***ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ***

Πηγαίνουν στο ίδιο σχολείο. Φεύγουν από το ίδιο μέρος πηγαίνουν διαφορετική ώρα

Ο ένας διαμαρτύρεται μονίμως με την κίνηση

Ο άλλος επιλέγει 3 τρόπους:

ΝΑ πάει με ποδήλατο κάνοντας τη γυμναστική του

Να πάει με αυτοκίνητο ακούγοντας το audio

Nα πάει με ποδήλατο και μετρό για να γράψει μια εργασία στον υπολογιστή

***ΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΜΟΤΟ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΣΕ ΒΛΕΠΕΙ***

Δανός προπονητής ποδοσφαίρου

***ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ ΔΕΝ ΑΠΟΣΠΩΜΑΙ***

16 λεπτά για να επανέλθεις από τον ήχο ενός μηνυματος

Κανείς σπουδαίος προπονητής δεν θα ασχοληθεί στα social media με αναρτήσεις χαζομαρίτσες

Ιάπωνας που συγκεντρώνεται σε ένα δέντρο

Μοντάλι πριν τους αγώνες-Καρπολ πριν τους αγώνες

***Ο ΧΡΟΝΟΣ ΟΤΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΟ ΈΧΟΥΜΕ ΜΕΤΡΗΣΙΜΟ***

Ο άρρωστος στηβ Τζομπς και η αγορά μιας ημέρας, ανέφικτη

Εμείς πως μπορούμε να σπαταλάμε το πολυτιμότερό μας?

***ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΟΧΙ ΟΡΑΣΗ ΑΠΟ ΟΧΙ ΟΡΑΜΑ***

Το όραμά σας θα γίνει σαφές μόνο όταν μπορείτε να κοιτάξετε την καρδιά σας. Ποιος κοιτάζει έξω, όνειρα? που κοιτάζει μέσα, ξυπνάει. Carl Jung.

Δείτε πρώτα το όνειρο και μετά δείτε την καρδιά σας

Read more at: https://www.brainyquote.com/authors/carl\_jung

Η διαδρομή από τα όνειρα στην επιτυχία υπάρχει. Μπορείτε να έχετε το όραμα για να το βρείτε, το θάρρος να το πάρετε, και η επιμονή να το ακολουθήσετε. Καλπάνα Τσάουλα

Read more at: https://www.brainyquote.com/quotes/carl\_jung\_132738

**ΜΕΛΕΤΗ ΧΑΡΒΑΡΝΤ ΓΙΑ τους ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΥς ΑΝΘΡΩΠΟΥς**

Εν ζωή 60 από τους 724

Η ποιότητα σχέσεων υπερτερεί της ποσότητας σχέσεων

Ανθρώπινες σχέσεις εξαιρετικές για την ευζωία

Όσοι έχουν στενότερες σχέσεις με οικογένεια και φίλους τόσο καλύτερη υγεία έχουν και ευτυχία

Η δική μου καλημέρα το τεστ να λέω ή να μην λέω καλημέρα

4 αγκαλιές την ημέρα, εντός οικογένειας. Αν δεν υπάρχει την ψάχνουμε αλλού

**ΛΟΓΙΚΗ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ**

Συκάρης στο Μακαλού, λίγο πριν την εκπλήρωση του ονείρου

Το εκκρεμές του νου εναλλάσσει μεταξύ λογικής και ανοησίας, όχι μεταξύ σωστού και λάθους. Carl Jung

Read more at: https://www.brainyquote.com/authors/carl\_jung

ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕς

Μετρήσιμοι στόχοι. Σημειώνω κάθε πρόοδο και την πανηγυρίζω. Ξενάκης δήλωση για 100.000 αντίτυπα

1-2% ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ

ΙΔΙΟ IQ ΟΛΟΙ ΜΑΣ

Η διαφορά είναι πως αξιοποιούμε το δέικτη μας. Η συνεισφορά του eq στη δια βίου ανάπτυξή μας

ΑΦΙΕΡΩΝΩ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

ΕΞΙΣΩΣΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΟΝΕΙΡΟ+ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Ποιος μπορεί να εργάζεται χωρίς τη συνεργασία (Γιατροί, ακαδημαικοί, ο ορειβάτης συνεργάζεται με τον οδηγό τον μετερωρολόγο, τον εμψυχωτή του, την οικογένειά του). Ακόμα και αυτοί που κάνουν κάτι εντελώς μόνοι με κάποιον συνεργάζονται χωρίς να το έχουν αντιληφθεί και να το έχουν αξιολογήσει

ΒΛΕΠΩ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ

Γυμνάζω τους μύες της ομορφιάς. Ένα κουλούρι από την ελένη.

Κάποιος μου ανοίγει μια πόρτα, κάποιος μου προσφέρει από το υστέρημά του, κάποιος δίνει σε κάποιον κάτι χωρίς να περιμένει ανταπόδοση

ΑΝΤΙΠΑΛΟΣ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΠΆΝΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΟΥ

Φαγητό, ύπνος, social media, προσωπικά ανάπτυξη,

ΣΗΜΕΙΩΝΩ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟ ΑΛΛΑΞΩ

ΑΘΛΟΥΜΑΙ ΚΙΝΟΥΜΑΙ (ΜΕ ΤΙΜΩ ΜΕ ΑΓΑΠΩ ΜΕ ΠΡΟΣΕΧΩ)

Στάση σώματος, σκυθρωπό, τεντωμένο. Η δύναμη της μουσικής. Δια βίου άσκηση το ζητούμενο. Χάπια, δίαιτα, γυμναστική

Ο άνθρωπος σίγουρα δεν θα έφθασε σε ηλικία εβδομήντα ή ογδόντα ετών, αν αυτή η μακροζωία δεν είχε νόημα για το είδος. Το απόγευμα της ανθρώπινης ζωής πρέπει επίσης να έχει μια δική της σημασία και δεν μπορεί να είναι απλώς ένα θλιβερό προσάρτημα στο πρωί της ζωής. Carl Jung

Read more at: https://www.brainyquote.com/authors/carl\_jung

ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ

Στην Οικογένεια, στην εργασία. Γερμανικκή φιλία ασκήσεις

ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΩ

Ο εφευρέτης χιλιάδες επαναλήψεις Έντισον παράδειγμα που είπε. Δεν απέτυχα, απλά ανακάλυψα 10.000 τρόπους που δεν δουλεύει

Ο αθλητής χωρίς χέρια πόσες φορές θα είχε σκεφθεί να τα παρατήσει και άλλες τόσες συνέχιζε να προσπαθεί για να κάνει το όνειρό του πραγματικότητα

ΤΑ ΔΙΝΩ ΟΛΑ EXTRA MILE

Εθελοντής μέτρια αμoιβόμενος δουλεύει σα να παίρνει 5000. Παίζεις λίγο, δούλεψε σα να είσαι ο αρχηγός, θα πληρωθείς κάποια στιγμή

Πρότεινα παιδιά επειδή θυμήθηκα την ποιότητά τους ως εθελοντές

Ο προπονητής της Αμερικής χωρίς χέρια να φτιάχνει στατιστικές αναλύσεις

ΗΓΕΤΗΣ ΕΜΠΡΑΚΤΩΣ

Το παράδειγα της Sykora. Μπαίνω μπροστά να υπερασπιστώ τους συνεργάτες μου, τους αγαπάω πιο πολύ όταν κάνουν λάθος. Και εκείνοι με εκτιμούν ακόμα πιο πολύ όταν είμαι δίπλα τους στη δυσκολία. Τους εκπαιδεύω να μου κάνουν το ίδιο

ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ. ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ. ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΜΑΙ ΠΡΟΧΩΡΑΩ

ΔΙΑΒΑΖΩ ΜΑΘΑΙΝΩ ΔΙΑΡΚΩΣ

Δεν σταματώ να εξελίσσομαι

Τα πάντα ρει και ουσές μένει Ηράκλειτος

ΔΕΣΜΕΥΟΜΑΙ ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΩ

Μανασής μαθηματικά από γ γυμνασίου

Συκάρης κορυφές του κόσμου

ΒΛΕΠΩ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΆ

Επαναναστάτης της παρέας

Πιέστε τον εαυτό σας να τα δείτε διαφορετικά μόνο κέρδος είναι αυτό

BEST BUSINESS STRATERY BOOK: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΘΟΥΚΙΔΙΔΗ ΠΕΛΛΟΠΟΝΗΣΙΑΚΟ ΠΟΛΕΜΟ

ΟΤΑΝ ΚΑΤΙ ΔΟΚΙΜΑΖΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΔΟΥΛΕΕΥΙ Ο ΜΟΝΟΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΔΙΝΕΙ ΔΥΝΑΜΗ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

**ΟΜΑΔΑ: ΓΡΗΓΟΡΑ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ. ΜΑΚΡΙΑ ΜΕ ΠΑΡΕΑ ΠΟΥ ΤΡΟΦΟΔΟΤΕΙΣ ΔΙΑΡΚΩΣ**

**Η συνάντηση δύο προσωπικοτήτων είναι σαν την επαφή δύο χημικών ουσιών: εάν υπάρχει κάποια αντίδραση, και οι δύο μεταμορφώνονται. Carl Jung**

**Read more at: https://www.brainyquote.com/authors/carl\_jung**

***ΦΟΒΟΣ 90% ΣΕΝΑΡΙΟ+10% ΥΠΑΡΚΤΟΣ ΦΟΒΟΣ***

Η αμυγδαλή βλέπει τον φόβο. Να επιβληθούμε στον εγκέφαλο με νέο λογισμικό

Υπολόγισε τους φόβους από γονείς

Φόβους άλλων ανθρώπων

Παράδειγμα κατσαρίδας, Automatic Negative thought

Φόβους επίτηδες από τους ανταγωνιστές

Συμβουλευτείτε όχι τους φόβους σας αλλά τις ελπίδες και τα όνειρά σας. Μην σκεφτείτε για τις απογοητεύσεις σας, αλλά για τις ανεκπλήρωτες δυνατότητές σας. Μην ανησυχείτε για αυτό που προσπαθήσατε και απέτυχε, αλλά με τι είναι ακόμα δυνατό να το κάνετε. Πάπας Ιωάννης XXIII

Read more at: <https://www.brainyquote.com/quotes/carl_jung_132738>

**Μη φοβόμαστε να ζήσουμε**

Ακόμη και μια ευτυχισμένη ζωή δεν μπορεί να είναι χωρίς ένα μέτρο σκοταδιού, και η λέξη ευτυχής θα χάσει το νόημά της αν δεν εξισορροπηθεί από τη θλίψη. Είναι πολύ καλύτερα να παίρνετε τα πράγματα καθώς έρχονται μαζί με την υπομονή και την εξοργιστικότητα. Carl Jung

Read more at: https://www.brainyquote.com/authors/carl\_jung

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Δεν επιβιώνει το δυνατότερο είδος, ούτε το ευφυέστερο αλλά το πιο προσαρμόσιμο στις αλλαγές (Key word adaptability)

Όταν δεν είμαστε πλέον σε θέση να αλλάξουμε μια κατάσταση - είμαστε πρόκληση να αλλάξουμε τον εαυτό μας. Viktor Ε. Frankl

Read more at: https://www.brainyquote.com/authors/viktor\_e\_frankl

Μέγιστο soft skills

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΑΝΤΑΣΙΑ

Δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα από το να χαλάς όνειρα παιδιών

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

ΡΩΤΑΩ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΥΣ

Ψάχνω καλά παραδείγματα και τα φωτίζω

2 αυτιά και ένα στόμα. Ακούμε περισσότερο από όσο μιλάμε

Χρειάζομαι ησυχία

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ**

Κάποιος κοιτάζει πίσω με εκτίμηση στους λαμπρούς δασκάλους, αλλά με ευγνωμοσύνη σε εκείνους που άγγιξαν τα ανθρώπινα συναισθήματά μας. Το πρόγραμμα σπουδών είναι τόσο απαραίτητη πρώτη ύλη, αλλά η ζεστασιά είναι το ζωτικό στοιχείο για το αναπτυσσόμενο φυτό και για την ψυχή του παιδιού. Carl Jung

Read more at: <https://www.brainyquote.com/authors/carl_jung>

**ΔΙΝΩ ΣΗΜΕΡΑ ΛΙΓΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΓΑΠΗ ΑΠΟ ΧΘΕΣ**

**Η ΓΕΝΝΗΣΗ ενός ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ**

Χωρίς να παίζετε με φαντασίωση, δεν έχει ακόμη γεννηθεί κανένα δημιουργικό έργο. Το χρέος που οφείλουμε στο παιχνίδι της φαντασίας είναι ανυπολόγιστο. Carl Jung

Read more at: <https://www.brainyquote.com/authors/carl_jung>

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

Ο άνθρωπος χρειάζεται δυσκολίες. είναι απαραίτητα για την υγεία. Carl Jung

Read more at: <https://www.brainyquote.com/authors/carl_jung>

Όλα τα έργα του ανθρώπου έχουν την προέλευσή τους στη δημιουργική φαντασία. Τι δικαίωμα πρέπει στη συνέχεια να υποτιμήσουμε τη φαντασία. Carl Jung

Read more at: <https://www.brainyquote.com/authors/carl_jung>

**Η ΑΓΑΠΗ**

Η αγάπη είναι φιλία που έχει πάρει φωτιά. Είναι η ήρεμη κατανόηση, η αμοιβαία εμπιστοσύνη, η κοινή χρήση και η συγχώρεση. Είναι πίστη σε κακούς και δύσκολους καιρούς. Αποκαθίσταται λιγότερο από την τελειότητα και κάνει τις προσαρμογές για ανθρώπινες αδυναμίες. Ann Landers

Read more at: <https://www.brainyquote.com/quotes/viktor_e_frankl_752775>

**ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΡΜΕΛΟ ΠΙΝΤΕΡΑ**

**Πόσα είπε με μια πράξη**

**Δια βίου άσκηση, πολύτιμος χρόνος, τι είναι σημαντικό για την ηλικία του**

***ΘΥ ΜΟΣ***

***Κάθε μέρα έχουμε πολλές ευκαιρίες να θυμώνουμε, να τονίζουμε ή να προσβάλλουμε. Αλλά αυτό που κάνετε όταν επιδοθείτε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα δίνει κάτι έξω από την εξουσία σας πάνω από την ευτυχία σας. Μπορείτε να επιλέξετε να μην αφήσετε τα μικρά πράγματα να σας διαταράξουν. Joel Osteen***

***Read more at: https://www.brainyquote.com/topics/anger***

***Έχω προσφέρει ειρήνη σήμερα; Έφερα ένα χαμόγελο στο πρόσωπο κάποιου; Είπα λόγια θεραπείας; Μήπως άφησα το θυμό και τη δυσαρέσκεια μου; Εγώ συγχωρέσω; Μου άρεσε; Αυτά είναι τα πραγματικά ερωτήματα. Πρέπει να πιστεύω ότι το μικρό κομμάτι της αγάπης που σπείραι τώρα θα φέρει πολλά φρούτα, εδώ σε αυτόν τον κόσμο και στη ζωή που θα έρθει.***

***Read more at:*** [***https://www.brainyquote.com/topics/anger***](https://www.brainyquote.com/topics/anger)

***Ο καθένας μπορεί να γίνει θυμωμένος - αυτό είναι εύκολο, αλλά να είναι θυμωμένος με το σωστό πρόσωπο και στο σωστό βαθμό και την κατάλληλη στιγμή και για το σωστό σκοπό και με τον σωστό τρόπο - αυτό δεν είναι μέσα στην εξουσία όλων και δεν είναι εύκολο. Αριστοτέλης***

***Read more at:*** [***https://www.brainyquote.com/topics/anger***](https://www.brainyquote.com/topics/anger)

***ΓΚΟΥΑΡΝΤΙΟΛΑ***

***Μετά τον προημιτελικό με τότς=ένα και την ακύρωση του γκολ πρόκρισης στο 95***

***Τίποτα δεν είναι καταστροφικό. Μετά από την απογοήτευση που έζησαν τόσες χιλιάδες άνθρωποι και την εναλλαγή των συναισθημάτων σκέφτομαι ότι είμαστε ευγνώμονες που ζήσαμε αυτά τα συναισθήματα. Κανένας άλλος στη γη δεν θα μπορουσε να ζήσει τόσο έντονα μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα***