

Η ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ

ΤΟΜΟΣ II

**Περισσότερες αρχές
για δυναμική ζωή**

Dr. Joe Rubino



Περιεχόμενα

Ευχαριστίες

I. Εισαγωγή

II. Επιδράστε στη ζωή και την αποτελεσματικότητά σας

Δημιουργήστε μια δομή για να αποκομίσετε
τα μέγιστα από αυτό το βιβλίο.....26

III. Αρχές για να προσεγγίσετε την προσωπική σας δύναμη

- 1 Συμφιλιωθείτε με αυτά που συμβαίνουν στη ζωή σας31
- 2 Ο τρόπος που ακούτε προσδιορίζει τι θα σας παρουσιαστεί
στη ζωή37
- 3 Οδηγηθείτε στο μεγαλείο ακούγοντας43
- 4 Βγάλτε από τους άλλους τον καλύτερό τους εαυτό49
- 5 Ακούστε για να εντοπίσετε κάτι καινούργιο53
- 6 Τιμήστε τις δεσμεύσεις σας επιτυγχάνοντας τα
επιθυμητά αποτελέσματα57
- 7 Βήματα για να επηρεάσετε τους άλλους με πειστικό τρόπο61
- 8 Εκφράστε τα αιτήματά σας με δυναμικό τρόπο65
- 9 Ωθήστε τους άλλους69

10	Δημιουργήστε ερμηνείες που υποστηρίζουν την υπεροχή σας	71
11	Όταν δίνετε υποσχέσεις και τηρείτε τις δεσμεύσεις σας.....	77
12	Αποκτήστε το θάρρος να τηρήσετε τις δεσμεύσεις σας	79
13	Όταν αποσιωπείτε την επικοινωνία σας με τους άλλους.....	83
14	Καταργήστε τις ανεπιθύμητες καταστάσεις	85
15	Αποφασίστε τώρα να είστε ευτυχισμένοι	89
16	Εξαλείψτε τη στενοχώρια	93
17	Παρατείστε από τη δύναμή σας — Επειδή	99
18	Η ζωή σε έναν κόσμο γεμάτο διαζεύξεις	103
19	Όταν τοποθετείτε τους άλλους σε βάθρο	107
20	Σταματήστε το κουτσομπολιό	109
21	Έχετε στάση ή θέση;	111
22	Ελέγξτε τις δοκιμασίες σας	115
23	Ποτέ δεν είναι του χεριού μας	123

Πρώτα απ' όλα, αναγνωρίζω την προθυμία σας να αφοσιωθείτε στη διαδικασία της προσωπικής σας ανάπτυξης. Το γεγονός ότι διαβάσετε αυτό το βιβλίο δείχνει ότι είστε πρόθυμοι να μπειτε στο βασίλειο *αυτών που δεν γνωρίζετε ότι δεν γνωρίζετε*. Οι αρχές που ακολουθούν θα σας κάνουν να αναρωτηθείτε ποιος είστε και πώς μπορείτε να προσεγγίσετε πληρέστερα την προσωπική σας δύναμη.

Για όσους έχουν ήδη εξερευνήσει τις έννοιες που παρουσιάστηκαν στο *«Η Δύναμη για να Πετύχεις — 30 αρχές για να μεγιστοποιήσετε την προσωπική σας αποτελεσματικότητα, Τόμος Ι»*, αυτό το βιβλίο αποτελεί συνέχεια της ατέρμονης διαδικασίας. Η συνέχεια περιλαμβάνει περισσότερες ερωτήσεις και αρχές που οδηγούν σε καλύτερη κατανόηση του τι χρειάζεται για να μεγιστοποιήσετε την προσωπική σας αποτελεσματικότητα με τους άλλους.

Για όσους επέλεξαν αυτό το βιβλίο για να ξεκινήσουν την προσωπική τους εξερεύνηση, για να μεγιστοποιήσουν την προσωπική τους δύναμη και για να γίνουν όσο καλύτεροι μπορούν, καλώς ήρθατε στην αναζήτηση.

Όπως αναλύσαμε στον Τόμο Ι, οι αρχές της επιτυχίας που ακολουθούν αναπαριστούν κομμάτια του παζλ του ερωτήματος «Ποιος είναι ο εαυτός μας που συνεισφέρει στη δύναμη, τα χαρίσματα και την αποτελεσματικότητά μας, και ποιος αυτός που τα μειώνει;»

Επειδή για να κάνετε κτήμα σας αυτές τις αρχές πρέπει να τις ζήσετε, αφιερώστε χρόνο για να εξερευνήσετε τις αρχές που παρουσιάζονται σε καθημερινή βάση· καθώς δουλεύετε, παίζετε, και επικοινωνείτε με τους φίλους, την οικογένεια, τους συνεργάτες σας και άλλους ανθρώπους. Θυμηθείτε ότι θα σας φανούν ενδιαφέρουσες και ενημερωτικές ακόμη και σαν απλές πληροφορίες, αλλά δεν θα επιδράσουν πλήρως στη ζωή και τις σχέσεις σας. Μόνο η προθυμία σας να αναπτύξετε και να βιώσετε τις αντιλήψεις που προκύπτουν από τη διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης μπορούν να μετατρέψουν αυτές τις παρατηρήσεις από υπέροχες ιδέες σε χρήσιμα εργαλεία, που συνεισφέρουν στην προσωπική σας δύναμη και αποτελεσματικότητα.

Η διαδικασία ανάπτυξης των αρχών που ακολουθεί είναι ανάλογη με το να μαθαίνει κανείς κολύμπι. Ακόμη και αν πάτε σε μια βιβλιοθήκη και διαβάσετε όλα τα βιβλία που έχουν γραφεί για την κολύμβηση, δεν θα μπορέσετε να κολυπήσετε αν δεν μπειτε στο νερό και δεν αναπτύξετε τις ικανότητες που είναι απαραίτητες για να αρχίσετε να κολυμπάτε.

Οι πληροφορίες από μόνες τους δεν αρκούν για να αποκτήσετε τις θεμελιώδεις αρχές που απαιτούνται για τη βέλτιστη προσωπική δύναμη. Παρόμοια, η πείρα από μόνη της δεν είναι απαραίτητα η πηγή για να γίνετε αποτελεσματικοί σε πολλούς τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των διαπροσωπικών σχέσεων. Αν οι πληροφορίες ή η πείρα ήταν η «απάντηση», όσοι έχουν την περισσότερη γνώση ή πείρα θα ήταν πάντα και οι πλέον αποτελεσματικοί. Όλοι γνωρίζουμε ότι αυτό συχνά δεν ισχύει.

Η πηγή για τη μεγιστοποίηση της προσωπικής σας δύναμης δεν είναι ούτε το να γνωρίζετε, ούτε το να κάνετε, αλλά το να είστε. Και το «είναι» δεν μπορεί να διδαχτεί ή να μαθευτεί σαν να ήταν πληροφορία. Για να επιδράσει θετικά η αποτελεσματικότητά σας είναι απαραίτητο να «επανεφεύρετε» τον εαυτό σας, σύμφωνα με μια νέα εικόνα, του ανθρώπου που θα επιλέξετε να είστε. Αυτή η επανεφεύρεση θα είναι συνάρτηση των βασικών αρχών που αποκτάτε.

Καθώς θα κάνετε τις ασκήσεις που ακολουθούν, να θυμάστε ότι δεν υπάρχει απάντηση να ανακαλύψετε ούτε προορισμός να φτάσετε. Η αποτελεσματικότητά σας θα προκύψει από την αναζήτηση αυτού που σας κάνει να μεγιστοποιήσετε τη δύναμή σας, τόσο προσωπικά, όσο και στις σχέσεις σας. Αντί να χρειαστεί να βρείτε την απάντηση, συγκεντρωθείτε στην αναζήτηση και οι ανακαλύψεις θα ακολουθήσουν. Παραδεχτείτε ότι είσαστε αρχάριοι σε τομείς που μπορεί να σας είναι άγνωστοι, να σας προκαλούν δυσφορία, ή βρίσκονται πέρα από όσα γνωρίζετε. Απομακρύνετε την πίεση και απολαύστε την αναζήτηση νέων προσωπικών εδαφών.

Δεν υπάρχει αποτυχία — μόνο εμπειρίες. Η προσωπική σας αποτελεσματικότητα και δύναμη θα προκύψει από την προθυμία σας να βρεθείτε

Μέρος Ι

σε δύσκολη και άβολη θέση, καθώς θα προσλαμβάνετε νέες και άγνωστες έννοιες. Μην απογοητευτείτε αν η αναζήτηση γίνει άβολη ή δύσκολη. Το κουράγιο να «αποσυναρμολογήσετε» τον εαυτό σας και να επανεφεύρετε το ποιος είστε θα έχει αποτέλεσμα να βιώνετε τη μια ανακάλυψη μετά την άλλη.

Τέλος, επιτρέψτε στον εαυτό σας να απολαύσει τη διαδικασία. Η προσωπική επέκταση μπορεί να είναι διασκεδαστική και αστεία. Οι νέες αρχές για την επιτυχία που αποκτάτε θα σας δώσουν ευτυχία, πλούσιες σχέσεις, και όσο γίνεται μεγαλύτερη προσωπική αποτελεσματικότητα.

1

Παραμένω αποφασισμένη να είμαι ευχάριστη και εντυχισμένη, σε όποια κατάσταση κι αν είμαι, γιατί έμαθα από την πείρα μου ότι το μεγαλύτερο μέρος της ευτυχίας ή της δυστυχίας μας εξαρτάται από τις διαθέσεις μας και όχι από τις περιστάσεις.

Martha Washington,
Η πρώτη Πρώτη Κυρία των Ηνωμένων Πολιτειών

Συμφιλιωθείτε με αυτά που συμβαίνουν στη ζωή σας

Από πολύ νωρίς στη ζωή μας παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις για άλλους ανθρώπους, για τον κόσμο και τον εαυτό μας· αποφάσεις που μας κάνουν να αναζητούμε συγκεκριμένες αξίες και να αποφεύγουμε άλλες.

Σε μικρή ηλικία, κάπου ανάμεσα στη γέννηση και τα 12 χρόνια μας, συνήθως αποφασίζουμε ότι δεν αξίζουμε την αγάπη, ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί, και ότι κάτι λείπει στη διάπλασή μας. Αποφασίζουμε ότι δεν ταιριάζουμε και δημιουργούμε μια σχετική εξήγηση ή αιτιολογία, ανά-

Μέρος III: Αρχές για να προσεγγίσετε την προσωπική σας δύναμη

λογα με το τι πιστεύουμε ότι δεν πάει καλά με εμάς. Αν μπορούσαμε να βρούμε αυτό που μας λείπει ή να γίνουμε κάτι που δεν είμαστε, θα ήμασταν καλά. Θα ανήκαμε κάπου.

Σπαταλάμε τα χρόνια μας αποφεύγοντας αυτή την εικόνα που έχουμε σύμφωνα με το τι δεν πάει καλά με εμάς. Πασχίζουμε να γίνουμε η άλλη, η αντίθετη εικόνα που θέλουμε να κατακτήσουμε. Αποφεύγοντας το παρελθόν μας και ζώντας στο μέλλον, δεν καταφέρνουμε να ζήσουμε ολοκληρωμένα στο παρόν. Έτσι δεν είναι δυνατό να φτάσουμε στην ικανοποίηση αφού προσπαθούμε να αποκτήσουμε μια εικόνα στην οποία ποτέ δεν πλησιάζουμε αρκετά. Είναι σαν να σκαρφαλώνουμε σε μια σκάλα που η κορυφή της χάνεται στα σύννεφα. Όσο πιο ψηλά ανεβαίνουμε στη σκάλα, αναζητώντας την εικόνα του εαυτού μας, τόσο πιο πολύ μας διαφεύγει. Όσο ψηλά κι αν σκαρφαλώσουμε, ποτέ δεν φτάνουμε, γιατί η σκάλα δεν τελειώνει ποτέ. Ποτέ δεν είμαστε αρκετά καλοί και ποτέ δεν ανήκουμε πλήρως κάπου. Αυτό μας κλέβει την ευτυχία και τη δύναμή μας.

Περνάμε τη ζωή μας αποφεύγοντας αυτή την ακατάλληλη εικόνα του εαυτού μας, αλλά ποτέ δεν μαθαίνουμε τι ακριβώς είναι αυτό που αποφεύγουμε. Η προσπάθεια να αποφύγουμε ένα πράγμα το βοηθάει απλώς να διατηρείται πιο σταθερά στη θέση του, αφού δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε τον εαυτό μας βασισμένοι στα αρνητικά μιας εικόνας που αποφεύγουμε.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- 1) Ποιον θαυμάζατε και σε ποιον θέλατε περισσότερο να μοιάσετε όταν ήσαστε 15 χρονών;
- 2) Πώς ήθελαν οι γονείς σας να είστε;

Δύο από τους ήρωές μου ήταν ο Μπόμπι Ορ (Bobby Orr), αναμφισβήτητα ο καλύτερος αμυντικός της εθνικής κατηγορίας χόκεϊ στον πάγο (NHL) όλων των εποχών, και ο Τζο Νέιμαθ (Joe Namath), ο θρυλικός επιθετικός των New York Jets. Ο Ορ ήταν ο γρηγορότερος παγοδρόμος σε όλη την ιστορία του χόκεϊ· ο αρχηγός των Boston Bruins και το «καλό παιδί» που τα κατάφερνε πάντοτε. Ήταν αναμφισβήτητα νικητής και

στον πάγο, και στη ζωή. Από την άλλη, ο «Μπρόντγουεη» Τζο ήταν ο σκληρός, «μάτσο» τύπος, που τον κυνηγούσαν περισσότερες γυναίκες από όσες μπορούσε να κουμαντάρει.

Οι γονείς μου, όπως οι περισσότεροι γονείς, ήθελαν να γίνω επιτυχημένος και υπεύθυνος. Ήθελαν το καλύτερο για μένα και να τους κάνω περήφανους. Προσπάθησα να γίνω όλα αυτά — άνετος, δυνατός, σκληρός, γρήγορος, έξυπνος και επιτυχημένος. Με αυτά τα είδωλα να κατευθύνουν τις ενέργειές μου, μπήκα στην σχολική ομάδα ράγκμπι και χόκεϋ ελπίζοντας να ζήσω τη ζωή μου σύμφωνα με την εικόνα που είχα δημιουργήσει για μένα.

Με ύψος κοντά στο 1,65 και βάρος γύρω στα 60 κιλά, και χωρίς τις απαραίτητες ικανότητες ποτέ δεν έφτασα εκείνη την εικόνα. Στο ράγκμπι έφαγα της χρονιάς μου και στο χόκεϋ μού έλειπε η ταχύτητα, η μυϊκή δύναμη, και η δεξιότητα για να γίνω σπουδαίος.

Έτσι, αποφάσισα να γίνω έξυπνος. Το να γίνω έξυπνος και ευφυής ήταν κάτι που μπορούσα να καταφέρω. Έτσι αποφάσισα να γίνω ο πιο ευφυής και έξυπνος άνθρωπος που γνώριζα. Μελετούσα νύχτα – μέρα αναζητώντας την τελειότητα. Τα βράδια εμένα ξάγρυπνος υπολογίζοντας πώς θα τους ξεπερνούσα όλους.

Το αποτέλεσμα ήταν τα επόμενα επιτεύγματα, που όμως κατά κάποιο τρόπο δεν ήταν ποτέ αρκετά για μένα. Συγχωρήστε με αν ακούγομαι αλαζονικός, αλλά είναι απαραίτητο για να γίνω κατανοητός.

- Εκφώνησα τον αποχαιρετιστήριο λόγο στο λύκειό μου. (Η βαθμολογία μου — 98 στα 100, δεν μου έφτανε· έπρεπε να είχα 100).
- Αποφοίτησα μέσα στο κορυφαίο 4% της τάξης μου στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης. (Και πάλι· αυτό σήμαινε ότι 80 από τα 2200 άτομα τα πήγαν καλύτερα από εμένα).
- Αποφοίτησα από την οδοντιατρική σε τρία χρόνια, έχοντας ολοκληρώσει την κλινική πρακτική μου έναν ολόκληρο χρόνο νωρίτερα από όλους σχεδόν τους άλλους. (Και λοιπόν; Αν ήμουν *πραγματικά* έξυπνος, θα είχα πάει στην ιατρική).

Μέρος III: Αρχές για να προσεγγίσετε την προσωπική σας δύναμη

Ότι και αν έκανα, ποτέ δεν ήταν αρκετό, ποτέ δεν με ικανοποιούσε για πολύ. Εξάλλου, τίποτε από αυτά δεν ήταν σαν να κερδίζεις το Κύπελλο Stanley βάζοντας το νικητήριο γκολ στην παράταση, ούτε σαν να κερδίζεις το Super Bowl και να γίνεται προς τιμήν σου υποδοχή ήρωα από την πόλη της Νέας Υόρκης.

Ως οδοντίατρος, πάλευα να έχω το μεγαλύτερο και παραγωγικότερο ιατρείο στην περιοχή. Κάθε εβδομάδα ήταν μία πρόκληση: να δω περισσότερους ασθενείς ώστε να περάσω την «παραγωγή» της προηγούμενης εβδομάδας. Αυτή η ανάγκη να είμαι ο μεγαλύτερος και ο καλύτερος, σήμαινε διαφήμιση για να προσελκύσω περισσότερους ασθενείς και, στη συνέχεια, πρόσληψη περισσότερων οδοντιάτρων και προσωπικού για την εξυπηρέτησή τους. Όμως ποτέ δεν ήταν αρκετά. Μέχρι να σταματήσω αυτή την τρέλα — και το στρες από τα υπέρογκα έξοδα που προέκυψαν — είχα προσωπικό 15 ατόμων με έξι συνεργάτες οδοντιάτρους, που όλοι δούλευαν για να κάνουν το γραφείο μας το μεγαλύτερο και το καλύτερο στην περιοχή, προσελκύοντας 250 και περισσότερους πελάτες το μήνα.

Συνεχώς πάσχιζα να γίνω η εικόνα που είχα στο μυαλό μου — έξυπνος και επιτυχημένος — και έβλεπα τον εαυτό μου της πραγματικότητας σαν έναν αδύναμο, ανόητο, και αποτυχημένο. Με άλλα λόγια, το σχολιαρόπαιδο που ποτέ δεν θα μπορούσε να γίνει ένας Μπόμπι Όρ ή ένας Τζο Νέιμαθ. Ακόμη δεν μπορούσα να δεχθώ ότι δεν επρόκειτο να γίνω άνετος, «μάτσο», σκληρός, και γρήγορος· γι' αυτό, έτρεχα να αποφύγω την αποτυχία που «ήξερα» ότι είμαι στην «πραγματικότητα». Όποια κι αν ήταν τα πρόσφατα επιτεύγματά μου, θα έβρισκα πάντα έναν τρόπο να τα κάνω ασήμαντα, να απαξιώσω τον εαυτό μου, και να αποδείξω για μία φορά ακόμη ότι είμαι εκείνος ο αδύναμος και ανόητος αποτυχημένος.

Με αυτή τη νοοτροπία δεν μπορούσε να υπάρξει ούτε ικανοποίηση, ούτε γαλήνη. Όσο πιο απελπισμένες ήταν οι προσπάθειές μου να φθάσω στη νεφελώδη εικόνα που καταδίωκα, τόσο πιο μακριά βρισκόμουν από αυτή. Ποια ήταν η λύση για να βγω από αυτόν το φαύλο κύκλο;

Καταρχήν πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι η ζωή έχει ξεφύγει από τον έλεγχό σας και δεν σας ανήκει. Δεν την ελέγχετε. Σας ελέγχει. Μετά ξεκαθαρίστε τι ακριβώς είναι αυτό που αποφεύγετε. Όταν μπορείτε να αποδεχθείτε και να συμφιλιωθείτε με αυτό που αποφεύγετε, θα σταματήσετε να βρίσκεστε υπό την επιρροή του. Όταν γίνει για σας ένα μεγάλο «ε, και;» ο κύκλος θα λυθεί και δεν θα έχει πια τη δύναμη να σας κατευνάζει.

Μέχρι να μην σας πειράζει καθόλου να σας βλέπουν οι άλλοι ως τον άνθρωπο που είστε αποφασισμένοι να μην είστε, αυτός ο άνθρωπος θα χρησιμοποιεί και εσάς και τη ζωή σας. Η δουλειά σας, οι σχέσεις σας και η ζωή σας θα είναι σύμφωνες με αυτό το δράμα.

Οι καθημερινές ανατροπές που βιώνετε, περιστρέφονται γύρω από την απειλητική πιθανότητα ότι θα γίνετε αυτό που προσπαθείτε πάση θυσία να αποφύγετε. Κάθε φορά που εμφανίζεται η μακρινή πιθανότητα να γίνετε αυτό που φοβάστε, βλέπετε τον εαυτό σας να κάνει τα πάντα για να το αποφύγει. Η εικόνα τού να είστε αδύναμοι, ανόητοι, αποτυχημένοι, ή ό,τι άλλο πιστεύετε εσείς θα εμφανίζεται, και η άμεση, συχνά ασυνείδητη, αντίδρασή σας θα είναι ένα «ΟΧΙ, όχι αυτό!» και θα αναζητάτε τον τρόπο να απομακρύνετε κάθε πιθανότητα να συμβεί.

Το να είναι κάποιος αγχωμένος διαρκώς μπορεί να έχει την αξία του. Μερικές φορές μπορεί να σας βοηθήσει πολύ. Εξάλλου, σας έκανε ό,τι είστε. Παρόλα αυτά, όσο σας ελέγχει δεν έχετε λόγο στο ζήτημα. Δεν μπορείτε να έχετε μια ζωή ελεύθερων επιλογών, ενώ σπαταλάτε τη δύναμή σας.

Θα πρέπει, λοιπόν, να βρείτε πρώτα ποιες εικόνες ελέγχουν τη ζωή σας και υπαγορεύουν τις ενέργειές σας. Ποιες είναι οι αξίες που δεν αντέχετε να νομίζουν οι άλλοι άνθρωποι ότι σας χαρακτηρίζουν ως άνθρωπο; Συνειδητοποιήστε ότι όλα αυτά τα επινοήσατε εσείς και έχουν γίνει μέρος του δράματος που ελέγχει τη ζωή σας. Απλώς δεν είναι αλήθεια και δεν σας εξυπηρετούν πλέον πουθενά. Αν τρέμετε στην ιδέα να σας θεωρούν αδύναμο, ανόητο, και αποτυχημένο, αποφασίστε να αγκαλιάσετε αυτές τις ιδιότητες. Βγείτε στον κόσμο και δημιουργήστε ένα

Τα βιβλίο *Η Δύναμη για να Πετύχεις: 30 αρχές για να μεγιστοποιήσετε την προσωπική σας αποτελεσματικότητα, Τόμος I* και η συνέχειά του, *Η Δύναμη για να Πετύχεις: περισσότερες αρχές για δυναμική ζωή, Τόμος II*, αποτελούν πανίσχυρα εργαλεία για να γίνετε ο άνθρωπος που θέλετε να είστε. Διαβάστε αυτά τα βιβλία, υιοθετήστε τις αρχές επιτυχίας που παρουσιάζουν, και δείτε τη ζωή και τη δουλειά σας να μετασχηματίζονται και να ακμάζουν.

Χάρη σε αυτό το βιβλίο ΕΣΕΙΣ ΟΙ ΙΔΙΟΙ:

- Θα ανακαλύψετε τα κλειδιά που ανοίγουν την πόρτα της επιτυχίας και της ευτυχίας στη ζωή.
- Θα μάθετε πώς ο τρόπος με τον οποίο ακούτε καθορίζει τα πρόσωπα και τις καταστάσεις που προσελκύετε.
- Θα μάθετε πώς να αλλάξετε τρόπο ακρόασης για να προσεγγίσετε περισσότερο την προσωπική σας δύναμη.
- Θα συνειδητοποιήσετε πως όταν αποσαφηνίζετε τις προθέσεις σας μπορείτε να προκαλείτε γύρω σας θαύματα.
- Θα μάθετε το μυστικό για να διατυπώνετε δυναμικά τα αιτήματά σας και να παίρνετε αυτό που θέλετε από τους άλλους.
- Θα ανακαλύψετε πώς να επικοινωνείτε απόλυτα και να ωθείτε τους άλλους ανθρώπους να υλοποιούν το μεγαλείο που κρύβουν μέσα τους.
- Θα μάθετε να επινοείτε ερμηνείες που στηρίζουν την υπεροχή σας και να αποφεύγετε εκείνες που σας υποτιμούν.
- Θα αναπτύξετε τη δύναμη να μιλάτε και να ενεργείτε σύμφωνα με τις δεσμεύσεις που έχετε αναλάβει.
- Θα δείτε πώς η αποτελεσματική επικοινωνία με τους άλλους μπορεί να εξαλείψει τις ανεπιθύμητες καταστάσεις από τη ζωή σας.
- Θα ανακαλύψετε το μυστικό για να είστε ευδιάθετοι και να ξεπερνάτε τις καθημερινές εντάσεις.
- Θα μάθετε πώς να βάλετε τέλος στο κουτσομπολιό και να πάψετε να σπαταλάτε τη δύναμή σας.
- Θα αναπτύξετε την ικανότητα να διευθύνετε τη ζωή σας με στόχο και σκοπό, και θα ανακαλύψετε πόσο σας κοστίζει να μην το κάνετε.
- Και πολλά ακόμη!!

***“Ένα ανατρεπτικό πρόγραμμα προσωπικής ανάπτυξης
που θα σας αλλάξει τη ζωή”***

Richard Brooke,
Συγγραφέας του *Mach II, With Your Hair on Fire*



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Σολιμνού 57, 11432, ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237836

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
<http://www.klidarithmos.gr>

ISBN 960-209-861-9



9 789602 098615