



Η Εφημεριδούλα

Απρίλιος 2024

Τεύχος 343 38ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Πυρηνική απειλή

Τι λες ρε μπάρμπα;

Πρόσφατα (22-3-2024) το Ισλαμικό Κράτος (ISIS) κατάφερε ένα τρομοκρατικό χτύπημα στη Μόσχα με πάνω από 130 νεκρούς και πολλούς τραυματίες το οποίο βρήκε τις Ρωσικές μυστικές υπηρεσίες εντελώς απροετοίμαστες. Μάλιστα οι μυστικές υπηρεσίες των ΗΠΑ τους είχαν προειδοποιήσει από τις 7 Μαρτίου αλλά η καχυποψία και η παράνοια, του Πούτιν δεν τις έλαβε υπόψη.

Τα γράφω αυτά γιατί εδώ κι ένα διάστημα, ο



Πούτιν απειλεί την Ευρώπη και τις ΗΠΑ με πυρηνική επίθεση. Μάλιστα, από ένα σημείο και πέρα, αυτή η απειλή έχει γίνει «ψωμοτύρι» και εκτοξεύεται με κάθε ευκαιρία.

Μέχρι τώρα, τον Πούτιν τον θεωρούσα πανούργο, αλλά έξυπνο άνθρωπο. Έκανα λάθος! Ο άνθρωπος είναι ένας φανατικός θλάκας χωρίς καμία διορατικότητα. Δηλαδή τι πιστεύει; Θα επιτεθεί με πυρηνικά όπλα και η Δύση και το NATO θα κάτσουν με σταυρωμένα τα χέρια; Δεν αντιλαμβάνεται ότι μια τέτοια επίθεση θα γυρίσει σαν μπούμερανγκ στην πατρίδα του; Φαίνεται πως ο φανατισμός του δεν του επιτρέπει να προβλέψει κάτι τέτοιο.

Τι λες ρε μπάρμπα; Με αυτό το πλευρό να κοιμάσαι.

Η Βαρεμάρα

Τη δεκαετία του 1970, στο χώρο της Ψυχιατρικής και της Ψυχολογίας ήταν ...της μόδας τα πειράματα που είχαν να κάνουν με τις «αλλοιωμένες καταστάσεις συνείδησης». Τι είναι όμως μια αλλοιωμένη κατάσταση συνείδησης; Έχεις ποτέ μεθύσει; Έχεις πάρει ποτέ ένα χάπι που σ' έκανε να νιώθεις ...ζαβλακωμένος; Έχεις νιώσει ποτέ σου «κεραυνοβόλο» έρωτα; Όλες αυτές είναι «αλλοιωμένες καταστάσεις συνείδησης». Δεν είσαι ο πραγματικός σου εαυτός. Σ' αυτές τις καταστάσεις πρέπει να προσθέσουμε και τον έντονο σωματικό πόνο (δόντι, αυτί, τρίδυμο, τοκετός, κ.λπ.). Το ίδιο μπορεί να προκαλέσει κι ο έντονος συναισθηματικός πόνος καθώς και τα παραισθησιογόνα. (Ουσίες (νόμιμες κι μη) που δημιουργούν παραισθήσεις. Ανάμεσά τους είναι η κοκαΐνη, η ηρωίνη, τα χάπια έκστασης και κάποια ψυχοφάρμακα). Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις (και μερικές άλλες) έχει αλλοιωθεί ο τρόπος που αντιλαμβάνεται τον εαυτό σου και την πραγματικότητα.

Επιστρέφουμε στα πειράματα για τις «αλλοιωμένες καταστάσεις συνείδησης». Ο σκοπός τους ήταν ν' ανακαλύψουμε πώς λειτουργεί αυτό που ονομάζουμε «συνείδηση», με αώτερο σκοπό ν' ανακλύψουμε τρόπους θεραπείας σοβαρών ψυχικών νόσων, όπως για παράδειγμα, η σχιζοφρένεια. (Το LSD ανακαλύφθηκε στα εργαστήρια χημείας των πανεπιστημίων. Μάλιστα, αρχικά το LSD 25 ήταν η νέα ελπίδα για την θεραπεία της σχιζοφρένειας. Άλλο πως εξελίχθηκε μετά...).

Ένα τέτοιο πείραμα ήταν η «στέρωση αισθήσεων». Τι κάνει δηλαδή ο ανθρώπινος νους αν δεν δέχεται κανένα ερέθισμα από τις πέντε αισθήσεις; Έβαζαν λουπόν έναν άνθρωπο να αιωρείται γυμνός σ' ένα ταγκ με νερό στη θερμοκρασία του σώματός του. Του κάλυπταν τα μάτια με μαύρα «καπάκια» κι έκλειναν το ταγκ. Το ταγκ δεν άφηνε να περάσει κανένας ήχος. Ήταν όπως λέμε «ηχοστενές». Το μόνο που περνούσε μέσα στο ταγκ ήταν οξυγόνο (μη μας πεθάνει ο άνθρωπος...). Συνεπώς, το «πειραματόζωο» δεν δεχόταν κανένα ερέθισμα από τις αισθήσεις του. Δεν έβλεπε, δεν άκουγε, δεν μύριζε, δεν γεύονταν ούτε είχε κανένα ερέθισμα αφής. Το άφηναν εκεί, συνήθως για 6 με 8 ώρες.

Πώς νομίζεις ότι ένιωθε αυτός ο άνθρωπος όταν έβγαινε από το ταγκ; Όλοι όσοι συμμετείχαν σ' αυτό το πείραμα, αφού έβγαιναν από το ταγκ για τις πρώτες ώρες είχαν παραισθήσεις. Γιατί όμως; Διότι το νευρικό μας σύστημα, προκειμένου να λειτουργεί, χρειάζεται ερεθίσματα. Όταν δεν υπάρχουν εξωτερικά ερεθίσματα, προκειμένου να λειτουργεί το νευρικό σύστημα, ο νους δημιουργεί ερεθίσματα. Γι' αυτό όταν κοιμόμαστε, κάθε 90 λεπτά ο νους δημι-

ουργεί ένα όνειρο (άσχετα αν εμείς τα θυμόμαστε ή όχι).

Μια κατάσταση που μοιάζει με τα πειράματα στέρησης των αισθήσεων είναι η βαρεμάρα: με μια διαφορά: Στη βαρεμάρα δεν έχουμε αποκοπεί μεν από τις αισθήσεις μας, αλλά είναι σαν να υπάρχει ένα τείχος ανάμεσα στα ερεθίσματα των αισθήσεων και το νου. Μ' άλλα λόγια, τα ερεθίσματα που υπάρχουν το δεδομένο χρονικό διάστημα γύρω, μας είναι αδιάφορα. Με αυτή την έννοια, η βαρεμάρα είναι μια μορφή αλλοιωμένης κατάστασης συνείδησης. Κι επειδή, όταν τα εξωτερικά ερεθίσματα μάς είναι αδιάφορα αρχίζουμε να δημιουργούμε εσωτερικά ερεθίσματα, γίνεται φανερό πως η βαρεμάρα μπορεί ν' αποτελέσει μια αστείρευτη πηγή διανοητικών παραμορφώσεων. Γι' αυτό το λόγο ασχοληθούμε και με αυτό το φαινόμενο.

Μια πρώτη γνωριμία

Είναι Αύγουστος. Είμαι σ' ένα σπίτι στην κορυφή ενός λόφου κι αγκυραυγώ τη θάλασσα. Ξύπνησα στις οκτώ το πρωί. Κοντεύει δύο το μεσημέρι. Είμαι μόνος. Η σύντροφός μου έχει πάει από νωρίς να κάνει κάποιες δουλειές. Όλες αυτές τις ώρες ασχολήθηκα με διάφορα. Έχω πολλά ενδιαφέροντα γύρω μου. Δεν έχω κανέναν λόγο να βαριέμαι. Και μέχρι πριν λίγα λεπτά δεν βαριόμουν. Τι έγινε ξαφνικά και τώρα βαριέμαι; Σημειώτεον ότι σπάνια βαριέμαι. Οι πιθανότητες να βαρεθώ όταν είμαι μόνος είναι κάτω από 5%. Όταν είμαι με παρέα, τώρα πια, είναι περισσότερες...

Το θέμα μας είναι η βαρεμάρα, σαν σημαντική πηγή διανοητικών παραμορφώσεων. Καταρχήν τι είναι η βαρεμάρα; Είναι συναίσθημα; Είναι διανοητική κατάσταση; Είναι ένας συνδυασμός αυτών των δύο; Παλαιότερα είχα ονομάσει την βαρεμάρα «μετέωρη προσοχή». Δεν υπάρχει τίποτα προς το οποίο ενδιαφέρεσαι να στρέψεις το φακό της προσοχής σου. Έτσι η προσοχή σου μένει μετέωρη. Σήμερα ορίζω τη βαρεμάρα διαφορετικά: Βαρεμάρα είναι η σωματική και η συναισθηματική αναστάτωση που βιώνει ένας άνθρωπος όταν η προσοχή του μένει μετέωρη. Δηλαδή, όταν δεν ξέρει με τι θέλει να ασχοληθεί! Η όταν δεν ξέρει τι να τον κάνει τον εαυτό του.

Μερικοί όταν πάνε να χαλαρώσουν, βαριούνται. Όμως, στους περισσότερους, όταν βαριούνται, παίρνουν μπρος τα «τυπωμένα κυκλώματα». Τι είναι αυτά; Είναι ο τρόπος με τον οποίο είναι προγραμματισμένος ο εγκέφαλος

ProgressNet®



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

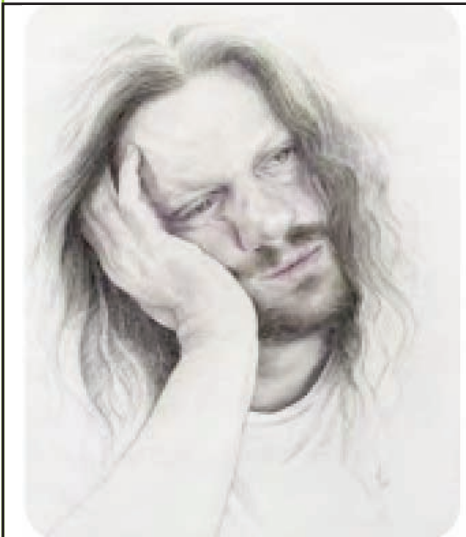
www.progressnet.gr 211 18 28 724

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

μας να λειτουργήσει όταν η προσοχή μας βρεθεί μετέωρη. Μέχρι τώρα, έχω εντοπίσει τρία διαφορετικά είδη τυπωμένων κυκλωμάτων:



Το πρώτο είναι η αναζήτηση εκκρεμοτήτων. Δηλαδή, «τι εκκρεμότητες έχω»; Οι άνθρωποι αυτοί όταν ξεκουράζονται νιώθουν ένοχοι. Αντί να βιώσουν την κατάστασή τους σαν ξεκούραση, σκέφτονται όλα εκείνα που θα «έπρεπε» - ή θα μπορούσαν - να έχουν κάνει. Αυτό το τυπωμένο κύκλωμα, νομίζω πως το έχουν περισσότερο οι γυναίκες από τους άνδρες:

Έχει καθίσει η Σταυρούλα στον καναπέ κατάκοπη στις 9 το βράδυ αφού έχει τα τιάσει τα παιδιά και τα έχει στείλει για ύπνο. Ξεφυλλίζει ένα περιοδικό περιμένοντας το σύζυγο. Αφού περάσουν 5 λεπτά σκέφτεται: «Τώρα θα μπορούσα να είχα βάλει σίδερο». Γιατί το λέει αυτό; Επειδή βαριέται! Αν δεν βαριέται και σκέφτεται έτσι, θα πει ότι έχει μπερδέψει την ξεκούραση με την ...τεμπελιά. Εδώ, οι διανοητικές παραμορφώσεις που συνήθως ακολουθούν είναι η πρεπολογία και οι συναισθηματικοί συλλογισμοί («βαριέμαι, άρα κάτι έχω»).

Το δεύτερο τυπωμένο κύκλωμα του εγκεφάλου που πυροδοτεί η βαρεμάρα είναι η ανησυχία. Αυτός ψάχνει λόγους για τους οποίους ν' ανησυχεί. Σκόπιμα λέω «αυτός» γιατί το φαινόμενο αυτό το συναντάμε συχνότερα στους άνδρες. Ανησυχεί για τη δουλειά, ανησυχεί για το φροντιστήριο της κόρης του, ανησυχεί για την γυναίκα του, ανησυχεί για τη βρύση που τρέχει και γενικά ...ανησυχεί. Κάποια στιγμή, απ' την πολλή ανησυχία αρχίζει να υποφέρει από το στομάχι. Από κει και πέρα, μαζί με όλα τ' άλλα, ανησυχεί και για το στομάχι του... Ο άνθρωπος αυτός διαβάσει συχνά την κρυστάλλινη σφαίρα η οποία προβλέπει επερχόμενες «καταστροφές». Παράλληλα, κάνει κι ένα διανοητικό φιλτράρισμα εστιάζοντας μόνον σ' αρνητικά. Αν ταυτόχρονα κάνει και μια μεγέ-

θυνση ...κλαύτα Χαράλαμπε.

Ένα τρίτο τυπωμένο κύκλωμα είναι η στεναχώρια. Είσαι μια χαρά, δεν πονάς πουθενά ούτε έχεις κάτι να σε στεναχωρεί αλλά, βαριέσαι. Το κύκλωμα αυτό σε βάζει να αναζητήσεις λόγους για τους οποίους θα μπορούσες να είσαι στεναχωρημένος. Μπορείς να σκεφτείς έναν άνθρωπο που δεν έχει κανένα απολύτως λόγο να στεναχωριέται; Ανά πάσα στιγμή με ρωτήσεις, σου απαντάω εύκολα ποιοι είναι οι λόγοι να στεναχωριέσαι. Είναι ανάγκη να το κάνω αυτό την ώρα που ξεκουράζομαι;

Εσύ όμως, το κάνεις σαν η συμπεριφορά σου να είναι εξαρτημένα ανακλαστικά. Ο νους σου εκεί πηγαίνει κι εσύ ακολουθείς. Φυσικά ακολουθούν και οι ανάλογες διανοητικές παραμορφώσεις. Πώς μετά να μη χαλάσει το κέφι σου;

Μοναξιά και Βαρεμάρα

Πολύς κόσμος φοβάται τη μοναξιά. Δεν είναι η μοναξιά όμως αυτό που με απασχολεί. Υπάρχουν φορές που επιλέγω να απομονωθώ για ν' ασχοληθώ με αυτά που με ενδιαφέρουν. Αυτό δεν τ' ονομάζω μοναξιά. Τ' ονομάζω απομόνωση.

Η λέξη «μοναξιά» έχει μια αρνητική χροιά. Όταν κάποιος μας πει ότι νιώθει μοναξιά, ο νους μας πάει στη μελαγχολία, στη στεναχώρια και στα συναφή. Μοναξιά, θα πει να είσαι μόνος χωρίς να το θέλεις και ταυτόχρονα να μη γνωρίζεις πότε τελειώνει η κατάσταση αυτή.

Στο σημείο αυτό θέλω να κάνουμε ένα διαχωρισμό ανάμεσα σε δύο ...κοκτέιλ μοναξιάς: Το ένα είναι μοναξιά + συναισθηματικός πόνος. Για παράδειγμα, είσαι μόνος ενώ περνάς τη φάση μιας απώλειας που σου προκαλεί πόνο. Ας πούμε ότι με άφησε η αγαπημένη μου και πονάω. Μένω μόνος γιατί δεν αντέχω, σ' αυτή τη φάση, να είμαι με άλλους. Στην κατάσταση που βρίσκομαι είναι φυσικό να μην έχω όρεξη για τίποτα. Έτσι, με την προσοχή μου «αιχμάλωτη» στον πόνο μου, είμαι φυσικό να νιώσω και βαρεμάρα. Όμως, στην περίπτωση αυτή το πρόβλημά μου δεν είναι η βαρεμάρα, αλλά ο πόνος.

Το άλλο είναι μοναξιά χωρίς πόνο + βαρεμάρα. Εδώ, τα πράγματα διαφέρουν: Είσαι μόνος χωρίς να το επιθυμείς και ταυτόχρονα η προσοχή σου είναι μετέωρη. Μια και με τον πόνο της απώλειας έχω ήδη ασχοληθεί σε προηγούμενα βιβλία μου, στο βιβλίο αυτό θα εστιάσω σ' αυτή καθαυτή τη βαρεμάρα. Τι είναι τέλος πάντων αυτή η κατάσταση και κυρίως, πώς αντιμετωπίζεται;

Οι φορές που τη μοναξιά τη θεωρώ δύσκολη είναι όταν συνδυάζεται με τη βαρεμάρα. Μέχρι τώρα είπα ότι κάποιος όταν πάνε να χαλαρώσουν βαριούνται. Κάποιοι όταν βαριούνται, λειτουργούν με βάση κάποια τυπωμένα κυκλώματα. Υπάρχει όμως και ένα ποσοστό που τη βαρεμάρα την αντιμετωπίζει διαφορετικά. Είναι οι άνθρωποι που αναζητάνε κάποιον τρόπο να περάσει η ώρα. Έναν «πασατέμπο» θα μπορούσαμε να πούμε.

Ένας Ούγγρος καθηγητής του πανεπιστημίου του Chicago έκανε μια πρωτότυπη δεκαετή έρευνα στην οποία συμμετείχαν 10.000 άτομα. Το συμπέρασμα που βγάω διαβάζοντας το βιβλίο που έγραψε μετά την έρευνα είναι ότι, το αντίθετο της βαρεμάρας είναι η ροή. Ροή είναι μια κατάσταση όπου λειτουργείς χωρίς να έχεις συνείδηση της λειτουργίας σου. Θα δώσω

μερικά παραδείγματα ροής:

1. Χορεύεις μεθυσμένος από τη μουσική και δεν παίρνεις χαμπάρι ούτε την ανάσα σου.
2. Χαζεύεις το βυθό της θάλασσας με μια μάσκα κι έχεις την αίσθηση ότι πετάς. Ή κολυμπάς για πολύ ώρα αλλά λειτουργείς αυτόματα.
3. Γράφεις ένα κείμενο που ρέει από μόνο του και νιώθεις ότι κάποια άλλη εσωτερική δύναμη χρησιμοποιεί τα δάχτυλά σου.
4. Ζωγραφίζεις χωρίς να σκέφτεσαι «τώρα ζωγραφίζω». Τα χέρια πηγαίνουν από μόνα τους.
5. Διορθώνεις ένα έπιπλο κι έχεις απορροφηθεί από τη δραστηριότητά σου χωρίς να έχεις συνείδηση του χρόνου και του χώρου.

Δεκέμβρης του 1966 στο Λονδίνο. Ο ουρανός ήταν χαμηλοτάβανος. Από τις 3:00 το μεσημέρι ήταν νύχτα. Είχα προπόνηση Καράτε στις 6 με 8. Στις 5 άρχισε να ρίχνει μια καταρακτώδη βροχή. Όταν έφτασα στη σχολή, βρήκα τον δάσκαλο μόνο του. Δεν είχε έρθει κανένας από τους 18 που αποτελούσαμε το τμήμα. Ο δάσκαλος, μου ζήτησε ν' ανεβοκατεβαίνω το δάπεδο της αίθουσας προπόνησης κάνοντας την πιο απλή βασική τεχνική. Κάνεις ένα βήμα εμπρός και ταυτόχρονα δίνεις μια γροθιά.

Στην αρχή με παρατηρούσε. Στη συνέχεια με άφησε μόνο μου. Γύρω στα 30 λεπτά, μήκα σε μια κατάσταση ροής. Κάπου-κάπου, που ερχόταν ο δάσκαλος να με δει έχανα τη ροή. Μόλις έφευγε την ανακτούσα. Έκανα επί 2 ώρες αυτή την τεχνική. Ήμουν στον κόσμο μου. Επειδή ασχολήθηκα με τον διαλογισμό (που κι αυτός είναι μια μορφή ροής) θα έλεγα πως αυτό που εγώ βίωσα εκείνο το απόγευμα ήταν ένας ενεργητικός διαλογισμός. Ήταν διαλογισμός σε κίνηση. Όταν έφευγα από την προπόνηση έλεγα πως αυτό θα το κάνω πιο συχνά. Το έκανα μόνο μια φορά δέκα χρόνια μετά, αλλά το αποτέλεσμα δεν ήταν το ίδιο γιατί το είχε δηλητηριάσει το «πρέπει».

Στην ιστοσελίδα
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

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

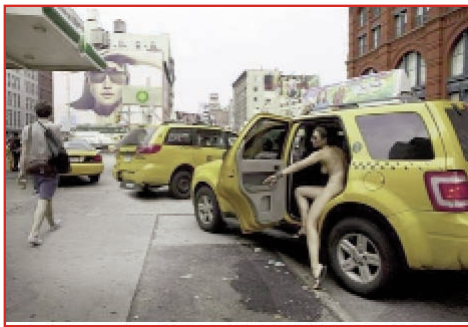
ΤΟ ΜΕΡΟΣ 3

ΕΧΕΙ ΗΔΗ ΔΗΜΟΣΙΕΥΤΕΙ

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

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ
ΣΤΟ YouTube:

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



Τι κοίταζε ο ταξιτζής

Μια γυναίκα μπαίνει ολόγυμνη σ' ένα ταξί της Νέας Υόρκης. Ο ταξιτζής είναι ένας μεσήλικας εβραίος ο οποίος την κοίταζε επίμονα. «Τι κοιτάζεις; Δεν έχεις ξαναδεί γυμνή γυναίκα» τον ρώτησε η γυναίκα. Κι ο ταξιτζής απάντησε: «Έχω ξαναδεί γυμνή γυναίκα. Απλά, προσπαθώ να καταλάβω πού έχεις βάλει τα λεφτά για να πληρώσεις την κούρσα»;

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

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ iWrite

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D
Ψυχολόγος

ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

2η ΕΚΔΟΣΗ



Οι περισσότεροι άνθρωποι καθημερινά έχουμε άγχος. Δεν έχουμε όμως ούτε το χρόνο ούτε το χρήμα ν' αναζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια. Το βιβλίο αυτό προτείνει εφαρμόσιμα αντίδοτα.
<https://www.iwrite.gr/bookstore/vivlio-agxos-deka-eidi-agxous-kai-ta-antidota-tous-ekdoseis-iwrite/>

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

Το χρήμα: υπέρτης ή αφεντικό σου.



Ψυχολογικά προβλήματα έχουμε όλοι. Έχεις όμως αναλογιστεί ποτέ πόσα από αυτά τα «ψυχολογικά» προβλήματα έχουν σχέση με την οικονομική σου κατάσταση;
<https://www.psichogios.gr/el/h-psyxologikh-pleyra-toy-xrhmatos.html>

Διαδραστική Εφημεριδούλα

Οι αναγνώστες μπορούν να συμμετέχουν ενεργά με τρεις τρόπους:

Ο πρώτος, με το να προτείνουν θέματα για τα οποία θα ήθελαν να μάθουν κάτι περισσότερο. Ο δεύτερος με σχόλια, απορίες και παρατηρήσεις που – αν παρουσιάζουν ενδιαφέρον και δεν είναι μακροσκελή – θα μπαίνουν σε μια μόνιμη στήλη με τίτλο Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ.

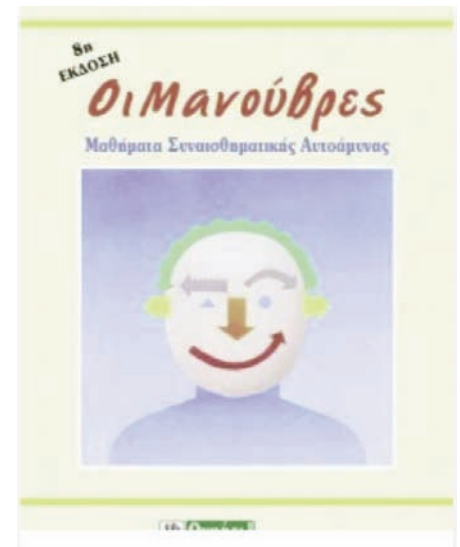
Ο τρίτος με κάποιο σύντομο άρθρο, δικό του ή κάποιου άλλου. Όλα αυτά πάντα με αποστολή στο <https://www.pinteris@hotmail.com>.

Για άλλες Εφημεριδούλες και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

COOLMATTER TECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ



Ένα «δύσκολο» αλλά πολύ διεισδυτικό βιβλίο με θέμα την χειριστική συμπεριφορά. Πώς να την αναγνωρίζεις και κυρίως πώς να την αντιμετωπίζεις.

<https://thymari.gr/%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1/%ce%bf%ce%b9-%ce%bc%ce%b1%ce%bd%ce%bf%cf%8d%ce%b2%cf%81%ce%b5%cf%82/>



Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ
ΕΔΡΑ ΑΛΛΑΞΕ.
ΤΩΡΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΤΗΝ
ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ.
ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΤΟ ΙΔΙΟ:
210-96 52 336