

ΗΛΙΑΣ ΚΟΥΛΟΥΡΙΩΤΗΣ



# ΓΙΑ ΤΙ 'ΟΧΙ ΕΣΣΥ;

ΠΕΣ ΜΟΥ ΕΝΑ ΛΟΓΟ...

Διαδραστικό Ημερολόγιο.  
Ασκήσεις Αυτοβελτίωσης Προσωπικότητας &  
Αυτοπραγμάτωσης Επαγγελματικών Στόχων.



Πνευματικά δικαιώματα © 2024: Κουλουριώτης Ηλίας

Σχεδιασμός βιβλίου: Δήμος Βελέντζας

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Διαδικτυακή Αυτοέκδοση

Πρώτη έκδοση των Εκδόσεων Λευκό Μελάني: Ιούλ. 2024



Σκίνου 55, 11364 Αθήνα

Τηλ: 210 6544563

e-Mail: [ekdoseis@lefkotelani.gr](mailto:ekdoseis@lefkotelani.gr)

Web: [www.lefkotelani.gr](http://www.lefkotelani.gr)

---

*Τα βιβλία -φυσικά ή ψηφιακά- δεν είναι Μεταβιβάσιμα. Όλα τα Δικαιώματα Διατηρούνται (Νόμος 2121/1993).*

*Κανένα μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή να αναπαραχθεί σε καμία περίπτωση χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη, εκτός από την περίπτωση σύντομων παραπομπών που ενσωματώνονται σε άρθρα κριτικής και σχόλια.*

*Η μη εξουσιοδοτημένη αναπαραγωγή ή διανομή αυτού του έργου που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα είναι παράνομη.*

*Κανένα μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να σαρωθεί, να μεταφορτωθεί ή να διανεμηθεί μέσω του Διαδικτύου ή με οποιοδήποτε άλλο μέσο, ηλεκτρονικό ή εκτυπωμένο, χωρίς την άδεια του εκδότη.*

---

Εκδόθηκε στην Ε.Ε., Ελλάδα, από τις Εκδόσεις Λευκό Μελάني, 2024

# **ΚΕΦΑΛΑΙΑ**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1**

**ΚΥΡΙΟΣ ΧΑΙ 2**

**WHY 4**

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ 8**

**ΠΟΙΟΝ ΑΚΟΥΣ 11**

**ΟΝΕΙΡΟΔΟΜΗΣΗ 13**

**ΡΟΛΟΙ 15**

**EFT 17**

**BE SET FREE FAST 20**

**ΓΡΑΜΜΑ 22**

**ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΟΥ 24**

**ΝΙΩΘΩ - ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ - ΠΙΣΤΕΥΩ 28**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ 30**

**ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΜΙΑ ΣΚΕΨΗΣ 32**

**FOCUS -FEELING 34**

**ΑΝΑΓΚΕΣ 36**

**ΑΣΚΗΣΗ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ 39**

**ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ 41**

**ΓΙΑΤΙ -ΣΟΚ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ 43**

**ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ... 45**

ΠΟΣΟ ΜΕ ΓΝΩΡΙΖΩ -ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ	48
ΓΙΑΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΦΤΙΑΧΤΕΙ	51
Β ΜΕΡΟΣ	54
ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ	55
SMILE	58
PEAK FEELING (ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ)	59
ΣΥΜΒΟΥΛΟΜΑΘΙΕΣ	60
ΙΔΕΑ	62
ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΑΔΥΝΑΤΟΥ ΣΗΜΕΙΟΥ ΣΕ ΑΝΤΑ- ΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ	64
1-2-3	68
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ	70
ΆΔΕΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΑΠΟΓΕΙΩΣΗΣ	75
Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ	77
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΑΠΟ- ΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ.	79
ΠΩΛΗΣΕΙΣ	83
CEO ΑΝΤΙΛΗΨΗ	91
MEETING	95
ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	97
ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ	101
ΈΡΩΣ	106

## **ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΛΗΡΟΥΣ ΒΙΒΛΙΟΥ**

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχω ένα όνειρο να ονειρεύεσαι να υλοποιήσεις τα όνειρά σου γι' αυτό κι αυτό το βιβλίο είναι εμπνευσμένο μέσα από ηγέτες που ήθελαν να αλλάξουν τον κόσμο να τον κάνουν καλύτερο μέσα από την αυτοβελτίωση του εαυτού τους.

Αυτό είναι το γιατί του βιβλίου πιστεύει την διαφορετική σκέψη.

Μέσα από τις διαδραστικές ασκήσεις βοηθάει να ξεμπλοκάρεις το μυαλό σου να και να αναγνωρίσεις ότι είσαι ο γαμάτος τύπος.

Κάνε τις ασκήσεις σταδιακά και με προσοχή και θα παίρνεις απαντήσεις που είναι πιο κοντά σε σένα με την σύνδεση του εαυτού σου.

Η αυτογνωσία είναι η εσωτερική αναζήτησή σου όπως μας δίδαξαν ο Σωκράτης, Αριστοτέλης, Πλάτωνας, Διογένης, και όλοι οι αρχαίοι Έλληνες.

Το να είσαι Έλληνας είναι τίτλος.

*Από πιο βλέμμα έχεις φτιάξει την εικόνα που έχει σήμερα για τον εαυτό σου αυτό από σήμερα θα το αλλάξεις.*

# Α΄ ΜΕΡΟΣ

## ΚΥΡΙΟΣ ΧΑΙ

Αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί γιατί δεν χρειάζεται να παίζεις άμυνα να είσαι συνέχεια στο stop να μην υλοποιείς τα όνειρά σου.

Με την παρακάτω μέθοδο κατάφερα να βελτιώσω τον εαυτό μου, μπορείς κι εσύ να αποκτήσεις την γαλήνη και την ηρεμία μέσα σου που καθορίζει την ανεξάρτητη ελεύθερη συνειδητή ζωή σου.

Για ποσό καιρό ακόμη θα παίζεις άμυνα. Παίζοντας άμυνα γκολ δεν μπαίνει και έτσι η ισοπαλία δηλώνει μια μετριότητα. .

Ας παίζω επίθεση και ας χάσω έτσι δεν θα είμαι στην μετριότητα όλα είναι θέμα απομυθοποίησης.

### **Που παίζει άμυνα ο**

1

(δώσε 2 ψευδώνυμα στον εαυτό σου το 1 είναι για τον τωρινό και το άλλο για τον καινούριο εαυτό σου εμένα ο παλιός είναι ο κος stopman και ο καινούριος είναι ο κος χαι)

2

***Μόλις πειράξεις την ζωή σου θα δεις μαγικά πράγματα να σου συμβαίνουν.***



## WHY

Ξεκινήστε από το γιατί όπως λέει και ο Simon Sinek εδώ θα χρειαστεί να βρεις το γιατί σου γιατί το χρειάζεσαι στην ζωή σου να είναι το καύσιμο σου για να πετύχεις το όνειρο σου.

Οποίος έχει ένα γιατί για να ζήσει μπορεί να υπομένει κάθε πως.

**Νίτσε**

*Γράψε ένα γιατί σου*

*Γιατί θέλεις να το ζήσεις*

*Ποια είναι τα πως που θα υπομένεις*

*Αν είχα τη δύναμη να αλλάζω τον εαυτό μου τι θα άλλαζα*

*Αν είχα τη δύναμη να αλλάζω τον κόσμο τι θα άλλαζα*

*Για ποιο λόγο είμαστε εδώ και τι πρέπει να κάνουμε εδώ πες  
ρωτάει το παιδί σου*

*Αν ήσουνα σε μια ομάδα εφήβων και σε ρωτούσαν ποια εί-  
ναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή τι θα τους έλεγες*

*Η μαγεία είναι να το ζεις όπως αναφέρει το ικιγκάι.*

*Τι είναι αυτό που αγαπάς*

*Τι είναι αυτό που είσαι καλός*

*Τι είναι αυτό που μπορείς να αφήσεις το στίγμα σου στην  
ανθρωπότητα αυτό που θες να σε θυμάται ο κόσμος*

*Κάνε αυτό που εσύ μπορείς να πληρωθείς γι' αυτό.*

*Τι θέλεις να ζεις*

*Πως να το ζεις*

*Πως θα έμοιαζε το σώμα μου*

*Πως θα ήταν η μέρα μου*

*Ποιες σχέσεις έχω*

*Πως νιώθω που έχω τα παραπάνω*

*Ποσά χρήματα έχω*

*Πως ξεκουράζομαι*

*“Η θα το κάνω ή θα πεθάνω”, που αναφέρει και ο Jim Rohn  
Τι είναι αυτό που θέλεις να κανείς που σε κρατάει στην  
σκέψη η φοβάσαι και να το σκεφτείς.*

*Με ποιους τρόπους αναζητάς την ευτυχία σου*

*Πότε είναι ένας άνθρωπος. Ευτυχισμένος*

*Ποιες ανάγκες του ικανοποιούνται*

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Το κασετόφωνο είμαι εγώ και η κασέτα είναι αυτό που πιστεύω γράψε την κασέτα από την αρχή.

*Γιατί αξίζω να αγαπώ και να δέχομαι τον εαυτό μου ακόμη όταν...*

*Είμαι ελεύθερος να κάνω...*

*...επειδή με ευχαριστεί.*

*Αφήνω τα παρελθόν και το μέλλον και ζω στο ευτυχισμένο παρόν αφήνω το...*

*ζω στο ευτυχισμένο παρόν*

*Μία σκέψη που θα ήθελα να αφήσω είναι*

*Ένα συναίσθημα που θα ήθελα να αφήσω είναι*

*Κάποτε δεν είχα*

*Κάποτε δεν θα έχω*

*Δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου σε κάθε περίπτωση ακόμα  
και όταν*

*(ποτέ φεύγεις από το κέντρο σου η νιώθεις άσχημα συναι-  
σθήματα για σένα)*

*Μια πεποίθηση που θα ήθελα να δυναμώσω μέσα μου είναι*

Είμαι γαμάτος.

Μου αξίζει να έχω ότι θέλω.

Είμαι ελεύθερος να κάνω ότι θέλω.

Δε χρωστάω σε κανέναν τίποτα μόνο αγάπη.

Αποδοχή και συνεχίζουμε είναι πίστες.

Μόλις πάρεις την ευθύνη της πραγματικότητας σου λύνεται  
το πρόβλημα 90 %.

*Τέλος θέλω να ευχαριστήσω τον εαυτό μου για τα αποτελέσματα μου και συνεχίζω.*

## ΠΟΙΟΝ ΑΚΟΥΣ

Ποιον ακούς μόλις συνειδητοποιήσεις αυτή την ερώτηση  
θα δεις μαγικά πράγματα να σου συμβαίνουν.

*Ποιον ακούς*

*Τι σου λέει μπορείς η δεν μπορείς να το κανείς μόλις σου  
λέει κάνε το άκουσε τον για μια εβδομάδα άσκηση δούλεψε  
με την ιδέα αυτή σαν κίνητρο*

*Έχει πετύχει η προσπαθεί να υλοποιηθούν τα όνειρά του*

*Έχει ίδιες ιδέες φιλοδοξίες με βοηθάει να δημιουργήσω τα  
όνειρά μου*

*Γράψε μια λίστα, τι σου λέει*



Για μια εβδομάδα άσκηση θα επικοινωνείς μόνο με θετικούς ανθρώπους που συζητάς ιδέες και τις αναλύεις για να ανεβάσεις την ενέργεια σου.

Ποια η διαφορά μεταξύ μιας αυτόματης αντίδρασης και μιας συνειδητής επιλογή χωρίς φίλτρο και με φίλτρο.

Στη συζήτηση αντέδρασες αυτοματοποιημένα και που σε οδήγησε.

Συνήθως σε διαφωνία και ξέχασες για πιο πράγμα ξεκίνησε η συζήτηση.

Σε μια συνειδητή επιλογή τι οφέλη σου έφερε.

*Δημιούργησε κάποιες συνειδητές απαντήσεις για να τις έχεις σε περίοδο αυτόματης αντίδρασης.*

Π.χ έχεις την προσωπική σου γνώμη αλλά επέτρεψε μου να έχω την δικιά μου (αφόπλισε διακριτικά)

Δεν έχω εμπειρία στο θέμα για να σχηματίσω λανθασμένη γνώμη

## ΟΝΕΙΡΟΔΟΜΗΣΗ

### Πνευματική εξέλιξη

*Τι είναι αυτό που θα ήθελες να ζήσεις πριν πεθάνεις*

*Αζίζι φίλε να υπάρχουν για ένα όνειρο και ας είναι η φωτιά  
του να σε κάψει Ερνέστο Τσε Γκεβέρα  
Ποιο είναι το αγαπημένο σου όνειρο που σε τραβάει σαν μα-  
γνήτης*

*Ποια ερώτηση θεωρείς δυναμική? Που αν την κανείς θα α-  
νατιναχτεί (σε ποιον/ποια)  
Ξεκινά λέγοντας θέλω να σου ανακοινώνω κάτι έχεις πει ήδη  
την μισή ερώτηση*

*Ξεβολέψου, δεν σε εξελίσσει η comfort Zone  
Σε τι θες να ξεβολευτείς*

### Προσωπική εξέλιξη

*Πως είναι ο γκόμενος/α σου πως τον κοιτάς πως του χαμογελάς τι του λες πως του το λες με τι πείραγμα*

## **Επαγγελματική εξέλιξη**

*Τι δουλειά κανείς πως πας στην δουλειά σου τι φορές πως είναι ο χώρος ποιο είναι το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείς με τους συνεργάτες*

*Τι συζητάτε*

***Είναι απλά τα πράγματα απλά θέλει τη βάση στην σωστή πληροφορία με τις απλές ερωτήσεις ξεκινάς να γίνεσαι ο γαμάτος τύπος.***

# ΓΙΑΤΙ 'ΟΧΙ ΕΣΥ;

ΠΕΣ ΜΟΥ ΕΝΑ ΛΟΓΟ...

Το βιβλίο χωρίζεται σε δύο κατηγορίες:  
Η πρώτη αναφέρεται στην προσωπική ανάπτυξη και  
η δεύτερη στην αυτοπραγμάτωση επαγγελματιών στόχων.

Δίνοντας τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις σου,  
έρχεσαι σε επαφή με τον υπεύθυνο εαυτό σου  
που σε βοηθάει να ανακαλύψεις τις πεποιθήσεις σου,  
τον κοινωνικό σου προγραμματισμό και την μετατροπή  
της προσωπικότητάς σου στον χαρακτήρα που επιθυμείς,  
για να βιώσεις μία ελεύθερη και ανέμελη ζωή.



ΗΛΙΑΣ ΚΟΥΛΟΥΡΙΩΤΗΣ



# ΓΙΑΤΙ 'ΟΧΙ ΕΣΥ;

ΠΕΣ ΜΟΥ ΕΝΑ ΛΟΓΟ...

Διπλότυπο Ηλεκτρονικό  
Αυθεντικό Αυτοβελτιωτικό Προσωπικότητας &  
Αυτοπραγμάτωσης Επαγγελματιών Στόχων



[ΠΡΟΜΗΘΕΥΣΟΥ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ, ΑΠΟ ΕΔΩ >>>](#)

