

ΒΡΕΣ ΤΗ

ΛΑΜΨΗ

ΣΟΥ

ANNA ΛΟΥ
ΓΟΥΟΚΕΡ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Βρες τη λάμψη σου**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Find your shine
Από τις Εκδόσεις Summersdale Publishers Ltd, 2021
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Anna Lou Walker
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Luci Ward
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© Summersdale Publishers Ltd, 2021
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2024

ISBN 978-618-01-5648-5

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 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. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Publishers since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi 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	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή
5

Κεφάλαιο ένα: Από την αυτοσυνείδηση στην αυτοπεποίθηση
6

Κεφάλαιο δύο: Η δύναμη της θετικής σκέψης
21

Κεφάλαιο τρία: Η αυτοπεποίθηση πηγάζει από μέσα μας
39

Κεφάλαιο τέσσερα: Αποδέξου την ατομικότητά σου
57

Κεφάλαιο πέντε: Είσαι ό,τι τρως
74

Κεφάλαιο έξι: Ανακάλυψε τις ορμόνες της χαράς
91

Κεφάλαιο επτά: Γρήγορες και εύκολες συμβουλές
τόνωσης της σιγουριάς
108

Κεφάλαιο οχτώ: Φρόν(Φόρ)τισε τον εαυτό σου
128

Κεφάλαιο εννιά: Τα επόμενα βήματα
146

Επίλογος
158



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αν έπρεπε να περιγράψεις τον εαυτό σου με λίγες λέξεις, ποιες θα ήταν αυτές; Θα ήταν θετικές –για τις ικανότητές σου, τη γοητευτική προσωπικότητά σου, το σκανταλιάρικο χαμόγελό σου– ή αρνητικές, εστιασμένες στα πράγματα που δε σου αρέσουν ή θα ήθελες να μπορούσες να αλλάξεις; Όλοι περνούν φάσεις κατά τις οποίες νιώθουν νευρικήτητα ή αμηχανία, από βασιλίσσες της ομορφιάς και χειρουργούς εγκεφάλου ως ροκ σταρ και βιβλικούς φυσικούς. Είτε προβληματίζεσαι για την εμφάνισή σου, την ευφυΐα σου, την αυτοπεποίθησή σου στη δουλειά ή το άγχος σου για τις κοινωνικές συναναστροφές, θυμήσου ότι αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά – αλλά και ότι δεν είσαι αναγκασμένος να τα αποδέχεσαι.

Τα επόμενα κεφάλαια στο βιβλίο αυτό θα σε βοηθήσουν να μετατρέψεις την αυτοσυνείδησή σου σε αυτοπεποίθηση, ενθαρρύνοντάς σε να σκέφτεσαι θετικά, να αποδέχεσαι ό,τι σε κάνει μοναδικό, να αναλογίζεσαι τις επιλογές στον τρόπο ζωής σου και να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου με συγκατάβαση. Όσπου να φτάσεις στην τελευταία σελίδα, η διάθεσή σου θα είναι πιο χαλαρή και θα είσαι έτοιμος να κατακτήσεις τον κόσμο!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

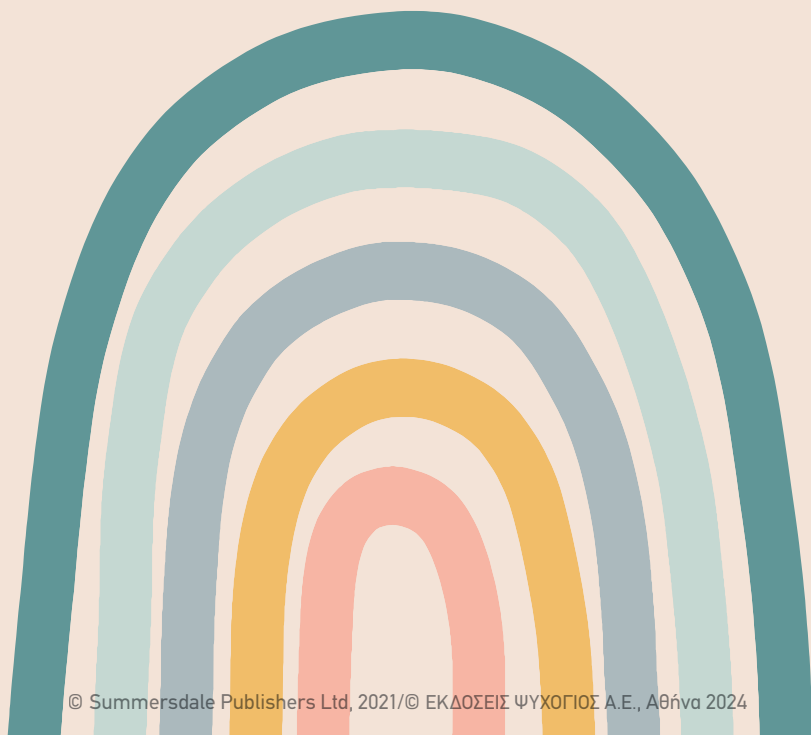
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Η επιλογή αυτού του βιβλίου είναι το πρώτο βήμα για να αποκτήσεις περισσότερη αυτοπεποίθηση και να γίνεις πιο ευτυχισμένος. Καθώς θα το διαβάζεις, η έμπνευση που θα σου προσφέρει και οι προκλήσεις που θα σου θέσει θα σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις το ταξίδι σου προς μια υγιή και θετική αυτοσυνείδηση, η οποία θα αντικαταστήσει τα όποια αισθήματα άγχους και αρνητικότητας με αυτοπεποίθηση και χαρά.



*«Αν συμπεριφερόμασταν
στον εαυτό μας με τον τρόπο
που συμπεριφερόμαστε στον
καλύτερο φίλο μας, μπορείτε
να φανταστείτε πόσο καλύτερα
θα ήμασταν;»*

Μέγκαν, Δούκισσα του Σάσεξ



ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΤΩΡΑ!

Το βιβλίο αυτό, γεμάτο πρακτικές συμβουλές που θα σε εμπνεύσουν, θα σε βοηθήσει να μάθεις να αγαπάς τον εαυτό σου, να σκέφτεσαι θετικά, να ενισχύσεις τις ορμόνες της χαράς και να διαλέξεις μια διατροφή και έναν τρόπο ζωής που θα βελτιώσουν τη διάθεσή σου.

Ετοιμάσου να λάμπεις όπως ποτέ στο παρελθόν!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 29227