



# Μαθήματα Ζωής No.1

Εκπαιδευτής & Εισηγητής Σεμιναρίων  
Προκόπης Προκοπίου  
«Ο Άνθρωπος Θεραπευτής»

Reiki Master Practitioner/Teacher  
Health & Wellness Life Coaching

- Ένα από τα μεγαλύτερα μαθήματα της ζωής είναι το να πορευόμαστε με οδηγό
  - το φως,
  - τη γαλήνη της ψυχής και
  - την ηρεμία του μυαλού στο μονοπάτι μας.
- 
- Η κατάσταση της ψυχικής μας υγείας επηρεάζει άμεσα τις σκέψεις και τις αντιδράσεις μας στις καταστάσεις της ζωής.
- 
- Πολλές φορές όμως δυστυχώς επικρατούν κάποιες άχρηστες ιδέες και συμπεριφορές στην καθημερινότητά μας οι οποίες δεν μας ωφελούν καθόλου.



- Αποτελούν ένα είδος πνευματικών εμποδίων τα οποία μας τραβούν προς τα πίσω.
- Δε μας αφήνουν να απολαύσουμε την ουσία της ζωής και
- Δεν ενισχύουν την διαδικασία της εξέλιξης και βελτίωσης του εαυτού μας προς το καλύτερο.
- Πρέπει συνειδητοποιήσουμε πόσο τέλειος είναι ο κόσμος μας .
- Και να προσπαθήσουμε να ξεχάσουμε τις ψεύτικες αλλοιώσεις που εμείς προκαλούμε στον κόσμο αυτό .



- Αν τα κάνουμε αυτά τότε θα σηκώσουμε το κεφάλι πάνω και θα αρχίσουμε να γελάμε από χαρά με τον ουρανό.
- Αν αποδεσμευτούμε από διαδικασίες και συμπεριφορές που δεν μας χρησιμεύουν σε τίποτα τότε σίγουρα η ζωή μας θα μεταμορφωθεί προς το καλύτερο, θα γίνει πιο όμορφη και πιο γαλήνια.
- Μόνο τότε θα δούμε διάφορα πνευματικά εμπόδια τα οποία αν καταφέρουμε με γενναιότητα να αποβάλλουμε από τη ζωή μας, τα φτερά μας θα ανοίξουν, οι ορίζοντες μας θα διευρυνθούν και η στροφή προς το καλύτερο θα είναι 180 μοίρες ορατή και αισθητή.



- Το να έχουμε μία εμμονική επιθυμία να αποκτήσουμε όλο και περισσότερα υλικά αγαθά μπορεί να αποτελέσει την πηγή μίας μακροχρόνιας δυστυχίας μέσα μας.
- Η επιθυμία είναι η ρίζα της βαθιάς λύπης πόσο μάλλον αν βασίζεται στην απόκτηση υλικών αγαθών και καταναλωτικών προϊόντων.

**Ας Ξεφορτωθούμε την προσκόλλησή μας  
με την ύλη και τα υλικά αγαθά**



- Το να είμαστε συνέχεια ενοχικοί δε μας ωφελεί καθόλου και μας απομακρύνει από τη θετικότητα που είναι καλό να υπάρχει στη ζωή μας.
- Οι ενοχές δε δίνουν ποτέ τη λύση στο πρόβλημα και την απάντηση στην ερώτηση.

**Ας Ξεφορτωθούμε τις ενοχές μας**



- Η αυτοκριτική σε πολλές περιπτώσεις είναι καλό πράγμα.
- Όταν όμως φτάνεις στο σημείο να κατηγορούμε συνέχεια τον εαυτό μας ακόμα και για τα λάθη και τις συμπεριφορές άλλων, αυτό αποτελεί εμπόδιο στην παραγωγικότητά μας και την ηρεμία του μυαλού μας.

**Ας Ξεφορτωθούμε την έντονη αυτοκριτική.**



- Ένα προκατειλημμένο μυαλό απέναντι σε καταστάσεις και ανθρώπους στενεύει την όραση και δημιουργεί παρωπίδες οι οποίες δε μας αφήνουν να δούμε την πραγματικότητα όπως έχει.
- Αντίθετα αυτό που βλέπουμε είναι μία αλλοιωμένη εκδοχή της, που πατάει πάνω στις απόψεις και τα πιστεύω μας που δημιουργούν την προκατάληψη.

**Ας Ξεφορτωθούμε τις προκαταλήψεις μας**





- Η αρνητικότητα στη σκέψη προκαλεί μία μαύρη αύρα η οποία δε αφήνει κανένα περιθώριο στην αισιοδοξία.
- Ο αρνητισμός έλκει και προκαλεί μόνο αρνητικά γεγονότα, ανθρώπους και καταστάσεις στη ζωή .
- Οπότε ας ξεφορτωθούμε και να αρχίσουμε να τη βλέπουμε πιο θετικά.

**Ας Ξεφορτωθούμε τις αρνητικές σκέψεις μας**



- Όταν σκεφτόμαστε συνέχεια ξεφεύγουμε από το παρόν και την παρούσα πραγματικότητα.
- Η συνεχόμενη σκέψη δημιουργεί άγχος, παραπληροφόρηση του μυαλού και δυστυχία.
- Δε μας αφήνει να ζήσουμε τη κάθε στιγμή της ζωής μας καθώς εγκλωβιζόμαστε στη δίνη μιας συνεχόμενης και αδιάκοπης σκέψης.

**Ας Ξεφορτωθούμε τη συνεχόμενη σκέψη**

**Μαθήματα Ζωής**



- Όταν αναζητάμε την έγκριση των άλλων αυτό μας κάνει να φαινόμαστε μικροί στα μάτια τους.
- Ας Φροντίσουμε να είμαστε ο εαυτός μας και σε όποιον αρέσουμε .
- Σε αυτούς που θα αρέσουμε είναι και αυτοί που αξίζουν για μας.

**Ας Ξεφορτωθούμε την αναζήτηση  
της έγκρισης των άλλων**

**Μαθήματα Ζωής**



- Το να κρατάμε πικρία και μίσος απέναντι σε άλλους έχεις πολλές συνέπειες.
  - 1) Να εδραιώσει δυσάρεστα συναισθήματα
  - 2) Να μαυρίζουν την ψυχή μας
  - 3) Να μας προκαλέσουν μακροχρόνια προβλήματα στην υγεία μας.
- 
- Ας τα ξεφορτωθούμε έτσι ώστε να απελευθερωθούμε από το κακό που μας προκαλούν.

**Ας Ξεφορτωθούμε την κακία προς τους άλλους  
συνανθρώπους μας**



- Η αναβλητικότητα μας φέρνει όλο και πιο κοντά στο ποτέ.
- Ο άνθρωπος που αναβάλλει συνεχώς δε θα καταφέρει τίποτα.
- Κάνε χθες αυτό που είπες θα κάνεις σήμερα, και δες τη ζωή και την ψυχολογία σου να βελτιώνεται.

**Ας Ξεφορτωθούμε την αναβλητικότητα μας**



- Μην αφήσουμε τις αναμνήσεις του παρελθόντος να στοιχειώνουν το παρόν μας και να διαμορφώνουν το μέλλον μας.
- Ότι έγινε έγινε..
- Το Αφήνουμε πίσω μας και συνεχίζουμε προς το καλύτερο.

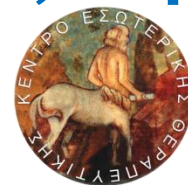
**Ας Ξεφορτωθούμε το παρελθόν μας**



- Αν κάνεις παρέα με 9 επιτυχημένους ανθρώπους, εσύ θα είσαι ο δέκατος.
- Αν από την άλλη κάνεις παρέα με 9 αποτυχημένους πάλι εσύ θα είσαι ο δέκατος όπως έλεγε σοφά η αείμνηστη Αλίκη Βουγιουκλάκη.
- Διάλεξε λοιπόν τις παρέες σου έξυπνα και ξεφορτώσου αυτές που δε σου προσφέρουν κανένα καλό.

**Ας Ξεφορτωθούμε τις κακές παρέες μας**

**Μαθήματα Ζωής**



- Να μη παίρνουμε προσωπικά τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων.
- Ο τρόπος που συμπεριφέρεται ο άλλος φανερώνει την ποιότητα του χαρακτήρα του και δεν έχει να κάνει με εμάς.

**Ας Ξεφορτωθούμε λοιπόν να τα παίρνουμε  
όλα τα πράγματα προσωπικά**





- Ίσως είναι και το πιο σημαντικό στην ζωή μας .
- Όταν κόβουμε συνήθειες που κάνουν κακό στην σωματική και ψυχική υγεία μας θα δούμε πρωτοφανής και άμεσες αλλαγές στην ποιότητα της ζωής μας.
- Το σώμα μας θα έχει ευεξία, οι πράξεις μας θα είναι πιο παραγωγικές και η αυτοπεποίθηση που θα αποκτήσουμε θα σου δώσει τη γαλήνη που θα ποτίσει τη ψυχή μας.

**Ας Ξεφορτωθούμε τις κακές μας συνήθειες**

**Μαθήματα Ζωής**



- Συνηθίσαμε πια να μην προσπαθούμε πολύ στα δύσκολα.
- Να αλλάζουμε πλεύση με την πρώτη στραβή.
- Να μην εκφραζόμαστε γιατί θα παρεξηγηθούμε.
- Κι έτσι θα σταματήσουμε να είμαστε αρεστοί.
- Άρα δεν ξεδιπλώνουμε ποτέ τις όποιες μας δυνατότητες.



- **Λέγονται πολλά για το τρόπο που επιλέγει να ζει κανείς.**
- Λέγονται άλλα τόσα για τις ανθρώπινες σχέσεις, για τα λάθη, τα μαθήματα και τα παθήματα της ζωής.
- **Καθημερινές εμπειρίες από τις οποίες ο καθένας αποκομίζει κάτι.**
- Υπάρχουν όμως και μερικά πράγματα που δύσκολα λέγονται ή διδάσκονται και ακόμα πιο δύσκολα παρατηρούνται.



1. Μην πάρετε ποτέ από κάποιον κάτι που δεν είναι δικό σας.
2. Μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους.
3. Το καλό timing είναι το παν στη ζωή.
4. Να κρατήσετε το κάρμα σας καθαρό.
5. Να δείχνετε καθημερινά έμπρακτα το ενδιαφέρον και την αγάπη στους δικούς σας ανθρώπους.
6. Να αγαπάτε τον εαυτό σας και να ενδιαφέρεστε γι' αυτόν.
7. Δεν υπάρχει τίποτα πιο προσωπικό από τα να τα παίρνετε όλα προσωπικά.
8. Μάθετε να έρχεστε σε επαφή με τα συναισθήματά σας.



1. Να αποδεχθείτε ό,τι δεν μπορείτε να αλλάξετε.
2. Να εξελίσεστε και να ξαναπροσπαθείτε
3. Βρείτε το νόημα της ζωής σας.
4. Να ξέρετε πως τίποτα στη ζωή δεν κρατά για πάντα.

*Πρέπει να ξέρεις τι κρατάει το πνεύμα σου  
ζωντανό και να το φροντίζεις.*

*Έμαθα ότι είναι θέμα επιλογής- είτε θα επιλέξεις τον  
πόνο και το θυμό, είτε θα βρεις έναν τρόπο να τους  
θεραπεύσεις και να τους απελευθερώσεις.*



- Στα 57 μου, μπορώ πλέον να κοιτάξω πίσω και να δω τη ζωή μου με μία εντελώς διαφορετική ματιά από εκείνη που είχα όταν ήμουν 40, 30 ή 20.
- “Τα περισσότερα που πίστευα ότι ήταν απαραίτητα για την επιτυχία και την ευτυχία μου όταν ήμουνα 20 και 30 χρονών, αποδείχτηκαν λανθασμένα.
- Και οι περισσότερες λανθασμένες αντιλήψεις ήταν βασισμένες στα “πρέπει” που μαθαίνουμε και ακούμε κάθε ημέρα.
- Για την κοινωνία και την οικογένειά μας επιτυχία είναι να βγάζεις πολλά χρήματα, να έχεις ένα μεγάλο σπίτι, να έχεις δύναμη και εξουσία.



- Το πρόβλημα είναι ότι αυτοί οι ορισμοί της επιτυχίας δεν μπορούν, αλλά ούτε θα σου προσφέρουν ικανοποίηση, νόημα, πληρότητα και την εσωτερική γαλήνη που αναζητάς.
- Παραδόξως κατάφερα να πραγματοποιήσω όλους αυτούς τους ορισμούς της επιτυχίας και κανένας από αυτούς δεν μου προσέφερε την ευτυχία και την πληρότητα που επιθυμούσα.
- Από την άλλη συνειδητοποίησα ότι όλα όσα με έκαναν αυτό που είμαι σήμερα και έστρωσαν τον δρόμο για ακόμα περισσότερη χαρά και ολοκλήρωση, είναι γύρω μας.



- Και αυτά που βρήκα είναι ...
- η αγάπη,
- η ειλικρίνεια,
- η συμπόνια,
- το να χτίζεις δυνατά όρια,
- η αφοσίωση,
- τα μεγάλα ρίσκα,
- το να μπορώ να υπερασπίζομαι το ποιος πραγματικά είμαι
- και το να συμμερίζομαι τον κόσμο όσο καλύτερα μπορώ.

**Να αγαπώ και να φροντίζω τις πληγές μου**





# Σημαντικά Μαθήματα Ζωής Που Πρέπει Να Μάθουμε

- Αν ξεκινήσουμε λοιπόν σιγά σιγά και να Επικεντρωθούμε κάθε φορά στο να ξεφορτωθούμε ένα ένα αυτά τα εμπόδια που μας κρατάνε μακριά από την ηρεμία του μυαλού μας και την γαλήνη της ψυχής μας .
- Ας δούμε τη ζωή μας να αλλάζει προς το καλύτερο. Ας Κοιτάξουμε τον ουρανό και να γελάσουμε από χαρά και ευγνωμοσύνη για τον άνθρωπο που σιγά σιγά γινόμαστε με ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΦΩΣ ..



- Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να ρωτήσουμε τον εαυτό μας ..
- Είμαστε έτοιμοι να Ξεφορτωθούμε όλα αυτά που μας κρατάνε μακριά από την χαρά την ηρεμία την γαλήνη την αγάπη και το φώς ?
- Αν είστε έτοιμοι Ξεκινήστε Τώρα Αμέσως
- Εγώ Μπορώ και το Έκανα.
- **Εσείς ?**



Συνεχίζω ακόμα και σήμερα να μαθαίνω από  
αυτά τα μαθήματα κάθε ημέρα, κάθε λεπτό.

Και αυτή η επανάληψη έχει αλλάξει την ζωή μου.  
Το μόνο που εύχομαι να τα είχα μάθει νωρίτερα

Εσείς θέλετε να αλλάξετε την ζωή σας ?

ΑΝ θέλετε τότε θα το κάνουμε ΜΑΖΙ .



# ΚΑΤΑΚΤΩΝΤΑΣ

τον Εχθρό Μέσα σου:

Άγνοια

+ Αυτοπεποίθηση

= Επτυχία



Thank  
you!

ΤΕΛΟΣ

Ευχαριστώ πολύ  
για την προσοχή σας !!!

Μαθήματα Ζωής

