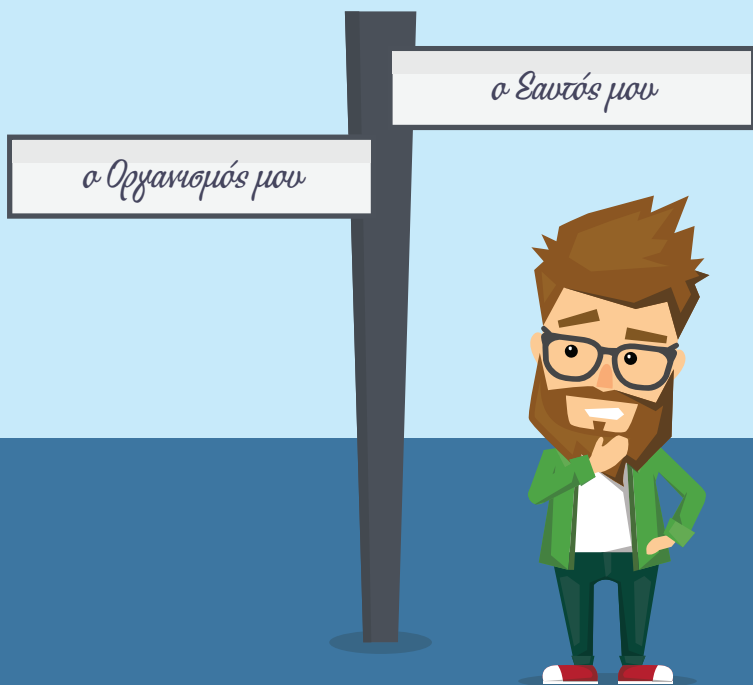


Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος

# Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω!



ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ  
ΜΑΘΕ Ν' ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω!**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιώργος Πιντέρης  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου  
ΣΚΙΤΣΟ ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟΥ: Άκης Καραγιάννης  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Γιώργος Πιντέρης, 2017  
© Εικόνας εξωφύλλου: Anastasiia Kozubenko/Shutterstock  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2017

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2244-2  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2245-9

***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 εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

#### **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

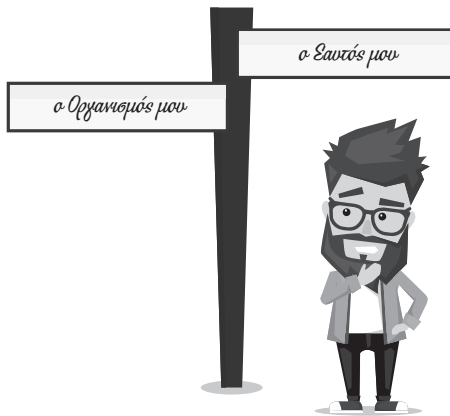
Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση  
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800 - fax: 2102819550 - e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr - <http://blog.psychogios.gr>**

#### **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://blog.psychogios.gr>**

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος

# Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω!



## ΑΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

- *Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1982)
- *Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1983)
  - *Συντροφικότητα και αυτονομία* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1983)
  - *Συντροφικότητα αλλά ελληνικά* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1984)
- *Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 1ο* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1984)
  - *Οι μανούβρες* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1986)
- *Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 2ο* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1988)
- *Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1989)
  - *Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1989)
  - *Λύσε μόνος σου τα προβλήματά σου* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1991)
    - *Έρωτας, αγάπη και εξάρτηση* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1993)
- *Ανάποδα στο χρόνο* (ψυχολογικά ποιήματα) (Εκδόσεις Θυμάρι, 1993)
  - *Διαλέγοντας σύντροφο* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1995)
- *Όταν μια σχέση γίνεται έμμονη ιδέα* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1996)
  - *Μα γιατί νιώθω έτσι;* (Εκδόσεις Θυμάρι, 1997)
  - *Η ψυχολογία μας με το χρήμα – Το χρήμα κι εμείς*  
(Εκδόσεις Καστανιώτη, 2000)
    - *Δεν ξέρω τι θέλω* (Εκδόσεις Θυμάρι, 2001)
- *Όλο χωρίζω κι όλο γυρίζω* (Εκδόσεις Θυμάρι, 2002)
  - *Τι έμαθες;* (Εκδόσεις Θυμάρι, 2006)
- *Ο εθνικός μας χαρακτήρας και η Ευρωπαϊκή Ένωση*  
(Εκδόσεις Θυμάρι, 2007)
- *Πόσο καλά διαβάζεις τους άλλους;* (ψυχολογικό παιχνίδι)  
(Εκδόσεις Θυμάρι, 2007)
  - *Αντιμετωπίζοντας την ανεργία* (Εκδόσεις Ιβίσκος, 2011)
  - *Χαρά, η καλύτερη θεραπεία* (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2013)
    - *Άλλα θέλω κι άλλα κάνω* (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2014)
- *Μήνυμα εσάλη. Όμως ελήφθη;* (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2014)
  - *19 + 1 τρόποι για να πείθεις* (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2015)
    - *Πού είναι οι άντρες;* (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2016)
- *Όταν η λογική παραλογίζεται* (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2016)

*Αφιερωμένο στην αγαπημένη φίλη και συνάδελφο  
Φουφού  
(κατά κόσμον Εύη Κόκκαλη)*

## Περιεχόμενα

|  |    |
|--|----|
| Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω!.....           | 13 |
| Πρώτα συμπεράσματα .....                     | 14 |
| Πρώτα ερωτήματα .....                        | 14 |
| Πρώτες απαντήσεις.....                       | 14 |
| Ο οργανισμός.....                            | 16 |
| Ο εαυτός.....                                | 16 |
| Τα δύο κομμάτια .....                        | 17 |
| Οι εσωτερικοί διάλογοι.....                  | 19 |
| Με ποιον μιλάει ο οργανισμός;.....           | 21 |
| Εσωτερικοί διάλογοι και αποφάσεις.....       | 27 |
| Νομίζουμε πως είμαστε ένας; Γελιόμαστε ..... | 35 |
| Επιστροφή στους εσωτερικούς διαλόγους.....   | 39 |
| Διάλογος 1: Γονιός - Ενήλικας .....          | 39 |
| Διάλογος 2: Ενήλικας - Παιδί .....           | 39 |
| Διάλογος 3: Γονιός - Παιδί .....             | 40 |
| Συμπεράσματα.....                            | 40 |
| Ένας προσωπικός διάλογος.....                | 42 |
| Ανάλυση διαλόγων .....                       | 45 |
| Κατερίνα.....                                | 45 |
| Χριστίνα .....                               | 48 |
| Αλέξης.....                                  | 50 |

|  |     |
|--|-----|
| Ελένη .....  | 52  |
| Γιώργος.....   | 53  |
| Η γνώμη των άλλων.....                                     | 55  |
| Ο συναισθηματικός αντίκτυπος της γνώμης των άλλων .....    | 59  |
| Οργανισμός και ανάγκες.....                                | 60  |
| Διχασμένος Γονιός .....                                    | 60  |
| Διχασμένος Ενήλικας .....                                  | 61  |
| Διχασμένο Παιδί .....                                      | 61  |
| Διχασμένος Οργανισμός. Υπάρχει τέτοιο πράγμα; .....        | 61  |
| Μόνο διάλογοι; Συμβούλιο ολόκληρο!.....                    | 65  |
| Ιωάννης.....   | 67  |
| Ελευθερία.....   | 69  |
| Εσωτερικοί διάλογοι και παραγωγικότητα .....               | 73  |
| Εκδοχή 1η – Ο εργατικός .....                              | 74  |
| Εκδοχή 2η – Ο εργασιοκεντρικός .....                       | 75  |
| Εκδοχή 3η – Ο εργασιομανής.....                            | 76  |
| Ενεργητικότητα και παραγωγικότητα .....                    | 78  |
| Ο Κατήγορος, ο Σωτήρας και το Θύμα .....                   | 81  |
| Σενάρια και ρόλοι .....                                    | 81  |
| Εαυτός και ρόλοι .....                                     | 83  |
| Η συμπληρωματικότητα των ρόλων.....                        | 83  |
| Οι ρόλοι σαν άμυνα.....                                    | 87  |
| Μπορώ να βελτιώσω τη γνώμη που έχω για τον εαυτό μου;..... | 91  |
| Χρήμα και δύναμη .....                                     | 99  |
| Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης .....                        | 99  |
| Η βελτίωση της αυτοεκτίμησης.....                          | 100 |

|  |     |
|--|-----|
| Οι αξίες.....                                | 101 |
| Δύναμη και εξουσία.....                      | 102 |
| Μικρή φιλοσοφική παρένθεση.....              | 103 |
| Σύστημα αξιών και επιβίωση.....              | 105 |
| Άνθρωποι αναγκών και άνθρωποι αρχών.....     | 106 |
| Ελαστική συνείδηση.....                      | 109 |
| Ο προφήτης κι ο αλήτης.....                  | 111 |
| Μία ανάλυση ονείρου.....                     | 114 |
| Σενάρια και διάλογοι.....                    | 125 |
| Τα μέρη του σεναρίου.....                    | 126 |
| Οικογενειακά σενάρια.....                    | 131 |
| Επίθετα.....                                 | 132 |
| Το ατομικό σενάριο.....                      | 135 |
| Προγεννητικές επιδράσεις.....                | 135 |
| Οι συνθήκες του γάμου των γονιών.....        | 137 |
| Οι συνθήκες σύλληψης.....                    | 138 |
| Η κύηση κι ο τοκετός.....                    | 138 |
| Η σειρά γέννησης.....                        | 139 |
| Ποιου είναι το παιδί;.....                   | 139 |
| Το σενάριο από τη γέννηση ως το σχολείο..... | 141 |
| Ονόματα.....                                 | 141 |
| Παρατσούκλια.....                            | 142 |
| Πρώτες επιδράσεις.....                       | 142 |
| Θέσεις ζωής και αποφάσεις.....               | 143 |
| Αρχίζει το σχολείο.....                      | 145 |
| Γονεϊκές εντολές και αποφάσεις-κλειδιά.....  | 146 |
| Εφηβεία.....                                 | 149 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Ενηλικίωση.....                | 159 |
| Σενάρια χρέους.....            | 159 |
| Σενάρια εξαρτήσεων.....        | 161 |
| Σενάρια παρανομίας.....        | 162 |
| Σενάρια τύχης και ατυχίας..... | 163 |
| Συνδυασμοί σεναρίων.....       | 166 |
| Το τέλος και οι θεατές.....    | 167 |
| Εθνικά σενάρια.....            | 169 |
| Σενάρια ηγετών.....            | 170 |
| Σενάρια κρατών.....            | 171 |
| Επίλογος.....                  | 175 |
| Βιβλιογραφία.....              | 177 |
| Ευρετήριο.....                 | 179 |

## Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω!

**Μ**ία ενδιαφέρουσα παρατήρηση: Λέμε «έχω χέρι, έχω πόδι κι έχω εγκέφαλο». Ποιος όμως είναι αυτός που λέει ότι έχει εγκέφαλο; Αν μιλούσε ο εγκέφαλος, μια και είναι το κέντρο της συνείδησης, θα έλεγε «είμαι εγκέφαλος» και όχι «έχω εγκέφαλο».

### Διάλογος 1

«Τον ταλαιπωρώ πολύ τον εαυτό μου, γιατρέ».

«Και εσύ, που ταλαιπωρείς τον εαυτό σου, ποιος είσαι;»

«Ε;» Μικρή παύση. «Εγώ».

«Δηλαδή, άλλος εσύ κι άλλος ο εαυτός σου».

### Διάλογος 2

«Μ' έχει ταλαιπωρήσει πολύ ο εαυτός μου, γιατρέ».

«Κι εσύ, που σε ταλαιπωρεί ο εαυτός σου, ποιος είσαι;»

«Δεν καταλαβαίνω την ερώτηση».

«Μου λες ότι έχεις έναν εαυτό που σε ταλαιπωρεί. Ποιον ταλαιπωρεί ο εαυτός που αναφέρεις;»

«Εμένα».

«Κι εσύ ποιος είσαι;»

«Εγώ είμαι...» μικρή παύση, «εγώ».

## Πρώτα συμπεράσματα

Ανεξάρτητα από το *ποιος είναι ο «εαυτός»* στον οποίο αναφέρονται αυτοί οι δύο άνθρωποι, το συμπέρασμα είναι ένα: Και στους δύο υπάρχουν δύο κομμάτια. Το ένα είναι αυτός που μιλάει και το άλλο αυτό που και οι δύο αποκαλούν «εαυτό».

Υπάρχει όμως ανάμεσά τους μία διαφορά: Ο πρώτος ομιλητής αναφέρεται στον «εαυτό» σαν θύμα («τον ταλαιπωρώ»). Ο δεύτερος θεωρεί τον «εαυτό» θύτη («μ' έχει ταλαιπωρήσει»). Ο δεύτερος τοποθετεί την ευθύνη γι' αυτά που του συμβαίνουν έξω από αυτόν και νιώθει ανήμπορος.

## Πρώτα ερωτήματα

Πιο πάνω, δύο άνθρωποι μιλούσαν για έναν *εαυτό*, καθένας με δικό του τρόπο. Υποθέτω πως στους περισσότερους δημιουργείται το ερώτημα: Ποιος είναι αυτός ο περιβόητος «εαυτός»; Υπάρχει καν τέτοιο... πράγμα; Κι αν υπάρχει, τι είναι; Και σε τι διαφέρει ο εαυτός τού ενός θεωρητικού από τον εαυτό τού άλλου; Δηλαδή, αν το ένα κομμάτι είναι ο «εαυτός», το άλλο κομμάτι *ποιος και τι είναι;*

## Πρώτες απαντήσεις

Πολλές ψυχολογικές θεωρίες αναφέρονται, με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο, στον «εαυτό». Όλοι έχουν κάτι σημαντικό να πουν. Όμως αυτό που έχει σημασία για έναν ψυχολόγο που εργάζεται με ανθρώπους δεν είναι απλώς το σημαντικό, αλλά το *χρήσιμο*. Δηλαδή, εκείνη η περιγραφή του «εαυτού» που δίνει τη δυνατότητα σε έναν ψυχολόγο να βοηθήσει έναν άν-

θρωπο να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που αδυνατεί να αντιμετωπίσει μόνος του· να τον βοηθήσει με κάποιον φανερό και συγκεκριμένο τρόπο. Κάτι που να εκφράζεται σε μετρήσιμα μεγέθη, όπως να καλυτερέψει τη σχέση του με τα παιδιά του, να ξεπεράσει μια φοβία του, να περάσει στη σχολή που θέλει ή οτιδήποτε άλλο είναι φανερό και συγκεκριμένο. Αυτό είναι που αποκαλώ *πρακτικά εφαρμόσιμη ψυχολογία για νορμάλ ανθρώπους*.

Άρχισα να εργάζομαι ως ψυχολόγος από τα 27 μου. Ως τα 32 που πήρα το διδακτορικό μου, ορισμούς και θεωρίες για τον «εαυτό» γνώρισα πολλές. Ομολογώ ότι ως τα 40 μου δεν είχα μια ξεκάθαρη άποψη τι είναι ο «εαυτός» και τι ρόλο παίζει στη συμπεριφορά μας. Όμως αυτό δεν ήταν πρόβλημα, μια και οι θεωρητικές προσεγγίσεις και οι τεχνικές που χρησιμοποιούσα ήταν διαφορετικές.

Ο Καζαντζάκης έλεγε: «Η ύψιστη μορφή θεωρίας είναι η πράξη». Ένας άνθρωπος –αν δεν έχει παρωπίδες– το καταλαβαίνει αυτό, ακόμα κι αν είναι... ψυχολόγος. Μέσα στα χρόνια η πραγματικότητα με υποχρέωσε να πετάξω στον κάλαθο των αχρήστων πολλές θεωρίες και άλλα άχρηστα πράγματα που πίστευα. Στο θέμα του «εαυτού», γύρω στα 40 μου, άρχισα σταδιακά να υιοθετώ τη θεωρία του Carl Rogers (1902-1987).\* Την περιγράφω όσο πιο απλά μπορώ:

Φέρε στον νου σου ένα αυγό. Ο Carl Rogers ολόκληρο το αυγό το ονομάζει **οργανισμό**. Τον κρόκο του αυγού τον ονομάζει **εαυτό**. Ο «εαυτός» είναι *το κομμάτι του οργανισμού που θεωρούμε δικό μας*. Το ασπράδι το ονομάζει *ανεκμετάλλευτο δυναμικό*. Άλλοι το ονομάζουν *ασυνείδητο, υποσυνείδητο* κ.λπ.

---

\* Η θεωρία αυτή με βοηθά στο θέμα του «εαυτού». Δεν έχω καμία όρεξη να χαρακτηριστώ «ροτζεριανός» ή οτιδήποτε άλλο.



## Ο οργανισμός

Όπως κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός, ο άνθρωπος γεννιέται με δύο έμφυτες τάσεις: Η πρώτη είναι να διατηρήσει όσο μπορεί την ύπαρξή του. Η δεύτερη είναι να εξελίσσεται μέχρι να πραγματοποιήσει όλο το δυναμικό του.

## Ο εαυτός

Ο εαυτός είναι αυτό που άλλοι ονομάζουν *συνειδητό*, άλλοι *εγώ* και άλλοι με κάποιον άλλον όρο. Είναι το κομμάτι που θεωρούμε δικό μας. Το κομμάτι που έχει τον έλεγχο των αποφάσεων και των πράξεών μας. Είναι, ας πούμε, κάτι σαν ο «διευθυντής» του οργανισμού. Ο οργανισμός θέλει επιβίωση και αυτοπραγμάτωση. Ο εαυτός τι θέλει;

Ο Rogers υποστηρίζει ότι σε όλους τους αιώνες, σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Γης, όλοι οι άνθρωποι έχουμε την ανάγκη να έχουμε εμείς και οι άλλοι *καλή γνώμη* για εμάς.\* Ο Rogers την ονομάζει *ανάγκη για θετική θεώρηση* και τη θεωρεί *διαχρονική και επίμονη*. Την ανάγκη αυτή την έχει ο εαυτός από την

---

\* Την ανάγκη αυτή ο Rogers την ονομάζει «θετική θεώρηση» από τους γύρω, αυτό που εμείς λέμε «να έχει την έξωθεν καλή μαρτυρία».

ημέρα που αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε τον κόσμο ως την ημέρα που πεθαίνουμε.

Ο οργανισμός έχει βιολογικές ανάγκες και ορμές. Για να τις ικανοποιήσει, βασίζεται στον εαυτό, ο οποίος έχει την εκτελεστική εξουσία, διότι ελέγχει αυτά που κάνουμε και λέμε, δηλαδή τη συμπεριφορά μας. Ο εαυτός έχει κυρίως συναισθηματικές ανάγκες, με κυρίαρχη την ανάγκη να έχουν οι άλλοι καλή γνώμη γι' αυτόν.

## Τα δύο κομμάτια

Στην αρχή αυτού του κεφαλαίου ο πρώτος διάλογος αρχίζει: «Τον ταλαιπωρώ πολύ τον εαυτό μου, γιατρέ». Σύμφωνα με αυτά που αναφέραμε πιο πάνω, αυτό που πραγματικά εννοεί είναι «ταλαιπωρώ πολύ τον οργανισμό μου». Δηλαδή αυτός που μιλάει είναι ο εαυτός.

Ο δεύτερος διάλογος αρχίζει: «Μ' έχει ταλαιπωρήσει πολύ ο εαυτός μου, γιατρέ». Εδώ, αυτός που μιλάει είναι ο οργανισμός. Και ο συγκεκριμένος οργανισμός δεν αισθάνεται να έχει τον έλεγχο των πραγμάτων, γι' αυτό και αναφέρεται στον εαυτό σαν θύτη.

Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν δύο συμπληρωματικές δυνάμεις που καθορίζουν τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά μας: ο **οργανισμός** και ο **εαυτός**. Από εδώ και μπρος, όποτε έχουμε κάποιον εσωτερικό διάλογο, θα ξέρουμε ποιος μιλάει.

Φαινομενικά, το πράγμα είναι απλό. Όταν μιλάει ο οργανισμός, εκφράζει βιολογικές ανάγκες και ορμές. Όταν, όμως, μιλάει ο εαυτός, τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά. Πιο πάνω ανέφερα ότι «ο εαυτός έχει κυρίως συναισθηματικές ανάγκες». Όμως, εκτός από συναισθηματικές ανάγκες, έχει και κάποιο

ηθικό σύστημα αξιών και καλείται να κρατά ισορροπίες ανάμεσα στα δύο. Άσε που πολλές φορές έχει και αντικρουόμενα συναισθήματα κι εκεί είναι που «χάνει τ' αυγά και τα πασχάλια», με αποτέλεσμα όλη την ταλαιπωρία να την τραβάει ο φουκαράς ο οργανισμός.



Μιλάς ποτέ από μέσα σου; Τι σημαίνει αυτό; Ότι είσαι... διχα(λα)σμένη προσωπικότητα; Αν, βέβαια, ήσουν μόνο δύο που μιλούν μεταξύ τους, θα ήταν απλά τα πράγματα. Έλα, όμως, που υπάρχουν ένα σωρό προσωπικότητες μέσα σου, οι οποίες συχνά διαφωνούν μεταξύ τους...

Αν δεν τους γνωρίζεις, είναι ένας Γονιός, ένας Ενήλικας, ένα Παιδί και άλλοι, όπως ο Εισαγγελέας, ο Σωτήρας, το Θύμα, ο Κομπιούτερ, ο Συγκαταβατικός, ο Διασπαστικός. Όλοι αυτοί κατοικούν σε έναν Εαυτό, αλλά κι αυτός ανήκει σε έναν Οργανισμό. Αν δε δίνεις σημασία στους μεταξύ τους διαλόγους και καβγάδες, πολλές φορές αποφασίζεις αυτόματα. Αποφασίζεις βάσει ενός σεναρίου που καθορίζει αυτούς τους διαλόγους χωρίς να το αντιλαμβάνεσαι κι αυτές οι αποφάσεις καθορίζουν τη συμπεριφορά σου.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ.  
ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΕΧΟΥΝ ΠΟΛΥ ΓΕΛΙΟ.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

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



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20270

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η