

Κοινωνία

Η δύναμη της σκέψης (απόσπασμα από σεμινάριο του Δρ Νέστορα Κολοβού)



Ξεκινώντας να μαθαίνετε τον εαυτό σας, καλόν είναι να μάθετε κάποια βασικά στοιχεία για τη δύναμη της σκέψης, τη λειτουργία της σκέψης και τους αυτοπεριοριστικούς παράγοντες που δεν σας επιτρέπουν να κάνετε τη ζωή που θέλετε. Αυτά είναι η βάση επάνω στην οποία θα στηρίξετε κάθε αλλαγή στην σκέψη σας και στις συνήθειές σας για να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας και κατ' επέκταση τη ζωή σας. Αυτά θα σας δώσουν την απάντηση στο ΓΙΑΤΙ πρέπει να κάνετε αυτά που πρέπει να κάνετε. Με απλά

λόγια δεν αρκεί να γνωρίζετε «Τι» πρέπει να κάνετε. Πρέπει να γνωρίζετε το «Γιατί» και το «πώς» πρέπει να το κάνετε.

Ας ξεκινήσουμε:

Ο νους σας διαθέτει τρομερά ισχυρές δυνάμεις. Οι σκέψεις τις οποίες παράγει ελέγχουν και προσδιορίζουν οτιδήποτε σχεδόν σας συμβαίνει.

Μπορούν να ανεβοκατεβάζουν τους παλμούς της καρδιάς σας. Μπορούν να σας βοηθούν να κοιμηθείτε ευχάριστα ή να σας αφήνουν ξάγρυπνες όλη νύχτα. Μπορούν να σας κάνουν άλλοτε ευτυχισμένες και άλλοτε δυστυχισμένες, πολλές φορές μέσα σε μια στιγμή. Μπορούν να σας κρατούν σε εγρήγορση και να σας διατηρούν σε κατάσταση πλήρους επίγνωσης. Μπορούν να σας κάνουν αφηρημένες και να νιώθετε καταπιεσμένες. Μπορούν να σας κάνουν δημοφιλείς ή μη δημοφιλείς. Μπορούν να σας γεμίζουν με αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση ή να σας κά-

νουν να νιώθετε ανασφαλείς. Μπορούν να σας κάνουν να έχετε άλλοτε θετική διάθεση και άλλοτε αρνητική διάθεση. Μπορούν να σας κάνουν να νιώθετε ισχυρές ή αδύναμες, νικήτριες ή θύματα, ατρόμητες ή δειλές. Μπορούν να σας φέρουν επιτυχία ή αποτυχία, ευημερία ή φτώχεια. Μπορούν να σας κάνουν να νιώθετε ότι σας σέβονται ή ότι σας παραμελούν. Όπως διαπιστώνετε οι σκέψεις σας και οι ενέργειες, στις οποίες αυτές σας οδηγούν, καθορίζουν όλη σας τη ζωή.

Το ευχάριστο όμως είναι ότι οι σκέψεις σας βρίσκονται πλήρως κάτω από τον απόλυτο έλεγχό σας. Μόνον εσείς μπορείτε να τις ελέγχετε.

Μπορείτε να τις ελέγχετε και να βελτιώνετε την ζωή σας.

Υ.Γ. Σε επόμενα άρθρα θα αναφερθούμε στις λειτουργίες της σκέψης, καθώς και στους αυτοπεριοριστικούς παράγοντες που δεν σας αφήνουν να ζήσετε τη ζωή που θέλετε. Επίσης θα μάθετε πως μπορείτε να ελέγχετε τις σκέψεις σας και να βελτιώνετε την καθημερινότητά σας. Ο Δρ Νέστορ Κολοβός είναι Διδάκτωρ Γεωλογίας του ΑΠΘ και πτυχιούχος Management. Είναι σύμβουλος Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού και βελτίωσης ανθρωπίνων σχέσεων. Προσφέρει αφιλοκερδώς τις γνώσεις και τις εμπειρίες του και βοηθάει ανθρώπους να αναπτύξουν καλύτερα την σκέψη τους, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους και να επιτύχουν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους τους, πιο εύκολα και πιο γρήγορα. E-mail: nestoras.kolovos@gmail.com

Τηλ. 6973225228

Τα μέλη της ΕΑΑΣ Ξάνθης έκοψαν την πίτα τους

Την Πέμπτη 27 Ιανουαρίου 2022 στις 10:30 το Παράρτημα της ΕΑΑΣ Ξάνθης έκοψε την Πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτά του σε σύνδεση μέσω Zoom με όλα τα υπόλοιπα Παραρτήματα ανά την Ελλάδα και την Έδρα της ΕΑΑΣ.

Παρόντες στην κοπή της βασιλόπιτας ήταν τα μέλη του Τοπικού Συμβουλίου και 3 μέλη του Παραρτήματος λόγω των μέτρων καταπολέμησης της πανδημίας covid -19.

Τυχερός της χρονιάς ο Αντιπρόεδρος του Παραρτήματος Ταξχος ε.α. Αριστοτέλης Τσότρας και το “φλουρί” αντιστοιχούσε σε ένα βιβλίο του συγγραφέα Δήμου Βογιατζόπουλου ” Η Ξάνθη πριν και μετά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο”.



Τα χρυσά στεφάνια εμφανίστηκαν στον αρχαίο ελληνικό κόσμο στα τέλη του 5ου αι. ή στις αρχές του 4ου αι. π.Χ. Τα περισσότερα προέρχονται από πλούσιους τάφους ανδρών και γυναικών στη Μακεδονία, την Αιγαϊακή Θράκη, τη Μικρά Ασία, την Αίγυπτο, τη νότια Ιταλία κ.α.

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης διαθέτει μία από τις πλουσιότερες και ωραιότερες συλλογές χρυσών στεφανιών στον κόσμο. Οι

Η Εφορεία Αρχαιοτήτων Ξάνθης σε συνεργασία με το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης φιλοξενεί στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων την έκθεση με τίτλο «Χρυσοί Στέφανοι εκ Μακεδονίας ... και Αβδήρων»

μακεδόνας τεχνίτες, με την αφθονία των πολύτιμων μετάλλων της μακεδονικής γης, πέρασαν κατά τους Κλασικούς και Ελληνιστικούς Χρόνους σε εκπληκτικά ακριβείς αναπλάσεις τους κυρίως σε χρυσό, επιχρυσωμένο χαλκό και σπανιότερα σε άργυρο. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε την αφορμή για την παρουσίασή τους σε μια έκθεση φωτογραφίας στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, κατά το διάστημα από τον Ιούνιο 2011 έως τον Μάρτιο 2012. Η φωτογράφησή τους από τον επαγγελματία φωτογράφο, εξειδικευμένο στην υπολογιστική αρχαιολογική φωτογραφία, Ορέστη Κουράκη, με αφορμή διάφορες εκθέσεις προηγούμενων ετών, έδωσε το «υλικό»

για την δημιουργία της. Τα βρέθηκαν στη γη των Αβδήρων! επόμενα χρόνια η έκθεση φιλοξενήθηκε σε πολλά ακόμη μουσεία της Ελλάδος και του εξωτερικού. Η έκθεση θα διαρκέσει από τις 22 Ιανουαρίου έως τις 31 Ιουλίου 2022. Τα εγκαίνια καθώς και

Η Εφορεία Αρχαιοτήτων παράλληλες δράσεις, όπως ξε- Ξάνθης σε συνεργασία με ναγήσεις σχολικών ομάδων και το Αρχαιολογικό Μουσείο εργαστήρια κατασκευής στε- Θεσσαλονίκης έχει τη χαρά φανιών, που προγραμματίζα- να φιλοξενήσει στο Αρχαι- με στο πλαίσιο λειτουργίας της ολογικό Μουσείο Αβδήρων έκθεσης αυτής, προς το παρόν αυτή την έκθεση με τίτλο αναστέλλονται, λόγω των ιδι- «Χρυσοί Στέφανοι εκ Μα- αίτερων συνθηκών πανδημίας κεδονίας ... και Αβδή- που επικρατούν στη χώρα μας, ρων», εμπλουτίζοντάς την με την ελπίδα ότι θα πραγματοποιη- με δύο ακόμη χρυσά στε- ποιηθούν μόλις το επιτρέψουν φάνια, τα μοναδικά που τα επιδημιολογικά δεδομένα.