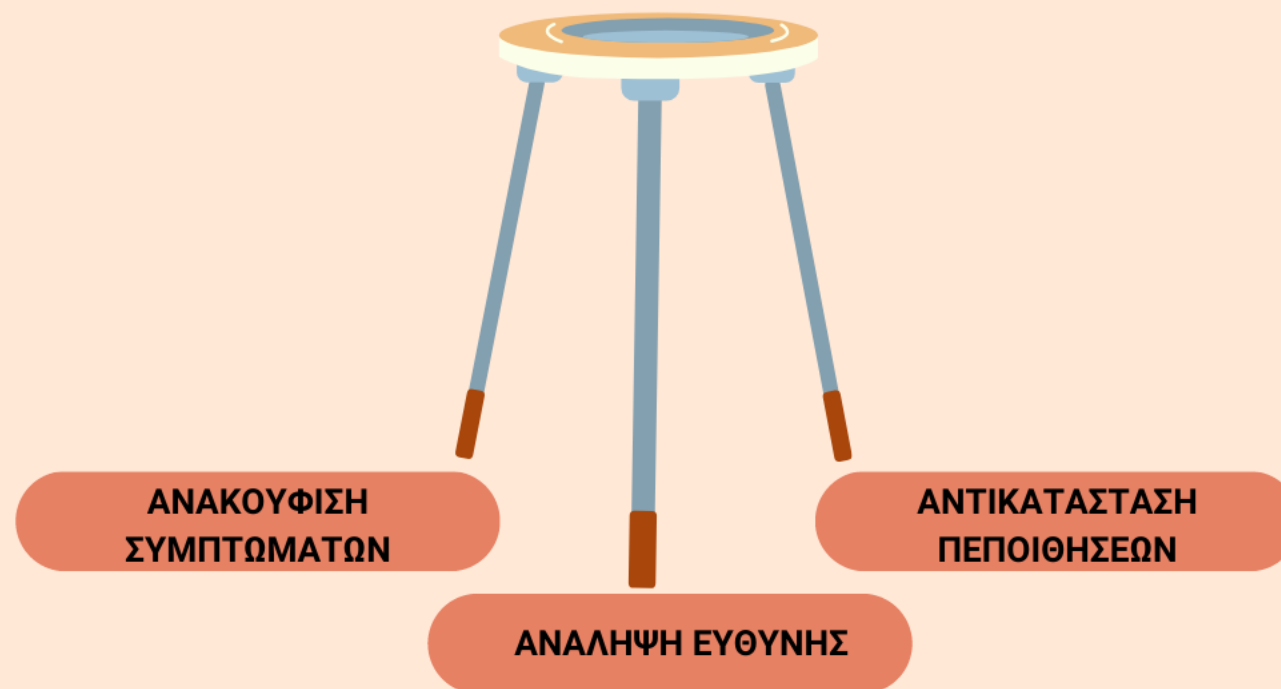


AAA

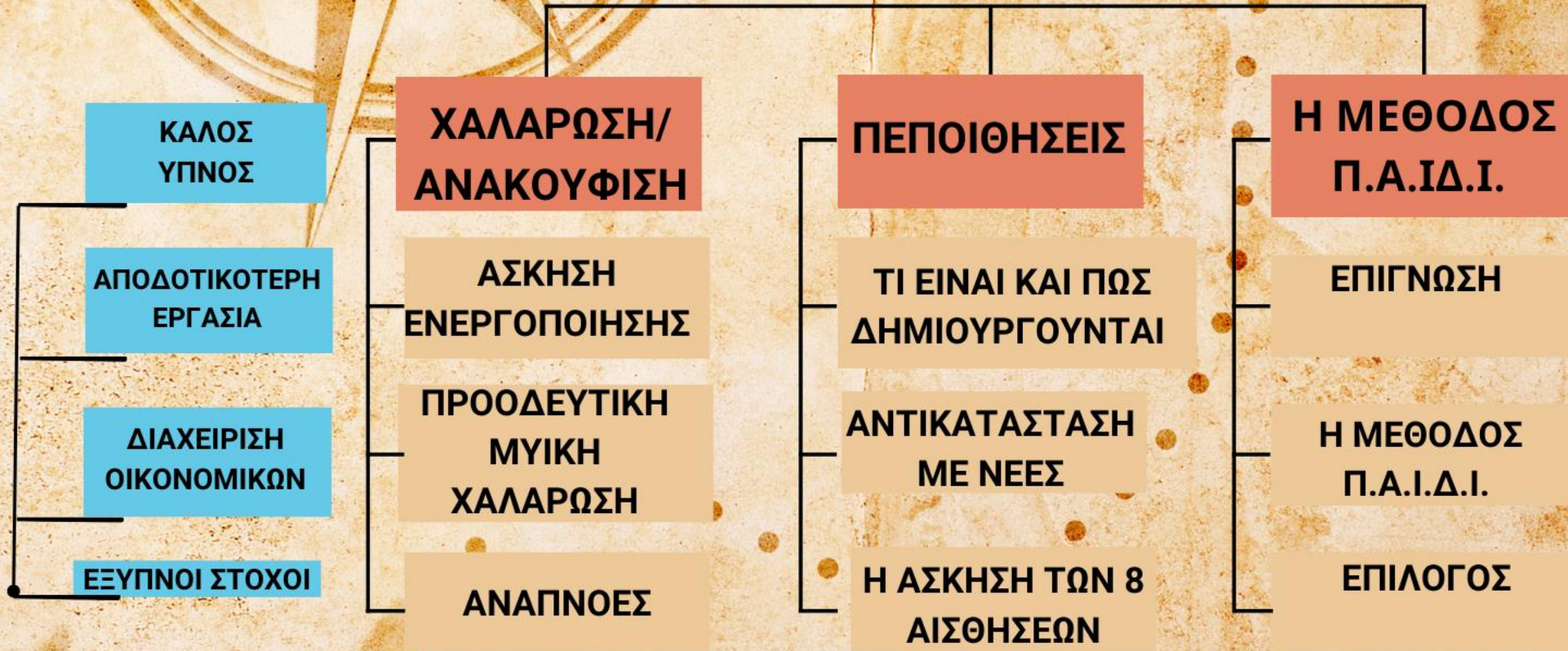
**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ**

Ο ΤΡΙΠΟΔΑΣ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ

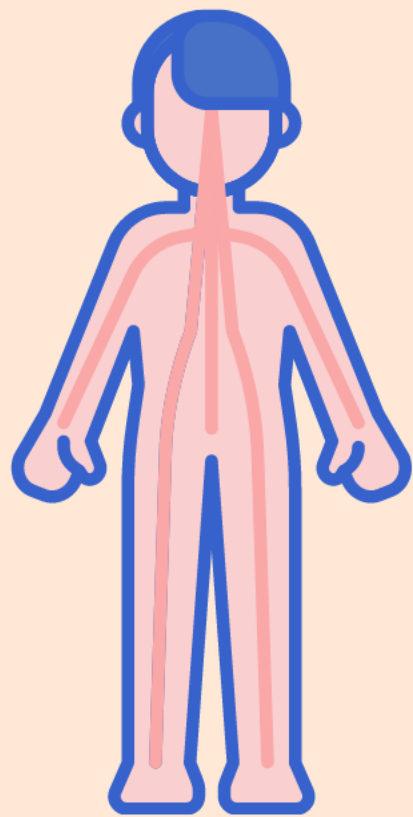


ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

Η ΑΕΡΟΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΠΙΟ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ



ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



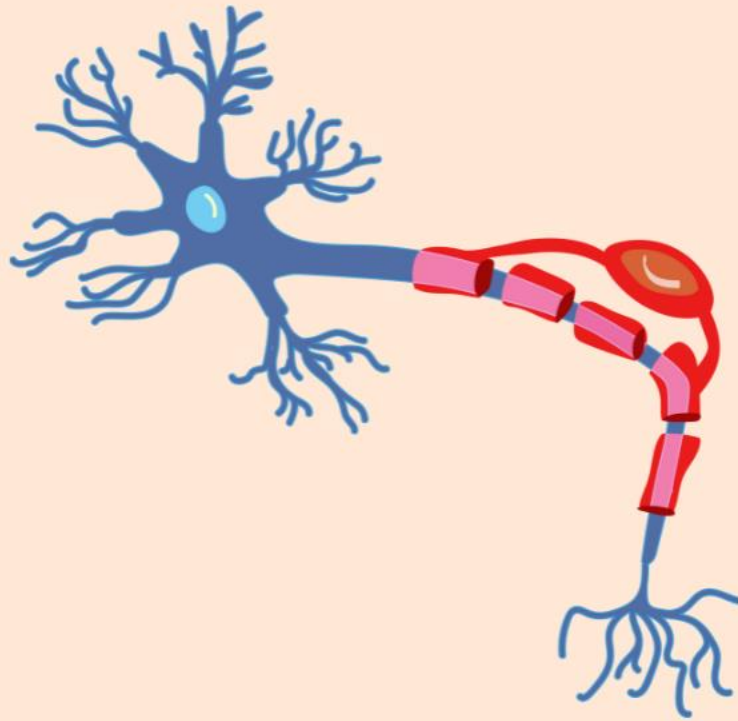
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ



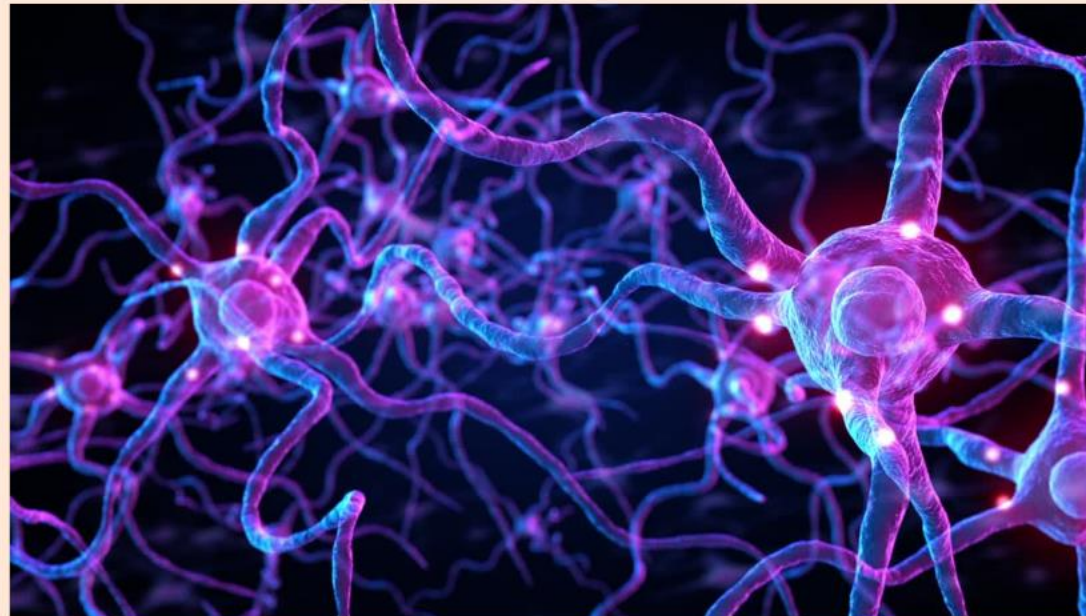
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΟΙ ΝΕΥΡΩΝΕΣ



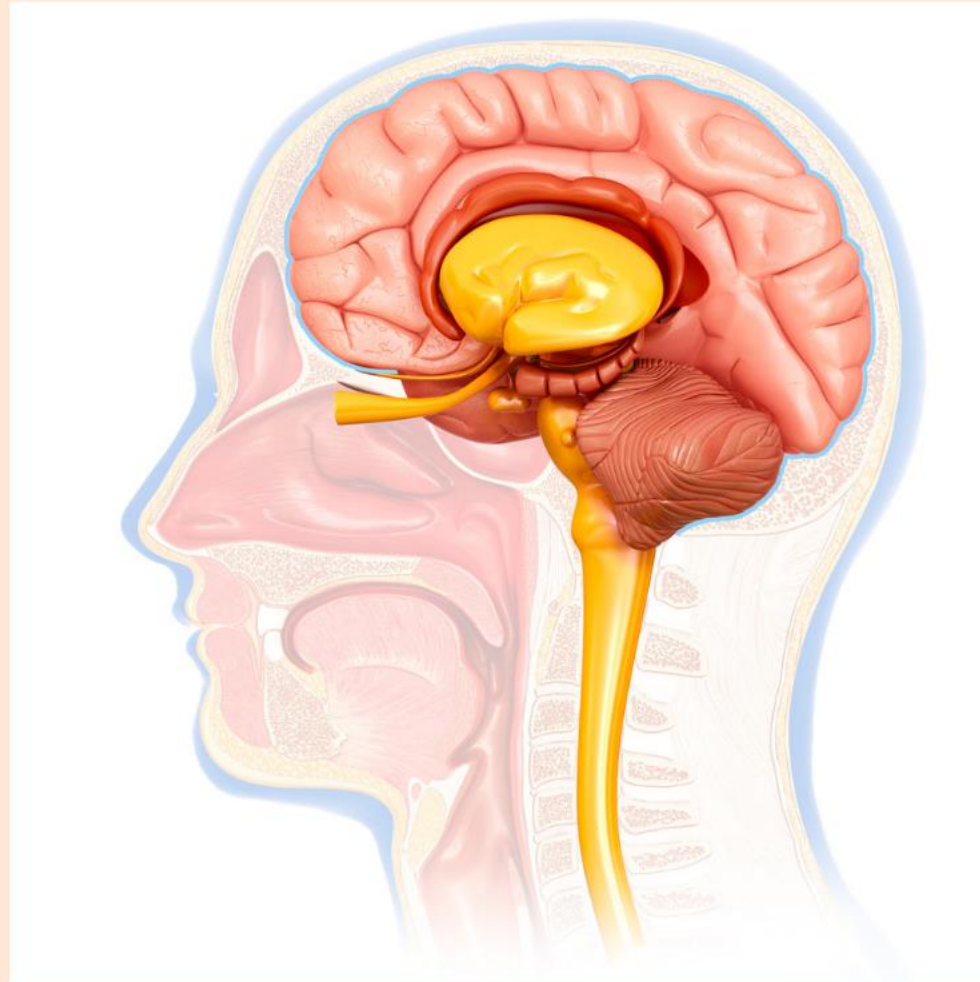
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΣΥΝΑΨΕΙΣ



ΚΕΝΤΡΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



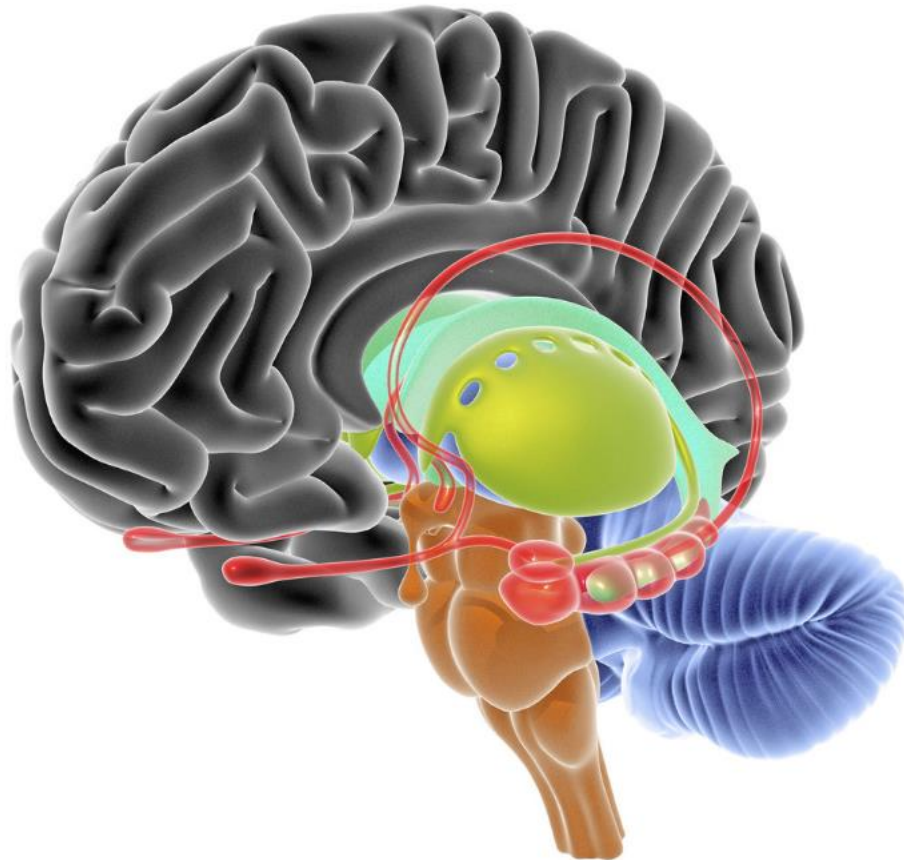
ΣΤΕΛΕΧΟΣ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



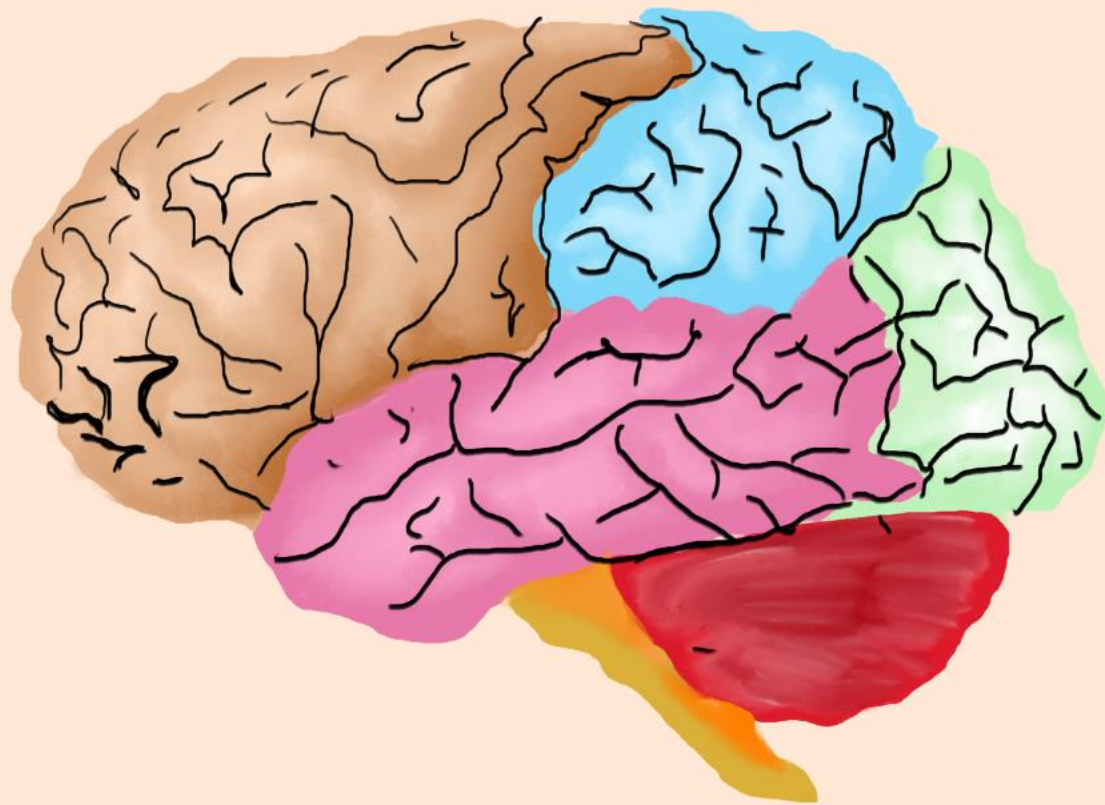
ΜΕΤΑΙΧΜΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



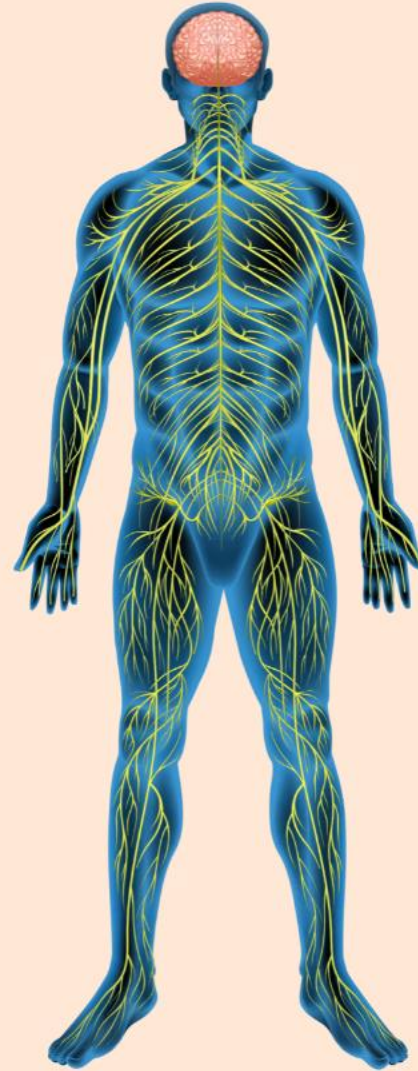
ΝΕΟΦΛΟΙΟΣ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ

**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ**

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Πεποίθηση

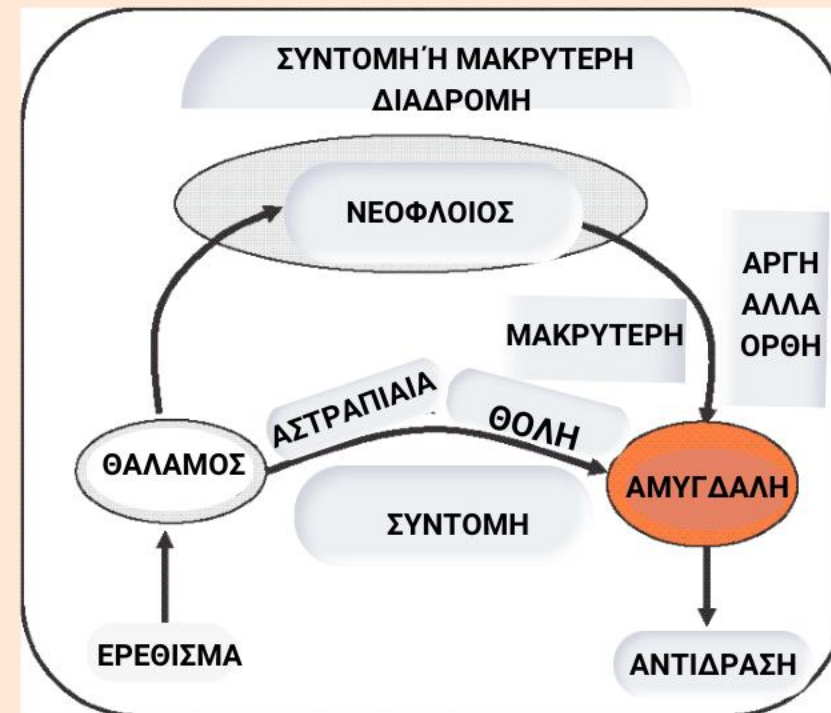
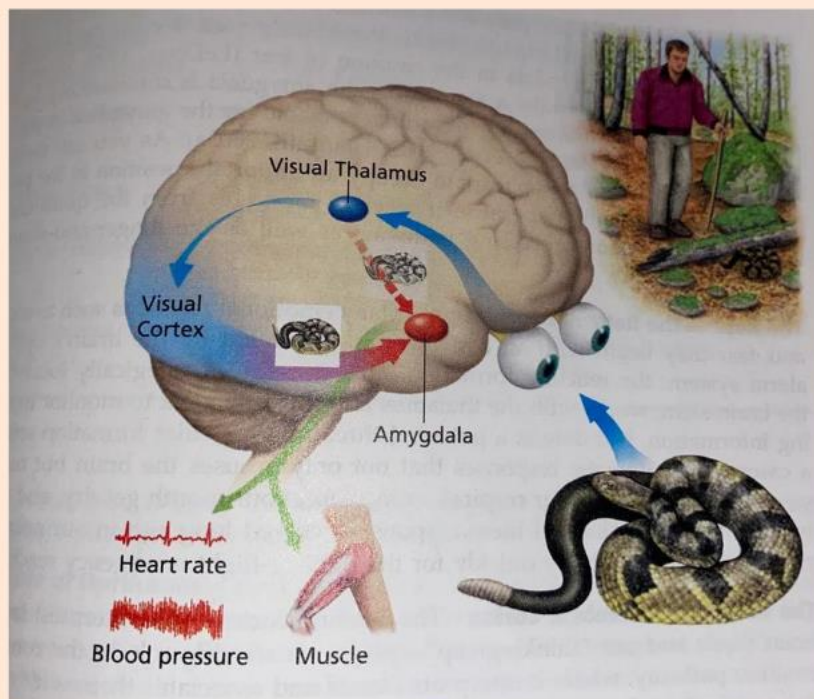
Πεποίθηση είναι η άποψη, η γνώμη, η βεβαιότητα που έχει κάποιος ότι αυτό που θεωρεί σωστό ισχύει πραγματικά, είναι αληθινό.

Οι φιλόσοφοι χρησιμοποιούν τον όρο αναφερόμενοι σε στάσεις για τον κόσμο που μπορεί να είναι είτε αληθινές, είτε ψευδείς. Στην ψυχολογία οι πεποιθήσεις είναι υποθέσεις που κάνουμε για τον εαυτό μας ή τους άλλους, υποθέσεις που τις πιστεύουμε ως αλήθειες, ασχέτως αν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα ή όχι. Υποθέσεις που “φτιάχνουμε” από την μικρή μας ηλικία, τις διατηρούμε στο μυαλό μας και τις πιστεύουμε ως πραγματικές, αλλοιώνοντας την επαφή μας με την πραγματικότητα στα σχετικά με αυτές ζητήματα, την εικόνα εαυτού και του περιβάλλοντος με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούμαστε. Μπορούμε να τις φανταστούμε -για να γίνει πιο κατανοητό- σαν να φοράμε χρωματιστά γυαλιά, π.χ. κόκκινα και βλέπουμε τα πάντα γύρω μας μέσα από τα κόκκινα αυτά γυαλιά, πιστεύοντας πως ο κόσμος γύρω μας έχει μία κόκκινη απόχρωση, χωρίς όμως αυτό να αληθεύει.

ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

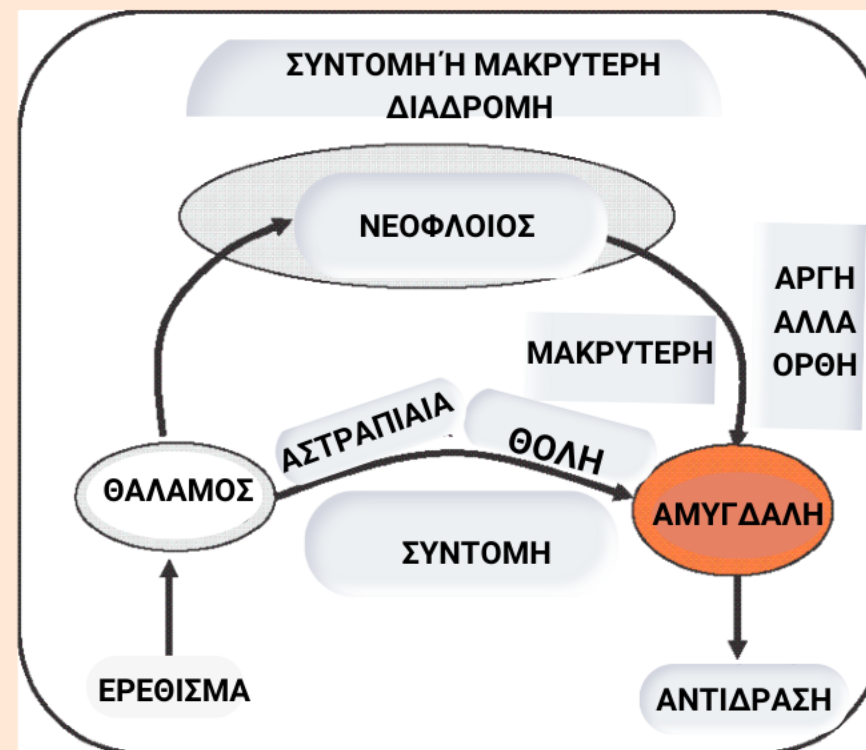


ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ



ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



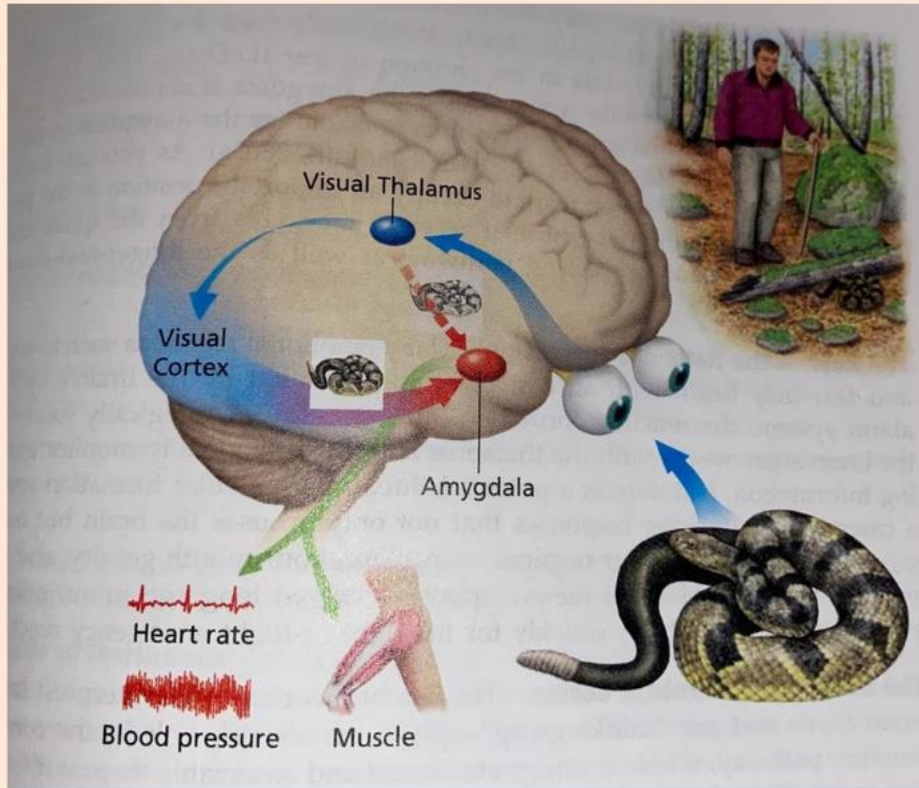
Από παιδιά, λαμβάνουμε πληροφορίες από το περιβάλλον διαμορφώνοντας τις αντιλήψεις μας -και όταν λέμε περιβάλλον εννοούμε οτιδήποτε βρίσκεται έξω από εμάς: ερεθίσματα, ανθρώπους, συνθήκες, σκέψεις και συμπεριφορές, τρόπους, αξίες, κλπ. Αντιλήψεις που διαμορφώνουμε μέσα από όλα όσα “ρουφάμε” σαν σφουγγάρια και όλα όσα μαθαίνουμε από μικρά παιδιά, υιοθετώντας, μερικές φορές και χωρίς φίλτρα ό,τι μας “σέρβιραν”.

Αντιλήψεις που “κουβαλάμε” σε όλη μας τη ζωή και τις κάνουμε δικές μας πεποιθήσεις, που ασκούν τεράστια δύναμη στη ζωή μας μέσα από μία μη ρεαλιστική πίστη, βάζοντάς μας σε μία διαδικασία αυτοεκπληρούμενης προφητείας, όπου λειτουργούμε “σαν να προσπαθούμε να αποδείξουμε πως οι πεποιθήσεις μας είναι σωστές”.

Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ FFF

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΣΥΣΤΗΜΑ 1 ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑ 2

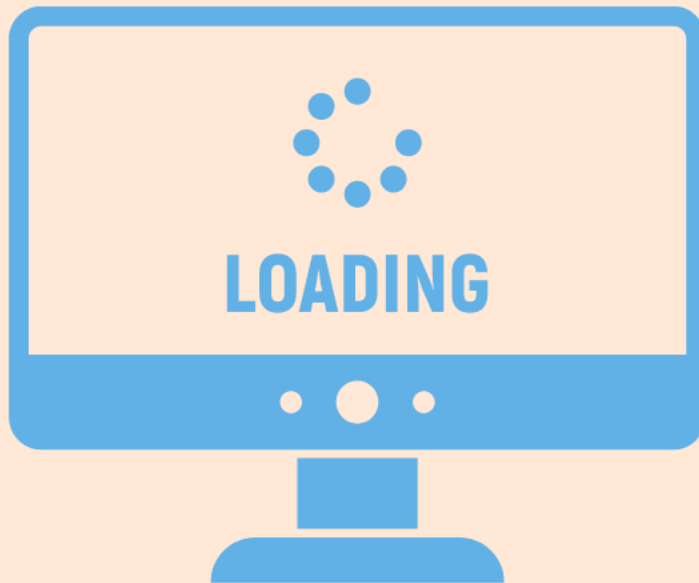
Γενικότερα, ας έχουμε στο μυαλό μας πως οι πεποιθήσεις δημιουργήθηκαν σε μία φάση της ζωής μας που δεν μπορούσαμε να κρίνουμε τι είναι καλό και τι όχι για εμάς από όλα τα ερεθίσματα που λαμβάναμε. Και για τότε, μπορεί να ήταν ό,τι καλύτερο.

Δεν σημαίνει όμως πως το ίδιο ισχύει και σήμερα, τώρα. Κάποιες πεποιθήσεις λειτουργώντας με έναν αρνητικό τρόπο στην εικόνα του εαυτού, μας παγιδεύουν και περιορίζουν τις ικανότητές μας, κάνοντας μας να νιώθουμε "λίγοι". Και όμως, δεν είμαστε υποχρεωμένοι να συνεχίσουμε να ζούμε με τον ίδιο τρόπο, υποφέροντας και αποδεικνύοντας "πόσο λίγοι είμαστε".

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ**

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



Αναβάθμιση λογισμικού

ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



Μια πολύ πεινασμένη αλεπού περπατούσε ψάχνοντας να βρει κάτι να φάει κι έτσι έφτασε σε ένα αμπέλι γεμάτο ζουμερά σταφύλια. Τα σταφύλια φαινόταν πεντανόστιμα αλλά κρεμόταν από τα κλαδιά και τα κλαδιά ήταν ψηλά.

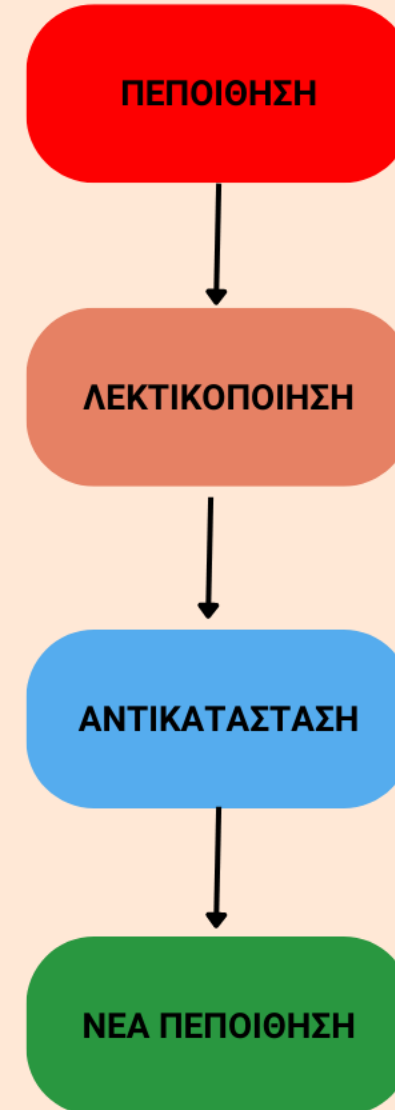
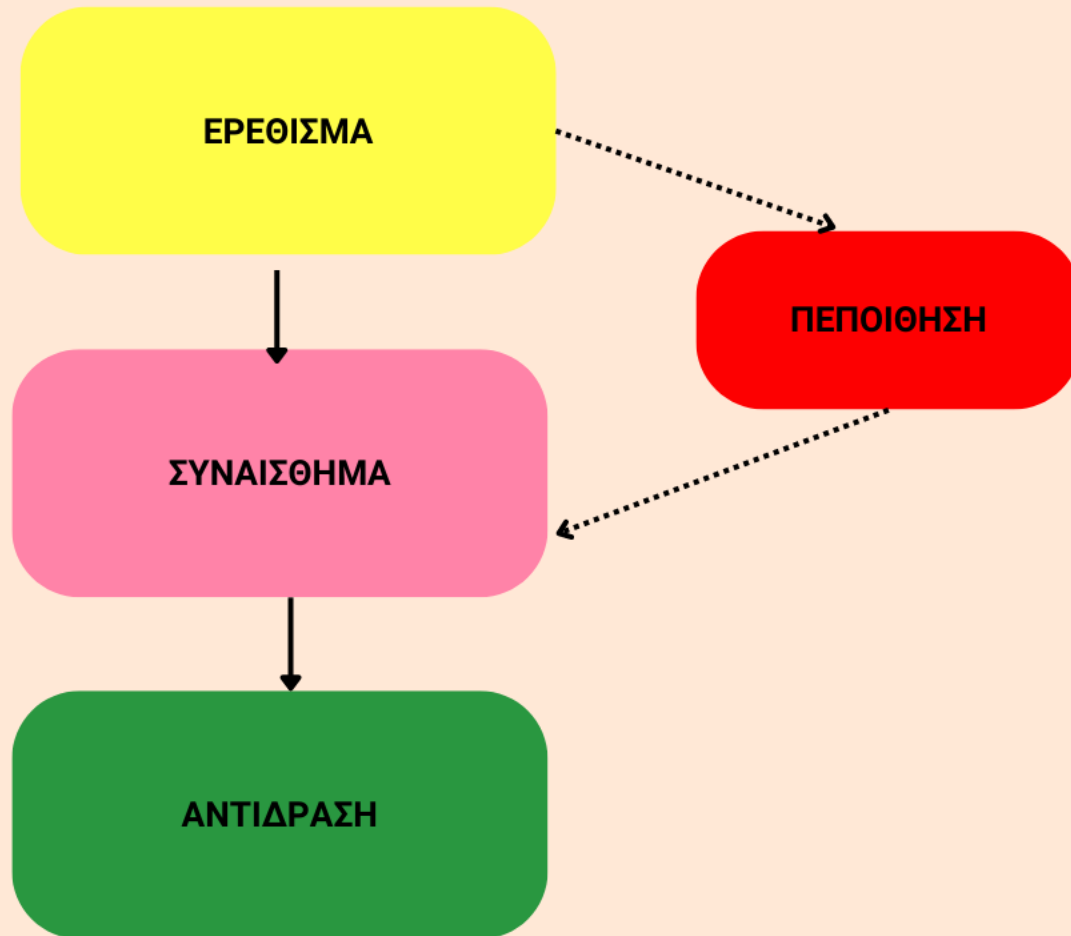
Στην προσπάθειά της να αρπάξει τους ζουμερούς καρπούς η αλεπού προσπάθησε να τους φτάσει πηδώντας. Πηδούσε και προσπαθούσε, πηδούσε και προσπαθούσε για πολύ ώρα, αλλά δεν κατάφερνε να τα φτάσει, παρ' όλες τις προσπάθειες...

Όταν μετά από ώρα κουρασμένη από την προσπάθεια κατάλαβε ότι δε θα τα φτάσει κούνησε το κεφάλι και είπε στον εαυτό της: «Εντάξει δεν πειράζει... Τα σταφύλια άλλωστε φαίνονται ξινά δε θα 'ναι και τόσο νόστιμα...»

ΦΡΑΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

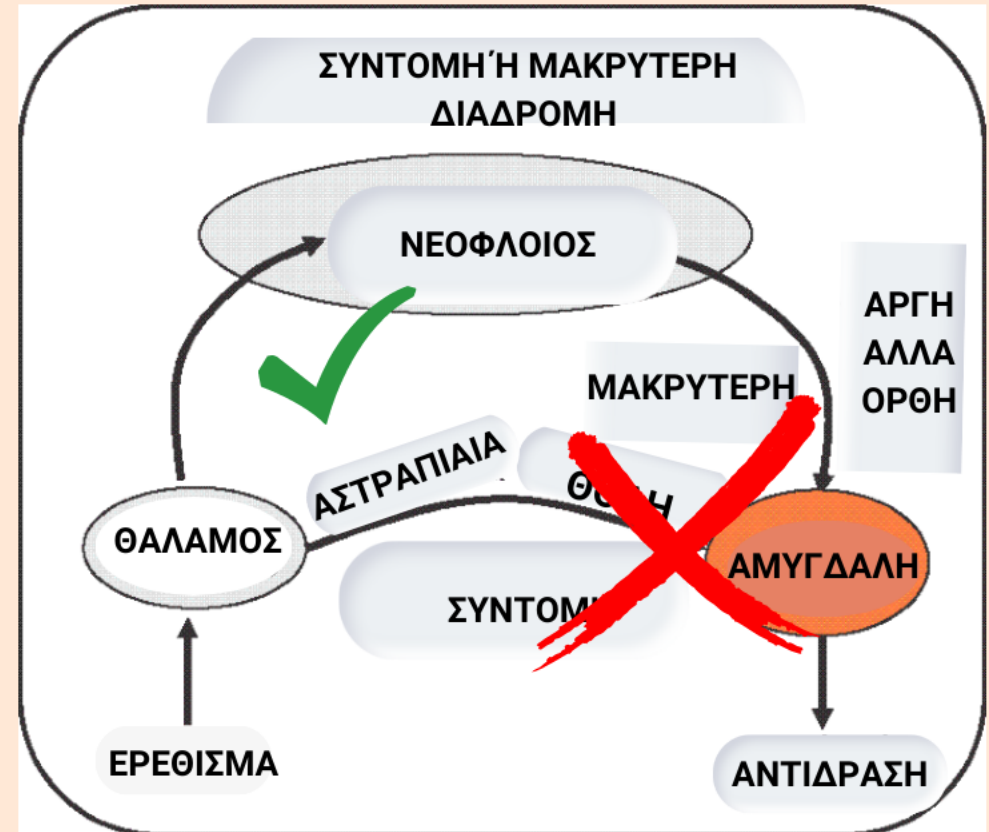
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΕΚΤΡΟΠΗ ΣΤΟ ΝΕΟΦΛΟΙΟ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΑΓΧΟΣ



ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΤΑΥΤΙΣΗ



ΑΡΝΗΣΗ

ΑΓΧΟΣ



ΦΑΝΤΑΣΙΑ



ΦΟΒΟΣ
ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΑΝ



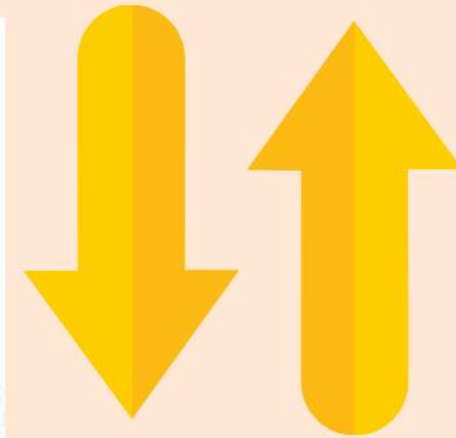
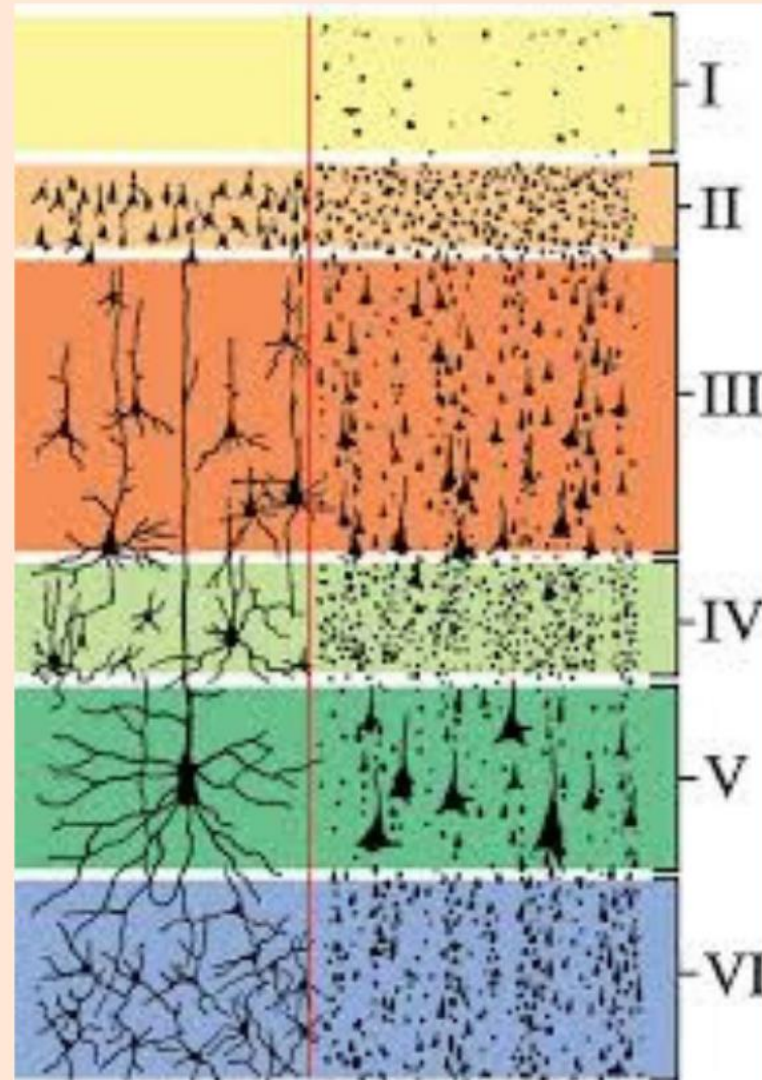
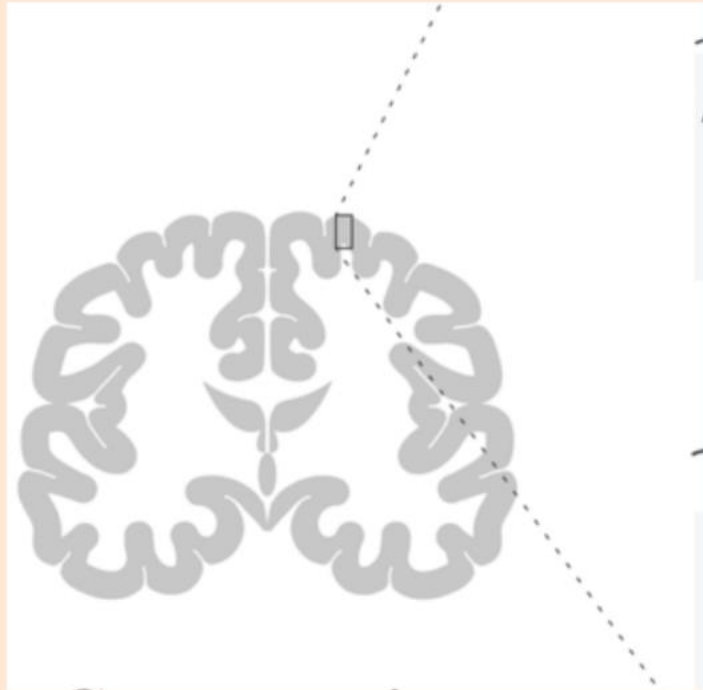
ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



ΑΓΧΟΣ

Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



Ανοδική και καθοδική
προσοχή

Τομή φλοιού

Λευκή ουσία

Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

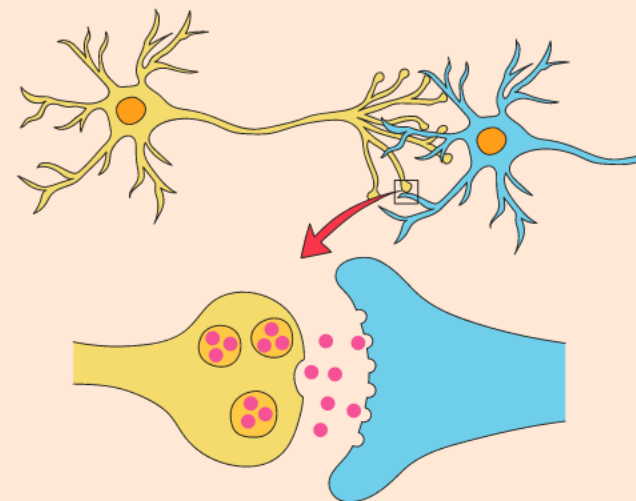
Η ΔΙΠΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ



1ος κανόνας της
νευροεπιστήμης:
**Neurons that fire together,
wire together**

Προσοχή μέσα και έξω

Ανοδική και καθοδική
προσοχή



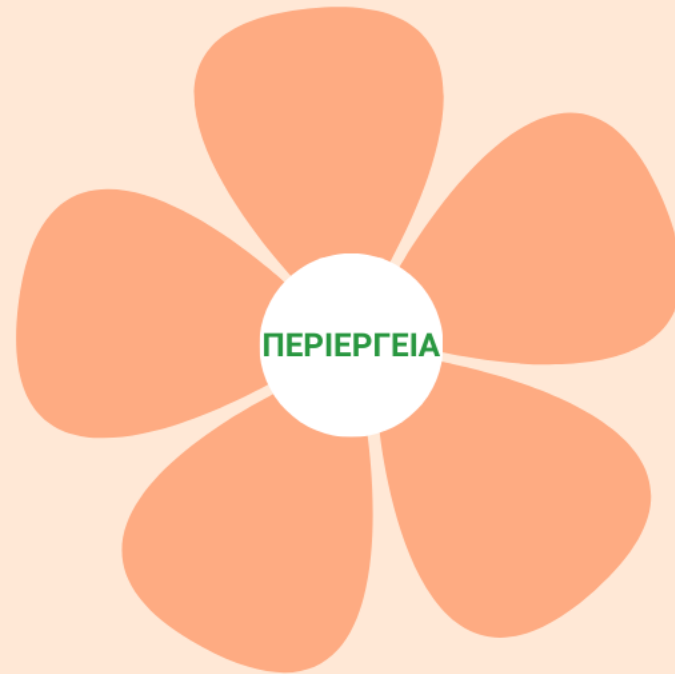
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ



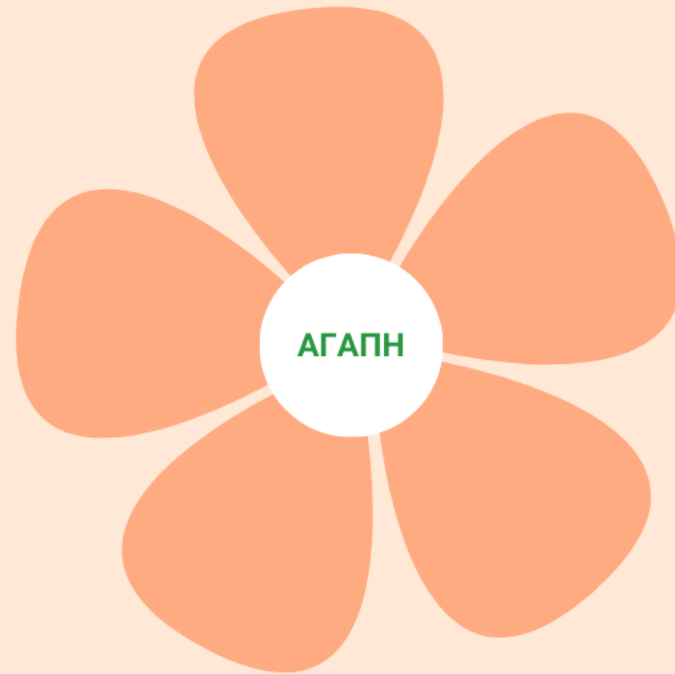
Επίγνωση σε ότι κάνω

ΤΙ ΕΙΝΑΙ:

- Προσωπική μέθοδος
- Γρήγορα αποτελέσματα
- Βασισμένη στη νευροεπιστήμη
- Εφαρμόσιμη από τον καθένα



Π=ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ



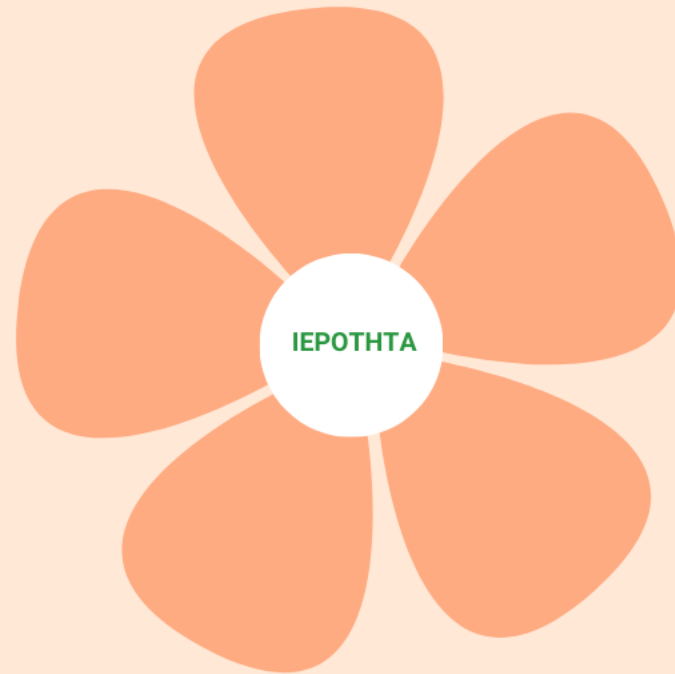
A=ΑΓΑΠΗ



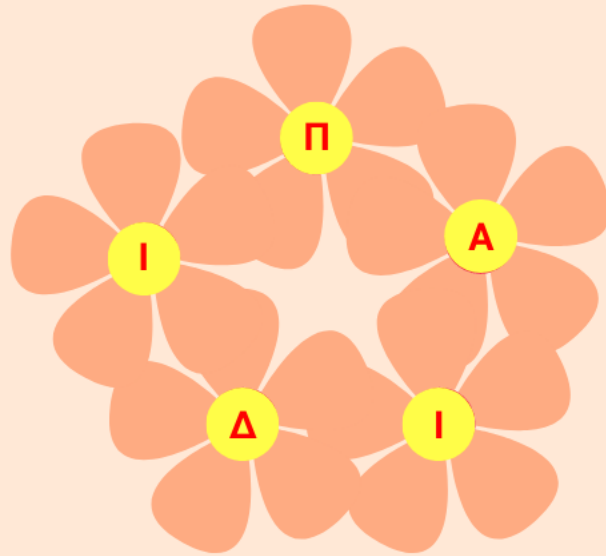
I=ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΑ



Δ=ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



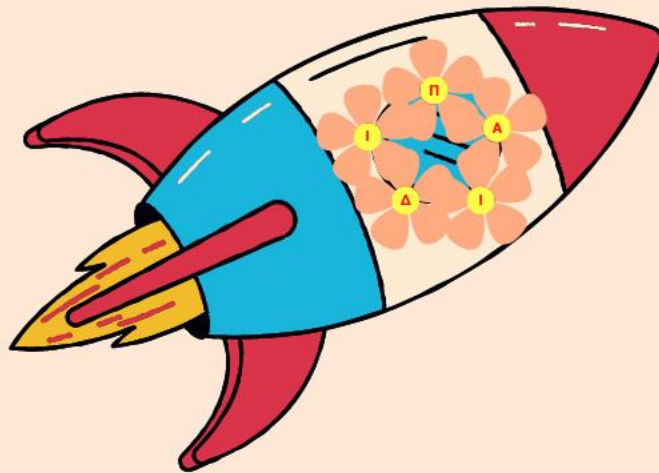
I=ΙΕΡΟΤΗΤΑ



Η ΜΕΘΟΔΟΣ Π.Α.Ι.Δ.Ι.[®]

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

ΑΓΧΟΣ



ΗΡΕΜΙΑ



ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΥΜΜΕΝΕΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΣΤΕ
ΠΡΟΙΚΙΣΜΕΝΟΙ

Η ΑΕΡΟΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΠΙΟ
ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ ΣΤΟ
ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΝΟΗΣΗΣ!

ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΟ Ο ΧΑΡΤΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟ Η
ΗΠΕΙΡΟΣ

