορία](#) έγιναν γρήγορα από τα ευπώλητα της κατηγορίας τους. Το τελευταίο του έργο έχει τίτλο [Η ΑΛΗΘΕΙΑ](#) και προσκαλεί τον αναγνώστη σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες.

[Τυρίνος, ο κλέφτης φόβων](#) είναι το πρώτο παραμύθι του που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ σε εικονογράφηση της Ναταλίας Καπατσούλια. Πρόσφατα ίδρυσε την [IslandofMan Children Academy](#) με απώτερο στόχο τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με έννοιες που αν τις είχαμε διδαχθεί στο σχολείο, θα μπορούσαν να αποτελέσουν το θεμέλιο για μια καλύτερη ζωή κι έναν πιο όμορφο κόσμο.

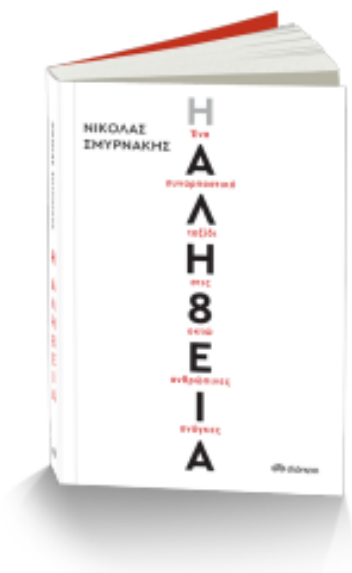
Όραμά του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον σκοπό τους και να τους εξοπλίσει με τα μέσα που είναι απαραίτητα για να τον πραγματοποιήσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.IslandofMan.gr

Βιβλία του Νικόλα Σμυρνάκη

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες



Γράψε τη δική σου Ιστορία

Τετράδιο ονείρων και πραγματοποιήσεων



Η επιτυχία κρύβεται
στο κομοδίνο μου



Να ευτυχίσω για να πετύχω ή
να πετύχω για να ευτυχίσω;



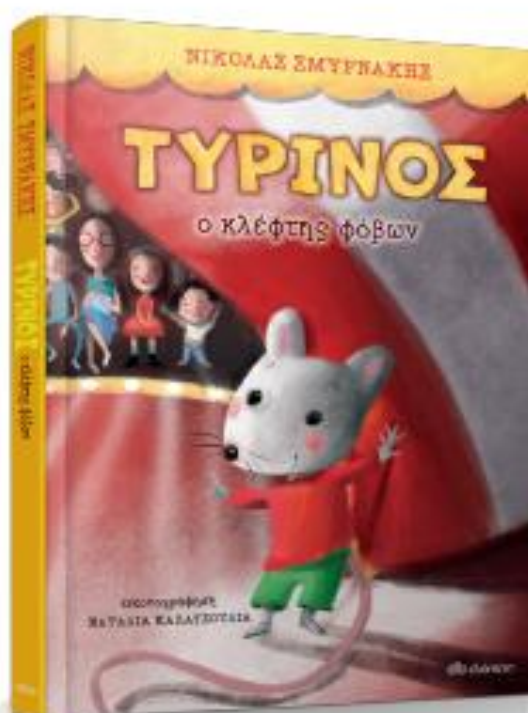
Ανακαλύψτε τα

ΤΥΡΙΝΟΣ

ο κλέφτης φόβων

★ Περιέχει **QR code** που οδηγεί στην **αφήγηση** από τον συγγραφέα.

★ Συνοδεύεται από **εκπαιδευτικό πρόγραμμα**.



*Ο Τυρίνος μέσα από τις απίστευτες περιπέτειές του
μας δείχνει ότι, αν και οι φόβοι μας μοιάζουν τρομακτικοί,
μπορούμε να τους μετατρέψουμε σε κινητήρια δύναμη
ή ακόμα και σε... πολύτιμους συμμάχους!*

Ανακαλύψτε το