



*Μέχρι να συμφιλιωθείς με τον εαυτό σου,
δεν θα είσαι ικανοποιημένος με όσα έχεις.*

Doris Mortman

*Δεν υπάρχει τίποτα καλό ή κακό,
παρά μόνο στη σκέψη.*

Ουίλιαμ Σαίξπηρ



Λίγα λόγια για τον Μανώλη Ισχάκη

Ο Μανώλης Ισχάκης γεννήθηκε στην Αθήνα το 1980. Με αφορμή την ανάγκη του να ξεφύγει από το άγχος, το θυμό, τη θλίψη, τους φόβους, τις ενοχές, την απογοήτευση και τη πικρία ξεκίνησε ένα ταξίδι αυτογνωσίας από μικρή ηλικία. Κάποια στιγμή σε

αυτό το όμορφο και παράλληλα δύσκολο και βαρύ ταξίδι συνάντησε όλα όσα θέλεις να μοιραστεί μαζί σου. Για ποιο λόγο; Γιατί ήταν η αιτία να αφήσει πίσω του, ότι τον κρατούσε δέσμιος σε ένα καταθλιπτικό παρελθόν και νιώσει την πολυπόθητη ευτυχία σε όλες τις πτυχές της ζωής του. Με όχημα αυτή τη γνώση και βενζίνα την αγάπη του για τον άνθρωπο τον οδήγησε και τον οδηγεί στο μονοπάτι που κάποια στιγμή ονειρεύτηκε. Και πίστεψε με, είναι πολύ όμορφο να ζεις τα όνειρα σου, να ζεις ευτυχισμένος ανεξάρτητα από το ποιες είναι οι συνθήκες.

Ο Μανώλης Ισχάκης έχει :

- Πιστοποιηθεί από το American board of NLP ως :

- Master Practitioner of NLP
- Master Practitioner of Time Line Therapy
- Master Practitioner Of Hypnosis
- Master NLP Coach

- Πιστοποιηθεί από τη Think ως

- Basic & advanced theta healer
- Manifesting & Abundance
- Intuitive Anatomy
- Global Relationship
- DNA III

- Πιστοποιηθεί από το Laughter Online University ως practitioner of laughter wellness

- Έχει εκπαιδευτεί σε τεχνικές κβαντικής θεραπείας

- Έχει πιστοποιηθεί από την Extended DISC ως business coach

Έχει συγγράψει και δημιουργήσει :

- [Βιβλίο] NLP! Το κλειδί του μυαλού μας
- [Audio Book] NLP! Ανακαλύπτοντας την προσωπική μου δύναμη
- [Video] Μπορείς
- [Video] Οι προϋποθέσεις για μια ευτυχισμένη και πετυχημένη ζωή
- [Webinar] Πώς να πετύχεις ό,τι θέλεις τόσο γρήγορα όσο δε φανταζόσουν ποτέ
- [webinar] Ποια είναι και πως να αποκτήσεις τη νοοτροπία του νικητή
- [Σεμινάριο] Ζήσε με Πάθος!

Επίσης έχεις βραβευτεί τρεις φορές από το παγκόσμιο οργανισμό εκπαίδευσης στο τομέα της ρητορικής ως καλύτερος ομιλητής.

Όλη η παραπάνω γνώση σε συνδυασμό η μεγάλη εμπειρία του, τον οδήγησαν στη δημιουργία ενός συστήματος που ακούει στο όνομα :

WYS NLP Life Coaching

Ένα σύστημα που επιστρέφει τα χαμόγελο στα χείλη των ανθρώπων... Να θυμάσαι : Η ευτυχία είναι θέμα επιλογής. Γιατί; Γιατί είναι εσωτερική κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μέσα μας. Πώς θα την ανακαλύψουμε ώστε να είμαστε ευτυχισμένοι; Σε αυτό το ερώτημα απαντάει με βιωματικό τρόπο το WYS NLP Life Coaching.

Σημαντική σημείωση :

Παρόλο που μοιράζομαι μαζί σου αυτές τις πληροφορίες, δεν αναλαμβάνω καμία ευθύνη για τις αλλαγές που ενδέχεται να προκύψουν στη ζωή σου από την εφαρμογή τους. Η ευθύνη είναι δική σου, μια ευθύνη που αναλαμβάνεις καθώς κατανοείς ότι έχεις τη δύναμη και την επιλογή να αλλάξεις τη ζωή σου.

Παρακαλώ να σημειώσεις, ότι η προσέγγιση που περιγράφεται εδώ δεν προορίζεται να συμπληρώσει ή να αντικαταστήσει την ιατρική διάγνωση ή θεραπεία.

Οτιδήποτε ανακαλύψεις πως είναι χρήσιμο να εφαρμόσεις στη ζωή σου από όλα αυτά που θα διαβάσεις, χρειάζεται πρώτα να τα περάσεις από το προσωπικό σου φίλτρο και να κρίνεις εάν έρχεται σε σύγκρουση με την υγεία και την ασφάλεια σου.

Υ.Γ. Πιθανόν όλα όσα αναγράφονται σε αυτό το βιβλίο να τα γνωρίζεις. Ο σκοπός του συγκεκριμένου βιβλίου είναι ο εξής :

1. Να τα έχεις συγκεντρωμένα
2. Να τα θυμηθείς
3. Να έχεις ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης του εαυτού σου ώστε να έλξεις την ευτυχία στη ζωή σου. Η βάση για κάθε είδους επιτυχία!

***Άνθρωπος χωρίς χιούμορ είναι άμαξα χωρίς σούστες,
αναπηδά με κάθε πέτρα στο δρόμο.***

Henry Ward Beecher

Μανώλης Ισχάκης

Coaching

Όραμα – Δράση - Αποτέλεσμα

Που βρίσκεται το κέντρο της ευτυχίας

Πριν ενεργοποιήσεις το κέντρο της ευτυχίας του εγκεφάλου, πρέπει να γνωρίζεις που είναι η θέση του.

Πρώτον χρειάζεται να έχεις κατά νου, τι δεν πρέπει να κάνεις : Δεν επιτρέπετε να εκβιάσεις κάτι και να συγκεντρωθείς υπερβολικά. Αυτό που χρειάζεται είναι συνειδητότητα και εστιασμός. Επικεντρώσου λοιπόν απαλά. Η αρετή της διάκρισης κάνει τη διαφορά μεταξύ παρατήρησης και προσκόλλησης. Έτσι λοιπόν, πρόσεξε να είσαι εστιασμένος, χαλαρός χωρίς να είσαι πιεσμένος και σφιγμένος. Μη περιμένεις από την πρώτη φορά να είσαι τέλειος. Όπως γνωρίζεις ήδη, ισχύει και εδώ το ίδιο: Όσο πιο συχνά ενεργοποιείς το κέντρο της ευτυχίας σου, τόσο πιο εύκολο θα το κάνεις σε λίγο καιρό. Η νευρική παραλύει το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Είμαι σίγουρος, ακόμη και εάν χρειαστεί να ανατρέξεις στα παιδικά σου χρόνια ή όταν ήσουν μωρό, πως έχεις βιώσει επανειλημμένα την φυσική λειτουργία καλής διάθεσης. Φαντάσου πως νιώθεις όταν μαθαίνεις μια καλή είδηση ή όταν νιώθεις ελπίδα για κάτι.

[Νιώθω ελπίδα σημαίνει πως έχω επιλογές. Εάν νομίζεις ότι δεν έχεις επιλογές, πήγαινε πίσω στα video και δες τα ξανά. Μπορείς να κάνεις δυο πράγματα :

1. Να αλλάξεις τη πεποίθηση
2. Να αρχίσεις να σκέφτεσαι ευρηματικά ώστε να συνειδητοποιήσεις ότι έχεις επιλογές.]

Αναβίωσε τα συναισθήματα της ευτυχίας, της γαλήνης και της χαράς :

Μπορείς να θυμηθείς μια φορά που ένιωθες ευτυχισμένος; ή μια φορά που ένιωθες γαλήνιος; ή ήσουν χαρούμενος; Μπορεί να είναι μια απλή στιγμή, όπως αυτή που κάθεσαι στη παραλία απολαμβάνοντας ένα όμορφο ηλιοβασίλεμα, ή όταν ήσουν στο κρεβάτι προτού κοιμηθείς όταν ήσουν μικρό

Μανώλης Ισχάκης

Coaching

Όραμα – Δράση - Αποτέλεσμα

παιδί ή όταν είχες μάθει ένα όμορφο νέο ή όταν ονειρευόσουν το μέλλον σου ή όταν πέτυχες κάτι και είχες νιώσει το συναίσθημα της χαράς να σε πλημμυρίζει.

Θετικά συναισθήματα έχεις βιώσει αρκετές φορές στη ζωή σου ακόμη και εάν στη παρούσα φάση έχουν ξεθωριάσει. Αυτό σημαίνει πως δε θα μάθεις κάτι καινούργιο. Η διαφορά βρίσκεται στο ότι μπορείς μόνος σου να ενεργοποιείς το συναίσθημα της ευτυχίας χωρίς να είσαι εξαρτημένος από εξωτερικά γεγονότα.

Θέση σημείου ευτυχίας :

1. Ένωσε τα τέσσερα δάχτυλα του ενός χεριού
2. Φέρε το χέρι με τα ενωμένα δάχτυλα στο μέτωπό σου
3. Το μικρό δαχτυλάκι να είναι στην ίδια ευθεία με τα φρύδια
4. Ο δείκτης βρίσκεται λίγο πιο πάνω από μια μικρή λακουβίτσα που υπάρχει στο μέτωπο σε εκείνο το σημείο.
5. Αναζήτησε το σημείο που είναι στον κάθετο άξονα, ανάμεσα από τα φρύδια και στον οριζόντιο τέσσερα δάχτυλα κολλημένα δάχτυλα πιο πάνω από τα φρύδια. Λίγο πιο πάνω από μια μικρή λακουβίτσα που έχουμε στο μέτωπο.

Το septum pellucidum βρίσκεται σχεδόν στο κέντρο μέσα στο κεφάλι μας. Βρίσκετε σχεδόν τέσσερις πόντους πάνω από τα φρύδια. Σε αυτή τη περιοχή πρέπει να εστιάζεις και να συγκεντρωθείς.

Μελέτησε καλά την εικόνα που υπάρχει στην αρχή ώστε να κατανοήσεις που είναι το septum pellucidum και να κάνεις πιο εύκολη τη διαδικασία για εσένα.

Αν συγκεντρωθείς στα φρύδια θα επηρεάσεις την όραση σου αντί το septum pellucidum. Εκτός αυτού, εάν στρέψεις την περιοχή σου σε αυτή τη περιοχή προς τα μέσα, μπορεί να ενεργοποιήσεις το μεταιχμιακό σύστημα. Το αποτέλεσμα θα είναι εκνευρισμός αντί για χαλάρωση.

Χρειάζεται να συγκεντρωθείς στο σημείο που εντόπισες και με την πρόθεση σου να πας την επίγνωσή σου προς τα μέσα, αντί να τη στρέψεις προς τα έξω.

Μανώλης Ισχάκης

Coaching

Όραμα – Δράση - Αποτέλεσμα

Κάτι άλλο που θα σε βοηθούσε να ενεργοποιήσεις το septum pellucidum είναι να δεις στην εικόνα που βρίσκεται στο ανθρώπινο κεφάλι στην αρχή αυτού του εγγράφου και να εστιάσεις σε εκείνο το σημείο με την πρόθεσή σου για να το ενεργοποιήσεις. Αν σε βοηθάει μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου και να στείλεις φως στο septum pellucidum μέχρι να νιώσεις ότι ενεργοποιήθηκε. Καθώς το κάνεις παρατήρησε τι αλλάζει σε εσένα.

Αυτή ήταν μια εύκολη τεχνική που θα σε βοηθήσει για να βρεις το κέντρο της ευτυχίας. Μπορεί να νιώσεις ένα απαλό AAAAA!!!! όταν συγκεντρωθείς. Θυμήσου, πως αυτή είναι μόνο μια άσκηση προθέρμανσης, μην πιέσεις τον εαυτό σου. Να κάνεις πρακτική. Απλά στρέψε την επίγνωσή σου στο κέντρο της ευτυχίας. Μπορεί να σε βοηθήσει να κλείσεις τα μάτια σου ώστε να μην αποσπάσαι.

Τέλος, θα ήταν χρήσιμο να μπεις σε κύματα Θήτα και μετά να κάνεις αυτή την τεχνική που μόλις διάβασες.

Ζήσε με πάθος!