



Η Εφημεριδούλα

Δεκέμβριος 2023

Τεύχος 338 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας



Καλές Γιορτές!

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D
Ψυχολόγος

ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

2η ΕΚΔΟΣΗ



Δύο είδη άγχους

Το νέο μου βιβλίο για το άγχος έκανε μέσα σε δέκα μέρες επανέκδοση. Χάρηκα. Κάθε φορά που πιάνω στα χέρια μου ένα νέο βιβλίο μου, κάνω στον εαυτό μου την ερώτηση: «Αν ήταν να ξαναγράψω αυτό το βιβλίο από την αρχή, τι θα έκανα διαφορετικά»; Αυτή τη φορά, από την απάντησή μου ήρθε ταμπλάς! Ο εαυτός μου No.2 (που είναι ο πιο αδυσώπητος αλλά δίκαιος κριτής του εαυτού No.1) μου ...τα έχωσε. Απολαύστε το διάλογο ο οποίος ξεκινά με την απάντησή του No.2 στην ερώτησή του No.1 «Αν ήταν να ξαναγράψω αυτό το βιβλίο από την αρχή, τι θα έκανα διαφορετικά»;
- Λίγο μικρό δεν είναι; Ξαν να του λείπουν βιταμίνες.
- Τι εννοείς;
- Του λείπουν σελίδες.

- Και τι ήθελες να κάνω; Να γράφω σαχλαμάρες μόνο και μόνο για να γεμίσω σελίδες;
- Όχι. Απλά έπρεπε να είχες γράψει και ...το άλλο μισό του βιβλίου.
- Δεν σε καταλαβαίνω.
- Έγραψες μόνο για το φανερό άγχος. Υπάρχει όμως και το κρυφό. Γι' αυτό δεν έχεις πει κουβέντα!
- Έχεις δίκιο. Μεγάλη παράλειψη.
- Ποτέ δεν είναι αργά.
- Μα το βιβλίο έχει ήδη εκδοθεί.
- Και λοιπόν; Εσύ έχεις χρέος σαν συγγραφέας να συμπληρώσεις αυτό το καινού. Τώρα, ο εκδοτικός ας κάνει ό,τι νομίζει..
- Ξεκινάω λοιπόν να συμπληρώσω αυτό το κενό ανεξάρτητα από το τι θα κάνει ο εκδοτικός οίκος.

Φανερό και κρυφό άγχος

Τι είναι το κρυφό άγχος; Είναι το άγχος που ο άνθρωπος ο οποίος το βιώνει, το κρύβει. Δηλαδή η έκρηξη συμβαίνει μέσα του, αλλά οι αναθυμιάσεις απ' την έκρηξη δεν βρίσκουν διέξοδο.

Πώς μπορούμε να ξέρουμε ότι έχει άγχος όταν το κρύβει; Αρχικά η ανίχνευση γινόταν κάποιες βιολογικές ενδείξεις, όπως η ταχυκαρδία, η πτώση της θερμοκρασίας στα άκρα των δακτύλων, η αυξημένη εφίδρωση και άλλα. Αργότερα με ψυχολογικά τεστ και ερωτηματολόγια. Εννοείται ότι το κρυφό άγχος επιβαρύνει τον οργανισμό πολύ περισσότερο από το φανερό το οποίο εκτονώνεται. Γι' αυτό και το συναντάμε πολύ συχνά σε άτομα με καρκίνο. Η έρευνα που θ' αναφέρω ανήκει στον εικοστό αιώνα, αλλά δείχνει έναν τρόπο ανίχνευσης του κρυφού άγχους:

Από τη δεκαετία του 1970 υπάρχει ένα ερωτηματολόγιο που ονομάζεται Eysenck Personality Inventory (Καταγραφή προσωπικότητας Eysenck) σχεδιασμένο από τον Αγγλο-Γερμανό ψυχολόγο Hans Eysenck (1916 - 1997). Το ερωτηματολόγιο μετράει δύο διαστάσεις της προ-

σωπικότητας: Εσωστρέφεια - Εξωστρέφεια και Ευστάθεια - Νευρωτικότητα. Σήμερα, ο όρος Νεύρωση έχει αντικατασταθεί από τη λέξη Άγχος. Στην ουσία η κλίμακα αυτή δείχνει κατά πόσο είσαι ευσταθής (ισορροπημένος) ή αγχώδης. Παράλληλα υπάρχει και μια κλίμακα ...ασφαλείας που μετράει το Ψέμα.

Αυτό που αποκάλυψε εκείνη η έρευνα είναι ότι τα άτομα με φανερό άγχος είχαν υψηλές βαθμολογίες στην κλίμακα Ευστάθεια - Νευρωτικότητα και χαμηλές βαθμολογίες στην κλίμακα του Ψεύδους. Τα άτομα με κρυφό άγχος είχαν χαμηλές βαθμολογίες στην κλίμακα Ευστάθεια - Νευρωτικότητα (δήλωναν δηλαδή «ευσταθείς») αλλά είχαν υψηλές βαθμολογίες στην κλίμακα του Ψεύδους, Μ' άλλα λόγια η ευστάθεια που δήλωναν ήταν ψεύτικη. Ανάμεσα στους ανθρώπους με χαμηλές βαθμολογίες στην κλίμακα Ευστάθεια - Νευρωτικότητα και υψηλές βαθμολογίες στην κλίμακα του Ψεύδους ήταν και πολλά άτομα με καρκίνο.

Κρυφό και λανθάνον άγχος

Εκτός από το κρυφό υπάρχει και το λανθάνον άγχος. Ο άνθρωπος που πάσχει από κρυφό άγχος, αντιλαμβάνεται το άγχος του, αλλά το κρύβει. Έτσι το άγχος γίνεται χρόνιο κι αρχίζει να τον τρώει ένα εσωτερικό σαράκι. Άλλωστε ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά των ατόμων που πάσχουν από καρκίνο είναι η αδυναμία

ProgressNet[®]



- ▶ Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- ▶ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- ▶ Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

www.progressnet.gr 211 18 28 724

εκτόνωσης συναισθημάτων.

Το λανθάνον άγχος είναι ύπουλο. Δεν γίνεται αντιληπτό. Δεν το παίρνεις χαμπάρι. Φαντάσου ότι είσαι σ' ένα δωμάτιο μ' ένα κλιματιστικό. Όσο λειτουργεί, δεν αντιλαμβάνεσαι το βόμβο της λειτουργίας του. Μόλις σταματήσει, τότε αντιλαμβάνεσαι πόσο σ' ενοχλούσε ο θόρυβος που έκανε.

Ένα τέτοιο είναι το άγχος αποκατάστασης. Δεν απασχολεί άμεσα το άτομο, αλλά παραμένει μια μισοτελειωμένη υπόθεση η οποία προκαλεί άγχος, αλλά όπως ...ο βόμβος του κλιματιστικού.

Κάπως παρόμοια λειτουργεί και το άγχος ανυπομονησίας και βιασύνης. Όχι τόσο το άγχος της βιασύνης. Αυτό γίνεται αντιληπτό θέλοντας και μη. Εκείνο που λειτουργεί ύπουλα είναι το άγχος της ανυπομονησίας. Σαν το άτομο να πιστεύει ότι με την ανυπομονησία του επιταχύνει τα τεκταινόμενα. Το θέμα είναι ότι αυτά τα δύο άγχη σχετίζονται με τη στένωση στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς. Οι περισσότεροι απ' όσους πάσχουν από στεφανιαία νόσο έχουν αυτά τα δύο χαρακτηριστικά.

Όμως, ενώ η ανυπομονησία λειτουργεί επιζήμια η προσμονή κάνει καλό. Συγκεκριμένα ο Hans Selye που επινόησε τον όρο Stress διακρίνει ανάμεσα στο ευχάριστο στρες, το Eustress (από το Ελληνικό «ευ») και το Distress γνωστό σ' εμάς σαν σκέτο Stress.

Η προσμονή συνήθως συνδέεται με κάτι ευχάριστο. Για παράδειγμα, περιμένεις να επιστρέψει ένας αγαπημένος σου άνθρωπος που έλειπε καιρό στο εξωτερικό. Περιμένεις μια προαγωγή που συνοδεύεται από μια σημαντική αύξηση μισθού. Περιμένεις να παραλάβεις το καινούργιο σου αμάξι. Η προσμονή συνδέεται με τη χαρά. Μάλιστα θα την χαρακτηρίζα σαν «προκαταβολική» χαρά. Η χαρά ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας κάνει λιγότερο ευάλωτους σε μικρόβια και ιώσεις.

Για άλλες Εφημεριδούλες και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

Στην ιστοσελίδα
[pinteris.gr](https://www.pinteris.gr)

**ΜΑΘΑΙΝΩ ΧΩΡΙΣ
ΔΙΑΒΑΣΜΑ**

1. Η Διανοητική Νοημοσύνη
2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη
3. Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ:
4. Συναισθήματα που δεν εξηγούνται
5. Η Ευθύνη - Μια άγνωστη λέξη
6. Η θεωρία του Carl Rogers
7. Σεξ Αυτοπαρατήρηση
8. Το Φλερτ
9. Κριτική της Αστρολογίας
10. Η Αντίληψη

Σχόλια για το νέο μου βιβλίο

Θα χαρώ πολύ να λάβω γραπτά σχόλια για το νέο μου βιβλίο.

στο pinteris@hotmail.com.

Τα σχόλια θα δημοσιευτούν στη Στήλη των αναγνωστών.

Παρουσίαση του νέου βιβλίου μου από την Προοδευτική Εύβοια

Ο εκδότης της Εφημερίδας «Προοδευτική Εύβοια» και φίλος μου Κωστής Δεμερτζής, εκτός από την προβολή του βιβλίου, μου έδωσε τη χαρά να γράψει τα παρακάτω σχόλια:

Δέκα είδη άγχους και τα αντίδοτά τους του Γιώργου Πιντέρη, ψυχολόγου, PhD (πρώτη συνέχεια από δύο)

Το τελευταίο βιβλίο του Γιώργου Πιντέρη, «Δέκα είδη άγχους και τα αντίδοτά τους», από τις εκδόσεις iWrite, μας στάλθηκε, το πήραμε, το διαβάσαμε, και το απολαύσαμε. Ο Γιώργος Πιντέρης είναι μια πετυχημένη σύμπτωση σοβαρού επιστήμονα, ψυχολόγου με πείρα και συγγραφέα με ταμπεραμέντο. Και τον ξέραμε από την δεκαετία του 80. Βιβλία όπως «Συντροφικότητα και Αυτονομία», «Αντιμετωπίζοντας τον χωρισμό», εισήγαγαν, μέσα από την ψυχολογία, ένα νέο ήθος στα ... ήθη του τόπου. Νέο, τουλάχιστον, ως συγκρότηση: ο Πιντέρης συγκροτούσε την εποχή του, με τόλμη, και με εργαλεία της επιστήμης του. Και επειδή ο ίδιος είναι συγκροτημένος – είναι ένα από τα προσόντα του, ως συγγραφέα – μπορούσες, πλέον, να αναφερθείς στις σχέσεις του ζευγαριού, έχοντας την εικόνα που αυτός είχε αποτυπώσει στο βιβλίο του, ως μοντέλο.

Ένας ψυχολόγος, μια ψυχολογία, δεν είναι ποτέ σκέτη «επιστήμη». Είναι συνάρτηση και όργανο των καιρών, και δουλειά της είναι να βοηθήσει στην σύγκλιση των αντιλήψεων, των συμπεριφορών, των στάσεων, σε ορισμένα πρότυπα, τα οποία προβάλλονται ως «υγιή», ίσως και ως «ορθά», σε μια συγκεκριμένη περίοδο, σε μια συγκεκριμένη εποχή, σε μια συγκεκριμένη κουλτούρα, σε έναν συγκεκριμένο χώρο. Απ' αυτή την άποψη, ο Πιντέρης, ως συγγραφέας, σέρφαρε, ως είδος τι ισορροπιστή, πάνω στο κύμα της «αλλαγής», το οποίο κυριαρχούσε ήδη στην δεκαετία του 80, προσφέροντας επιστημονική θεμελίωση στα πρότυπα που τότε προάγονταν. Μεταξύ άλλων, την διάλυση ενός, μη-λειτουργικού πλέον, παραδοσιακού τρόπου συσχέτισης και ζωής, και την προσχώ-

Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

ρηση σε ένα άλλο, πιο «φιλελεύθερο» - και με πιο πολλές παγίδες, από μία άποψη, αλλά δεν είναι ο τόπος να το αναλύσουμε εδώ.

Τα τρία συστατικά της γραφής του Πιντέρη είναι σαφή, και παραμένουν σταθερά από το πρώτο του βιβλίο μέχρι το πλέον πρόσφατο.

(α) Από τη μια μεριά, «μιλάει η πείρα». Μεταξύ άλλων, ο Πιντέρης βασίζεται στην επαγγελματική του εμπειρία ως ψυχολόγου, η οποία βρίσκεται σε σχέση συνεχείας με την καθημερινή ζωή, αφού από αυτήν θα επιλέξει το θέμα του, λ.χ. την ανεργία των περιοδών της κρίσης, το άγχος την περίοδο των ομαδικών φοβιών, κ.τ.λ.

(β) Από την άλλη μεριά, «μιλάει η βιβλιογραφία». Ο Πιντέρης, για να γράψει ένα βιβλίο, ανοίγει βιβλιογραφία και μεταφέρει, κατά τρόπο προσιτό και απλοποιημένο, στοιχεία και πορίσματα από εκείνην.

(γ) Κατά τρίτον, μιλάει ο συγγραφέας. Ο συγγραφέας είναι ο ίδιος είτε μιλάει για ψυχολογικά θέματα, είτε για θέματα της καθ' ημέραν κοινής και πολιτικής επικαιρότητας, από ποδόσφαιρο μέχρι ... Ερντογάν. Ο καλός ο μύλος όλα τα αλέθει. Απόδειξη, η «Εφημεριδούλα» που βγάζει μια-δυο φορές τον μήνα, ή οι εκπομπές του, με τον τίτλο «Χαβαλές και επιστήμη». Υπάρχει ένας απόηχος στην γραφή του παλαιού αθηναϊκού ευθυμογραφήματος, χωρίς να είναι, βέβαια, ο συγγραφέας μας, ούτε Ψαθάς, ούτε Τσιφόρος: είναι Πιντέρης, ανήκει στις επόμενες δεκαετίες εκείνων, είναι άλλη γενεά, κι αυτό «του φαίνεται», πάντα όμως μεταφέρει, στην γραφή του, μια νοσοτροπία που έχει «δουλευτεί» επί δεκαετίες πριν από αυτόν στον Ελληνικό Τύπο – τον Αθηναϊκό, ιδίως – και η οποία καθορίζει κατά πολύ την γλώσσα του και την κατεύθυνση της εκφραστικής του.

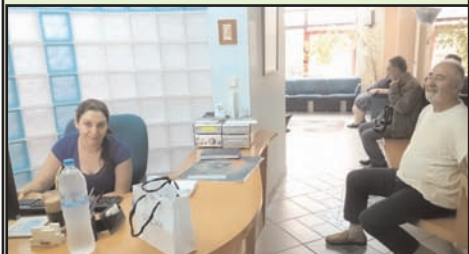
Στα «Δέκα είδη άγχους και τα αντίδοτά τους», ο Πιντέρης κινείται σε σαφώς καθορισμένα πλαίσια. Και με σαφώς καθορισμένους στόχους – και ξεκαθαρισμένες έννοιες. Το άγχος δεν είναι φόβος, δεν είναι φοβία, ο φόβος, ειδικά, είναι δικαιολογημένος, είναι λειτουργικός, σε προφυλάσσει από κάποιο κακό. Αν έναν δικαιολογημένο φόβο κάποιος τον χειριστεί σαν άγχος, τότε... είναι επικίνδυνο. Η φοβία, αντίθετα, είναι αδικαιολόγητη, είναι έννοια συγγενική με το άγχος, και είναι μέσα στο αντικείμενο του ψυχολόγου να βοηθήσει στο ξεπεράσμά της. Τα «αντίδοτα» που προτείνει ο Πιντέρης για κάθε «είδος» άγχους, θα κατέτασαν το βιβλίο στα βιβλία «αυτοβοήθειας», αν δεν σ' έστελνε, κάθε λίγο και λιγάκι, σε κάποιον ειδικό: από ψυχολόγο μέχρι καρδιολόγο! «Αντίδοτα» είναι σκέψεις, πράξεις, συμπεριφορές, τρόποι που μπορεί κάποιος να εφαρμόσει για να ξεπεράσει το αντίστοιχο είδος άγχους – και, άμα δεν δουλέψουν, τότε να πάει στον ψυχολόγο για βοήθεια.

Δέκα είδη άγχους και τα αντίδοτά τους του Γιώργου Πιντέρη, ψυχολόγου, PhD (πρώτη συνέχεια από δύο)

Τα δέκα είδη άγχους του βιβλίου του Πιντέρη είναι: (1) το άγχος της απόδοσης, (2) το σεξουαλικό άγχος απόδοσης, (3) το άγχος απόρριψης (4) το άγχος αρρώστιας, (5) το άγχος πολυκοσμίας (αγοραφοβία) (6) το άγχος περιορισμού (κλειστοφοβία) (7) το άγχος επικείμενης καταστροφής (θανάτου, ιδίου ή προσφιλούς προσώπου, οικονομικής καταστροφής, φυσικής καταστροφής), (8) το άγχος ... αποκατάστασης

(για παντρεία, δηλαδή) (9) το άγχος ανυπομονησίας και βιασύνης και (10) οι κρίσεις «πανικού».

Τα «αντίδοτα» που προτείνονται είναι ευρηματικά, ενδιαφέροντα και, πιστεύουμε, δοκιμασμένα στην πράξη. Λ.χ. στο «άγχος ιδίου θανάτου», ο Πιντέρης γράφει: «Πιστεύω πως οι άνθρωποι που φοβούνται τον θάνατο, στην ουσία φοβούνται ... τη ζωή. Όταν ένας άνθρωπος στην καθημερινότητά του παίρνει ρίσκα, αξιοποιεί τον χρόνο του και εξελίσσεται, δεν έχει χρόνο να ασχοληθεί με τον θάνατο. Αν, όμως, τα ρίσκα τα παίρνει μόνον στη φαντασία του και διαρκώς αναβάλλει, χωρίς να εξελίσσεται, είναι φυσικό επακόλουθο να ανησυχεί μήπως και δεν προλάβει να πετύχει τους στόχους του. Δηλαδή, το βασικό αντίδοτο είναι να εντοπίσεις το κίνητρο το οποίο οδηγεί στο άγχος του θανάτου. [...] Μια άλλη ερώτηση είναι να ρωτήσεις τον εαυτό σου «τι είναι εκείνο που ανησυχώ μήπως και δεν προλάβω να τελειώσω;» [...] Και μια δεύτερη ερώτηση – αντίδοτο: «Τι θα συμβεί αν δεν προλάβω»;



Ναι, το μαντέψατε. Είναι προθάλαμος καρδιολόγου. Και ο πελάτης κάθεται στο εμπρόσθιο 1/3 του καναπέ. Δίκιο είχε ο ... ταπετσήρης!!!
Ωστόσο, εκεί που ο Πιντέρης «δίνει τα ρέστα του» είναι εκεί που μεταφέρει ενδιαφέροντα κομμάτια από την βιβλιογραφία που χρησιμοποιεί σε κάθε βιβλίο του. Μεταφέρουμε εδώ ένα κομμάτι από το «Ένατο είδος άγχους: άγχος ανυπομονησίας και βιασύνης»:

«Κάποτε δύο καρδιολόγοι, ο M. Friedman και ο R. Rosenman, εξέδωσαν ένα βιβλίο με τίτλο: «Η συμπεριφορά τύπου A και η καρδιά σου» (Type A behavior and your heart). Την ιδέα ώστε να αναζητήσουν κοινά στοιχεία στη συμπεριφορά των καρδιοπαθών ασθενών τους την πήραν από μια παρατήρηση που έκανε ο ... ταπετσήρης τους. Ο άνθρωπος αυτός ασχολείται αποκλειστικά με την ανανέωση της ταπετσαρίας των καθισμάτων (καναπέδες και πολυθρόνες) σε ιατρεία. Παρατήρησε ότι, ειδικά στα καθίσματα στα ιατρεία των καρδιολόγων, η ταπετσαρία ήταν φθαρμένη μόνο στο μπροστινό ένα τρίτο! Δηλαδή, οι άνθρωποι αυτοί καθόντουσαν στο μπροστινό μέρος της πολυθρόνας, σαν να ήταν έτοιμοι ανά πάσα στιγμή να σηκωθούν. Δεν χρησιμοποιούσαν όλο το κάθισμα. Δεν ακουμπούσαν την πλάτη τους στην πολυθρόνα ώστε να καθίσουν αναπαυτικά. Ήταν σε εγρήγορση». Η ανάπτυξη του θέματος συνεχίζεται, περνάμε από ένα ερωτηματολόγιο για τα χαρακτηριστικά της «Συμπεριφοράς τύπου A» (1. Όταν μιλάς συνηθίζεις να τονίζεις μερικές λέξεις στις φράσεις σου, ακόμα κι αν δεν υπάρχει λόγος για τέτοια έμφαση; 2. Μιλάς πιο γρήγορα όταν φτάνεις προς το τέλος της φράσης;», για να καταλήξει: «Αν από αυτές τις δέκα φράσεις ισχύουν από οκτώ και πάνω για σένα, πριν πάμε στα αντίδοτα του άγχους βιασύνης, καλό θα ήταν να κάνεις μια βόλτα

ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΑΜΕ ! ΑΠΟ ΓΛΥΦΑΔΑ ΣΤΗΝ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Το τηλέφωνό μας παραμένει 210-96 52 336

από έναν καρδιολόγο».

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να διαβάσει κανείς το τελευταίο βιβλίο του Πιντέρη – και όλα του τα προηγούμενα, φυσικά, αλλά ... τώρα μιλάμε για τα «Δέκα είδη άγχους»;

Ένας λόγος σοβαρός: τελειώνοντάς το, ξέρεις κάτι περισσότερο για τον άνθρωπο, στην ειδική του εκδήλωση που είναι το άγχος, στην ποικιλομορφία του. Υπάρχει απόσταγμα ανθρωπίνης ουσίας εδώ μέσα, καθώς μιλάει για ανθρώπους, τα πάθη τους, και τις θεραπείες τους, από γιατροσόφια μέχρι προσφυγή στον ειδικό.

Ένας άλλος λόγος (σοβαρός) είναι ότι έχεις ένα βιβλίο κατανόησης του εαυτού σου και των γύρω σου και, στην προέκταση αυτή, αυτοβοήθειας. Καταλαβαίνεις τι συμβαίνει σ' εσένα καλύτερα - τι συμβαίνει στους άλλους – μπορείς να βοηθήσεις τους άλλους – απλώς καταλαβαίνεις ποιο άγχος είναι, και διαβάζεις το σχετικό κεφάλαιο.

Είναι γραφή απολαυστική, και συγκεντρώνει υλικό επίσης απολαυστικό.

Εμείς, πάντως, το διαβάσαμε από το εμπροσθόφυλλο και, περνώντας όλες τις σελίδες, μέχρι το οπισθόφυλλο – και το συνιστούμε ενθέρμως.

Κωστής Δεμερτζής

Προοδευτική Εύβοια 15/12/2023, 22/12/2023

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΟΥΛΑ

ΔΩΡΟ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



Από τον Ιανουάριο θ' αρχίσουμε σταδιακά να παρουσιάζουμε στο YouTube τη σειρά Multimedia με τα **Μαθήματα Επικοινωνίας**. Πρόκει-

Μια άλλη αντίληψη για την προσπάθεια

Ο Émile Coué de la Châtaigneraie (1857 – 1926) ήταν ένας Γάλλος ψυχολόγος και φαρμακοποιός του 19ου αιώνα που εισήγαγε μια δημοφιλή μέθοδο ψυχοθεραπείας και αυτοβελτίωσης βασισμένη στην αισιόδοξη αυθυποβολή. Εκείνο που παρατήρησε είναι ότι κατά τη διάρκεια μιας ύπνωσης ο εγκέφαλος κυριολεκτεί. Δηλαδή όταν πεις σ' έναν άνθρωπο σε κατάσταση ύπνωσης «προσπάθησε να σηκωθείς» το άτομο κάνει ακριβώς ό,τι του ζητάς: Προσπαθεί να σηκωθεί αλλά δεν σηκώνεται. Απλώς προσπαθεί! Αν του πεις «σήκω», τότε σηκώνεται.

Άραγε αυτή η παρατήρηση να έχει εφαρμογή στην καθημερινή πραγματικότητα; Παρόλο που δεν βρισκόμαστε σε ύπνωση μήπως μερικές φορές κολλάμε στην προσπάθεια; Για παράδειγμα οι περισσότεροι υπέρβαροι μια ζωή «προσπαθούν ν' αδυνατίσουν. Υποθέτω, σύμφωνα με τον Coué όταν προσφέρουν σε μια κυρία που κάνει δίαιτα ένα παχυντικό μεζεδάκι, αντί να πει «προσπαθώ ν' αδυνατίσω» και να το πάρει, να πει «αυτή την εποχή χάνω βάρος» και να το αρνηθεί.



ται για μια πλήρη παρουσίαση διάρκειας 3 ωρών περίπου η οποία καλύπτει όλα τα βασικά θέματα επικοινωνίας και την οποία θα δημοσιεύσουμε σε 4 μέρη.

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ

ΣΤΟ YouTube:

<https://www.youtube.com/@user-im6kd8gu2w/videos>