

ΠΩΣ
ΝΑ ΕΧΕΙΣ

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

ANNA
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: HOW TO BE MINDFUL
Από τις Εκδόσεις Vie Books, Αγγλία 2016
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να έχεις ενσυνείδηση**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρικα Πάλληη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Luci Ward
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

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

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2369-2
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2370-8

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 οποιονδήποτε 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>

PSYCHOGIOS 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>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	4
Λίγη ενσυνείδηση κάθε μέρα	6
Η δύναμη του μυαλού.	54
Τρόποι για να βάλεις την ενσυνείδηση στη ζωή σου	66
Ένα ενσυνείδητο σώμα	88
Πνευματική ενσυνείδηση	108
Ένας ενσυνείδητος κόσμος	132

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ενσυνείδηση έχει να κάνει με τη συγκέντρωση στη μαγεία της παρούσας στιγμής. Αντί να στενοχωριέσαι για το παρελθόν ή να ανησυχείς για το μέλλον, ο σκοπός είναι να βιώνεις τη ζωή καθώς ξετυλίγεται λεπτό το λεπτό. Αυτή η απλή πρακτική είναι εξαιρετικά σημαντική. Καθώς τρέχουμε συνεχώς στη ζωή μας, η ενσυνείδηση μας ενθαρρύνει να σταματήσουμε να αγωνιζόμαστε συνέχεια για κάτι καινούργιο ή καλύτερο και να υιοθετήσουμε την αποδοχή και την ευγνωμοσύνη. Αυτό μας επιτρέπει να βάλουμε τη χαρά και τον θαυμασμό στη ζωή μας και να ακούμε τη σοφία της καρδιάς μας. Το βιβλίο αυτό θα σου δείξει πώς να βιώνεις μικρές, αλλά όμορφες στιγμές ενσυνείδησης κάθε μέρα, κι έτσι θα σε καθοδηγήσει να βρεις περισσότερη γαλήνη και ικανοποίηση στη ζωή σου.



ΛΙΓΗ
ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ



MIA

NEA

ΜΕΡΑ

ΞΕΚΙΝΑΕΙ.

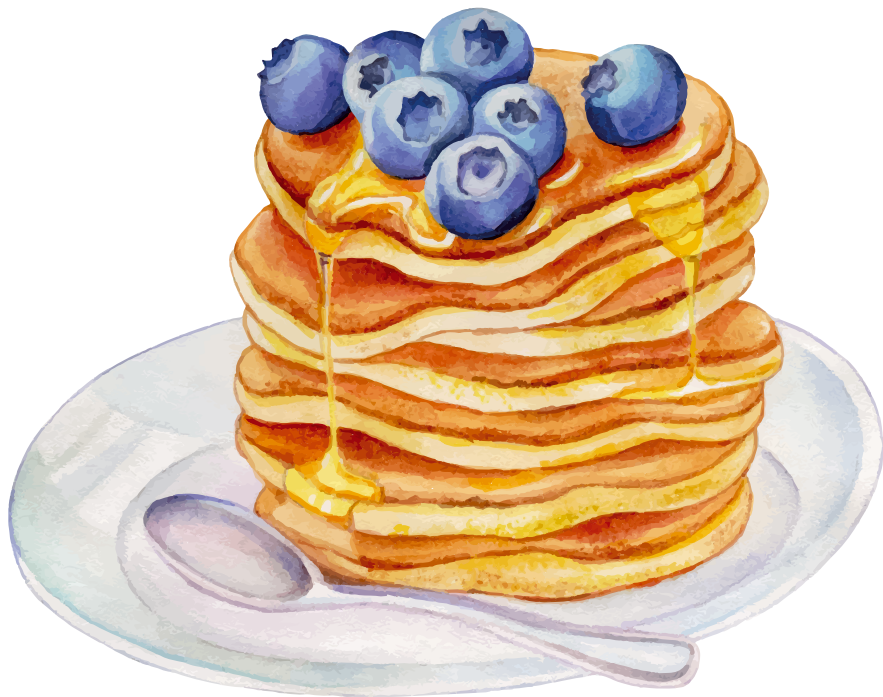
A photograph of a window with wooden shutters. In the foreground, a white mug sits on a saucer next to an open book. A small orange cat is sitting on a dark blue blanket, looking out the window. A blue pillow with white text is partially visible on the right.

ΕΝΑΣ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗ ΜΕΡΑ

Ξυπώντας το πρωί, αντί να τιναχτείς από το κρεβάτι για να αρχίσεις τη γεμάτη μέρα σου, προσπάθησε για μερικά λεπτά να έρθεις σε επαφή με το περιβάλλον σου. Άκουσε τους ήχους γύρω σου και παρατήρησε τις σκέψεις στο μυαλό σου. Ανακάθισε, ακούμπησε τα πόδια σου στο πάτωμα και συντονίσου με το σώμα σου. Επικεντρώσου στην αναπνοή σου και άφησε το στομάχι σου να ανυψωθεί και να πέσει. Φαντάσου πως αναπνέεις στο πρωινό φως. Οραματίσου κάθε ανάσα να πλημμυρίζει το σώμα σου με χρυσό φως από τον ήλιο που ανατέλλει. Νιώσε γεμάτος ενέργεια, έτοιμος για τη μέρα που σε περιμένει.

Τι ευλογία είναι
αυτή η ευωδιά
του πρωινού!

Σάρα Σμάιλι



ΑΦΗΣΕ ΤΑ ΑΓΧΗ ΣΟΥ ΝΑ ΠΕΤΑΞΟΥΝ ΜΑΚΡΙΑ

Ο οραματισμός μπορεί να είναι
ένα δυνατό εργαλείο διαλογισμού.
Αν νιώθεις αγχωμένος, οραματίσου
ένα αερόστατο και φαντάσου ότι
βάζεις μέσα όλα τα άγχη και τον
αρνητισμό σου. Στη συνέχεια
παρακολούθησέ το να πετάει μακριά,
παίρνοντας μαζί του τις ανησυχίες
και τους προβληματισμούς σου.



**ΞΕΚΙΝΑ
ΜΕ ΜΙΚΡΑ
ΒΗΜΑΤΑ**

Την ενσυνείδηση δεν μπορείς να την αποκτήσεις σε μία βραδιά. Είναι μια συνήθεια που αναπτύσσεται σταδιακά με τον καιρό. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να κάνεις μικρά βήματα. Ξεκίνησε εκμεταλλευόμενος μια δυο ευκαιρίες τις οποίες μπορείς να αντιμετωπίζεις με ενσυνείδηση κάθε μέρα. Μπορείς να αποφασίσεις να είσαι ενσυνείδητος κάθε φορά που βουρτσίζεις τα δόντια σου, περπατάς προς το αυτοκίνητό σου, ανοίγεις μια πόρτα ή φτιάχνεις μια κούπα τσάι, για παράδειγμα. Όποια δραστηριότητα κι αν επιλέξεις, βεβαιώσου ότι της δίνεις την αμέριστη προσοχή σου. Όταν ανοίγεις μια πόρτα, παρακολούθησε το χέρι σου να πιάνει το πόμολο, νιώσε το βάρος της πόρτας καθώς την τραβάς και άκουσε τους ήχους αυτού που βρίσκεται στην άλλη μεριά... Αν το κάνεις αυτό κάθε φορά που ανοίγεις μια πόρτα, θα εκπλαγείς με το πόσο αυτοματοποιείται η διαδικασία. Αυτή η απλή τελετουργία θα επιτρέψει στην ενσυνείδηση να βάλει τα πρώτα θεμέλια στη ζωή σου. Το μόνο που χρειάζεται είναι να κάνεις μικρά βήματα και να δεσμευτείς ότι θα είσαι ενσυνείδητος για λίγα δευτερόλεπτα αρκετές φορές μέσα στη μέρα.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΟΝ ΝΕΟ, ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!

Θα ήθελες να νιώθεις λιγότερο αγχωμένος, να ζεις πιο ήρεμα και να είσαι περισσότερο ικανοποιημένος;

Τα απλά πράγματα που σου μαθαίνει η ενσυνείδηση μπορούν να σε βοηθήσουν να τα πετύχεις όλα αυτά, επιτρέποντάς σου να ζήσεις τη στιγμή και να αγκαλιάσεις όλα όσα έχει να προσφέρει η ζωή.

Γεμάτο συμβουλές, ρητά και δραστηριότητες, το βιβλίο αυτό θα σε εφοδιάσει με όλα όσα χρειάζεσαι για να γεμίσεις την κάθε μέρα σου με ευγνωμοσύνη και ηρεμία.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-2369-2



9 786180 123692

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20256

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