

Αγάπη Είναι...

Βασικοί Κανόνες Επιβίωσης
Μέσα Στην Σχέση



Νίκος Σαπουντζής

End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Νίκος Σαπουντζής

End Results Certified Life & Business Coach

Seminar Leader | Speaker | Συγγραφέας

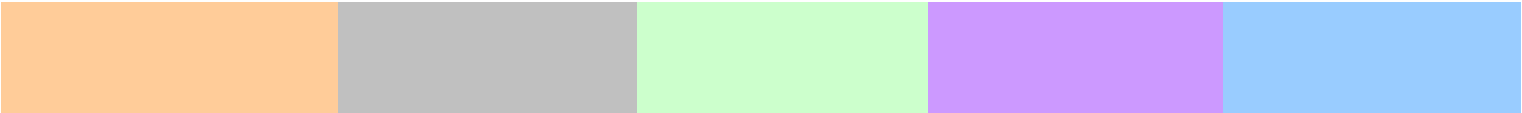
Αγάπη Είναι...

Βασικοί Κανόνες «Επιβίωσης» Μέσα Στην Σχέση

Η Ζωή Είναι Ανθρώπινες Σχέσεις.

Βελτίωσε Τις Δικές Σου, Σήμερα!

www.SuccessLab.gr



Copyright ©: Νίκος Σαπουντζής + [www. SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr)

*Τα συγγραφικά δικαιώματα του βιβλίου
ανήκουν στον Νίκο Σαπουντζή,
Συγγραφέα του και στο SuccessLab.gr*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του συγγραφέα κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) η αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.



Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα πρώτα βήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η οικογένειά μας και οι φίλοι μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Κάνοντας τις λάθος κινήσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Συμμετέχοντας στο «παιχνίδι».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ανακαλύπτοντας την αξία σου.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Μια νέα προσέγγιση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Είσαι ο καθρέφτης της σχέσης σου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Μην προσπαθείς για τη προσπάθεια...

RELATIONSHIP COACHING

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΝΙΚΟΣ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr

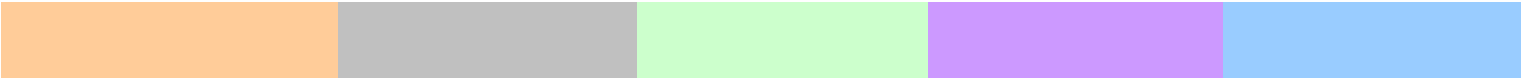


Εισαγωγή

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Τα Πρώτα Βήματα...

*"Δεν μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματα χρησιμοποιώντας
τον ίδιο τρόπο σκέψης με τον οποίο τα δημιουργήσαμε"*
Άλμπερτ Αϊνστάιν

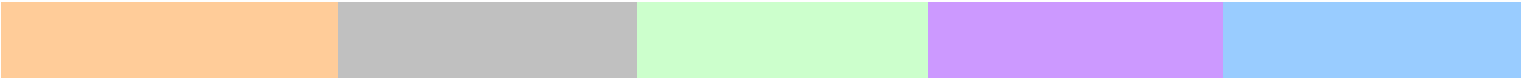
Αγαπημένε φίλε και αγαπημένη φίλη, πολύ σύντομα θα έρθεις σε επαφή με σκέψεις και προτάσεις, για τις οποίες –πολύ φοβάμαι– υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έρχονται σε έντονη αντίθεση με τη δική σου λογική σκέψη.

Αλλά αναλογίσου για λίγο... είναι ο έρωτας θέμα λογικής;

Όσα πρόκειται να διαβάσεις παρακάτω δεν αποτελούν «πανάκεια» για όλα σου τα προβλήματα στο θέμα των σχέσεων, αλλά αν εφαρμόσεις όλα όσα σου προτείνω, τότε σίγουρα θα χαράξεις μια νέα πορεία για την σχέση σου, αλλά και για τον εαυτό σου τον ίδιο.

Ιδιαίτερα αν η σχέση σου αντιμετωπίζει τον φόβο ότι πλέον οι ζωές σας ακολουθούν διαφορετικά μονοπάτια, έλλειψη αποτελεσματικής επικοινωνίας, συχνούς καβγάδες ή μια μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.

Η επιλογή είναι πάντα δική σου.



Τα Πρώτα Βήματα...

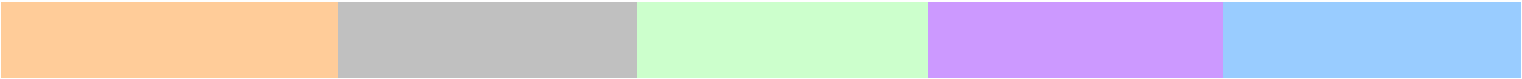
Δεν είμαστε λογικά πλάσματα όσον αφορά τις σχέσεις.

Σίγουρα όμως είμαστε συναισθηματικά πλάσματα, όχι μόνο για τις σχέσεις μας, αλλά γενικότερα για το σύνολο της ζωής μας.

Ό,τι κάνουμε, αλλά και ό,τι επιλέγουμε να μην κάνουμε, τις περισσότερες φορές έχει να κάνει με το πώς νοιώθουμε.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των αποφάσεών μας είναι βασισμένο στα συναισθήματά μας. Σκέψου για λίγο, τι είναι αυτό που σε κάνει να νοιώθεις αναστάτωση, φόβο, οργή, ενοχές ή παθιασμένο έρωτα;

Μακροπρόθεσμα όμως, είτε μας αρέσει, είτε όχι, ακόμη κι αν δεν ακούγεται πολύ «ρομαντικό» αυτή την στιγμή, οι επιτυχημένες σχέσεις είναι αυτές που βασίζονται στα πλεονεκτήματα που μας προσφέρει η λογική. Από την άλλη, επίσης μακροπρόθεσμα, οι «εκρηκτικές» σχέσεις, έχει αποδειχτεί πως είναι καταδικασμένες στην αποτυχία.



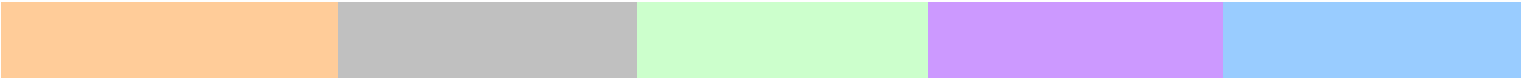
Τα Πρώτα Βήματα...

Και για να μην παρεξηγηθώ... δεν πρεσβεύω τη βέβηλη άποψη, πως πρέπει να πάψεις να είσαι ερωτευμένος/ερωτευμένη, δεν λέω ότι πρέπει ξαφνικά να σταματήσεις να νοιώθεις, γιατί τότε θα είσαι πολύ απλά, νεκρός.

Αυτό που προσπαθώ να σου πω, είναι πως μια ολοκληρωμένη, ώριμη σχέση δεν μπορεί να στηριχθεί μόνο στα συναισθήματα.

Δυστυχώς μεγαλώσαμε χωρίς «προπονητές» σχέσεων. Τα σχολεία που πήγαμε οι περισσότεροι από εμάς, δεν είχαν ούτε δασκάλους, ούτε μαθήματα σχέσεων για να παρακολουθήσουμε.

Από την φύση μας, ξεκινούμε τις ερωτικές μας σχέσεις από αρκετά νεαρή ηλικία, αλλά κανείς δεν μας έχει πει τι να κάνουμε ή πώς να το κάνουμε για να νοιώσουμε και να δούμε αυτές τις σχέσεις να λειτουργούν ή όταν έχουν προβλήματα, να βελτιώνονται.



Τα Πρώτα Βήματα...

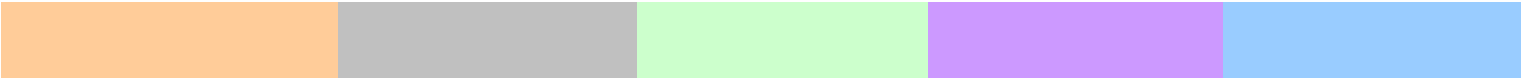
Αυτό το βιβλίο είναι ένας «μπούσουλας σχέσεων», που μπορεί να βελτιώσει και να αλλάξει την σχέση σου, υπό την προϋπόθεση δύο όρων:

1. Να αποφασίσεις πραγματικά πως θέλεις να έχεις μια υγιή, τρυφερή και ικανοποιητική σχέση, μια σχέση που να σε γεμίζει με συναισθήματα πληρότητας.

2. Να υποσχεθείς στον εαυτό σου ότι είσαι πρόθυμος/πρόθυμη να σταματήσεις όλες εκείνες τις καταστρεπτικές τεχνικές, πρακτικές και συμπεριφορές που λειτουργούν εις βάρος της σχέσης, αλλά και του εαυτού σου του ίδιου.

Εάν δεσμευτείς σε αυτούς τους δύο παραπάνω όρους, να είσαι σίγουρος/σίγουρη πως πέρα από μια υγιή σχέση, θα έχεις την ευκαιρία να βιώσεις πνευματική και προσωπική ωρίμανση, περισσότερο αυτοσεβασμό, αλλά και μια ζωή στο σύνολό της, που θα σε γεμίζει ικανοποίηση.

Εύχομαι λοιπόν να ακολουθήσεις αυτά τα απλά βήματα.



Τα Πρώτα Βήματα...

Στις αμέσως επόμενες σελίδες θα δούμε τι λειτουργεί και τι δεν έχει αποτέλεσμα στη σχέση μας με τον/τη σύντροφό μας όταν γιγαντώνεται το αίσθημα πλήξης, όταν κάνει την εμφάνιση της η ασυμβατότητα στόχων και «θέλω», όταν υπάρχουν έντονα διλλήματα όσον αφορά το κοινό μέλλον του ζευγαριού.

Επίσης θα ολοκληρώσεις μερικές **«ασκήσεις συνειδητοποίησης»**, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να δεις συμπεριφορές και συνήθειες, που όχι μόνο δεν αποφέρουν τα ποθητά αποτελέσματα, αλλά σβήνουν νομοτελειακά τη φλόγα που κρατά ζωντανή την αγάπης μας, για τον / τη σύντροφο μας.

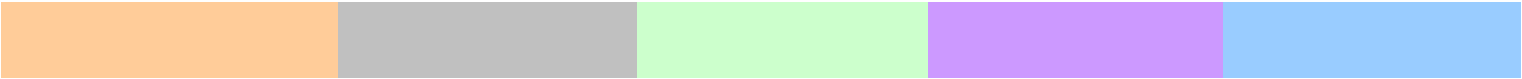


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Η Οικογένεια Και Οι Φίλοι Μας...

"Είναι καιρός να αρχίσετε να ζείτε τη ζωή που έχετε ονειρευτεί"

Henry James

Η οικογένεια και οι φίλοι μας προσπαθούν συχνά να μας βοηθήσουν να επιλύσουμε τις διαφορές με τους συντρόφους μας. Πόσο συχνά όμως το πετυχαίνουν;

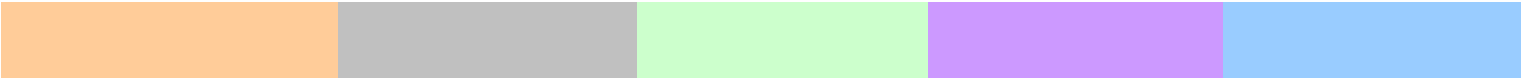
Η απάντηση είναι, σπάνια. Πιθανότατα δεν έχουν κάνει ούτε αυτοί «προπόνηση σχέσεων».

Όταν υπάρχουν περίοδοι σύγκρουσης με το σύντροφο σου (που γίνεται αυτόματα ο «εχθρός»), η οικογένεια και οι φίλοι σου, τις περισσότερες φορές τουλάχιστον, υποστηρίζουν εσένα και τείνουν να παίρνουν το μέρος σου.

Η οικογένεια τείνει να θέλει να προστατέψει τον δικό της άνθρωπο, το ίδιο και το φιλικό περιβάλλον. Νοιώθουν πως είναι καθήκον τους να πάρουν το μέρος σου σε έναν προφανή πόλεμο, που στο αντίπαλο στρατόπεδο βρίσκεται ο σύντροφός σου.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Η Οικογένεια Και Οι Φίλοι Μας...

Αυτός σίγουρα δεν μοιάζει να είναι και ο καλύτερος τρόπος για την επίλυση των διαφορών μας, αλλά πολλές φορές λειτουργούμε κάπως έτσι.

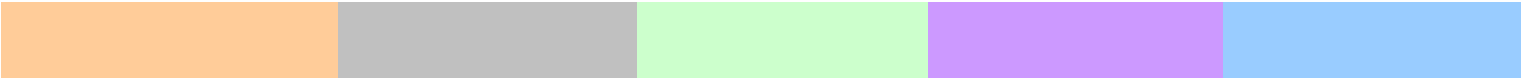
Αυτό το βιβλίο όμως δεν αφορά τον πόλεμο. Αφορά την ειρήνη. Αυτό το βιβλίο, σκοπό έχει να διαλύσει τις συγκρούσεις και να χτίσει γερά και σταθερά θεμέλια για μια υγιή σχέση.

Μην αρχίσεις να κατηγορείς την οικογένεια και τους φίλους σου, που προσπαθούν να βοηθήσουν ή που σου δίνουν λανθασμένες συμβουλές. Πολύ πιθανόν, εσύ να είσαι αυτός/αυτή που αρχικά ζήτησες την βοήθειά τους. Θυμάσαι;

Να αγαπάς την οικογένεια και τους φίλους σου, αλλά μην ακολουθείς πάντα τις συμβουλές τους. Στην πραγματικότητα, μην τους παραπονιέσαι για τον/την σύντροφό σου. Δεν μπορούν να διορθώσουν την κατάστασή σας. Μόνο εσείς οι δύο μπορείτε.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Η Οικογένεια Και Οι Φίλοι Μας...

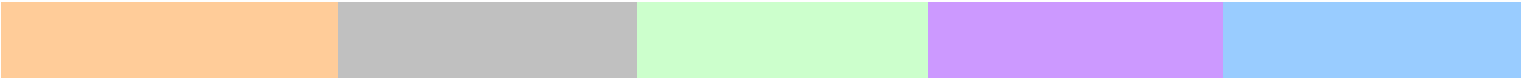
Εάν ψάχνεις για τις σωστές συμβουλές, δεν μπορούν να σου τις δώσουν επειδή είναι πάρα πολύ κοντά σου. Μπορεί να έχουν τις καλύτερες των προθέσεων, αλλά απλά δεν ξέρουν...

Ούτε αυτοί «προπονήθηκαν» ή καθοδηγήθηκαν στο θέμα των σχέσεων και ό,τι έμαθαν, το έμαθαν από τους γονείς τους και οι γονείς τους, από τους δικούς τους γονείς, οι οποίοι επίσης δεν ήξεραν.

Κι αυτό περνάει από γενιά σε γενιά.

Εάν είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου θα παραδεχτείς ότι ένας από τους λόγους που καταφεύγεις σε οικεία σου πρόσωπα, από το οικογενειακό ή το φιλικό σου περιβάλλον, είναι γιατί θέλεις να σου πούνε πως «εσύ έχεις δίκιο».

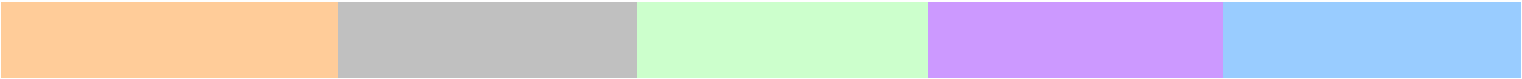
Είναι ανθρώπινο να παραπονεθείς στους φίλους σου, αλλά δυστυχώς όχι πολύ αποτελεσματικό.



Η Οικογένεια Και Οι Φίλοι Μας...

Εάν πραγματικά θέλεις το άμεσο περιβάλλον σου να σε στηρίξει, ζήτησέ τους να υποστηρίξουν τις ενέργειές σου, όλα αυτά που θα κάνεις διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, ζήτησέ το, ακόμη κι αν δεν συμφωνούν με αυτές τις ενέργειες, δεν καταλαβαίνουν πώς λειτουργούν, ή δεν έχουν διαβάσει τα όσα πρόκειται να διαβάσεις εσύ.

Όμως ας πιάσουμε δουλειά...



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

- Πρόσεξε πως μιλάς για τον/την καλή σου όταν μιλάς γι' αυτόν/αυτή σε τρίτους.
- Τι λες;
- Παραπονιέσαι γι' αυτόν/αυτήν;
- Δικαιολογείς τον/την ίδιο/ίδια ή τον εαυτό σου;
- Πώς θα αντιδρούσες, πώς θα ένοιωθες εάν η οικογένεια και οι φίλοι σου δεν συμφωνούσαν μαζί σου, αλλά λέγανε πως η/ο σύντροφος σου έχει δίκιο, κι εσύ άδικο;
- Εάν παρατηρήσεις θα διαπιστώσεις πως όσο περισσότερο μιλάς για τις ανεπάρκειες του συντρόφου σου, τόσο πιο αληθινές αυτές γίνονται, ειδικά εάν έχεις τη σύμφωνη γνώμη κάποιου άλλου.
- Να θυμάσαι πως όσο εσύ διατυπώνεις παράπονα για την σχέση και τον σύντροφό σου, τόσο κακό κάνεις και στην σχέση σου, αλλά και στον εαυτό σου τον ίδιο.

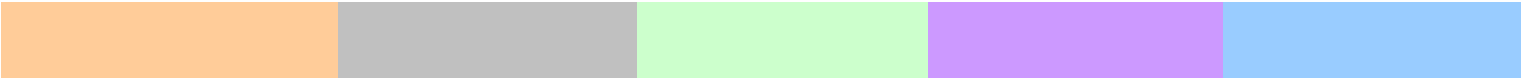


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΛΑΘΟΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Κάνοντας Τις Λάθος Κινήσεις

"Μπορείς να είσαι τόσο καλός, όσο κακός τολμάς να είσαι"

John Barrymore

Ας εργαστούμε λίγο τώρα....

Από την στιγμή που μπήκες στην διαδικασία να διαβάσεις αυτό το βιβλίο, θεωρώ δεδομένο ό,τι έχεις κάνει ότι περνούσε από το χέρι σου για να σώσεις την σχέση σου, αλλά χωρίς το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Είμαι σίγουρος ότι έβαλες τα δυνατά σου, γι' αυτό το σκοπό.

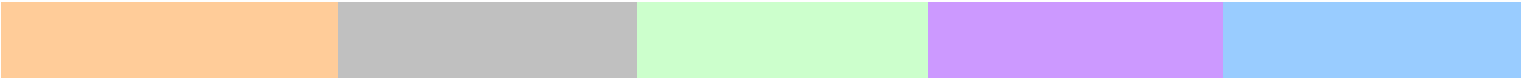
Τώρα, μπορεί να μην ξέρεις τι άλλο να κάνεις, ή να ξέρεις ότι δοκίμασες τα πάντα και δεν υπάρχει τίποτα άλλο που να μπορείς να κάνεις πλέον.

Σε παρακαλώ, μην βιαστείς να βγάλεις αυτό το συμπέρασμα ακόμα.

Ας δούμε αρχικά τι μπορεί να έχεις ήδη κάνει. Ποιες στρατηγικές και συμπεριφορές έχεις δοκιμάσει μέχρι τώρα; Εδώ είναι μερικά παραδείγματα. Δες ποια μπορείς να αναγνωρίσεις ως δικά σου -- όχι του συντρόφου σου, αλλά δικά σου.

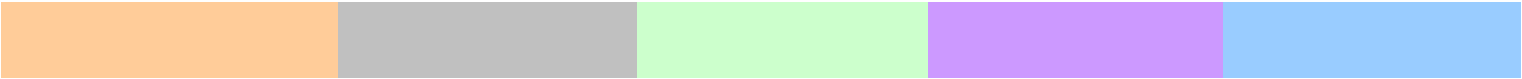
Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



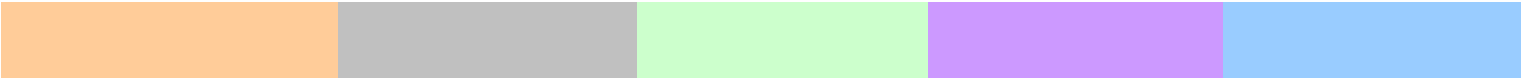
Κάνοντας Τις Λάθος Κινήσεις

- Λογική συζήτηση
- Άσκηση πίεσης
- Κατάθλιψη
- Περισσότερη τρυφερότητα
- Υπόσχεση αλλαγής
- Απειλές
- Ικεσίες
- Γκρίνια
- Δωροδοκία
- Ενοχοποίηση
- Δικαιολογίες
- Παράκληση
- Αποφυγή
- Καθησυχασμό
- Επιβολή
- Προσευχή
- Ελπίδα
- Προσδοκία αλλαγής του/της
- Προσδοκία για οτιδήποτε
- Κακοκεφιά
- Ηθικολογίες
- Θυμός
- Να παριστάνεις το θύμα
- Παράπονα
- Βρίσιμο
- Άσκηση κριτικής
- Έλλειψη σεβασμού
- Συγκатаβατικότητα
- Αποφυγή επιβολής
- Ψυχοθεραπεία



Κάνοντας Τις Λάθος Κινήσεις

Είμαι βέβαιος ότι μπορείς να αναγνωρίσεις τις ενέργειές σου μεταξύ αυτών που αναφέρω παραπάνω και φυσικά σε προσκαλώ να προσθέσεις και τις δικές σου ενέργειες και συμπεριφορές, που πολύ πιθανόν να μην αναφέρονται.



Κάνοντας Τις Λάθος Κινήσεις

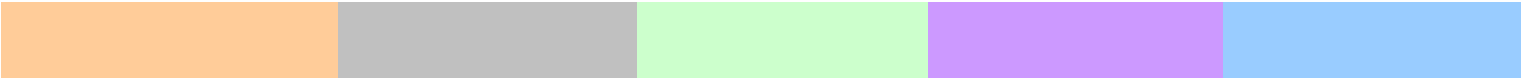
Εάν καταλήγεις στο συμπέρασμα πως όλα όσα έχεις δοκιμάσει μέχρι τώρα δεν έχουν λειτουργήσει πραγματικά, πως δεν έχει υπάρξει καμία σημαντική μετατόπιση στην ποιότητα της σχέσης σου, και τώρα είσαι σε ένα σημείο που ενδεχομένως δεν ξέρεις τι διαφορετικό ή τι περισσότερο να κάνεις, μην απελπίζεσαι, υπάρχει φως στο τέλος του τούνελ.

Εφόσον έχεις δοκιμάσει τα παραπάνω, ίσως να έχεις παρατηρήσει ότι δεν λειτούργησαν επειδή στ' αλήθεια δεν μπορείς να ελέγξεις την συμπεριφορά του συντρόφου σου.

Ανεξάρτητα από τι σκέφτεσαι εσύ, δεν μπορείς να έχεις τον έλεγχο του άλλου προσώπου.

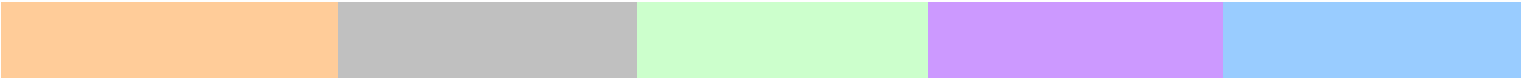
Ούτε του συντρόφου σου, αλλά και κανενός άλλου. Αυτό τον έλεγχο δεν τον είχες ποτέ και ποτέ δε θα τον έχεις.

Μόνο με την αλλαγή της δική σου συμπεριφοράς, είσαι σε θέση να προκαλέσεις την αλλαγή που θέλεις, ώστε να βιώνεις στην ζωή σου τον τρόπο που σου ταιριάζει να αγαπάς και να αγαπιέσαι.



Κάνοντας Τις Λάθος Κινήσεις

Εάν το κάνεις αυτό, στην πραγματικότητα ο/η σύντροφός σου δεν πρόκειται να αλλάξει, αλλά θα αρχίσει να επιδεικνύει μόνο την καλή του πλευρά: αυτή που ήταν πάντα εκεί, αυτή που αγάπησες και ερωτεύτηκες όταν πρωτογνωριστήκατε, αυτή που εσύ για μια ακόμη φορά μπορείς να εμπνεύσεις.



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

- Υπογράμμισε αυτές τις ενέργειες που σου φαίνονται γνωστές και μετά σκέψου για λίγο ή θυμήσου καλύτερα, τι αποτελέσματα έχεις πετύχει με την εφαρμογή αυτών των συμπεριφορών.
- Ποιοι είναι οι στόχοι που έχεις πετύχει μέχρι τώρα με τις στρατηγικές και τις συμπεριφορές αυτές;
- Είναι πολύ καλύτερα, αν πέρα από το να σκεφτείς και θυμηθείς, καταγράψεις κιόλας αυτά τα αποτελέσματα.

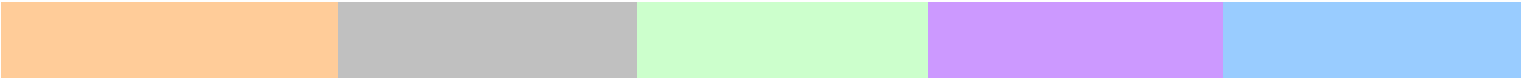


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑΣ ΣΤΟ «ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Συμμετέχοντας Στο «Παιχνίδι»

*"Η καλύτερη απόδειξη μιας σχέσης είναι να διαφωνείς, αλλά να μην αφήνεις
το χέρι που κρατάς"
Alexandra Penny*

Αυτό το βιβλίο, εστιάζεται σε αυτό που **εσύ** μπορείς να κάνεις, σε αυτό που **εσύ** μπορείς να γίνεις, στον άνθρωπο που **εσύ** μπορείς να μετατραπείς για το καλό και του εαυτού σου, αλλά και της σχέση σου.

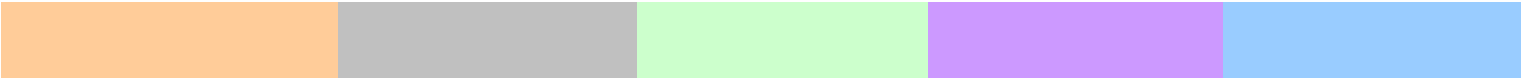
Το πρώτο πράγμα που πρέπει να συνειδητοποιήσεις είναι ότι μια σχέση, στο μεγαλύτερο μέρος της, είναι ένα «παιχνίδι».

Μπορεί η επιλογή της λέξης «παιχνίδι» να σε ενοχλεί, να νοιώθεις μια αντίσταση στον όρο.

Και ως ένα βαθμό έχεις δίκιο, γιατί δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζουμε την σχέση μας σαν ένα ακόμη «παιχνίδι» ή μια «θεατρική παράσταση», αλλά ένα πεδίο όπου ρέει μια φυσική έκβαση της αγάπης του ενός για τον άλλον.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Συμμετέχοντας Στο «Παιχνίδι»

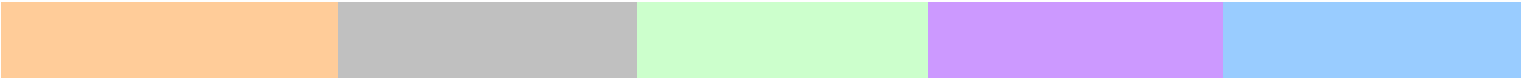
Εντούτοις, μέσα στην σχέση σου, και οι δυο παίζετε ένα «παιχνίδι», κι αυτό το «παιχνίδι» το παίζετε από την αρχή της γνωριμίας σας, ακόμη κι αν δεν το έχετε συνειδητοποιήσει.

Μόνο που αυτό το «παιχνίδι» το παίζετε με τους κανόνες που εσείς εφεύρατε.

Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις τους όρους αυτού του «παιχνιδιού» ώστε να μην υπάρχει κανένας ηττημένος.

Όταν κερδίζετε, όλοι κερδίζουν.

Ο μόνος τρόπος που μπορεί κάποιος να χάσει σε αυτό το «παιχνίδι» είναι να σταματήσει να «παίζει» με τους κανόνες αυτού του βιβλίου, που αυτόματα θα σημαίνει ότι άρχισες πάλι να παίζεις το δικό σου «παιχνίδι», ένα «παιχνίδι» που κάποιες φορές σε οδηγεί στο να χάνεις.



Συμμετέχοντας Στο «Παιχνίδι»

Κανόνας 1^{ος}: ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ.

Δες για μια ακόμη φορά προσεκτικά την λίστα που κουβεντιάσαμε παραπάνω.

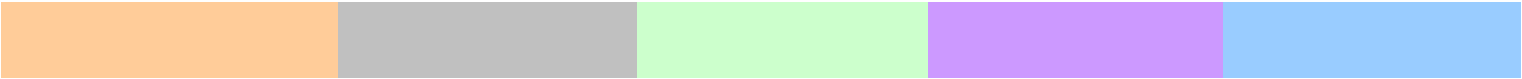
Ακόμη και με το να μην κάνεις τίποτε καινούριο και απλά με το να σταματήσεις να κάνεις ό,τι έκανες πριν, να είσαι σίγουρος/σίγουρη ότι θα προκύψουν θετικά αποτελέσματα.

Το ξέρω πως η θεωρία είναι εύκολη, αλλά η πράξη;

Και η πράξη μπορεί να γίνει ευκολότερη όταν έχουμε επίγνωση και κίνητρο την ευτυχία. Έχε λοιπόν αυτόν τον καιρό λίγη παραπάνω παρατηρητικότητα.

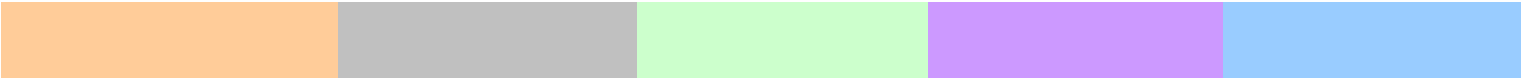
Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Συμμετέχοντας Στο «Παιχνίδι»

Τώρα που είσαι ενημερωμένος/η και απέκτησες επίγνωση για τις πράξεις, ενέργειες και συμπεριφορές σου, μπορείς λίγο πιο εύκολα να πιάσεις τον εαυτό σου επ' αυτοφώρω, έτσι ώστε όταν επαναλαμβάνεται να σπάσεις την συνήθεια που δεν σε οδηγεί εκεί που επιθυμεί η καρδιά σου.



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

1. Απλά παρατήρησε πότε έχεις την τάση να αντιδράσεις, βγάζοντας στην επιφάνεια κάποιες από τις συμπεριφορές που υπογράμμισες.
2. Ποια είναι τα «κουμπιά» που σε οδηγούν στην έκρηξη;
3. Όταν πατηθούν τα κουμπιά σου, μετά βρίσκεις λόγους και δικαιολογίες για να αιτιολογήσεις τον εαυτό σου που αντέδρασε με έναν από τους προαναφερθέντες τρόπους;
4. Μπορεί να συνεχίζεις να αντιδράς όπως και πριν, να μην είναι εύκολο να κόψεις τις «κακές συνήθειες» εξ αρχής. Είναι πολύ σημαντικό όμως, ότι εσύ είσαι πλέον ενήμερος/ενήμερη για τις αντανάκλαστικές σου αντιδράσεις σε πιθανές ενέργειες, λέξεις, ή ακόμη και σε σκέψεις.
5. Έχε αυτό το ερωτηματολόγιο πρόχειρο, κάπου κοντά σου, κάθε φορά που θα μιλήσεις με τον/την σύντροφό σου και η όποια συνομιλία ηχήσει «αντιπαράθεση» και σου αφήσει μια πικρή γεύση στο στόμα, παρατήρησε... τί ήταν αυτό που σε πείραξε, και πώς ήθελες να αντιδράσεις, τί ήθελες να κάνεις, τί σκέφτηκες, ποιος είναι ο «αυτόματος πιλότος σου;»

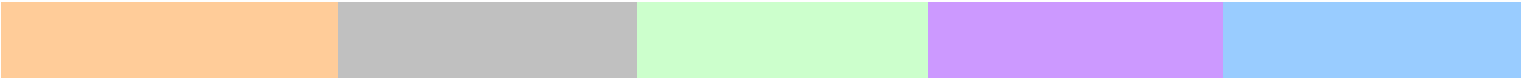


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΟΥ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Ανακαλύπτοντας Την Αξία Σου

"Πότε θα ζήσουμε, αν όχι τώρα;"

M.F.K. Fisher

Προκειμένου να προχωρήσουμε στο επόμενο βήμα πρέπει να κατανοήσουμε τις δύο ακόλουθες έννοιες, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να είσαι πραγματικά αυθεντικός/αυθεντική και να αντιμετωπίσεις τις καταστάσεις με περισσότερη δύναμη, επιείκεια και αυτοπεποίθηση.

A. ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ

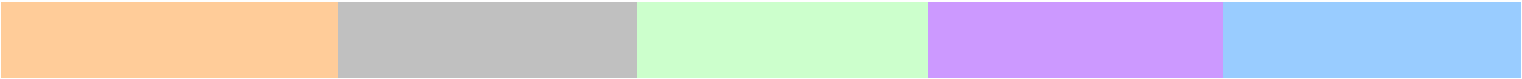
Όπως είπαμε και πριν, μια σχέση είναι ένα «παιχνίδι». Οι επαγγελματίες αθλητές παίρνουν τα «παιχνίδια» πολύ σοβαρά, αλλά ταυτόχρονα εμφανίζουν μια χαλαρή διάθεση.

Οποιοσδήποτε προπονητής θα σου πει ότι δεν μπορείς να αποδόσεις το μέγιστό σου, εάν είσαι νευρικός και σκέφτεσαι μόνο το πώς εσύ, πρέπει να κερδίσεις. Το μυστικό της επιτυχίας βρίσκεται στο να δίνεις προσοχή στην απόδοσή σου και στο να προσπαθείς για το καλύτερό σου.

Ομοίως και με το «παιχνίδι» των σχέσεων.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



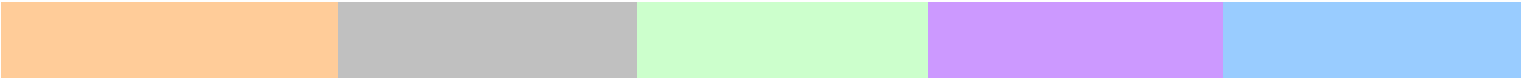
Ανακαλύπτοντας Την Αξία Σου

Από την στιγμή που σκέφτεσαι ότι δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς τον/την σύντροφό σου ή με άλλα λόγια ότι πρέπει να τον/την μεταπείσεις για οτιδήποτε, ή ότι τον/την χρειάζεσαι πραγματικά ή ότι θα χαθείς από την ζωή όταν φύγει, δεν μπορείς να χαλαρώσεις αρκετά ώστε να είσαι σε θέση να κερδίσεις το «παιχνίδι».

Ό,τι και να μου πεις για τις παραπάνω δηλώσεις, ό,τι και να σκεφτείς, σε βεβαιώνω ότι δεν τον/την χρειάζεσαι.

Γεννήθηκες μόνος/μόνη και θα πεθάνεις μόνος/μόνη, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει γύρω σου ένας πληθυσμός τουλάχιστον μερικών χιλιάδων ανθρώπων με τους οποίους μπορείς να έχεις σχέση.

Φυσικά καταλαβαίνω ότι εσύ θέλεις, τον/την σύντροφό σου και ότι θέλεις, εύχεσαι και επιθυμείς πάρα πολύ, αυτός ο συγκεκριμένος άνθρωπος να είναι ερωτευμένος μαζί σου.



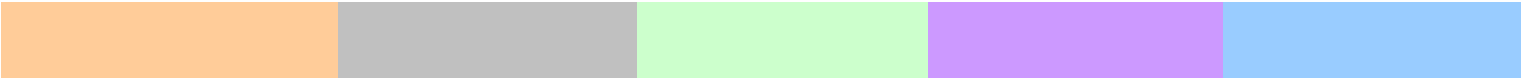
Ανακαλύπτοντας Την Αξία Σου

Αυτός είναι και ο λόγος που λέω ότι η ύπαρξη αυτού του συγκεκριμένου ανθρώπου στην ζωή σου δεν είναι ουσιαστικά «ανάγκη», αλλά πολύ περισσότερο μια έντονη επιθυμία σου, μια έντονη ευχή κι ένα πολύ έντονο «θέλω» σου.

Βλέπεις τη διαφορά;

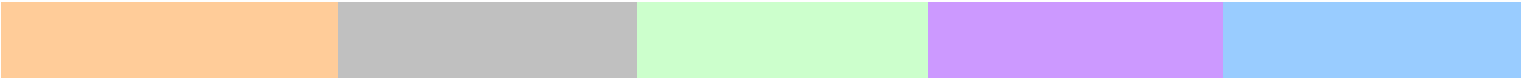
Μόλις κατανοήσεις και δεχτείς αυτό το γεγονός, ότι δηλαδή δεν πρόκειται για ζωτικής σημασίας ανάγκη, αλλά για μια πολύ έντονη επιθυμία σου, τότε θα δεις πως αναπνέεις πιο εύκολα, πως ακόμη και η σημερινή σου πραγματικότητα είναι πιο εύκολη, ότι δεν θα απασχολεί συνεχώς την σκέψη σου το τι πρέπει να γίνει ή όχι, πως πρέπει να είναι τα πράγματα και πως όχι.

Έχοντας ελευθερώσει μέρος της σκέψης σου από τέτοιου είδους πράγματα, να είσαι σίγουρος/σίγουρη πως δεν θα οδηγείσαι με μαθηματική ακρίβεια στην παράνοια.



Ανακαλύπτοντας Την Αξία Σου

Γι' αυτό λοιπόν προτείνω να αφήσεις στην άκρη την ανάγκη σου – που τις περισσότερες φορές μπορεί να είναι και απελπισμένη – και να ακολουθήσεις τις προτάσεις αυτού του βιβλίου για να κερδίσεις δύναμη, τόσο για σένα τον ίδιο, όσο και για την σχέση σου.



Ανακαλύπτοντας Την Αξία Σου

B. ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ Ν' ΑΛΛΑΞΕΙΣ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

«Στις διαφωνίες με τους αγαπημένους σας ασχοληθείτε μόνο με την παρούσα κατάσταση. Μην αναφέρεστε στο παρελθόν.»

Δαλάι Λάμα

Αφησε το παρελθόν εκεί όπου ανήκει: στο παρελθόν.

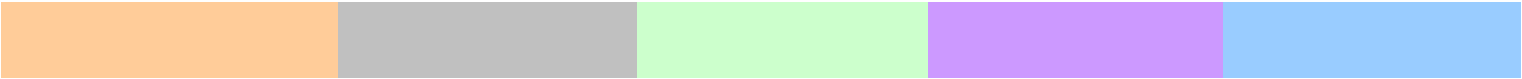
Σταμάτα να θέλεις να διορθώσεις το παρελθόν, κι ο λόγος είναι απλός. Απλά δεν μπορείς να το κάνεις.

Μόλις συμβεί κάτι, συνέβη ήδη και δεν μπορείς να το φέρεις πίσω. Κανένας δεν μπορεί να αλλάξει κάτι που ήδη έχει συμβεί, εκτός κι αν έχει μια μηχανή του χρόνου για να ανατρέψει τα γεγονότα.

Μην κατοικείς στο παρελθόν. Αυτό που έγινε, έγινε.

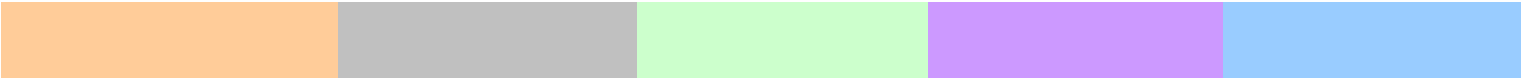
Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

1. Κατά τη διάρκεια της ημέρας κάνε την εξής ερώτηση στον εαυτό σου, όταν βλέπεις ή νοιώθεις πως χρειάζεσαι τον/την σύντροφό σου: "Τον/την χρειάζομαι πραγματικά, ή απλά επιθυμώ να τον/την έχω, όπως και όταν εγώ το θελήσω;"
2. Εάν κάνεις αυτό που σου ζητάω εδώ, θα παρατηρήσεις πως όταν αρχίσεις να εφευρίσκεις λόγους για να δικαιολογήσεις την ανάγκη σου για κάποιον ή για κάτι που χρειάζεσαι πραγματικά. Θα διαπιστώσεις πως πολύ λίγα είναι αυτά που στ' αλήθεια σου είναι απαραίτητα για την επιβίωσή σου. Όλα τα υπόλοιπα είναι απλά επιθυμίες, «θέλω» και ευχές.
3. Κάνοντας αυτή την εργασία με τον εαυτό σου, παρατήρησε την διαφορά μεταξύ επιθυμίας και ανάγκης. Υπάρχουν πολλές ερμηνείες για ένα περιστατικό. Προσπάθησε να ερμηνεύσεις προηγούμενα γεγονότα σου με τέτοιο τρόπο, ώστε να σου επιτρέπει αυτή η ερμηνεία να τα αντιμετωπίσεις ευκολότερα.



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

4. Ρώτα το πρόσωπο με το οποίο διαφώνησες, ή ακόμη και τους φίλους σου. Ζήτα την δική τους οπτική γωνία. Είναι πολύ πιθανό, ο καθένας να σου δώσει μια διαφορετική ερμηνεία του ίδιου ακριβώς γεγονότος.
5. Λάβε ως σωστή ερμηνεία, αυτή που είναι η πιο απελευθερωτική για σένα. Σε τελευταία ανάλυση, υπάρχει αλήθεια σε όλες τις ερμηνείες.
6. Και μετά, από το να σκέφτεσαι αν είναι σωστή η δική σου ερμηνεία ή των άλλων, εστίασε την σκέψη σου στο πως θέλεις να είναι μια σχέση που σε ικανοποιεί βαθιά. Και δημιούργησε το μέλλον σου τώρα!

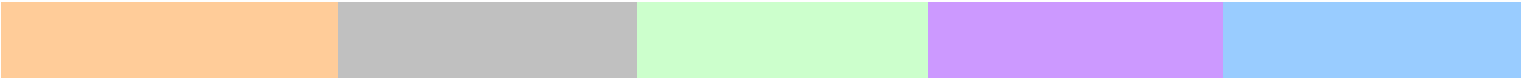


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Μια Νέα Προσέγγιση

"Χάνουμε πολλά από το φόβο να δοκιμάσουμε."

J.N. Moffit

Το επόμενο βήμα που έχουμε να κάνουμε είναι να αντικατασταθούν όλα αυτά που έκανες μέχρι τώρα και δεν λειτούργησαν, με τα ακριβώς αντίθετά τους.

Κανόνας 2^{ος} : ΑΝΤΕΣΤΡΕΨΕ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αντί να διαφωνείς μαζί του/της, συμφώνησε.

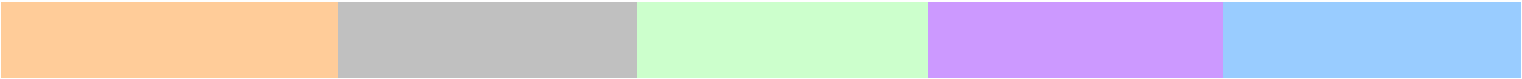
Αντί να μιλάς εσύ, απλά άκουσε. Αντί να μιλάς γι' αυτήν/αυτόν, άρχισε να μιλάς για σένα.

Αναγνώρισε και παραδέξου ότι κάτι πάει στραβά σε αυτή την σχέση και δεν λειτουργεί.

Αυτό θα ήταν μια καλή αρχή για την αντιστροφή των γεγονότων.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



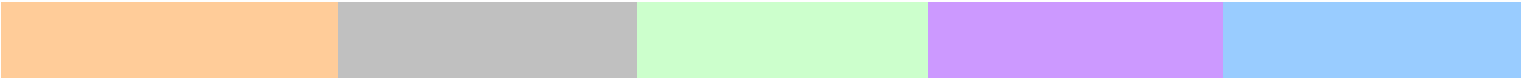
Μια Νέα Προσέγγιση

Με την αναγνώριση ή τη συμφωνία σε οτιδήποτε λέει ο/η σύντροφός σου - συμπεριλαμβανομένων των απόψεών του/της για σένα και τη σχέση σας, φέρνεις τον άλλο πιο κοντά, γιατί ο άλλος νοιώθει πως τον/την κατανοείς.

Η άποψή της/του μπορεί να είναι λάθος ή σωστή, δεν έχει καμία σημασία. Το να συμφωνήσεις απλά, είναι για το άλλο άτομο μια αναγνώριση της άποψης του – και πίστεψέ με, έχει κάθε δικαίωμα να έχει μια άποψη που διαφέρει από την δική σου ή να αισθάνεται διαφορετικά για ένα γεγονός.

Το γεγονός ότι δεν κρίνεις το σωστό ή το λάθος της δικής του/της άποψης, δείχνει πως ξέρεις να ακούς και πως την/τον αναγνωρίζεις και σέβεσαι αυτόν τον άνθρωπο.

Με το να μη σε νοιάζει στην παρούσα φάση αν έχεις δίκιο ή άδικο, οι αρνητικές καταστάσεις μεταξύ σας επιλύονται γρηγορότερα και γίνονται λιγότερο επίπονες.



Μια Νέα Προσέγγιση

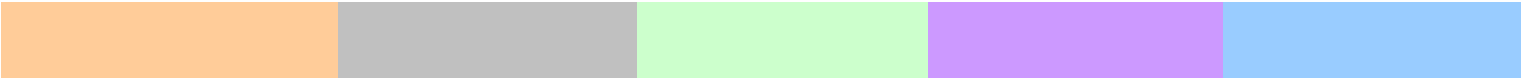
Όπως είπαμε και πριν, δεν μπορείς να αλλάξεις κάτι που έχει γίνει. Ανήκει στο παρελθόν.

Τώρα όμως έχεις την ευκαιρία να δημιουργήσεις ένα νέο μέλλον.

Με την αναγνώριση και τον σεβασμό στο πως νοιώθει ο άλλος και αφήνοντας τα πράγματα να κυλίσουν ως έχουν, μπορείς να αρχίσεις να χτίζεις αυτό το μέλλον.

Όπως θα διαπιστώσεις και μόνος σου/μόνη σου παρακάτω, το να συμφωνείς με τον καλό σου/την καλή σου σε οτιδήποτε κάνει ή λέει δεν σημαίνει ότι είσαι αδύναμος ή υποταγμένος άνθρωπος, που ελέγχεται από τον σύντροφό του.

Αντίθετα, με το να συμφωνείς μαζί του εσύ δείχνεις ανωτερότητα, κατανόηση και συμπάθεια, που ο άλλος δεν μπορεί παρά να αναρωτιέται από πού προέρχεται όλο αυτό.



Μια Νέα Προσέγγιση

Όμως για να εκτιμήσει ο/η σύντροφος σου κάτι τέτοιο, θα πρέπει να είσαι ειλικρινής και αυθεντικός/αυθεντική.

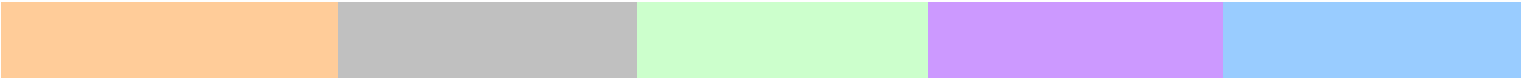
Να κάνεις ερωτήσεις τέτοιες, ώστε πρόθεση και σκοπός σου να είναι να καταλάβεις το άλλο άτομο όσο το δυνατόν καλύτερα, χωρίς να πατάς τα δικά του/της κουμπιά.

Να θυμάσαι – καλό είναι να μην αναφερθείς στο παρελθόν.

Είμαι σίγουρος πως συχνά θα νοιώσεις την παρόρμηση να εξηγήσεις πώς είναι τα πράγματα ή πώς θα έπρεπε να είναι. Αντ' αυτού σταμάτα και άκουσε τις δικές του/της εξηγήσεις.

Εάν συνήθης στρατηγική σου, είναι να επιβάλεις την δική σου λογική, έτσι για αλλαγή, αυτή τη φορά άκουσε την δική του/της λογική, αναγνώρισε αυτή την οπτική γωνία και προσπάθησε να αντισταθείς στον πειρασμό.

Μην θελήσεις να πεις όλα τα δικά σου «αντίθετα» επιχειρήματα.



Μια Νέα Προσέγγιση

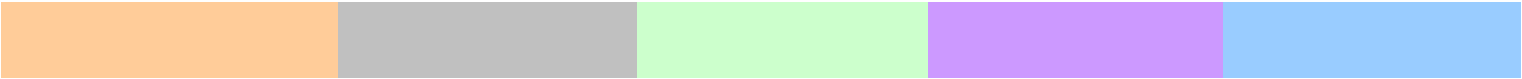
Εάν υποσχέθηκες αλλαγή στον εαυτό σου, σαν πρώτο βήμα, αναγνώρισε ότι στη παρούσα κατάσταση τίποτα δεν έχει αλλάξει, λαμβάνοντας υπόψη ότι τίποτα δεν έχει λειτουργήσει μέχρι τώρα και ρώτα τον/την τι θα ήθελε να κάνεις εσύ γι' αυτό.

Για να ακολουθήσεις τις προτροπές αυτού του βιβλίου, το ξέρω πως θα χρειαστείς θάρρος. Το να μην χρειάζεσαι τον άλλο, βοηθά.

Κερδίζεις κομμάτια δύναμης όταν μπορείς να ξεχωρίσεις την πραγματικότητα από την φαντασία, τα γεγονότα από τις ερμηνείες τους.

Μην παλινδρομείς στις παλαιές στρατηγικές σου, επειδή... έχεις δίκιο. Το ξέρεις καλύτερα από μένα, αυτές δεν απέδωσαν.

Έχεις ήδη αντιληφθεί το γεγονός, ότι και οι δυο σας παίζετε ένα «παιχνίδι». Μπορεί επίσης να αναγνωρίσεις ότι δεν σου αρέσουν τα παιχνίδια.



Μια Νέα Προσέγγιση

Εκεί ακριβώς κατευθυνόμαστε, στην «χωρίς-παιχνίδι-ζώνη».

Προς το παρόν, το γεγονός είναι - όπως αναφέρθηκε παραπάνω - ότι έχεις παίξει ήδη τα «παιχνίδια» σου από την αρχή, αλλά με μια στρατηγική που δεν λειτούργησε.

Αυτό που πρέπει να κάνουμε τώρα είναι, να φέρουμε τη σχέση σε ένα επίπεδο αμοιβαίας υποστήριξης και σεβασμού αλλάζοντας τους όρους του «παιχνιδιού», ώστε και οι δύο σας να είστε υπερήφανοι ο ένας για τον άλλον.

Κατόπιν, όταν «γιατρευτεί» η σχέση σας μπορείτε να αρχίσετε να την χτίζετε, να πάτε στο επόμενο επίπεδο και να την κάνετε μια υπέροχη σχέση. Αλλά, προς το παρόν, πρέπει να συνεχίσουμε να παίζουμε το «παιχνίδι».

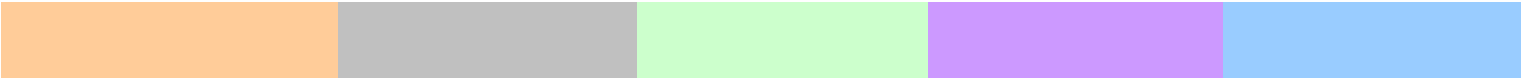


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΕΙΣΑΙ Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΣΟΥ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Είσαι Ο Καθρέφτης Της Σχέσης Σου

*"Αν συνεχίσεις να κάνεις αυτό που έκανες πάντα,
θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτό που έπαιρνες πάντα."*

Peter Fransisco

Ένα άλλο απαραίτητο συστατικό στη στρατηγική αυτού του παιχνιδιού είναι η διάθεσή σου.

Κανόνας 3ος: ΕΥΔΙΑΘΕΣΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ, ΧΑΡΑ

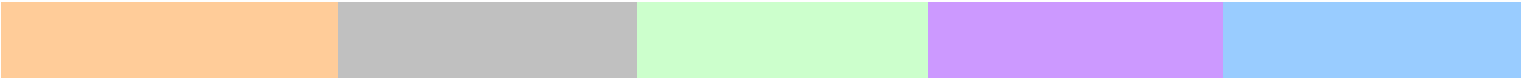
...είναι απολύτως απαραίτητα συστατικά γι' αυτό το «παιχνίδι».

Όποτε κάνεις κάτι για τον/την καλή σου, να το κάνεις πρόθυμα, αμέσως και ακριβώς με τον τρόπο που αυτός/αυτή το θέλει.

Τη στιγμή που αποφασίζεις να κάνεις κάτι που κανονικά δεν θα το έκανες, να είσαι βέβαιος και αποφασισμένος ότι είναι απολύτως δική σου η επιλογή, και πως κάνοντάς το δεν περιμένεις τίποτα σε αντάλλαγμα, ούτε καν ένα «ευχαριστώ».

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Είσαι Ο Καθρέφτης Της Σχέσης Σου

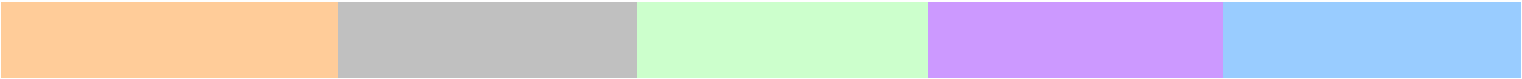
Θυμήσου πως τώρα είναι η στιγμή που σταματάς να είσαι μουτρωμένος/μουτρωμένη, γκρινιάρα/γκρινιάρης, να θες τον απόλυτο έλεγχο κ.λπ. και ότι τώρα είναι η στιγμή που υιοθετείς μια νέα στρατηγική, του να κάνεις τα πράγματα αντίθετα από πριν.

Αντί να λες: "Εδώ είναι ο καφές σου " πετώντας το φλιτζάνι στο τραπέζι, ρώτα, με γλύκα: "Πόση ζάχαρη θα ήθελες; " σφυρίζοντας το αγαπημένο σου τραγούδι.

Κατάλαβες; Οτιδήποτε αξίζει να γίνει, ας γίνει καλά.

"Όταν δεν είστε σε άμεση επαφή, να είσαι εύθυμος/εύθυμη.

Αυτήν ακριβώς τη στιγμή, δείξε ότι είσαι ευχαριστημένος/ευχαριστημένη από τη ζωή σου, ότι η ευτυχία σου δεν εξαρτάται από τις ενέργειες ή τις παραλείψεις του συντρόφου σου.



Είσαι Ο Καθρέφτης Της Σχέσης Σου

Κανένας δεν θέλει να παλέψει εκτός αν με οποιοδήποτε τρόπο, προκληθεί, απειληθεί ή/και φοβηθεί.

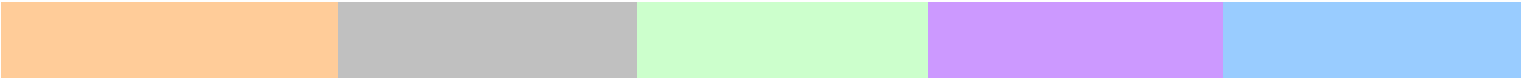
Μη νοιώθεις ότι απειλείσαι και μην προσπαθείς να καλλιεργείς το συναίσθημα της απειλής για το άλλο άτομο.

Να θυμάσαι ότι δεν τον χρειάζεσαι. Το να είσαι ευτυχισμένος/ευτυχισμένη, γίνεται ακριβώς τόσο εύκολα όσο λέγεται.

Δοκίμασε το και εξάσκησε το εδώ.

Είναι η επιλογή που έχεις αυτή τη στιγμή. Η ευτυχία αφορά το παρόν, την παρούσα στιγμή.

Δεν μπορείς να είσαι ευτυχισμένος στο μέλλον ή στο παρελθόν.



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

1. Τι πετυχαίνεις με το είσαι σε κακή διάθεση ή να τριγυρνάς δυστυχισμένος/η; Σπάνια κάποιος μπορεί να κερδίσει κάτι σε αυτή την κατάσταση.
2. Λαμβάνεις κάποιο είδος ικανοποίησης;
3. Τι σε οδηγεί σε αυτό;
4. Δες το με τον εαυτό σου, βαθιά, προσεκτικά και πάνω από όλα ειλικρινά.
5. Ποια είναι τα αποτελέσματα στην ποιότητα της ζωής σου όταν είσαι σε κακή διάθεση ή τριγυρνάς δυστυχισμένος/η;

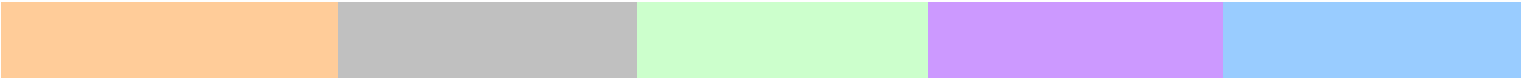


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Μην Προσπαθείς Για Την Προσπάθεια

*"Μπορείτε να ζήσετε για πάντα ευτυχισμένοι,
μόνο ζώντας την κάθε μέρα"
Margaret Bonnano*

Κανόνας 4ος: ΜΗ ΜΙΛΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ

Μιλήστε για τον κινηματογράφο, το μαγείρεμα, κάποιο σπορ ή χόμπυ που να ενδιαφέρει και τους δυο, ένα βιβλίο... μιλήστε για οτιδήποτε άλλο, πέρα από την σχέση σας. Σταματήστε να δουλεύετε τη σχέση σας και να μιλάτε γι' αυτήν.

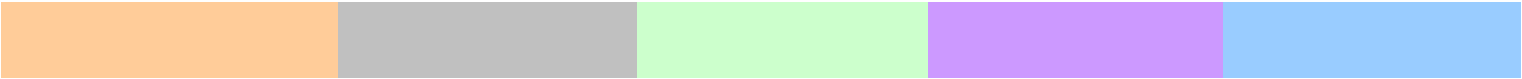
Πολύ πιθανόν, αυτή η στρατηγική να μην λειτουργήσει μέχρι τώρα.

Αφήστε την. Θυμήσου πότε η σχέση σου ήταν στα καλύτερά της. Για παράδειγμα, λίγο μετά αφότου συναντηθήκατε, ερωτευθήκατε και αρχίσατε να είστε μαζί.

Μιλούσατε και δουλεύατε την σχέση σας τότε για να μπορέσει να λειτουργεί:

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Μην Προσπαθείς Για Την Προσπάθεια

Το πιο πιθανό είναι πως όχι.

Μόλις εσύ σταματήσεις να μαλώνεις μαζί του/της (να διαφωνείς ή να κρατάς κακία) θα σταματήσει κι αυτός/αυτή. Με αυτό τον τρόπο δεν νίκησε ένας από τους δυο σας. Και οι δύο κερδίσατε.

Μια καλή σχέση είναι ένα κερδισμένο «παιχνίδι» και για τους δυο.

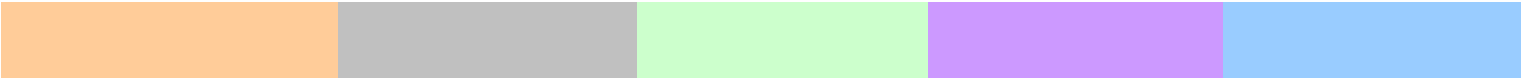
Αν εσύ συνεχίσεις να επιμένεις πως εσύ και μόνο εσύ έχεις δίκιο - επομένως ο άλλος έχει άδικο- ή να δικαιολογείς τις δικές σου ενέργειες, αλλά όχι τις δικές του/της... με αυτούς τους κανόνες, το «παιχνίδι» μιας τέτοιας σχέσης σίγουρα θα οδηγηθεί προς τη διάλυση.

Το τίμημα που πληρώνεις επιμένοντας σε παλιές στρατηγικές, σου έχει ήδη κοστίσει μια επιτυχημένη και ευτυχισμένη σχέση.

Όταν παραιτηθείς από όλα αυτά τα οποία δεν λειτουργούν και συμβαδίζουν με όσα σου προτείνει αυτό το βιβλίο, η σχέση σου μπορεί και θα έχει την δυναμική να αρχίσει να ανθίζει ξανά.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



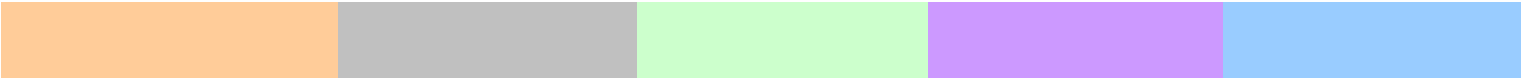
Μην Προσπαθείς Για Την Προσπάθεια

Κάποιος είπε, ότι η αγάπη δεν είναι το να κοιτάς μέσα στα μάτια του άλλου, αλλά μαζί να κοιτάζετε το μέλλον. Κι αυτό ακριβώς είναι το επόμενο βήμα στην δημιουργία μιας ισχυρής και ικανοποιητικής σχέσης

Να είσαι προσεκτικός: μην επιτρέπεις στον εαυτό σου να γλιστρήσει στις παλιές καταστροφικές συμπεριφορές.

Ακόμα κι αν ο άλλος/άλλη σε προκαλέσει προς εκείνο το μονοπάτι, εσύ ξέρεις τι να κάνεις. Όσο περισσότερο παίρνεις την ευθύνη για τη σχέση σου, τόσο υγιέστερη θα είναι.

Η ευθύνη δεν είναι ένα φορτίο. Είναι προνόμιο. Είναι μια ΣΤΑΣΗ που υιοθετείται.



Ασκήσεις Συνειδητοποίησης

- Τι θα συνέβαινε εάν επρόκειτο να πάρεις την ευθύνη 100% για τη σχέση σας; Αυτό θα σε καθιστούσε ισχυρότερο, ή πιο αδύναμο άτομο;

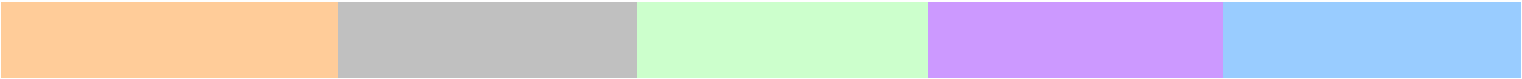


RELATIONSHIP COACHING

Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

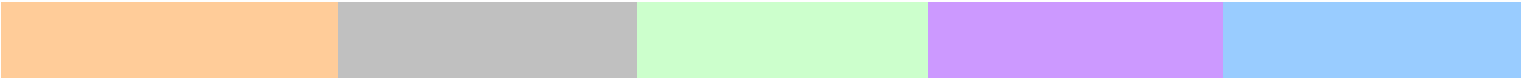
www.SuccessLab.gr



Relationship Coaching

Τώρα ξέρεις καλύτερα!

- Οι άνθρωποι δεν είναι λογικά πλάσματα σε ότι αφορά τις ερωτικές τους σχέσεις.
- Η σχέση είναι ένα «παιχνίδι» και δεν μπορείς να αλλάξεις το παρελθόν.
- Κάνε ό,τι ωφελεί, παράτα ότι δεν λειτουργεί.
- Δεν χρειάζεστε ο ένας τον άλλον.
- Δεν μπορείς να ελέγξεις τη συμπεριφορά του συντρόφου σου και δεν είναι υποχρεωτικό να έχεις πάντα δίκιο.
- Μπορείς να είσαι χαρούμενος/η ανά πάσα στιγμή.
- Μην παραπονιέσαι σε κάποιον που δεν μπορεί να κάνει τίποτα ουσιαστικό για την ερωτική σου σχέση, όπως σε φίλους ή στην οικογένειά σου.
- Μπορείς να επιλέξεις την ποιότητα της σχέσης που επιθυμείς.



Relationship Coaching

Αν εφαρμόσεις αυτά που διάβασες, θα διαπιστώσεις πως η ερωτική σου σχέση θα «αναπνεύσει», και θα βιώσεις, εσύ και ο/η σύντροφος σου, αισθήματα πληρότητας.

Αν πιστεύεις πως η καθοδήγηση αυτού του βιβλίου σε ωφελεί, τότε
Σε καλωσορίζω στην αρχή ενός προσωπικού και γεμάτο συγκινήσεις ταξιδιού.

Ανυπομονώ να εργαστώ μαζί σου και να σε υποστηρίξω ώστε να υλοποιήσεις ό,τι πραγματικά θελήσεις και στοχεύσεις.

Η Ζωή Είναι Ανθρώπινες Σχέσεις.

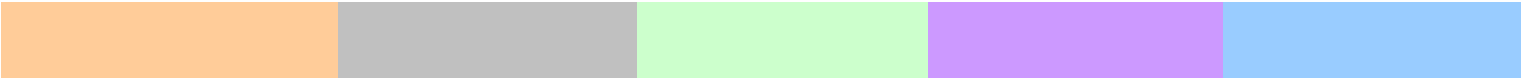
Βελτίωσε Τις Δικές Σου, Σήμερα!

Γιατί αν αυτή την περίοδο βιώνεις καταστάσεις και προβλήματα που ζητούν λύσεις, απαντήσεις και απαιτούν καθοδήγηση, η διαδικασία του Personal Coaching/Υπηρεσία Προσωπικής Συμβουλευτικής & Καθοδήγησης, μπορεί να καλύψει τα κενά σου και να σου προσφέρει ΑΚΡΙΒΩΣ αυτό που έχεις ανάγκη ΤΩΡΑ.

Οδηγώντας σε, σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και δίνοντάς σου λύσεις, απαντήσεις, αλλά και την απαραίτητη καθοδήγηση για να πας από την σημερινή σου κατάσταση, στην εμπειρία που θέλεις να ζήσεις.

Νίκος Σαπουντζής, End Results Certified Life & Business Coach

www.SuccessLab.gr



Relationship Coaching

Γι' αυτό και σου προσφέρω μια επικοινωνία διάρκειας 45 λεπτών, χωρίς καμία υποχρέωση ή δέσμευση από μέρους σου, για να σε βοηθήσω προσωπικά, στο θέμα που σε απασχολεί και σε προβληματίζει αυτή την εποχή.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- Τηλεφώνησέ μου στο (+ 30) 6944840749
- Ή γράψε μου στο info@pcmi.gr
- Ή μπες στο www.SuccessLab.gr και ακολούθησε τις οδηγίες που θα βρεις εκεί.

Και επέτρεψε μου να σε ευχαριστήσω προκαταβολικά για την εμπιστοσύνη σου.

Με ιδιαίτερο σεβασμό στο άτομό σου,

Νίκος Σαπουντζής

End Results Certified Life & Business Coach

Seminar Leader | Speaker | Συγγραφέας

Επίσης, αν έχεις φίλους, γνωστούς, συγγενείς ή συναδέλφους/συνεργάτες που ξέρεις ότι κάτι από τα παραπάνω θα τους ενδιέφερε, τότε προώθησέ τους αυτή την ενημέρωση τώρα.



Βιογραφικό

Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής

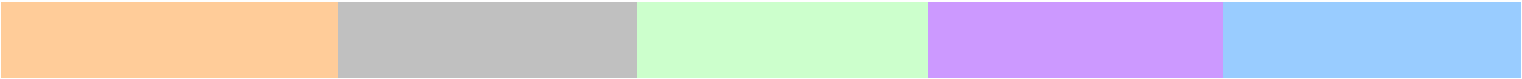
End Results Certified Life & Business Coach

Speaker | Seminar Leader | Συγγραφέας

Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5"

Και με την Δύναμη Των 5, βοηθάω υπέροχους ανθρώπους σαν κι εσένα, ομάδες, επιχειρήσεις και επιχειρηματίες, να πετυχαίνουν τους στόχους τους, και να υλοποιούν τα θέλω και τα όνειρά τους στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Έτσι καταφέρνουν την ύψιστη αλλαγή και αποτέλεσμα. Να είναι πιο ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι στους τομείς που τους είναι αληθινά σημαντικοί.



Από μικρός είχα έναν στόχο. Να ανακαλύψω τι με κάνει ευτυχισμένο στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή.

Αυτός ο στόχος, με οδήγησε σε ένα μονοπάτι συνεχούς αναζήτησης. Εκπαίδευση. Ανακάλυψη. Αλλαγή και επαναπροσδιορισμός των αξιών μου.

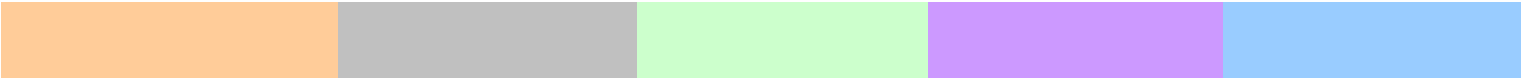
Γνώση του πώς να αγαπώ τον εαυτό μου και τον κόσμο.
Συντονισμός. Δοκιμή. Επίτευξη.

Μια πορεία που ήταν, και συνεχίζει να είναι, σπαρμένη με λάθη. Η ίδια πορεία όμως, που μου δείχνει πώς να μην τα επαναλάβω.

Είχα την χαρά να ακολουθήσω διαφορετικούς επαγγελματικούς δρόμους. Αλλά πάντα αγαπούσα την επαφή και την διαδραστικότητα με τους ανθρώπους.

Ξεκίνησα με την διδασκαλία και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε επιχειρήσεις, αλλά μετά από μια πολύχρονη καριέρα, αποφάσισα ότι αυτό που πραγματικά με γέμιζε, ήταν να βοηθώ τους ανθρώπους να βρίσκουν τον τρόπο για να κάνουν ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ το End Result, να βρίσκουν τις κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις στα θέματα που τους προβληματίζουν και να νοιώθουν ότι ζουν πραγματικά και ουσιαστικά την ζωή τους.

Αυτό το κάλεσμα με οδήγησε στην Δημιουργία της Μεθόδου μου "Με Την Δύναμη των 5" και την κατάκτηση του End Results Coaching, μέσα από μια σειρά εκπαιδεύσεων στην Αμερική και την Αγγλία, που μου έδωσαν την εργαλειοθήκη, που επιτρέπει να παράγονται αποτελέσματα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.



Λατρεύω το να έρχομαι σε επικοινωνία και επαφή με τους ανθρώπους.

Να εμπνέω και να εμπνέομαι.

Η δίψα μου για την κατανόηση των σχέσεων με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας, με βοηθά να ανακαλύψω την πραγματική φύση αυτού που μας κάνει Ανθρώπους, και να αντιληφθώ τα όρια των όσων μπορούμε να πετύχουμε.

Μπορούμε να πετύχουμε πολλά γιατί ο καθένας δικαιούται να βιώνει μια ζωή όπως ακριβώς την έχει ονειρευτεί σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Μην συμβιβάζεσαι. Και πιστεψέ με, η τύχη δεν παίζει κανένα ρόλο.

Θα χαρώ λοιπόν να σε γνωρίσω και να μου επιτρέψεις να σε βοηθήσω με την Δύναμη Των 5 και το Ends Results Coaching, για να αλλάξεις τώρα προς το καλύτερο την ζωή σου.

Μέσα από το www.SuccessLab.gr προσφέρω:

- Personal & Group Coaching
- Online Home Study Courses
- Ομιλίες | Σεμινάρια | Workshops (με την φυσική και ψηφιακή τους μορφή)
- Βιβλία

Θα βρεις εκεί το σύνολο της δουλειάς και του περιεχομένου μου και είμαι σίγουρη ότι μπορώ να σε βοηθήσω προσωπικά σε αυτό που έχεις ανάγκη αυτή την στιγμή.

Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό

Ο Νίκος είναι End Results Advanced Certified Life & Business Coach, Speaker, Seminar & Workshop Leader, καθώς και Συγγραφέας. Είναι επίσης ο Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5" και εργάζεται επί σειρά ετών με υπέροχους ανθρώπους, ομάδες, επιχειρηματίες και επιχειρήσεις που θέλουν να λύσουν τα προβλήματά τους και θέλουν να πετύχουν τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά τους.

Έχει βοηθήσει σε προσωπικό επίπεδο μέσα από 1:1 Coaching Συναντήσεις εκατοντάδες υπέροχους ανθρώπους από όλο τον κόσμο να βρουν λύσεις και απαντήσεις σε θέματα που τους απασχολούσαν, αλλά και να υλοποιήσουν στόχους, όνειρα, θέλω και φιλοδοξίες που ήταν/είναι πολύ σημαντικά για αυτούς.

Αντίστοιχα, μέσα από το μονοπάτι της Μεθόδου του "Η Δύναμη των 5" έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες άτομα μέσα από τα σεμινάρια του, γεγονός που τον κατατάσσει στους πλέον επιφανείς End Results Life & Business Coaches.

Ο Νίκος είναι πιστοποιημένος NLP Trainer, από το American Union of NLP, Certified Basic Ericksonian Hypnotist πιστοποιημένος από το American Alliance of Hypnotists και Transactional Analysis Expert πιστοποιημένος από το Centre of Excellence UK.

Το 2010 απέκτησε το Life Skills Coaching Advanced Diploma, από το Stonebridge College, UK και το Level 4 Life Skills Coaching Advanced Award, από το National Qualification Framework, UK.

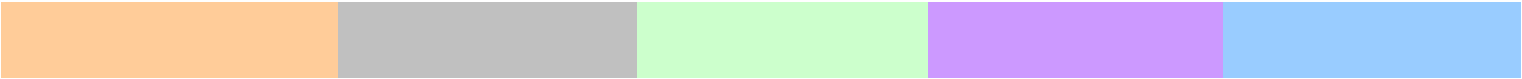
Επίσης το 2007 απέκτησε το Coaching Masteries Certification I, από το The International Association of Coaching, USA.

Κατέχει ένα Master in Science, από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, κι ένα Master in Business Administration (MBA), από το Kingston University - London U.K, ενώ το πρώτο του πτυχίο είναι από την Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Είναι End Results Certified Life & Business Coach, Συγγραφέας, μαραθωνοδρόμος, δημιουργός της Μεθόδου "Η Δύναμη Των 5" όπου χάρη στην εφαρμογή της δεν υπάρχει End Result... στόχος, θέλω, όραμα και όνειρο, που να μην μπορεί να υλοποιηθεί, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό ή επιχειρηματικό επίπεδο.

Και είναι στην διάθεσή σου για να σε βοηθήσει σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και θέλεις να αλλάξεις ή σε απασχολεί αυτή την εποχή.





Όραμά μου είναι να σε βοηθήσω να ανακαλύψεις αυτό που δίνει νόημα και ισορροπία στη ζωή σου, να απελευθερώσεις την εσωτερική δύναμη που κατέχεις, να κατακτήσεις τους στόχους σου και να ζήσεις μια ζωή πληρότητας και αρμονίας.

Αποστολή μου είναι να αναπτύξω μια εξατομικευμένη προσέγγιση, που να ταιριάζει στις ιδιαίτερες συνθήκες που αντιμετωπίζεις ΕΣΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ.

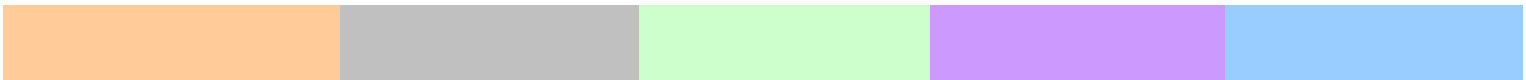
- Να δούμε μαζί τη ζωή σου ως σύνολο και όχι αποσπασματικά.
- Να δημιουργήσω μια ανθρώπινη σχέση μαζί σου η οποία θα βασίζεται στην απόλυτη εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια.
- Να σου προφέρω τις κατάλληλες τεχνικές, μεθόδους και εργαλεία που θα σου επιτρέψουν να διαχειρίζεσαι τις όποιες αλλαγές αποτελεσματικά, ώστε να πετυχαίνεις τους στόχους ζωής που είναι σημαντικοί για σένα.

Οι Τομείς Εξειδίκευσής μου είναι:

- Προσωπική ζωή
- Επαγγελματική Ζωή
- Θέματα Προσωπικής Ανάπτυξης
- Διαχείριση Βάρους

Προσφέρω:

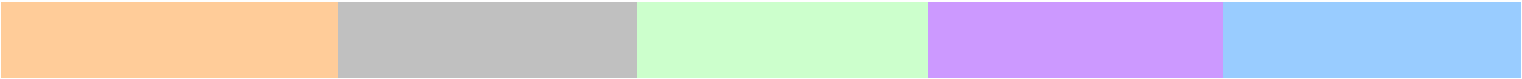
- Personal Coaching
- Home Study Courses
- Σεμινάρια | Ομιλίες | Workshops
- Βιβλία



Για όλα όσα
προφέρει ο Νίκος...

Επισκέψου το:

www.SuccessLab.gr



Επισκέψου το:
www.SuccessLab.gr

Και βεβαιώσου ότι είσαι, και παραμένεις, εγγεγραμμένο μέλος του www.SuccessLab.gr για να απολαμβάνεις **δωρεάν Video και άρθρα γύρω από Life & Relationship Coaching Θέματα, συμβουλές, μαθήματα, βιβλία, προγράμματα & ιδιαίτερες εκπτώσεις/παροχές**, που δεν απολαμβάνουν οι απλοί επισκέπτες του Site... και που σίγουρα θα αλλάξουν για πάντα την σχέση και την ζωή σου!



Σε περιμένω στο...
www.SuccessLab.gr

Νίκος Σαπουντζής

End Results Certified Life & Business Coach

Seminar Leader | Speaker | Συγγραφέας

www.SuccessLab.gr