



3ωρο WORKSHOP με τον Νικόλα Σμυρνάκη

ISLAND OF MAN
ACADEMY

© Νικόλας Σμυρνάκης, 2023

1η έκδοση

© 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.

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Λευτέρης Παναγουλόπουλος

Εκδόσεις IslandofMan

IslandofMan Philosophy

info@islandofman.gr

www.IslandofMan.gr

ΝΙΚΟΛΑΣ ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ

ΑΓΑΠΗΣΕ ΜΕ

Το εγχειρίδιο

ISLAND OF MAN
 PHILOSOPHY
by Nicolas Smyrnakis



Ο Νικόλας Σμυρνάκης είναι συγγραφέας, δημιουργός της φιλοσοφίας του 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 ιδιωτικό κολέγιο.

Έχει διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς (ποίησης, μυθιστορήματος, διηγήματος) και έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου e-awards (καλύτερο άρθρο και συλλογικό συγγραφικό έργο). Έχει υπάρξει δύο φορές ομιλητής στο TEDx και με τις ομιλίες του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει απευθυνθεί σε χιλιάδες ανθρώπους. Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί.

Από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ κυκλοφορούν 6 έργα του: *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου και Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;;*, *Γράψε τη δική σου Ιστορία, Τυρίνος: ο κλέφτης φόβων* (παραμύθι), *Η ΑΛΗΘΕΙΑ* και *Τα Γράμματα της Αγάπης*. Το βιβλίο *Η ΑΛΗΘΕΙΑ* προσκαλεί τον αναγνώστη σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες ενώ το τελευταίο του έργο *Τα Γράμματα της Αγάπης* αποτελείται από λέξεις αφιερωμένες στην Αγάπη και πρωτότυπα χειρόγραφα σχέδια που έχουν δημιουργηθεί αποκλειστικά από τα 5 γράμματά της. Πρόκειται για έναν αποκαλυπτικό διάλογο με τους πιο αγαπημένους μας. Εκείνους που είναι εδώ. Εκείνους που αδημονούμε να έρθουν. Εκείνους που έχουν φύγει. Με τον εαυτό μας τον ίδιο.

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.

Σκοπός του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον σκοπό τους.



Η φιλοσοφία μας

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, τις αξίες και τις γνώσεις και ο Άνθρωπος πάνω σε αυτό συμβολίζει όσους ενστερνίζονται, διαδίδουν, συνδημιουργούν την συγκεκριμένη φιλοσοφία και εμπνέουν και άλλους να κάνουν το ίδιο.

Η φιλοσοφία του Ανθρώπου στο Νησί, δημιουργός της οποίας είναι ο συγγραφέας Νικόλας Σμυρνάκης, σκοπό έχει να αποτελέσει ένα Κίνημα που θα βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να εκπληρώσουν τον σκοπό της ζωής τους.

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

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

Όραμα

Όραμά μας είναι να βοηθήσουμε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν το όραμά τους και να τους εξοπλίσουμε με τα μέσα που απαιτούνται για να το πραγματοποιήσουν.

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 workshop 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 θα μάθεις. Μέσα από τη δική σου ιστορία, θα εμπνευστούν κι άλλοι άνθρωποι για να πετύχουν τον δικό τους σκοπό.

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*; Γράψε τη δική σου ιστορία, *Η ΑΛΗΘΕΙΑ* και *Τα Γράμματα της Αγάπης* που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

Σχέσεις και ευτυχία

Πώς συνδέονται η ευτυχία και η επιτυχία με τις σχέσεις;

Σχέση με τον εαυτό μας

Η σχέση σου με τους άλλους εξαρτάται από το πώς επικοινωνείς με τους άλλους.

Η σχέση σου με σένα εξαρτάται από το πώς επικοινωνείς στον εαυτό σου.

Αλλά και η σχέση σου με τους άλλους εξαρτάται από το πώς επικοινωνείς με τον εαυτό σου.

Μέσα από σένα

Όταν σου λέω «σ' αγαπώ»
πρώτα το ακούω εγώ.
Αγαπώ εμένα.

Όταν σου λέω «σε συγχωρώ»
πρώτα το ακούω εγώ.
Συγχωρώ εμένα.

Στιγμή μην πιστέψεις πως κάτι μου χρωστάς
εσύ, εμένα.

Αφού όλα περνάνε μέσα από το «εγώ».
Κι εγώ, μέσα από σένα.¹

¹ Απόσπασμα από το βιβλίο: *Τα Γράμματα της Αγάπης*, εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ

Το ταξίδι των συναισθημάτων

Απενοχοποίηση
Αποδοχή
Έκφραση
Αγάπη

Αγάπη μεταξύ άλλων σημαίνει ελευθερία, πράξεις ουσίας, δυνατότητα να μετατρέψω το συναίσθημα σε σύμμαχο.

Ποια συναισθήματα/συμπεριφορές θεωρείς ένοχα;

Π.χ. αδυναμία, θυμός, φόβος, κλάμα, αναζήτηση βοήθειας, αποδοχή βοήθειας, έκφραση της αλήθειας, έκφραση συναισθημάτων

Ποια ως τώρα μειονεκτήματά σου αποφασίζεις να διορθώσεις; Ποια υποτιθέμενα μειονεκτήματά σου και ποια συναισθήματα που ως τώρα θεωρούσες ένοχα αποφασίζεις όχι μόνο να απενοχοποιήσεις αλλά να τα αποδεχτείς;

Πώς θα ήθελες να σου φερθεί ο πιο αγαπημένος σου άνθρωπος;

Πώς θα φερόσουν εσύ στον πιο αγαπημένο σου άνθρωπο;

Ο πιο σημαντικός άνθρωπος στο περιβάλλον σου είσαι εσύ.
Αυτό δεν είναι εγωιστικό. Μάλλον είναι.
Πρόκειται για έναν υγιή εγωισμό που καταλήγει σε ένα υγιές μαζί.

Πες στον εαυτό σου «σ' αγαπώ» όχι για όσα έκανε, κάνει ή κάποτε θα κάνει. Μα για όσα είναι.
«Αγαπώ», θα το έχεις καταλάβει ως τώρα, σημαίνει «αποδέχομαι»²

Γράμμα αγάπης

Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου.

Τι αγαπάς σε εσένα; Τι σε έκανε παλαιότερα να αγαπάς τον εαυτό σου και έχεις πια ξεχάσει; Τι είσαι διατεθειμένος να κάνεις στο άμεσο μέλλον για να έχεις ακόμα περισσότερους λόγους να αγαπήσεις τον εαυτό σου;

Πώς αποφασίζεις να φερθείς εσύ στον εαυτό σου;

² Απόσπασμα από το βιβλίο: *Τα Γράμματα της Αγάπης*, εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ

Τέσσερα επίπεδα παρατήρησης

Υπάρχουν πάντα 3 απόψεις για κάθε ιστορία:

1. Η δική μας.
2. Του άλλου.
3. Και η αλήθεια (η οποία συνήθως είναι σχεδόν πάντα κάπου στη μέση).

Τέσσερα επίπεδα παρατήρησης³

- 1) ο εαυτός σου (αλλαγή μετάφρασης).
- 2) ο άλλος (ενσυναίσθηση).
- 3) ο τρίτος παρατηρητής.
- 4) εσύ ως τρίτος παρατηρητής παρακολουθείς τον εαυτό σου στο παρελθόν.

Περίπτωση 1: Κάποιος σου μεταφέρει την πληροφορία ότι ένας στενός συνεργάτης και φίλος σου, με τον οποίο έχετε αποκλειστική συνεργασία, σύναψε εμπορική συμφωνία με έναν ανταγωνιστή σου.

Περίπτωση 2: Μαθαίνεις ότι ο κολλητός σου βγήκε το προηγούμενο βράδυ με έναν κοινό σας φίλο και δεν σου είπε να πας μαζί τους.

Χρησιμοποίησε τα 4 επίπεδα παρατήρησης για να δεις τις διαφορετικές πλευρές του κάθε ζητήματος και να λάβεις τις πιο σωστές αποφάσεις.

³ Απόσπασμα από το βιβλίο: *Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω*, (εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ)

Ενσυναίσθηση

Είμαστε τελικά ικανοί να μπούμε στη θέση του άλλου;

Η τέχνη της ακρόασης

Τα 4 βήματα ακρόασης:

- 1) Άκουσε προσεκτικά χωρίς να διακόπτεις.
- 2) Κοίτα στα μάτια τον άλλον.
- 3) Κούνησε συγκαταβατικά το κεφάλι. Πες «ναι», «αχά», «τι λες;» (δείξε ειλικρινές ενδιαφέρον).
- 4) Επανάλαβε κάποιες προτάσεις χωρίς να γίνεις εκνευριστικός/ή.
- 5) Κάνε ερωτήσεις πάνω σε αυτά που άκουσες.

Ενεργητική ακρόαση

Ενεργητική ακρόαση είναι η διαδικασία κατά την οποία προσπαθώ να αντιληφθώ και να επικοινωνήσω το συναίσθημα που νιώθω ότι βιώνει ο συνομιλητής μου. Χωρίς επίκριση. Χωρίς να εκφράσω γνώμη. Χωρίς συμβουλευτική διάθεση.

Βεβαιώνουμε όχι μόνο ότι ακούμε αλλά και ότι συναισθανόμαστε τον συνομιλητή μας (ενσυναίσθηση). Αυτό τον παρακινεί να συνεχίσει την επικοινωνία και να προσεγγίζει βαθύτερα το πρόβλημά του (Gordon).

Αισθάνεται ασφάλεια και εμπιστοσύνη ώστε να το μοιραστεί μαζί μας και έρχεται πιο κοντά σε λύσεις.

Π.χ.

–Τίποτα δεν αλλάζει εδώ μέσα.

–Είσαι πολύ απογοητευμένη με την κατάσταση εδώ μέσα.

Ο συνομιλητής μας ή θα δεχτεί την ανατροφοδότηση ή θα την αλλάξει.

«Ναι, είμαι» ή «δεν είμαι απογοητευμένη, απλώς αισθάνομαι κάπως ενοχλημένη».

Για να γίνεις καλύτερος ακροατής σκέψου το εξής:

Αυτός που έχεις απέναντί σου είναι ένας σούπερ σταρ και εσύ ένας

δημοσιογράφος.

Μόνο ρίχνοντας τον εγωισμό σου τρέφεις τον εγωισμό σου.

Ικανοποιώντας το αίσθημα σπουδαιότητας του ανθρώπου που έχεις απέναντί σου αυξάνεις την ηγετική σου υπόσταση, κερδίζεις τη συμπάθειά του, το ενδιαφέρον του.

Εγώ-μήνυμα

Γράψε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα που αντιμετωπίζεις με έναν άνθρωπο (π.χ. ο τάδε δεν μου δίνει σημασία, δεν κατανοεί το συναίσθημά μου, μου φέρεται άσχημα κτλ.)

Τα «εγώ-μηνύματα» εμπεριέχουν τη συμπεριφορά, το συναίσθημα και τη συνέπεια από τη συμπεριφορά (Gordon).

Παραδείγματα:

α) Το ότι δεν μου απάντησες μου δείχνει ότι ίσως δεν είσαι σίγουρη, κι αυτό με κάνει να νιώθω ανασφάλεια για τη συνεργασία μας.

β) Όταν με χτυπάς θυμώνω, με αποτέλεσμα να μη θέλω να συνεχίσω το παιχνίδι.

Εντόπισε στα πιο πάνω παραδείγματα το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και τη συνέπεια.

Θυμήσου το πρόβλημα που κατέγραψες στην αρχή του κεφαλαίου. Με ποιον τρόπο θα επικοινωνούσες το συναίσθημά σου αξιοποιώντας το «εγώ μήνυμα»;

Μαγικές Λέξεις

Σ' αγαπώ
Σε ευχαριστώ
Σε συγχωρώ
Συγγνώμη

Σε ποιους αποφασίζεις να εκφράσεις με ειλικρίνεια το συναίσθημά σου χρησιμοποιώντας μία από τις μαγικές λέξεις;

Τα τρία επίπεδα Αγάπης⁴

Δώσε και λάβε αγάπη, αγάπα εσένα. Τα τρία θεμέλια του Είναι.
Ένα να λείπει, χάθηκε το οικοδόμημα της ύπαρξης

Θα το έχεις καταλάβει ως τώρα, πως αν αγαπήσεις τον εαυτό σου,
αυξάνεις τις πιθανότητες να σε αγαπήσουν οι άλλοι.
Μόνο που... αν αγαπήσεις τον εαυτό σου, δεν έχεις πια ανάγκη...
να σε αγαπήσουν όλοι.

Θα το έχεις ακούσει, πως για να σε αγαπήσουν κάποιοι, πρέπει πρώτα να
αγαπήσεις τον εαυτό σου. Μόνο που δεν θα αγαπήσεις ολοκληρωτικά τον
εαυτό σου, αν πρώτα δεν αγαπήσεις κάποιους.

⁴ Τα παρακάτω τρία κείμενα είναι αποσπάσματα από το βιβλίο: *Τα Γράμματα της Αγάπης*, εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ

Τελικά...

Γιατί να τα κάνουμε όλα αυτά;

Γιατί να δημιουργήσουμε υγιείς σχέσεις, να αναπτύξουμε την ηγετική μας υπόσταση;

Ήρθαμε σε αυτόν τον κόσμο για να εκπληρώσουμε τον σκοπό της ζωής μας. Στο ταξίδι μας αυτό να προσδεύουμε, να δίνουμε, να παίρνουμε αγάπη και να κάνουμε τον κόσμο ομορφότερο.

Και αυτό το καταφέρνουμε όταν αναπτύσσουμε τη σχέση μας με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Αλλάζοντας τον κόσμο μέσα σου, αλλάζεις τον κόσμο. Κι αλλάζοντας τον κόσμο, αλλάζει ο κόσμος μέσα σου.

Άλλωστε ηγέτης είναι αυτός που επηρεάζει θετικά τους ανθρώπους γύρω του.

Άρα τον κόσμο.

Διάδωσε λοιπόν τον δικό σου υγιή ιό και κάνε τον κόσμο ομορφότερο.

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

Την αγάπη μου
Νικόλας Σμυρνάκης

Το Μετα-επίπεδο για σένα

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

Πόσο πολύ θέλεις να σε ακολουθήσουν άλλοι άνθρωποι, να εμπνεύσεις, να ξεχωρίσεις, να αποτελέσεις, γιατί όχι, τον καλύτερο στον τομέα σου; Αναρωτήσου τώρα το εξής: Ξέρεις κάποιον πρωταθλητή που να μην έχει έναν ικανότατο προπονητή;

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

Γι' αυτό και ως **IslandofMan Philosophy** προσφέρουμε μια πληθώρα επιλογών σε άτομα, ζευγάρια, ομάδες, επαγγελματίες, επιχειρήσεις, που καλύπτουν κάθε ανάγκη, με απώτερο σκοπό την πρόοδο, την αποτελεσματικότητα, την πληρότητα, την απελευθέρωση της αυθεντικότητας και την αύξηση επιδραστικότητας ανθρώπων και οργανισμών.

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 τις δημιουργικές τους δυνάμεις, να ανακαλύψουν την Αλήθεια μέσα τους, να απελευθερώσουν την αυθεντικότητά τους, να μπουν στον δρόμο της επιτυχίας, ευδαιμονίας και πληρότητας.

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

- **IslandofMan Leader Trainer**

Απονέμεται ο τίτλος του **IslandofMan Leader Trainer**, εγκεκριμένος από το IslandofMan Philosophy, στον οποίο εμπεριέχεται ο τίτλος του **Personal, του Relationship** και του **Leadership Trainer**. Στον τίτλο αναγράφονται οι ώρες διδασκαλίας και πρακτικής εξάσκησης.

- **IslandofMan Business Trainer**

Υπάρχει ένα μεγάλο κενό στην αγορά. Το ερώτημα δεν είναι αν θα καλυφθεί αλλά πότε. Και από ποιους. Ενώ λοιπόν υπάρχουν πολλοί trainers είναι λίγοι οι Business Trainers. Κι ακόμα λιγότεροι οι πραγματικά καλοί επαγγελματίες.

- **IslandofMan Family Consultant**

Απευθύνεται σε ανθρώπους που δραστηριοποιούνται ή θέλουν να δραστηριοποιηθούν στον τομέα των παιδιών. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα μαθαίνει κάποιος τις τεχνικές που θα του επιτρέψουν να εκπαιδεύει παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς. Όλες οι γνώσεις και οι τεχνικές της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί είναι εγκεκριμένες από επαγγελματίες ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές παιδιών και εφήβων.

Νέο Βιβλίο

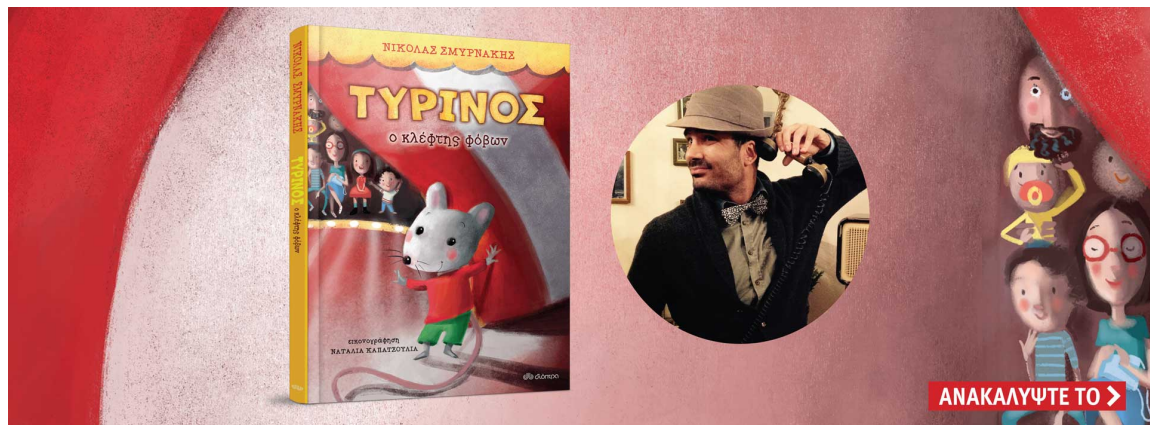
Τα Γράμματα της Αγάπης



Βιβλία



Νέο παραμύθι: Τυρίνος. Ο Κλέφτης Φόβων



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

