



ΠΩΣ
ΝΑ ΒΑΛΕΙΣ
ΣΕ ΤΑΞΗ
ΤΙΣ
ΣΚΕΨΕΙΣ
ΣΟΥ



ANNA
ΜΠΑΡΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Πώς να βάλεις σε τάξη τις σκέψεις σου

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to tidy your mind

Από τις Εκδόσεις Summersdale Publishers Ltd, 2022

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Barnes

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© Summersdale Publishers Ltd, 2022

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2024

ISBN 978-618-01-5646-1

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 αδείας 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. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 Τηλ.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

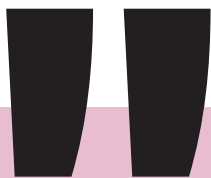
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
Κεφάλαιο ένα ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΤΑΞΙΑ»;	6
Κεφάλαιο δύο ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ	45
Κεφάλαιο τρία ΠΩΣ ΝΑ ΤΑΚΤΟΠΟΙΕΙΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ	69
Κεφάλαιο τέσσερα ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ	121
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	158

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αν νιώθεις ότι στο μυαλό σου επικρατεί το χάος, δεν είσαι ο μόνος. Ο σύγχρονος κόσμος είναι γεμάτος με πράγματα που απαιτούν την προσοχή μας. Είναι αναπόφευκτο κάποια από αυτά να εισχωρούν στο συνειδητό μας και να κατασκηνώνουν εκεί, είτε τα έχουμε προσκαλέσει είτε όχι. Στη συνέχεια συσσωρεύονται και κατακλύζουν το μυαλό μας, δυσκολεύοντάς μας να πάρουμε αποφάσεις και να διαχειριστούμε τις καθημερινές υποχρεώσεις. Ωστόσο πρόκειται για το δικό σου μυαλό, και το αφεντικό είσαι εσύ! Το να μάθεις πώς να το αδειάζεις όχι μόνο θα σου δώσει τον χώρο να σκεφτείς πιο καθαρά, αλλά θα σε βοηθήσει κιόλας να νιώθεις πιο θετικός και χαρούμενος, καθώς και πιο ικανός να αντιμετωπίζεις την καθημερινή ζωή. Ώρα να ξεκινήσεις το ταξίδι σου από τη νοητική αταξία στη νοητική καθαρότητα.

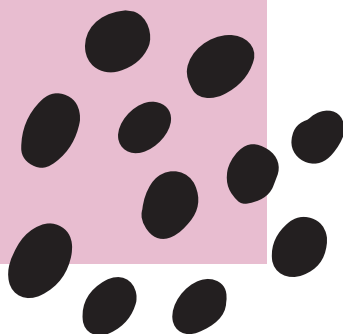
ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΤΑΞΙΑ»;

Η «νοητική αταξία» είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ότι έχουν κατακλύσει το μυαλό μας άχρηστες σκέψεις και συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε κόπωση και θολούρα. Μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση και την απόδοσή μας και να πλήξει την καθημερινή μας ζωή, στραγγίζοντας την ενέργειά μας και κάνοντάς μας να αισθανόμαστε μπουχτισμένοι και εξουθενωμένοι. Έχει να κάνει με όλες αυτές τις ανεπίλυτες σκέψεις και τις υποχρεώσεις, που μπορεί μεμονωμένα να φαίνονται μικρές, αλλά συσσωρεύονται και δημιουργούν μια αίσθηση ότι δεν έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας. Άρα τώρα είναι η καλύτερη στιγμή να αρχίσεις να καθαρίζεις το μυαλό σου.



**Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΣΥΜΠΥΚΝΩΝΕΤΑΙ
ΣΕ ΔΥΟ ΠΡΑΓΜΑΤΑ:
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΟΥΣΙΩΔΕΣ
ΚΑΙ ΞΕΦΟΡΤΩΣΟΥ
ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ.**

ΛΙΟ ΜΠΑΜΠΑΟΥΤΑ



ΒΑΛΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΣΕ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΗΡΕΜΗΣΕ!

Αν νιώθεις ότι στο μυαλό σου επικρατεί χάος,
δεν είσαι μόνος. Ο σύγχρονος κόσμος είναι γεμάτος
πράγματα που απαιτούν την προσοχή μας. Αυτό
το βιβλίο, μέσα από απλές τεχνικές, θα σε βοηθήσει
να μάθεις πώς να αδειάζεις το μυαλό σου· θα σου
δώσει τον χώρο να σκεφτείς πιο καθαρά και τη θετική
διάθεση για να αντιμετωπίσεις την καθημερινότητα.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29225