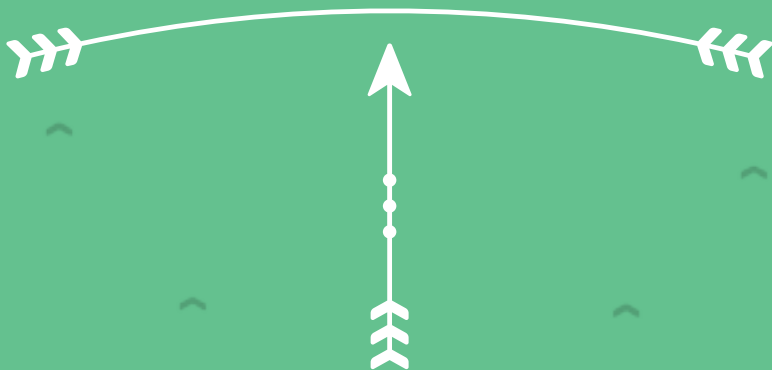


ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΟΥ

ΔΥΝΑΜΗ



ΖΙΝΑ ΜΟΥΛΑ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ανακάλυψε την ψυχική σου δύναμη**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to find your mental strength
Από τις Εκδόσεις Summersdale Publishers Ltd, 2022
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Zeena Moola
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© Summersdale Publishers Ltd, 2022
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2024

ISBN 978-618-01-5650-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Publishers since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 5

Κεφάλαιο ένα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ; 6

Κεφάλαιο δύο

**ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ
ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ** 45

Κεφάλαιο τρία

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ 81

Κεφάλαιο τέσσερα

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΟΥ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ 121

ΕΠΙΛΟΓΟΣ 159

Το βιβλίο αυτό δεν αντικαθιστά
τις ιατρικές συμβουλές.
Αν αντιμετωπίζεις προβλήματα
με την υγεία σου,
είναι πάντα καλύτερο να ακολουθήσεις
τις οδηγίες ενός επαγγελματία
στον τομέα της υγείας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Βουρτσίζουμε τα δόντια μας κάθε μέρα. Συχνά κάνουμε ενσυνείδητη προσπάθεια να καταναλώνουμε θρεπτικές τροφές. Οι περισσότεροι από εμάς επιδιόμαστε και σε κάποια μορφή καθημερινής άσκησης. Γιατί; Επειδή θέλουμε να διατηρήσουμε σε καλή κατάσταση τα δόντια μας, τα ζωτικά όργανά μας, την αντοχή μας – γενικώς, τη σωματική υγεία μας. Το σημαντικό είναι ότι, επειδή γνωρίζουμε πως η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία, ικανοποιούμε τις σωματικές ανάγκες μας για ευζωία προκειμένου να διατηρήσουμε το σώμα μας δυνατό.

Τι συμβαίνει όμως με την ψυχική μας δύναμη; Γιατί είναι λίγοι αυτοί που προσπαθούν να καλλιεργήσουν εξίσου το ψυχικό τους σθένος; Όπως και για το σώμα μας, πρέπει να υιοθετήσουμε καθημερινές συνήθειες και ασκήσεις, προκειμένου να διατηρήσουμε την ψυχική μας υγεία για τις στιγμές που θα το απαιτήσει η ζωή, όπως συμβαίνει συχνά. Το βιβλίο αυτό, γεμάτο συμβουλές και έμπνευση, είναι εδώ για να σε βοηθήσει στην πορεία προς καλύτερη ψυχική υγεία. Και όπως γενικώς στη ζωή, είναι ένα ταξίδι, όχι ο προορισμός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

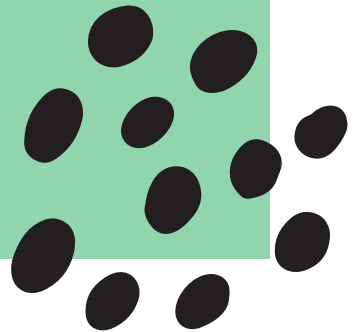
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ;

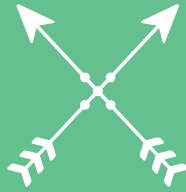
Φαντάσου ότι έχεις στείλει το βιογραφικό σου για μια δουλειά. Έχει εγκριθεί, η συνέντευξη έχει πάει καλά, και είσαι ένα βήμα πριν από το να αγοράσεις μια νέα κούπα για το γραφείο. Ωστόσο κάποιος άλλος παίρνει τη θέση. Θα ήταν εύκολο να αρχίσεις να σκέφτεσαι αρνητικά: *Θα έπρεπε να έχω πει αυτό.* Ή: *Πάντα αυτό συμβαίνει.* Και όμως, με μια προσεκτική αναδιατύπωση, μπορείς, αντιθέτως, να σκεφτείς: *Μπράβο μου που έφτασα μέχρι εδώ.* Ή: *Κάτι άλλο θα εμφανιστεί.* Αντί να κολλάς στην απογοήτευση, συγκεντρώνεις θετική στοιχεία από την εμπειρία σου, για να αντιμετωπίσεις τη δυσκολία χωρίς να αμφισβητείς τον εαυτό σου. Αυτό είναι δείγμα ενός αποφασιστικού μυαλού. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα εξετάσουμε τι χρειάζεται για να αποκτήσουμε ψυχική δύναμη.



**ΕΜΑΘΑ ΟΤΙ ΘΑΡΡΟΣ
ΔΕΝ ΗΤΑΝ Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΦΟΒΟΥ,
ΑΛΛΑ Η ΘΡΙΑΜΒΕΥΤΙΚΗ
ΝΙΚΗ ΕΠ' ΑΥΤΟΥ.**

ΝΕΛΣΟΝ ΜΑΝΤΕΛΑ





ΜΕΤΑΤΡΕΨΕ ΚΑΘΕ ΕΜΠΟΔΙΟ ΣΕ ΔΥΝΑΜΗ

Όταν είσαι ψυχικά δυνατός, μπορείς να αντιμετωπίσεις στρεσογόνες καταστάσεις, να δοκιμάσεις καινούργια πράγματα, να καλλιεργήσεις ουσιαστικές σχέσεις και να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου.

Στο βιβλίο αυτό θα μάθεις τεχνικές για να διαχειρίζεσαι τις καθημερινές δυσκολίες αλλά και τις αναπάντεχες προκλήσεις της ζωής, ώστε να γίνεις πιο υγιής και ευτυχισμένος.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29229