

«Μικρά, εύκολα βήματα που θα αλλάξουν τη ζωή σου,  
δοσμένα μέσα από ένα βιβλίο πραγματικά ιδιοφυές».

JAMIE OLIVER

# ΕΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΟΥ Υ

365 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ





365 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ



## **ΤΑ ΑΣΗΜΑΝΤΑ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ**

Είναι στη φύση μας να ζούμε μια ευτυχισμένη, υγιεινή ζωή! Παρ' όλα αυτά, η αυτοβελτίωση συχνά αποδεικνύεται δύσκολη υπόθεση, και δεν είναι πάντα προφανές ή αυτονόητο τι πρέπει να κάνουμε σε καθημερινή βάση.

**Η ζωή σου είναι το σύνολο των απλών πραγμάτων που κάνεις καθημερινά, και κάθε επιλογή σου είναι ουσιαστική.**

Το βιβλίο αυτό θα σε ωθήσει να προκαλέσεις την αλλαγή – μία μικρο-ενέργεια τη φορά.

**Επειδή τα ασήμαντα έχουν σημασία.**

## **ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ**

Το ΕΣΥ – Το βιβλίο σου καθιστά την πορεία προς την αυτοβελτίωση μια διαδικασία που επιτυγχάνεται βήμα βήμα. Αφιέρωσε στο βιβλίο μόνο ένα λεπτό από τη μέρα σου, κάθε μέρα, και θα σου προσφέρει απλές μικρο-ενέργειες που μπορείς να κάνεις για να νιώσεις πιο ευτυχισμένος και πιο υγιής.

Μόλις ολοκληρώνεις μια μικρο-ενέργεια, σημειώσέ τη μέσα στον κύκλο στο πάνω μέρος της σελίδας. Θα βρεις, επίσης, χώρο για να γράφεις τις σκέψεις σου και να σημειώνεις τα επιτεύγματά σου.

### **Τι είναι μικρο-ενέργεια;**

Η μικρο-ενέργεια είναι μικρή, απλή και μπορεί να γίνει στη διάρκεια μιας συνηθισμένης μέρας. Από όλους, «Κάνε διαλογισμό για είκοσι λεπτά» δεν είναι μικρο-ενέργεια, αλλά «Κάθισε σιωπηλός για δύο λεπτά» είναι. «Τρέξε σε έναν μαραθώνιο» δεν είναι μικρο-ενέργεια, αλλά «Ανέβα τις σκάλες» είναι. Απλές, αλλά κάνουν τη διαφορά.

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΙΚΡΟ-ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

Κάθε μικρο-ενέργεια ανήκει σε μία από τις τέσσερις κατηγορίες:



**ΤΡΟΦΗ** Η τροφή είναι τόσο αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής μας, ώστε μικρές, απλές αλλαγές στη διατροφή μας μπορούν να μας χαρίσουν χρόνια. Οι μικρο-ενέργειες «Τροφή» δεν αφορούν μόνο το τι τρώμε αλλά το πώς, πότε, πόσο και με ποιον. Το «Σταμάτα να τρως σοκολάτα» δεν είναι μικρο-ενέργεια. Το «Φάε για σνακ ένα λαχανικό» είναι.



**ΝΟΥΣ** Το μυαλό καθορίζει ποιοι είμαστε και πώς ενεργούμε. Αλλά δεν είναι άκαμπτο – μπορεί να εκπαιδευτεί. Οι μικρο-ενέργειες «Νους» έχουν να κάνουν με την επίγνωση (να ζούμε, δηλαδή, τη στιγμή), την παραγωγικότητα και την οργάνωση (να κατανοούμε, δηλαδή, τον κόσμο γύρω μας). Το «Τακτοποίησε το σπίτι» δεν είναι μικρο-ενέργεια. Το «Οργάνωσε το ντουλάπι της κουζίνας» είναι.



**ΚΙΝΗΣΗ** Οι μικρο-ενέργειες «Κίνηση» αφορούν τις καθημερινές, μικρές, εύκολες κινήσεις που μπορείς να ενσωματώσεις στο καθημερινό πρόγραμμά σου. Το «Δήλωσε συμμετοχή σε τριάθλο» δεν είναι μικρο-ενέργεια. Το «Κάνε για δύο λεπτά τινάγματα φτέρνας» είναι.



**ΑΓΑΠΗ** Οι μικρο-ενέργειες «Αγάπη» αφορούν τη σχέση σου με τον εαυτό σου και με τους άλλους. Εδώ, οι μικρο-ενέργειες πραγματικά έχουν σημασία. Η καλή συμπεριφορά προκαλεί μια θετική αντίδραση από κάποιον άλλο, η οποία προκαλεί πίσω σε εμάς επίσης μια θετική αντίδραση. Το «Κάνε έναν νέο φίλο» δεν είναι μικρο-ενέργεια. Το «Προσέγγισε κάποιον» είναι.

## **ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΑΩ;**

Υπάρχουν 365 μικρο-ενέργειες σε αυτό το βιβλίο, μία για κάθε ημέρα του χρόνου. Προτείνουμε να ξεκινήσεις από τον αριθμό 1, και αφού κάνεις μερικές από τις πρώτες μικρο-ενέργειες, μπορείς είτε να ακολουθήσεις την καθημερινή σειρά, είτε απλώς να πηδάς από τη μία στην άλλη για να κάνεις μια μίξη.

## **ΠΩΣ ΤΟ ΑΞΙΟΠΟΙΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;**

- **Μη βιάζεσαι** – Η αλλαγή γίνεται πιο αποτελεσματικά με μικρά βήματα, οπότε μην προσπαθήσεις να κάνεις υπέρβαση. Αφιέρωσε χρόνο και συλλογίσου κάθε μικρο-ενέργεια.
- **Να είσαι ανοιχτός** – Να είσαι ανοιχτός σε διαφορετικές μικρο-ενέργειες, αλλά αν κάποια δε σου ταιριάζει, πήγαινε σε άλλη σελίδα και ίσως επιστρέψεις σε αυτή μια άλλη μέρα.
- **Επανάλαβε τις μικρο-ενέργειες** – Το μυστικό για αλλαγές που θα διαρκέσουν είναι η απόκτηση νέων συνηθειών. Όταν έχουμε μια συνήθεια, ο εγκέφαλός μας κάνει αυτή την ενέργεια αυτόματα και αυτό μπορεί να διαρκέσει μια ζωή. Πολλές συνήθειες μπορούν να αποκτηθούν σε περίπου 28 μέρες, οπότε χρησιμοποίησε τις σελίδες «Σκέψου και Ανανέωσε» για να τις καταγράψεις και να παρακολουθείς την πρόοδό σου.
- **Κάν' το δικό σου** – Είμαστε όλοι διαφορετικοί, οπότε κάνε το βιβλίο αυτό να λειτουργήσει για σένα. Γράψε πάνω του. Έχε το μαζί σου. Ξεφύλλισέ το. Προσπέρασε μικρο-ενέργειες ή ξανακάνε μικρο-ενέργειες.

**Ξεκίνα να ζεις μια πιο ευτυχισμένη, υγιεινή ζωή, για εσένα.**

## **ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ**

Το ΕΣΥ – Το βιβλίο σου γεννήθηκε από μια εφαρμογή με την ονομασία ΥΟΥ. Εμείς στο ΥΟΥ ήμασταν πάντα παθιασμένοι με την υγεία και την προσωπική αλλαγή, και ο δρόμος μέχρι εδώ υπήρξε ενδιαφέρων.

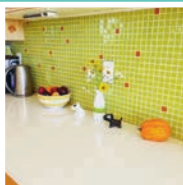
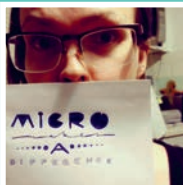
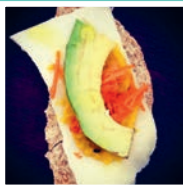
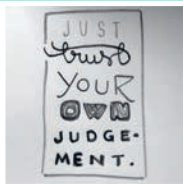
**Γνωρίζουμε ότι η αλλαγή είναι δύσκολη για τους περισσότερους.**

Όλοι παίρνουμε μεγάλες αποφάσεις και παλεύουμε να τις υλοποιήσουμε. Στην ουσία, 9 από τις 10 αποτυγχάνουν, με αποτέλεσμα να νιώθουμε χειρότερα με τον εαυτό μας.

**Τα έχουμε περάσει.** Έχουμε ζοριστεί με τα ίδια θέματα που ζορίζονται οι περισσότεροι – προσπαθώντας να βρούμε εκείνη την άπιαστη «ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής», να θρέψουμε το σώμα μας σωστά, να αποκτήσουμε μια υγιή αυτοεικόνα και να μη βαλτώσουμε στα άγχη της καθημερινότητας.

**Θέλαμε μια απλούστερη προσέγγιση.** Αρχίσαμε να δουλεύουμε πάνω στις μικρο-ενέργειες επειδή η επιστήμη, όπως και οι δικές μας εμπειρίες, έχει αποδείξει ότι οι μικρές αλλαγές είναι αυτές που κάνουν πραγματικά τη διαφορά. Οι μικρο-ενέργειες παγιώνουν τη συνήθεια της επιτυχίας, και με το να συμπεριφερόμαστε μόνο λίγο διαφορετικά, κάνουμε σημαντικά βήματα για την προσωπική μας πρόοδο.

**Και έτσι, γεννήθηκε το ΥΟΥ.** Το κίνημα έχει να κάνει με τη δύναμη των μικρών αλλαγών που επηρεάζουν δραστικά τη ζωή σου. Θέλουμε να φέρουμε μια υγιή, φρέσκια πνοή στον τρελαμένο με τη δίαιτα και εμμονικό με τη μεταμόρφωση κόσμο της αυτοβελτίωσης.





## ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

**Το ΥΟΥ είναι μια ομαδική προσπάθεια.**

Η ομάδα απαρτίζεται από σχεδιαστές, προγραμματιστές, δημιουργούς μικρο-ενεργειών, την ομάδα μάρκετινγκ και την έντονα θερμή και υποστηρικτική κοινότητα του ΥΟΥ.



Πρώην σύμβουλος μάντζιμεντ που έγινε ενθουσιώδης επιχειρηματίας, η **Nora Rosendahl** είναι η συντακτική μηχανή πίσω από τις μικρο-ενέργειες του ΥΟΥ. Με σπουδές μηχανολογίας και χρόνια εμπειρίας στην επίλυση δύσκολων επιχειρηματικών προβλημάτων για μερικές από τις μεγαλύτερες εταιρείες του κόσμου, είναι συχνά η «παράταιρη» στο start-up τοπίο της υγείας. Ένα Σαββατοκύριακο διαλογισμού που το πέρασε κάνοντας ενδοσκόπηση άλλαξε την πορεία της καριέρας της, και τώρα η Nora συνδυάζει τη δημιουργική γραφή, τη διαχείριση των κοινωνικών μέσων με ενσυναίσθηση και τις σκληροπυρηνικές αριθμητικές πράξεις σε καθημερινή βάση για το ΥΟΥ.



Μηχανικός στις σπουδές, επιχειρηματίας από πάθος, και μουσικός στην καρδιά, η **Nelli Lähteenmäki** αποτελεί πραγματικό σύνδεσμο ανθρώπων. Το ενδιαφέρον για τις πωλήσεις την οδήγησε στο Σαν Φρανσίσκο, το πάθος για την επιχειρηματικότητα την έκανε να μείνει και η λαχτάρα για δημιουργία μιας start-up για την υγεία την έκανε να επιστρέψει στη Φινλανδία και να ξεκινήσει το ταξίδι που τελικά οδήγησε στο ΥΟΥ. Ακτίνα θετικής ενέργειας και με ένα δίκτυο που θα ζήλευαν πολλοί, η Nelli μπορεί να βγάλει άκρη σε οποιοδήποτε start-up τοπίο σαν μια λέαινα στις πεδιάδες της σαβάνας.



Με πεισματάρικη, εμπειριστατωμένη και αποφασιστική ματιά, ο **Aleksí Hoffman** χαράσσει την πορεία του προϊόντος ΥΟΥ. Έχει κάνει σπουδές μηχανολογίας και βιοηλεκτρονικής, έτσι μπορεί κανείς να του εμπιστευθεί οποιονδήποτε προγραμματισμό, από εκείνον στο τμήμα της πληροφορικής σε ιατρικές μονάδες μέχρι συστημάτων IPTV. Το πάθος για την αλλαγή συμπεριφοράς, η ματιά του που συναγωνίζεται κάθε επαγγελματία σχεδιαστή, η χρυσή καρδιά και μια τέλεια τεχνική στο βαθύ κάθισμα με τα χέρια ψηλά κάνουν τον Aleksí έναν ακλόνητο βράχο πάνω στον οποίο μπορείτε να στηριχτείς.



Το σχεδιαστικό ντουέτο **Jaakko Hyvärinen** και **Toni Sallinen**, για το οποίο άλλες ομάδες θα ήθελαν απεγνωσμένα να είχαν στο πλευρό τους, είναι η υπερδύναμη πίσω από τη φίρμα και την οπτική ταυτότητα του ΥΟΥ. Με δημιουργική πινελιά, τρελό χιούμορ και ανθρωποκεντρική προσέγγιση επεξεργάζονται προσεκτικά το ΥΟΥ που γνωρίζουμε και αγαπάμε.



Και δεν είμαστε μόνο εμείς· βρήκαμε καλή παρέα στη διαδρομή. Μεταξύ άλλων, έχουμε ζητήσει τη συνδρομή ειδικών σε διάφορες κατηγορίες, όπως του Jamie Oliver και της Caroline Arnold. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τους προσκεκλημένους συνεργάτες μας στις επόμενες σελίδες.

Τώρα, βρισκόμαστε σε αποστολή για να κάνουμε τον κόσμο πιο υγιή και ευτυχισμένο, με μία μικρο-ενέργεια τη φορά.



## **ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ**

### **Jamie Oliver (Τροφή)**

Οι μικρο-ενέργειες του Jamie υπάρχουν για να βοηθήσουν όλους μας να τρώμε καλύτερα και να έχουμε μια υγιέστερη σχέση με την τροφή, κάνοντας ένα βήμα τη φορά. Έχοντας επανεστιάσει στην υγεία του τα τελευταία δύο χρόνια, η εφαρμογή ΥΟΥ παρέχει στον Jamie μια ισχυρή πλατφόρμα για να προσφέρει την εις βάθος γνώση του για την τροφή, όπως και συμβουλές που διδάχθηκε στη διάρκεια μιας πρόσφατης πιστοποίησης στη διατροφή. Ο Jamie αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο στον τομέα της διατροφής και στις εκστρατείες γύρω από αυτήν. Με πάνω από δεκαέξι χρόνια τηλεοπτικής και εκδοτικής καριέρας, έχει εμπνεύσει εκατομμύρια ανθρώπους να απολαμβάνουν τη μαγειρική από το μηδέν και να τρώνε φρέσκο, νόστιμο φαγητό.



### **Caroline Arnold (Νους)**

Η Caroline είναι η συγγραφέας του *Small Move, Big Change: Using Microresolutions to Transform Your Life Permanently*. Σύμβουλος στην εφαρμογή ΥΟΥ και ομιλήτρια σε όλο τον κόσμο για την αξιοποίηση των δυναμικών της προσωπικής αλλαγής με στόχο τη μόνιμη αυτοβελτίωση, η Caroline είναι, επίσης, γενική διευθύντρια στην Goldman Sachs, στη Νέα Υόρκη.



### **Δρ Tara Swart (Νους)**

Η Δρ Swart είναι γιατρός με εκπαίδευση στην Οξφόρδη, έχει εργαστεί ως ψυχίατρος για επτά χρόνια, έχει διδακτορικό στη νευροεπιστήμη και το 2008 δημιούργησε μια συμβουλευτική εταιρεία, η ηγεσία της οποίας βασίζεται στις αρχές της εγκεφαλικής λειτουργίας. Είναι συγγραφέας δύο βιβλίων, όπως και ομιλήτρια σε όλο τον κόσμο για τη βιώσιμη αλλαγή συμπεριφοράς και την ανθεκτικότητα.



### **Darya Rose (Τροφή)**

Η Darya είναι συγγραφέας του *Foodist* και δημιουργός του Summer Tomato, ενός από τους 50 καλύτερους ιστότοπους σύμφωνα με το περιοδικό *TIME*. Έχει διδακτορικό στη νευροεπιστήμη από το Πανεπιστήμιο του Σαν Φρανσίσκο και πτυχίο στη μοριακή και κυτταρική βιολογία από το Πανεπιστήμιο του Μπέρκλεϊ. Η Darya περνά το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου της με το να σκέφτεται και να γράφει για το φαγητό, την υγεία και την επιστήμη.



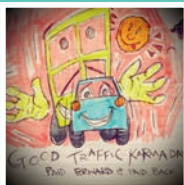
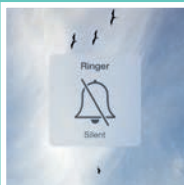
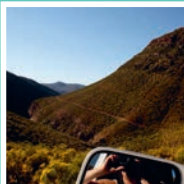
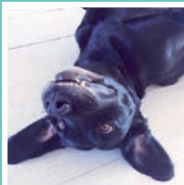
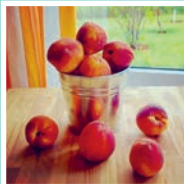
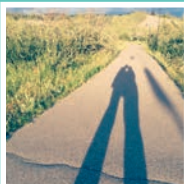
### **Dani Stevens (Κίνηση)**

Η Dani πιστεύει στα μικρά ξεκινήματα αλλά και στα μεγάλα όνειρα. Στο δεκάχρονο ταξίδι της προς την καλή φυσική κατάσταση και την ευεξία, έχει χάσει 100 κιλά στη διάρκεια τεσσάρων κυήσεων. Ούσα πολυάσχολη μαμά, αποδεικνύει ότι δε χρειαζόμαστε μια στρατιά από γυμναστές και προσωπικούς σεφ για να κάνουμε πραγματικότητα το όνειρο της απόλαυσης ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ως Εμπυκώτρια για τη Σωστή Διατροφή και την Καλή Φυσική Κατάσταση, ο ιστότοπος DaniStevens.com έχει μια κοινότητα με περισσότερους από 200.000 ανθρώπους σε όλη την υφήλιο.



### **Jamie Sawyer (Κίνηση)**

Ο Jamie είναι ένας από τους κορυφαίους προπονητές ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης στο Ηνωμένο Βασίλειο και επιπλέον personal trainer. Η εμπειρία του με εξέχοντες αθλητές τον οδήγησε να εργάζεται με πρωτοκλασάτους χολιγουντιανούς ηθοποιούς. Ο Jamie χρησιμοποιεί τις γνώσεις του γύρω από τα αθλήματα για να δημιουργήσει εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής, διατροφής και τρόπου ζωής.





## Ι. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΟΥ

Η απόφαση για μια ζωή ευτυχισμένη και υγιεινή είναι το κρίσιμο πρώτο βήμα για να αλλάξεις τη ζωή σου προς το καλύτερο.

Χρησιμοποίησε το βιβλίο αυτό με τον τρόπο εκείνο που σου ταιριάζει καλύτερα – πάνω στο κομοδίνο σου σαν ημερολόγιο για να καταγράφεις τις μικρο-ενέργειες και τις σκέψεις σου, σαν ένα βιβλίο για το τραπέζακι του σαλονιού, για να αντλείς περιστασιακά έμπνευση, ή παίρνε το μαζί σου για να είναι εύκαιρο όταν θα έχεις ελεύθερο ένα λεπτό. Οπότε, σήμερα, σκέψου μόνο ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να βρίσκεις χρόνο για εσένα κάθε μέρα και τι ελπίζεις να πετύχεις με αυτό το βιβλίο.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 2. ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ

Οι θετικοί άνθρωποι μας χαρίζουν ενέργεια και μια πιο αισιόδοξη στάση προς τη ζωή. Αφιέρωσε μια στιγμή για να σκεφτείς κάποιον που αγαπάς και που συνιστά θετική δύναμη στη ζωή σου. Πώς θα μπορούσες να τον ευχαριστήσεις;



## 3. ΑΣ ΕΣΤΙΑΣΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Δεν είναι ανάγκη να σκαρφαλώνεις σε βουνά, να κοπανιέσαι στον διάδρομο ή να σηκώνεις βάρη για να είσαι δραστήριος. Έρευνα δείχνει ότι λίγη επιπλέον κίνηση μέσα στη μέρα μας έχει καταπληκτικά οφέλη για την υγεία. Κάνε μια τακτική διαδρομή πιο έντονη· πάρκαρε στην άλλη άκρη του πάρκινγκ ή ανέβα από τη σκάλα, αντί να χρησιμοποιήσεις το ασανσέρ. Ότι κι αν είναι, άσχετα από το πόσο σπουδαίο ή ασήμαντο, απλώς κινήσου περισσότερο. **Jamie S**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE BOOK OF YOU

Από τις Εκδόσεις Portfolio Penguin, Λονδίνο 2015

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **ΞΥ – Το βιβλίο σου**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Κατερίνα Καπνίση

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Νέλλυ Βασιλείου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου, Βάσω Βύρρα

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Smith & Gilmour

© Fifth Corner Inc., 2015

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London, WC2R 0RL, UK. The authors have asserted their moral rights. All rights reserved.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2017, 2.500 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-1913-8

© παρακάτω φωτογραφιών: Jamie Oliver Enterprises Limited, 2006-2015

Ενέργειες 25, 53, 59, 82, 87, 93, 98, 105, 127, 150, 166, 170, 175, 184, 192, 213, 258, 275, 283, 302, 311, 322, 356, 361, φωτογραφία: David Loftus / Ενέργειες 9, 42, 45, 58, 78, 111, 134, 141, 312, 331,

φωτογραφία: James Lynndsay / Ενέργειες 31, 43, 106, 117, φωτογραφία: Sarah Tildesley / Ενέργεια 37,

φωτογραφία: Matt Russell / Ενέργειες 66, 230, φωτογραφία: Joe Sarah / Ενέργεια 137, φωτογραφία:

Elsbeth Meston / Ενέργεια 199, φωτογραφία: Dan Jones / Ενέργειες 151, 316, 348, φωτογραφία:

Jamie Oliver / Ενέργεια 305, φωτογραφία: Tara Fisher

Ευχαριστίες στους ακόλουθους χρήστες του YOU-app για τη συμβολή τους:

BeeW, ChrisForestFood, cositas, divadiane, DocBells, GrahamEttridge, HappyDaysNo.1,

InternationalMenu, J\_furr, JimmyCSmitz, Leap2itCate, lindseyevans, livelittleadventures, Mamacha,

mariastrat, NikNyg, Picasso, rob7, spots\_of\_time, strawberry\_girl, supersteph, twintasticand2more

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

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.

Έδρα: Τατοΐου 121,

144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15,

106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str.,

144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str.,

106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΝΑ ΖΕΙΣ  
ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ, ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ.

Η ζωή σου είναι το σύνολο  
των απλών πραγμάτων που κάνεις καθημερινά,  
και κάθε επιλογή σου είναι ουσιαστική.

Το βιβλίο αυτό θα σε ενθαρρύνει να προκαλέσεις  
την αλλαγή – μία μικρο-ενέργεια τη φορά. Επειδή  
τα ασήμαντα έχουν τελικά σημασία.

Αυτό το υπέροχο βιβλιαράκι βασίζεται  
στη δημοφιλή εφαρμογή ευημερίας YOU.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr)

ISBN: 978-618-01-1913-8



9 786180 119138

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 18603

ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ' ΕΠΑΦΗ