

Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι

Συντάχθηκε απο τον/την Ονειρόκοσμος
Πέμπτη, 31 Ιανουαρίου 2008 08:43



Τίτλος: "Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι"

Συγγραφέας: Άγγελος Ροδαφηνός

Είδος: Ψυχολογία, Στρες, Αυτοανάπτυξη

Εκδόσεις: Ιδιωτική Έκδοση - Α. Ροδαφηνός

Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι

Συντάχθηκε απο τον/την Ονειρόκοσμος
Πέμπτη, 31 Ιανουαρίου 2008 08:43

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Η φυσιολογική ζωή δεν είναι πάντα καλή. Το βιβλίο περιλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διαχείρισης του στρες με τίτλο «Ζήτω το Στρες!». Στη συνέχεια ο συγγραφέας περιγράφει με άφθονο χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα την ημέρα του «Δάνου Αγχώτη», ενός σύγχρονου Δον Κιχώτη, απόφοιτου της μεθόδου «Ρο», ο οποίος δοκιμάζει να εφαρμόσει τη «μέθοδο Ρο» στην καθημερινή ζωή. Αντιμετωπίζει λοιπόν με θάρρος και στωικότητα τα θηρία και τους δράκους (τους ηλίθιους) του σύγχρονου κόσμου: τον/την παρτενέρ στην τουαλέτα, το γεματούλη στο ασανσέρ, την κυκλοφορία στο δρόμο, το αφεντικό και το δυσαρεστημένο πελάτη στη δουλειά, αλλά και το πιο δύσκολο άτομο - τον εαυτό του και τις παράλογες απαιτήσεις του.

Η διάθεση για χιούμορ, αλλά και η αποφασιστικότητα, η αφοσίωση στο στόχο (να μην αφήσει κανέναν κερατά να του χαλάσει τη μέρα, γιατί «αυτή η μέρα είναι δικιά του!») και ο προσεκτικός σχεδιασμός ενός τρόπου δράσης για την κατάκτηση του στόχου διακρίνουν τον ήρωά μας από τους κοινούς θνητούς.

Το βιβλίο περιγράφει έναν αριθμό εφαρμοσμένων ψυχολογικών τεχνικών, συνδυασμένες με παραδείγματα και ασκήσεις για ουσιαστική βελτίωση της καθημερινής ζωής. Συγκεκριμένα, προσφέρει έξυπνες λύσεις για όσους θέλουν:

- Να κατανοήσουν τι είναι το στρες, από πού προέρχεται και ποιες είναι οι επιπτώσεις του στον οργανισμό.

- Να ελέγχουν τις αρνητικές σκέψεις τους, ώστε να ρυθμίζουν το στρες τους κατά βούληση και να μπορούν να βοηθούν τους γύρω τους να κάνουν το ίδιο.

- Να αντιμετωπίζουν τα καθημερινά προβλήματα αλλά και τα σημαντικά γεγονότα με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

- Να πάψουν να θυμώνουν με τους άλλους και με τον εαυτό τους.

Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι

Συντάχθηκε απο τον/την Ονειρόκοσμος
Πέμπτη, 31 Ιανουαρίου 2008 08:43

- Να γίνουν ένα υπόδειγμα ατόμου υψηλών επιδόσεων για τους φίλους, συγγενείς και για τα παιδιά τους.

- Να ζήσουν πιο πολλές ήρεμες και όμορφες στιγμές.