

ΠΩΣ  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ

# ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

ANNA  
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: HOW TO BE HAPPY  
Από τις Εκδόσεις Vie Books, Αγγλία 2016  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να είσαι ευτυχισμένος**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρικα Πάλληη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Luci Ward  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα  
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

© Summersdale Publishers Ltd, 2016  
© Φωτογραφιών: Shutterstock  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2365-4  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2366-1

*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: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση  
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr) • <http://blog.psichogios.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.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr) • <http://blog.psichogios.gr>

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Τεχνικές για να είσαι ευτυχισμένος.....	6
Μοιράσου τη χαρά.....	48
Ευτυχία στο σπίτι.....	69
Κοιμήσου καλά, νιώσε καλά.....	88
Ευτυχία στη δουλειά.....	99
Οι τροφές της χαράς.....	116
Γυμνάσου για να ευτυχίσσεις.....	134
Αγωγές και θεραπείες για να είσαι πιο ευτυχισμένος... ..	146

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τους γρήγορους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής και τις ολοένα αυξανόμενες απαιτήσεις να είμαστε καλύτερα, να έχουμε περισσότερα και να δουλεύουμε σκληρότερα, ξεχνάμε συχνά την πνευματική μας κατάσταση και πόσο σημαντικό είναι να είμαστε ευτυχιμένοι. Το βιβλίο αυτό θα σε ενθαρρύνει να πάρεις τις αποστάσεις σου και να συνειδητοποιήσεις τις διαφορετικές πτυχές της ζωής σου και θα σου δείξει τρόπους για να τονώσεις τη διάθεσή σου και να πετύχεις μακράς διάρκειας ευτυχία, από το να βελτιώσεις το περιβάλλον του σπιτιού σου έως ακόμα και να διαχειριστείς στρεσογόνες καταστάσεις στη δουλειά, και θα σου δώσει εύχρηστες συμβουλές για να σκέφτεσαι θετικά και να λάβεις μέτρα εκ των προτέρων για να διατηρείς υγιές το σώμα και το πνεύμα σου. Με λίγο ενθουσιασμό και αφοσίωση, οι συμβουλές αυτές θα σε βάλουν στον δρόμο για να γίνεις πιο ευτυχιμένος.

# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

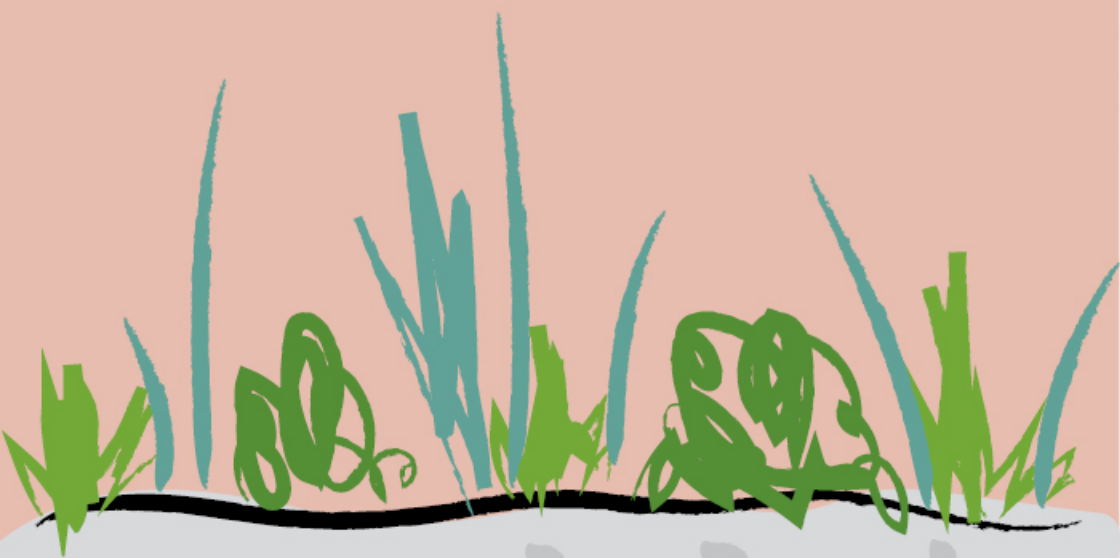
Επιλέγοντας αυτό το βιβλίο, έκανες ένα βήμα προς τα εμπρός για την κατάκτηση παντοτινής ευτυχίας. Μέσα σ' αυτές τις σελίδες θα βρεις συμβουλές για να αποκτήσεις αρμονία και ευτυχία στη ζωή σου προσαρμόζοντας τον τρόπο ζωής και σκέψης σου, μαζί με απλές τεχνικές για να απομακρύνεις αρνητικές σκέψεις και άγχη, χαλαρώνοντας το σώμα και το μυαλό σου.

Ευτυχία, όχι αλλού,  
αλλά εδώ,  
όχι μια άλλη ώρα,  
αλλά αυτή την ώρα.

Ουόιτ Ουίτμαν

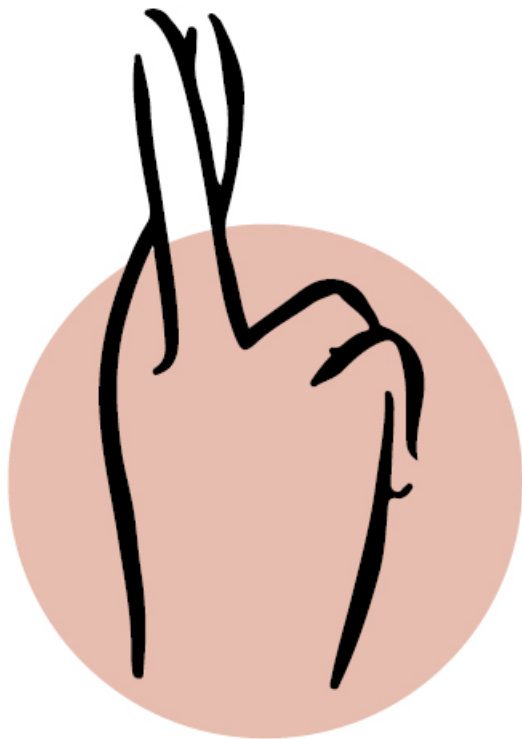


*Βρες το δικό σου  
μονοπάτι στην*  
**ΕΥΤΥΧΙΑ**  
*και ακολούθησέ το.*



## ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

Η ευτυχία δεν είναι ίδια για όλους, και οι άνθρωποι αγωνίζονται να είναι ευτυχισμένοι και θετικοί για πολλούς λόγους. Ο Γουίλιαμ Τζέιμς, κορυφαίος Αμερικανός ψυχολόγος του δέκατου ένατου αιώνα, μελέτησε τους λόγους για τους οποίους κάποιοι είναι ευτυχισμένοι εκ φύσεως, ενώ κάποιοι άλλοι παλεύουν να το πετύχουν. Έχοντας περάσει κατάθλιψη, είχε πολλές θεωρίες για την αναζήτηση της ευτυχίας και πίστευε πως επιλέγουμε να είμαστε ευτυχισμένοι. Πως η πεποίθηση ότι μπορείς να είσαι ευτυχισμένος θα σε οδηγήσει τελικά στην ευτυχία. Έτσι, την επόμενη φορά που θα νιώσεις άοχημα, ανάτρεξε σε μια εποχή όπου ήσουν ευτυχισμένος, βυθίσου σ' αυτές τις χαρούμενες σκέψεις και πίστεψε ότι μπορείς να αγγίξεις ξανά αυτό το επίπεδο ευτυχίας.



**Η ευτυχία**  
έρχεται κατ' επιλογήν,  
όχι κατά τύχη.

## ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ!

Έρουνες έχουν δείξει πως απλές εμπειρίες, όπως το να βουτάς τα δάχτυλα του ποδιού σου στη θάλασσα ή ένα φλιτζάνι τσάι στη λιακάδα, προσφέρουν μεγαλύτερη απόλαυση από τα υλικά αγαθά· έτσι, αντί να πηγαίνεις στα μαγαζιά για ψώνια όταν χρειάζεσαι μια ένεση χαράς, βγες έξω για να διασκεδάσεις και να σου φτιάξει η διάθεση!



ΕΝΑ

ΠΛΗΘΟΣ



ΑΠΟ



ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

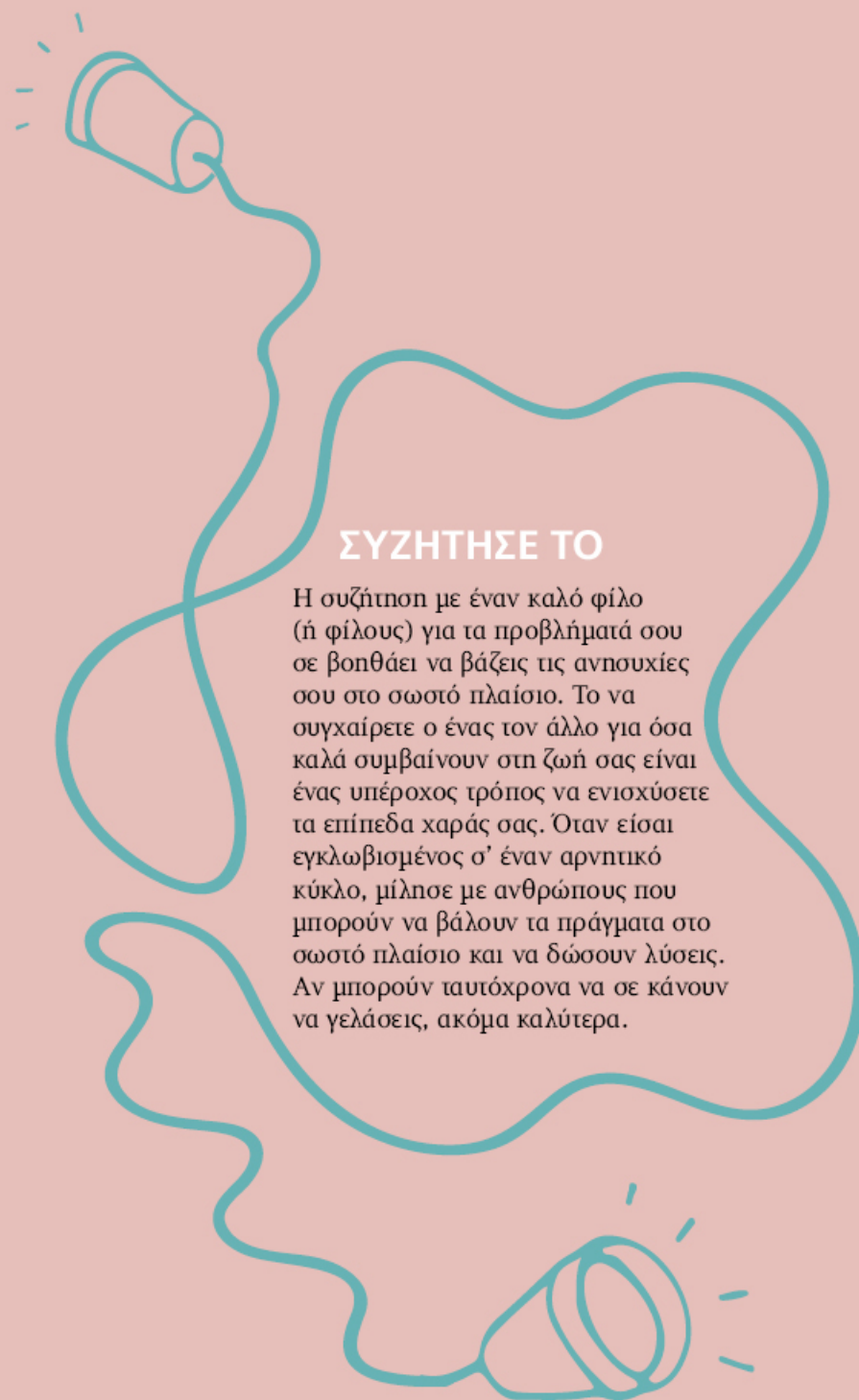
ΑΠΟΤΕΛΕΙ



ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ.



Σαρλ Μποντλιέρ



### ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΤΟ

Η συζήτηση με έναν καλό φίλο (ή φίλους) για τα προβλήματά σου σε βοηθάει να βάζεις τις ανησυχίες σου στο σωστό πλαίσιο. Το να συγχαίρετε ο ένας τον άλλο για όσα καλά συμβαίνουν στη ζωή σας είναι ένας υπέροχος τρόπος να ενισχύσετε τα επίπεδα χαράς σας. Όταν είσαι εγκλωβισμένος σ' έναν αρνητικό κύκλο, μίλησε με ανθρώπους που μπορούν να βάλουν τα πράγματα στο σωστό πλαίσιο και να δώσουν λύσεις. Αν μπορούν ταυτόχρονα να σε κάνουν να γελάσεις, ακόμα καλύτερα.

# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕ ΤΗ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ!

Όταν είσαι ευτυχισμένος, ακτινοβολείς, κι αυτό  
το βλέπει όλος ο κόσμος. Αλλά πώς το καταφέρνεις;  
Με λίγη βοήθεια και έμπνευση,  
μπορείς εύκολα να ανακαλύψεις τη χαρά.

Γεμάτο απλές συμβουλές, αισιόδοξα ρητά  
και διασκεδαστικές δραστηριότητες, το βιβλίο αυτό  
θα σε βοηθήσει να κάνεις τη ζωή σου να λάμψει.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**www.psichogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ.: 20258

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