

HOT *Υπαρκό*



BIBLIA ΠΟΥ ΣΟΥ ΔΕΝΕ ΠΩΣ ΝΑ ΖΕΙΣ

Με όπλα από την ψυχολογία μέχρι την αμπελοφιλοσοφία, τα self-help books υπόσχονται λύσεις στις μικρές δυσλειτουργίες της ζωής σου. Σου μαζέψαμε οκτώ και αποστάξαμε τη βασική τους συμβουλή.

Mark Joyner

• *Η τέχνη της ζωής*
 – Ο απλός τρόπος να αποκάμεις αυτό που βες
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΕΚΔΟΤΙΚΗ
 Αν αρχίσεις να πιστεύεις πως είσαι εμφανίσιμος, παρόλο που τα πράγματα δείχνουν ότι δεν είσαι, θα σου έχει φανεί χρήσιμο.

Tom Χότζκινσον

• *Ζήσε ανέμελα!*
 – Μανιφέστο για μια καλύτερη ζωή
MINDAS
 Μεγάλη απόλαυση εκπροέεται από το συναίσθημα υπερχής σου απέναντι στους άλλους και από το ότι ελέγχεις το περρωμένο σου όταν επιτρέπεις στον εαυτό σου να χαλαρώσει.

Λίνα Μπλερ

• *Antistress*
 – Πώς να ξεπεράσεις το άγχος και να σκέφτεσαι θετικά
ΨΥΧΟΓΙΟΣ
 Κοίταξε στον καθρέφτη και ευχαρίστησε όποιον σε πλήγωσε για τη δύναμη που σου χάρισε. Γίνε καλύτερος απ' ό,τι θα ήσουν αν δεν αναγκαζόσουν να υποφέρεις.

Μπάρμπαρα Μπέγκερ

• *Είστε ευτυχισμένοι; – Δέκα τρόποι για να ζήσετε μια χαρούμενη ζωή*

ΚΑΣΤΑΝΙΟΤΗ
 Κάθε φορά που σε συγκλονίζουν έντονα συναισθήματα, δοκίμασε να είσαι πιο συνειδητός. Πάρε την απόφαση να έχεις μεγαλύτερη επίγνωση, ώστε την επόμενη φορά να είσαι προσημασμένος.

Σοφία Κλώτσα

• *Η απόφαση της ευτυχίας – Πώς να πετύχετε ό,τι θέλετε στη ζωή σας*
ΚΑΣΤΑΝΙΟΤΗ
 Τοποθέτασε φωτογραφίες από αγαπημένα πρόσωπα

Σπύρος Μακρυδάκης, Robin Hogarth, Anil Gaba

• *Χορεύοντας με την τύχη*
ΚΡΙΤΙΚΗ
 Όποιος επιδιώκει την επιτυχία μπορεί να επικινδύνει από λάσινειδοα ποίσει ότι μεγάλο μέρος της απόλαυσης έγκειται μάλλον στο ταξίδι παρά στον προορισμό.

Ανδρέας Νικολόπουλος

• *Μόνος εναντίον όλων – Η στρατηγική των διαπραγματεύσεων*

Debra A. Hope, Richard G. Heimberg, Harlan R. Juster, Cynthia L. Turk

• *Αντιμετώπισε το κοινωνικό άγχος*
 – *Μια γνωστική-συμπεριφορική θεραπευτική προσέγγιση*
ΠΑΤΑΚΗ
 Αν αγχώεσαι όταν τρωε με άλλους ανθρώπους, αναζήτα περιπτώσεις στις οποίες μπορείς να επιλέξεις εσά ο ίδιος να το κάνεις – π.χ., με ένα φίλο.



Ώρα για αγορά
 Από τη Chopard με αγάπη

Αν ως τώρα δεν έβρισκες το ρολόι χειρός που είχες πλάσει ως ιδανικό στη φαντασία σου, ετοιμάσου να εκπλαγείς, μαθαίνοντας ότι και τα πιο υπέροχα όνειρα καμιά φορά γίνονται πραγματικότητα. Ο οίκος Chopard παρουσιάζει το Mille Miglia Gran Turismo XL, Chrono Split Second Speed, Black σε limited edition – και, ναι, σου κόβει την ανάσα, όπως ακριβώς και το όνομά του.

Πού θα το βρεις: Πάρε χαρτί και μολύβι και σημείωσε: Kassis, ξενοδοχείο Athenaeum Intercontinental, Συγγρού 89, τηλ. 210-9249823-4 Α.Κ.

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΕΦΗ ΝΤΑΦΟΠΟΥΛΟΥ