

**ΝΙΚΟΛΑΣ ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ**

**Γράψε τη δική σου ιστορία  
ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΟΝΕΙΡΩΝ  
ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΩΝ**

**Εκδόσεις Διόπτρα**

# Περιεχόμενα

## Γράψε τη δική σου ιστορία

### **ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΟΝΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΩΝ ..... 15**

Η ζωή θέλει υπενθύμιση.....	17
Τι σου προτείνω.....	18
Γιατί το να γράφεις είναι τόσο σημαντικό (ειδικά στο χαρτί);.....	19
Σκοπός ζωής.....	21
Λίστα στόχων και γιατί.....	23
Πώς να μη σε αγχώνει ένας στόχος;.....	24
Η πυξίδα σου.....	25
Τι να κάνεις για να μη σε φοβίζουν οι μεγάλοι στόχοι;.....	26
Κι όταν δεν πιστεύεις ότι μπορείς να πετύχεις έναν στόχο, τι κάνεις;.....	27
Τι να αποφύγεις πάση θυσία;.....	27
Πώς να αποφύγεις την αίσθηση της ματαιότητας;.....	28
Πλάνο δράσης της ημέρας – Λίστα εκπληρώσεων.....	28
Λίστα σημειώσεων.....	29
Λίστα νέας γνώσης.....	30
Λίστα διασκέδασης.....	30
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης.....	31
Τελετουργία εορτασμού.....	33
Συνολικά οι λίστες.....	34
Σκοπός της ζωής μου είναι.....	37
Ετήσιοι στόχοι.....	39

## Πρόοδος

### **1ος μήνας..... 40**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ.....	41
Μηνιαίοι στόχοι.....	42
Πλάνο δράσης.....	43
Το μόνο που φοβάμαι.....	53
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης.....	65
Τελετουργία εορτασμού.....	66
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	67

## Στόχος - Σκοπός

### **2ος μήνας..... 68**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ.....	69
Σχεδίασε το μέλλον σου.....	71
Μηνιαίοι στόχοι.....	72
Πλάνο δράσης.....	73
Η ύψιστη κατάκτηση.....	83
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης.....	93
Τελετουργία εορτασμού.....	94
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	95

## Συστηματικότητα

### **3ος μήνας..... 96**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ.....	97
Μηνιαίοι στόχοι.....	98
Πλάνο δράσης.....	99
Ο Ακούραστος.....	108
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης... ..	119
Τελετουργία εορτασμού.....	120
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	121

## Χρόνος

### **4ος μήνας..... 122**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ.....	123
Μηνιαίοι στόχοι.....	124
Πλάνο δράσης.....	125
Η χρονομηχανή.....	135
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης... ..	145
Τελετουργία εορτασμού.....	146
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	147

## Φαντασία - Όνειρα

### **5ος μήνας..... 148**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ.....	149
Μηνιαίοι στόχοι.....	150
Πλάνο δράσης.....	151
Η φαντασίωση.....	160
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης... ..	171
Τελετουργία εορτασμού.....	172
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	173

## **Καινούρια Αυτονόητα**

### **6ος μήνας..... 174**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	175
Μηνιαίοι στόχοι .....	176
Πλάνο δράσης .....	177
Η Μεγάλη Αφύπνιση .....	187
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	197
Τελετουργία εορτασμού.....	198
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	199

## **Φόβοι - Εμπόδια**

### **7ος μήνας..... 200**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	201
Μηνιαίοι στόχοι .....	202
Πλάνο δράσης .....	203
Ο φόβος .....	213
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	223
Τελετουργία εορτασμού.....	224
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	225

## **Ευγνωμοσύνη**

### **8ος μήνας..... 226**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	227
Μηνιαίοι στόχοι .....	228
Πλάνο δράσης .....	229
Συνειδητοποίηση .....	240
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	251
Τελετουργία εορτασμού.....	252
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	253

## **Επιτυχία - Ευτυχία**

### **9ος μήνας..... 254**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	255
Μηνιαίοι στόχοι .....	256
Πλάνο δράσης .....	257
Το παρεξηγημένο εφικτό .....	268
Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	277
Τελετουργία εορτασμού.....	278
Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	279

## **Ανθρώπινες σχέσεις**

### **10ος μήνας..... 280**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	281
Μηνιαίοι στόχοι .....	282

Πλάνο δράσης .....	283
--------------------	-----

Φαύλος κύκλος .....	293
---------------------	-----

Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	303
--	-----

Τελετουργία εορτασμού.....	304
----------------------------	-----

Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	305
-----------------------------	-----

## **Αγάπη**

### **11ος μήνας..... 306**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	307
---------------------	-----

Μηνιαίοι στόχοι .....	308
-----------------------	-----

Πλάνο δράσης .....	309
--------------------	-----

Τα φτερωτά ωμέγα .....	318
------------------------	-----

Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	329
--	-----

Τελετουργία εορτασμού.....	330
----------------------------	-----

Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	331
-----------------------------	-----

## **Προσωπική & Συλλογική Ευθύνη**

### **12ος μήνας..... 332**

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ .....	333
---------------------	-----

Μηνιαίοι στόχοι .....	334
-----------------------	-----

Πλάνο δράσης .....	335
--------------------	-----

Ο πυρετός του κόσμου.....	345
---------------------------	-----

Λίστα νίκης και λίστα ευγνωμοσύνης ...	355
--	-----

Τελετουργία εορτασμού.....	356
----------------------------	-----

Λίστα εκπληρώσεων μήνα.....	357
-----------------------------	-----

## **Λίστα νίκης**

### **και ευγνωμοσύνης έτους..... 358**

Ετήσια τελετουργία εορτασμού .....	360
------------------------------------	-----

Λίστα εκπληρώσεων έτους.....	361
------------------------------	-----

ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΕΤΟΥΣ .....	362
----------------------	-----

Λίστα σημειώσεων .....	365
------------------------	-----

Λίστα διασκέδασης.....	367
------------------------	-----

Λίστα νέας γνώσης .....	369
-------------------------	-----

Το παζλ ολοκληρώθηκε .....	372
----------------------------	-----

Αγαπημένη μου Συνοδοιόπορε .....	373
----------------------------------	-----

Βιογραφικό .....	375
------------------	-----



Στη μητέρα  
που για χρόνια έχτιζε έδαφος για να πατήσω.

Στον πατέρα  
που μ' έμαθε πως όσο ψηλά κι αν πας «έχει κι άλλο ουρανό».

# 2020

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# 2022

## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



## Ιανουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Φεβρουάριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## Μάρτιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Απρίλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Μάιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Ιούνιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Ιούλιος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Αύγουστος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Σεπτέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Οκτώβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Νοέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Δεκέμβριος

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## Προσωπικά στοιχεία

Όνομα \_\_\_\_\_

Κινητό \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Γράψε τη δική σου ιστορία ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΟΝΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΩΝ

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου δεν είναι ένα συνηθισμένο ημερολόγιο. Γι' αυτό και μπορείς να το ξεκινήσεις όποιο μήνα θέλεις. Όποια μέρα θέλεις. Ποιος είπε ότι πρέπει να περιμένουμε την αρχή του χρόνου, και συγκεκριμένα τον Γενάρη, για να ξεκινήσουμε κάτι σπουδαίο, να θέσουμε στόχους, να ονειρευτούμε;

Από τη στιγμή που θα αρχίσεις να το συμπληρώνεις, θα έχεις δώδεκα μήνες μπροστά σου για να οδηγήσεις την τύχη σου εκεί που επιθυμείς. Εδώ μέσα γράφεις τη δική σου ιστορία. Και έτσι γράφεις Ιστορία. Άλλωστε, είμαστε όλοι ήρωες ενός μυθιστορήματος που λέγεται ζωή.

Παραδίδοντας στον κόσμο τον καλύτερο εαυτό σου, τον μετασηματίζεις. Τον μετουσιώνεις σε κάτι άλλο.

Νιώσε ελεύθερος να γράψεις ό,τι θέλεις, με όποιον τρόπο θέλεις, μουντζούρωσε, χρωμάτισε, σχεδίασε, βάλε την προσωπική σφραγίδα σου. Μετάτρεψε αυτό το βιβλίο στο βιβλίο της ζωής σου. Τι ιδιαίτερο περιέχει; Εσένα. Και κάτι άλλο. Όσα δεν έχεις καταγράψει ακόμα. Αυτά που περιμένουν να τα σκεφτείς και να τα αποδώσεις εγγράφως στις σελίδες που ακολουθούν.

Η υλοποίησή τους έπειτα θα δημιουργήσει νέες οντότητες, θα ενδυναμώσει ή θα γεννήσει όμορφες σχέσεις, θα παραγάγει σπουδαία έργα. Θα σε οδηγήσει στο δικό σου μετα-επίπεδο. Ποιο είναι αυτό;

*Το σημείο στο οποίο έχεις ξεφύγει από τον μέσο όρο, εκπλήσσεις θετικά τον εαυτό σου και τους άλλους και το παραγόμενο αποτέλεσμα των πράξεών σου ξεπερνά τις προσδοκίες τόσο τις δικές σου όσο και των ανθρώπων γύρω σου.*

Τότε είναι που το παιχνίδι που λέγεται ζωή αποκτά εξαιρετικό ενδιαφέρον. Οι τεχνικές της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Success Philosophy) οι οποίες αφορούν τις λίστες και περιγράφονται στις επόμενες σελίδες, σε συνδυασμό με τη δική σου καταγραφή, μπορούν να σε βοηθήσουν:

- να ξεκαθαρίσεις τι θέλεις από τη ζωή σου (να θέσεις στόχους)

- να δημιουργήσεις ένα ξεκάθαρο σχέδιο για το πώς θα το αποκτήσεις (να πετύχεις τους στόχους σου)
- να γίνεις πιο παραγωγικός
- να αναβάλεις την αναβλητικότητα σου
- να διαχειριστείς καλύτερα τον χρόνο σου
- να μειώσεις το άγχος σου
- να φτάσεις πιο κοντά ή να ανακαλύψεις τον σκοπό της ζωής σου
- να χαρείς τη διαδρομή μέχρι την επίτευξη των στόχων σου και την εκπλήρωση του σκοπού σου
- να εγκαταστήσεις μέσα σου ένα σπουδαίο ξυπνητήρι ζωής (διαρκή υπενθύμιση για τα σπουδαία και σημαντικά).

Για πρώτη φορά δεν θα σου ευχηθώ καλή ανάγνωση, αλλά καλή συγγραφή.

**Ο πιο πιστός σου αναγνώστης,  
Νικόλας Σμυρνάκης**

Η επιτυχία, η ευτυχία, η αγάπη,  
η ίδια η ζωή, θέλουν υπενθύμιση

Αρκεί μία προσπάθεια για να πετύχεις κάτι σπουδαίο;

Αρκεί να κάνεις μία φορά κάτι που σε κάνει χαρούμενο;  
Αρκεί ένα 6' αγαπώ για να σε αγαπήσει κάποιος;  
Αρκεί απλώς να υπάρχουν για να ζεις τη ζωή σου στο έπακρο;

Έχει κι αυτό την αξία του, αλλά ίσως δεν είναι αρκετό.  
Είναι επομένως πολύ βοηθητικό να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου  
ότι του αξίζει να νικήσει ή να χαρεί.  
Είναι ο τρόπος για να νικήσει και να χαρεί.

Η επιτυχία και η ευτυχία, λοιπόν, θέλουν διαρκή υπενθύμιση.  
Και σε μεγάλο βαθμό η υπενθύμιση αυτή γίνεται μέσα από λίστες.

Η επιτυχία σημαίνει βειρά από μικρές και μεγάλες νίκες.  
Τις νίκες τις πετυχαίνεις εκπληρώνοντας τους στόχους σου.  
Τους στόχους σου τους πετυχαίνεις εκπληρώνοντας το πλάνο  
δράσης της κάθε μέρας.

Την επιτυχία την υπενθυμίζεις μέσα από τη λίστα νίκης.

Η ευτυχία περνάει μέσα από την ευγνωμοσύνη.  
Την ευτυχία την υπενθυμίζεις  
μέσα από τη λίστα ευγνωμοσύνης.

## Τι σου προτείνω...

Για να έχεις αυτό το έργο στα χέρια σου και να έχεις φτάσει ως εδώ, είμαι σίγουρος ότι νιώθεις ήδη πόσο σημαντικό είναι να γράφεις τις σκέψεις σου. Στις επόμενες σελίδες και πριν ξεκινήσεις την καταγραφή σου, θα βρεις συγκεκριμένες απαντήσεις στο ερώτημα «Γιατί να γράφω, ειδικά στο χαρτί;» και αναλυτικές πληροφορίες για το πώς λειτουργούν οι λίστες και πώς μπορούν να σε ευεργετήσουν στην καθημερινότητά σου αλλά και μακροπρόθεσμα.

Σου προτείνω να διαβάσεις αυτά τα κείμενα (σελ. 19-35) πριν ξεκινήσεις. Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι οι λίστες Σημειώσεων, Διασκέδασης και Νέας γνώσης μπορεί να βρίσκονται στο τέλος του βιβλίου (σελ. 365-370), αλλά ο στόχος σου είναι να τις συμπληρώνεις καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Καθένας από τους επόμενους δώδεκα μήνες είναι αφιερωμένος σε μια διαφορετική, αλλά απόλυτα σημαντική για τη ζωή κάθε ανθρώπου, έννοια. Ανακαλύπτοντάς τες, ταυτόχρονα συνθέτεις το παζλ της δικής σου ζωής, ολοκληρώνεις την εικόνα του μελλοντικού εαυτού σου. Στην πορεία σου αυτή θα σε συντροφεύουν αποφθέγματα και αποσπάσματα από τα βιβλία *Η Επιτυχία Κρυβόταν στο Κομοδίνο μου* και *Να Ευτυχίσω για να Πετύχω ή να Πετύχω για να Ευτυχίσω;* (Εκδόσεις Διόπτρα), και διάφορα άλλα δημοσίευτα κείμενα, ακόμα και ποιήματά μου (στην αρχή, στο τέλος του έργου και κάθε 16η ημέρα του μήνα).

Στην αρχή τώρα κάθε μήνα θα βρεις μια Προτροπή. Δες τες σαν μικρές προκλήσεις που σε ωθούν να γίνεσαι συνεχώς καλύτερος και να χαιρέσαι το ταξίδι προς κάθε προορισμό σου.

Καλό ταξίδι σου εύχομαι, και κάτι ακόμα: **ευτυχία στον δρόμο της επιτυχίας!**



## Γιατί το να γράφεις είναι τόσο σημαντικό (ειδικά στο χαρτί);

Είναι πάμπολλα τα παραδείγματα των ανθρώπων που άφησαν το στίγμα τους στην ανθρωπότητα και οι οποίοι κατέγραφαν τις σκέψεις τους, τις οργάνωναν καλύτερα μέσα από τη χρήση σημειωματαρίου ή ημερολογίου. Σύμφωνα με τη Massachusetts Historical Society, ο πρώην πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών Τζον Άνταμς χρησιμοποίησε πάνω από πενήντα ημερολόγια κατά τη διάρκεια της ζωής του. Το Εβραϊκό Πανεπιστήμιο της Ιερουσαλήμ και το Einstein Papers Project (EPP) στο Τεχνολογικό Ινστιτούτο της Καλιφόρνιας (Caltech) δημοσίευσαν 80.000 έγγραφα με σημειώσεις του Αϊνστάιν.

Το Thomas Edison National Historical Park έχει πάνω από 3.000 σημειωματάρια του Τόμας Έντισον, καθένα από τα οποία έχει περίπου 280 σελίδες. Στην εξηντάχρονη καριέρα του γέμισε με τη μελάνη του περίπου πέντε εκατομμύρια σελίδες. Ο Λεονάρντο ντα Βίντσι γέμισε δεκάδες χιλιάδες σελίδες με σχέδια και ιδέες του. Ο Μπετόβεν κουβαλούσε πάντα μαζί του ένα σημειωματάριο. Σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού του με το πλοίο *Beagle* (Ισχνλάτης) ο Δαρβίνος κρατούσε ημερολόγιο και έγραφε σημειώσεις που τον οδήγησαν στη θεωρία της εξέλιξης.

Ο Χέμινγουεϊ έχει πει το περίφημο «Ανήκω σε αυτό το σημειωματάριο και σε αυτό το μολύβι». Η εταιρεία Moleskine περήφανα διακηρύσσει ότι τα σημειωματάρια της τα χρησιμοποιούσαν καλλιτέχνες και διανοούμενοι όπως ο Βίνσεντ Βαν Γκογκ, ο Πικάσο και ο Χέμινγουεϊ.

Η καταγραφή σκέψεων είναι σημαντική για διάφορους λόγους:

**1** Τρώγοντας έρχεται η όρεξη. Όταν γράφεις για κάτι, ταυτόχρονα ασχολείσαι με αυτό, κι έτσι συχνά έρχονται ιδέες που δεν περιμένες ότι θα μπορούσες ποτέ να γεννήσεις.

Η εξήγηση γι' αυτό βρίσκεται στον δεύτερο λόγο.

**2** Συνδυάζεις περισσότερες σκέψεις. Οι σπουδαίες ιδέες είναι συνήθως συνδυασμός πιο απλών ιδεών. Δύο μακριά ξύλα με ενδιάμεσα μικρότερα φτιάχνουν μια σκάλα. Όταν σκέφτεσαι, θυμάσαι την τελευταία, την προηγούμενη, άντε και την τρίτη από το τέλος σκέψη. Όταν τις γράφεις, μπορείς να τις διαβάσεις μετά

και να δημιουργήσεις κάτι νέο συνδυάζοντας την πρώτη και τη χιλιοστή όγδοη σκέψη.

**3** Θυμάσαι αυτά που πρέπει να κάνεις. Για να φτάσεις σε έναν μακρινό προορισμό, συνήθως χρειάζεται και να κάνεις πολλά και να μάθεις πολλά. Ο τρόπος για να εφαρμόσεις τη γνώση είναι να μπορέσεις να την υπενθυμίσεις στον εαυτό σου. Ο τρόπος να την υπενθυμίσεις στον εαυτό σου είναι να την έχεις καταγράψει. Αν καταγράψεις όσα έχεις να κάνεις, απελευθερώνεις χώρο στη μνήμη σου τον οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις για δημιουργική σκέψη. Χαλαρώνεις και μπορείς να σκεφτείς νέες ιδέες. Αν τις καταγράψεις και αυτές, μπορείς να σκεφτείς κι άλλες. Υλοποιώντας τες μετά καταλήγεις να γίνεις πολλαπλάσια πιο παραγωγικός.

**4** Ουσιαστικά, όταν γράφεις, από ένα σημείο και πέρα παίρνει τα νιά το ασυνείδητο, ο βαθύς εαυτός σου, το «πραγματικό εγώ», ο ιδανικός εαυτός σου. Η καταγραφή σε βοηθάει να συγκεντρώνεσαι σε ένα πράγμα – προφανώς, σε αυτό που γράφεις. Είναι η άγκυρα που δένει το μυαλό με μία σκέψη. Αποφεύγεις τους περισπασμούς, άρα φτάνεις στη σκέψη των ευφυών αυτού του κόσμου. Μία από τις ικανότητες που καλλιεργούν οι ευφυείς άνθρωποι είναι ακριβώς αυτή. Να συγκεντρώνονται σε μία σκέψη για πολλή ώρα.

**5** Όταν γράφεις, η σκέψη μεταφέρεται από το μυαλό στο χέρι και το χαρτί. Είναι η πρώτη φορά που από σκέψη γίνεται πράξη. Μπαίνεις στη διαδικασία υλοποίησής της. Χαρακώνεις το χαρτί, χύνεις μελάνι, παράγεις έργο, επιδράς στο περιβάλλον σου, καμπυλώνεις τον χωροχρόνο, όπως θα έλεγε ο Αϊνστάιν.

**Για να μιλήσω πιο συγκεκριμένα, όταν γράφεις έναν στόχο σου, έχεις ήδη μπει στη διαδικασία υλοποίησής του.** Κάτι που ήταν στο μυαλό σου αέρας και σπαρτά, εντελώς αόριστο, άρχισε να γίνεται συγκεκριμένο.

## Σκοπός ζωής<sup>1</sup>

Ο άνθρωπος αγαπάει ό,τι έχει νόημα, σκοπό, αρχή και τέλος. Μια ταινία, ένα παιχνίδι, μια συζήτηση, μια δουλειά που παράγει κάτι αξίας. Όλα έχουν μια αρχή και έναν προορισμό, έναν λόγο ύπαρξης, έναν σκοπό. Το νόημα αποτελεί το «γιατί» πίσω από κάθε πράξη. Την αιτία.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν υπάρχει γι' αυτούς σκοπός στη ζωή ή, και να υπάρχει, ότι δεν θα τον βρουν ή, και να τον βρουν, ότι δεν θα τον υλοποιήσουν ποτέ. Και αυτό ακριβώς συμβαίνει, γιατί αυτό ακριβώς σκέφτονται και αισθάνονται. Όλοι όμως έχουν έναν σκοπό. Όλοι μπορούν να τον βρουν και να τον υλοποιήσουν.

Ο σκοπός σου (ή το όραμά σου) είναι το μεγάλο σου «γιατί», ο λόγος που όλοι οι υπόλοιποι στόχοι αποκτούν νόημα, καθώς είναι άμεσα συνδεδεμένοι μαζί του. Η ζωή επομένως αποτελείται από πολλούς μικρότερους σκοπούς-προορισμούς, αλλά ταυτόχρονα ψάχνει τη μία και μόνη απάντηση στο ερώτημα: «Γιατί ζω;» Καταλαβαίνεις ότι τον έχεις βρει όταν εμπεριέχει άλλους ανθρώπους και σε ξυπνά το πρωί πριν από το ξυπνητήρι. Ένας ισχυρός σκοπός θα σε παρακινήσει να πετύχεις κάθε στόχο που συνδέεται με αυτόν.

Αυτό που μπορεί να κάνει τη μεγάλη διαφορά στην αναζήτηση του σκοπού της ζωής σου είναι να συμμετέχεις σε ομάδες: καλλιτεχνικές, εθελοντικές, αθλητικές, κάθε λογής ομάδες ή συλλόγους, ό,τι σου ταιριάζει περισσότερο. Ο λόγος είναι γιατί εκεί γνωρίζεις δημιουργικούς ανθρώπους, που σου δίνουν ιδέες, σε φέρνουν σε επαφή με αντικείμενα που δεν γνώριζες, συνάπτεις συνεργασίες οι οποίες μπορεί να φέρουν σπουδαία πράγματα στη ζωή σου.

Πολλοί άνθρωποι δεν κάνουν αυτό που αγαπούν. Αρκετοί γιατί φοβούνται αλλά και τόσο πολλοί γιατί δεν ξέρουν τι πραγματικά αγαπούν. **Ο μόνος λόγος που δεν ξέρεις αν σου αρέσει κάτι είναι γιατί δεν το έχεις δοκιμάσει. Δοκίμασε, βρες, κάνε αυτό που αγαπάς. Όλα τα άλλα αποτελούν τη γραφειοκρατία της ζωής.** Η ζωή είναι ένα παιχνίδι. Αν δεν ξέρεις τον σκοπό ενός παιχνιδιού, δεν μπορείς να νικήσεις. Το χειρότερο είναι ότι δεν μπορείς να το ευχαριστηθείς. **Νόημα βρίσκει κάποιος στη ζωή μόνο όταν έχει βρει το νόημα**

<sup>1</sup> Μπορείς να γράψεις τον δικό σου σκοπό ζωής στη σελ. 37.

**της ζωής του. Και το νόημα της ζωής είναι να ακολουθείς τα όνειρά σου.**

Τι θέλεις να δημιουργήσεις για την οικογένειά σου, την κοινωνία, τον κόσμο, τον πλανήτη; **Όταν κάνεις αυτό που αγαπάς, κερδίζεις στο παιχνίδι που λέγεται ζωή.** Μετά απλώς προσπαθείς να διευρύνεις το σκορ. Μετά απλώς ανυπομονείς να μην τελειώσει. **Όταν παίζεις το αγαπημένο σου παιχνίδι, στενοχωριέσαι που τελειώσει ακόμα κι όταν νικάς.**

Κάθε μας κίνηση, λέξη, απόφαση, οφείλει να χτίζει έναν πιο όμορφο κόσμο. Όταν βρεις τον σκοπό σου, το επόμενο φυσικό βήμα είναι να βοηθήσεις άλλους. Κι έτσι ο σκοπός μεγαλώνει. **Όσο πιο πολλούς συμπεριλαμβάνει ο σκοπός σου, τόσο περισσότερους συμμάχους έχεις για την πραγματοποίησή του.** Μπορεί τα αρχιτεκτονικά σχέδια αυτού του οράματος (όραμα είναι ο σκοπός σου εικονοποιημένος) να δημιουργήθηκαν σε ένα μυαλό, μα χωρίς τις προσπάθειες, την πίστη, την αγάπη των ανθρώπων που τον αποτελούν δεν θα ήταν παρά μια μύχια σκέψη θαμμένη σε μια δύσβατη γωνιά του μυαλού, στη σκοτεινή αποθήκη του απωθημένου.

Ο σκοπός της ζωής σου αποτελεί το υπέρτατο νόημα. Ανακάλυψέ τον ή αποφάσισέ τον. Καμιά φορά κάνει το ίδιο. Από τη στιγμή που ο σκοπός σου ξεκινά να υλοποιείται, δεν σου ανήκει πια. Ανήκει σε εκείνους που τον συνδημιουργούν μαζί σου. Κι εσύ πια δεν υπάρχεις μόνο για εσένα αλλά για όσους γέννησαν το χρέος μέσα σου.



*Μη μένεις στο ύψος σου ποτέ.  
Συνεχώς να ψηλώνεις.*

## ΠΡΟΤΡΟΠΗ ΜΗΝΑ

Πρόκειται για ιδέες που σου προτείνω να εφαρμόσεις καθ' όλη τη διάρκεια του μήνα. Η αλλαγή δεν είναι υπόθεση μιας στιγμής, απαιτεί συστηματικότητα. Αν ψηλώνεις έναν πόντο κάθε μέρα, η διαφορά δεν είναι αμέσως αισθητή. Στο τέλος του μήνα, όμως, θα έχεις ψηλώσει τριάντα πόντους! Φαντάσου τι θα έχεις καταφέρει στο τέλος του χρόνου...

Ξεκίνα από τα απλά. Τακτοποίησε το σπίτι, καθάρισε το αυτοκίνητο, συμμαζέψε το δωμάτιό σου. Ταυτόχρονα, προσπάθησε να ενταχθείς σε ένα περιβάλλον με ευκαιρίες.

Διάβαζε βιβλία, παρακολούθησε εκπαιδευτικά σεμινάρια, κάνε γνωριμίες, δέξου προτάσεις για επαγγελματικές βυζητήσεις, γίνε μέλος κάποιας καλλιτεχνικής, εθελοντικής ή άλλης ομάδας, βάλε στη ζωή σου ανθρώπους που θαυμάζεις, και περιορίσε όσους σε ρίχνουν ψυχολογικά.

Το κριτήριο βάσει του οποίου πρέπει να επιλέξεις τους φίλους σου είναι το πώς σε κάνουν να νιώθεις. Αν σε ωθούν να γίνεσαι καλύτερος. Αν οι άνθρωποι που θαυμάζεις δεν είναι κοντά σου ή αν δεν τους γνωρίζεις προσωπικά, βάλ' τους στη ζωή σου μέσα από βιβλία που έχουν γράψει εκείνοι ή που έχουν γράψει άλλοι γι' αυτούς, μέσα από ηχογραφήσεις και βίντεο στα οποία μιλούν για όσα πέρασαν και δίνουν συμβουλές βασιεμένες στην έρευνα και στις εμπειρίες τους.

**Μπορεί να μη γνώρισε ποτέ τον μέντορά σου, μπορεί να πέθανε εκατό χρόνια πριν, αλλά έχετε τη δυνατότητα να κάνετε κάθε μέρα παρέα μέσα από το έργο και τη βιογραφία του.**

*Η Επιτυχία Κρυβόταν στο Κομοδίνο μου (σελ. 53, 54, 79)*

## Μηνιαίοι στόχοι

1ος μήνας

Για να πετύχεις τους ετήσιους στόχους, πρέπει να τους σπάσεις σε μικρότερους, συγκεκριμένα σε μηνιαίους. Σημείωσε τους 5 πιο σημαντικούς στόχους αυτού του μήνα. Προσπάθησε να είναι όσο πιο συγκεκριμένοι γίνεται. Γιατί είναι σημαντικοί; Τι θα κερδίσεις αν τους πετύχεις; Ξέρω, είναι λίγο βαρετό. Αν αυτό σε κάνει να νιώθεις καλύτερα, έχω περάσει κι εγώ τη διαδικασία αυτή.

Σκέψου το εξής: Έρευνες δείχνουν πως οι άνθρωποι που γράφουν τους στόχους τους, τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν για να τους κατορθώσουν και μοιράζονται τις σκέψεις τους αυτές με άλλους, έχουν πολλαπλάσιες πιθανότητες να τα καταφέρουν.

Στόχοι

Γιατί

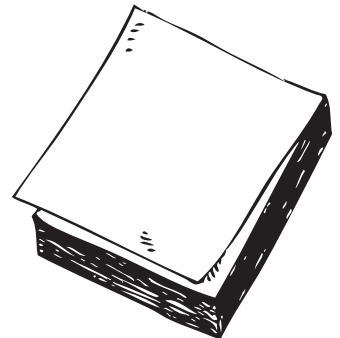
## Πλάνο δράσης



Στις επόμενες σελίδες σημείωσε όσα θέλεις να πετύχεις μέσα στην ημέρα. Είναι σημαντικό κάποια από αυτά να συνδέονται με τους στόχους σου. Γράψε τα πάντα. Από το «να πλύνω το αυτοκίνητο» μέχρι το «να γράψω δέκα σελίδες για την πτυχιακή που παραδίδω στο τέλος του μήνα». Δεν είναι καταπληκτική η αίσθηση όταν ολοκληρώνεις κάτι και το διαγράφεις από τη λίστα σου; Για την ακρίβεια, τη στιγμή που σβήνεις κάτι από το ημερολόγιό σου ενεργοποιείται το σημείο του εγκεφάλου που απελευθερώνει ντοπαμίνη.

### Ίσως το παρακάτω να σε κάνει να χαμογελάσεις.

Η βαφτιστήρα μου, η Λ., που είναι οκτώ ετών, λέει στον μπαμπά της κάθε βράδυ: «Μπαμπά, πες μου ποιες δουλειές τελείωσες να σου τις σβήσω εγώ». Ώρα λοιπόν να γυρίσεις σελίδα και να αρχίσεις να γράφεις. Αν χρειαστείς βοήθεια στο σβήσιμο, πες μου να φωνάξω τη μικρή:)





1η ημέρα

Ημερομηνία:..... Ημέρα: .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2η ημέρα

Ημερομηνία:..... Ημέρα: .....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3η ημέρα**

Ημερομηνία:..... Ημέρα:.....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4η ημέρα**

Ημερομηνία:..... Ημέρα:.....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Γίνε ο εαυτός σου βελτιώνοντας τον εαυτό σου.  
Σου αξίζει ένας καλύτερος εγώ.