

# Wayne Dyer και Daniel Amen Live!

Γεια σας!

Σήμερα βρεχει εδώ.. Ναι, βρεχει και στην Καλιφορνια.. κυριως εδω στα Βόρεια... (San Francisco). Το σεμινاريو Experts Academy ομως ειναι τόσο σουπερ που ο καιρος ειναι το τελευταιο που επηρεάζει τη διάθεσή μας.



Το τελευταίο 24ωρο είχα την ευκαιρία να δω από κοντά 2 ανθρώπους που θαυμάζω και που το έργο τους με έχεις επηρεάσει πάρα πολύ τα τελευταία χρόνια. Τον Wayne Dyer και τον Daniel Amen. Ο Wayne Dyer ήταν guest speaker εχθες το βράδυ και ο Daniel Amen σήμερα το πρωί. Το τέλειο ήταν ότι μετά την ομιλία του ακολούθησε και μία live συνέντευξη με τον Brendon Burchard όπου μας αποκάλυψαν πως έστησαν την δική τους καριέρα ως expert στο αντικείμενό τους.

Είμαι σίγουρος ότι πολλοί από εσάς τους γνωρίζετε, ειδικά τον Wayne Dyer ο οποίος έχει επισκεφθεί την Ελλάδα για ομιλίες και του οποίου τα βιβλία έχουν κάνει μεγάλες πωλήσεις στα Ελληνικά. Είναι ένας πραγματικός θρύλος στο χώρο της προσωπικής Εξέλιξης που έχει επηρεάσει τις ζωές εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Μου άρεσε πολύ που αναφέρει συνεχώς την ελληνική προέλευση της λέξης “Ευθουσιασμός” (Ευ + Θείο) και που πιστεύει οτι όλοι έχουμε τον “Θεό” μέσα μας.

Ο Daniel Amen είναι ένας από τους κορυφαίους Brain Experts στον κόσμο, με πολλά Best Seller σχετικά με το πως μπορείς να βελτιώσεις την υγεία του μυαλού σου και κατ’ επέκταση ολόκληρη τη ζωή σου. Η ομιλία του είχε να κάνει σε μεγάλο βαθμό με τη διατροφή που είναι το θεμέλιο της υγείας και της καλής νοητικής λειτουργίας. Με άλλα λόγια αν θέλετε να σκέφτεστε θετικά, να πέρνετε καλύτερες αποφάσεις και να είστε πιο δημιουργικοί, δώστε μεγάλη προσοχή στο τι βάζετε στο σώμα σας! Αλκοόλ, Καφεΐνη, Ζάχαρη και Χημικά είναι εχθροί της καλής λειτουργίας του μυαλού.

Είμαστε μόλις στη μέση της 2ης από τις 4 μέρες και είναι ήδη τόσα πολλά αυτά που έχω ήδη μάθει που ανυπομονώ να επιστρέψω στην Ελλάδα και να τα μοιραστώ στα σεμινάρια μου, τα mastermind group sessions και τις προσωπικές συνεδρίες που κανω με κόσμο που θέλει να έχει περισσότερη ενέργεια, καλύτερη διάθεση και δημιουργικές ιδέες για επαγγελματική επιτυχία.

Νομίζω οτι αυτό το πρόγραμμα που τώρα παρακολουθώ μπορεί να δώσει τη λύση σε πολύ κόσμο που αντιμετωπίζει επαγγελματικές δυσκολίες. Αν ποτέ σας πέρασε από το μυαλό να κάνετε το πάθος

σας επάγγελμα και να μοιραστείτε με τον κόσμο τις εμπειρίες και τις γνώσεις σας, δεν υπάρχει καλύτερη εποχή για να το κάνετε πράξη!

Τα λεμε σύντομα...

Φιλιά πολλά

Ευτύχης

---

## Η απουσία απόδειξης δεν είναι απόδειξη της απουσίας. ~William Cowper,

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

## Παρουσίαση Βιβλίου: Millionaire Messenger

Ουάου!! Οι κανόνες άλλαξαν! Το βιβλίο του Brendon Burchard "Millionaire Messenger" είναι Νο1 στη λίστα των New York Times Best Seller μέσα σε 1 εβδομάδα κυκλοφορίας. Και αυτό χωρίς ούτε μία συνεντευξη, χωρίς μεγάλο εκδοτικό, χωρίς μεγάλα media. Όλο η επικοινωνία έγινε μέσα από το Ιντερνετ με marketing από "στόμα-σε-στόμα".



<http://www.usatoday.com/money/books/booklist.htm>

Και ακούστε αυτό!! Το βιβλίο αυτό ξεκίνησε να το γράφει στις 5/1/11. Το έγραψε σε 14 μέρες και συνολικά μέσα σε 72 μέρες, το έγραψε, έγινε το editing, το έκδοσε, το κυκλοφορήσε στο Amazon και σε άλλα ηλεκτρονικά βιβλιοπωλεία και έγινε #1 στη λίστα των NY Times! Απίστευτο και όμως αληθινό...

Αυτό είναι εξαιρετικά νέα για όσους εσάς έχουν κάποιο μήνυμα που θέλουν να βγάλουν στον κόσμο και να γράψουν ένα βιβλίο. Ποτέ ξανά δεν ήταν καλύτερη εποχή για να κάνετε κάτι τέτοιο και να βοηθήσετε άλλους με τις γνώσεις και τις εμπειρίες σας. Είναι η εποχή των δημιουργών...! Βγείτε εκεί έξω και κάντε τη διαφορά με το μήνυμά σας..

Σας γράφω κατά τη διάρκεια του lunch break στο live event του Brendon Burchard στο San Francisco. Εμπνευστείτε και εσείς από τον Brendon:

<http://bletsas.gr/ea/>

<http://bletsas.gr/millionaire-messenger>

<http://www.millionairemessenger.com/nytimes>

Φιλιά πολλά

---

**Η ζωή δεν είναι τυλιγμένη με κορδέλα,  
δεν παύει όμως να είναι δώρο.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

**Ήταν ένα μακρύ ταξίδι...**

Allo from America!



22 ώρες μετά την ώρα που έφυγα από το σπίτι στην Αθήνα, μπήκα στο ξενοδοχείο στη Santa Clara, λίγο έξω από το San Francisco. Εριξα τρελούς ύπνους στο ταξίδι...

Πετούσα 6:10 από Ελ. Βενιζέλος για Φρανφούρτη. Κοιμήθηκα ελάχιστα αφού επεσα στις 2 και ξύπνησα στις 3:50. Είχα διαφορες δουλειές και email να στείλω πριν αναχωρήσω. Εκτός αυτού ήθελα να αρχίσω να προσαρμόζομαι σε ωράριο Αμερικής.

Εφυγα από το σπίτι των γονιών μου στην Αθήνα στις 4. Κοιμήθηκα μισή ώρα πηγαίνοντας στο αεροδρόμιο. Αφού έκανα check-in κοιμήθηκα άλλο ένα μισάωρο στην αίθουσα αναμονής. Στην πτήση για Φρανφούρτη δε θυμάμαι ούτε απογείωση ούτε προσγείωση.. Κοιμήθηκα όλη την ώρα...! Έχασα και το πρωινό.. Καλύτερα μιας και ήθελα να προσαρμόσω και το βιολογικό μου ρολόι που εξαρτάται από τις ώρες των γευμάτων σε ωράριο Αμερικής. Αυτό σήμαινε οτι θα έπρεπε να νηστέψω μέχρι το 2-3 το μεσημέρι για να μην καταλάβω πολύ το jet lag. Έτσι ανιστάθηκα και στα pretzels που συνάντησα στην Φρανφούρτη.

Στο αεροδρόμιο της Φρανφούρτης δεν κοιμήθηκα.. Κοιμήθηκα όμως στο αεροπλάνο για San Francisco. Η πτήση ήταν 11 ώρες. Μπορεί να ακούγονται πολλές αλλά αν έχεις πράγματα να κάνεις δεν βαριέσαι... Διάβασα, εγραψα, είδα το Social Network που δεν είχα δει, έκανα τις βόλτες μου πανω-κατω στους διαδρόμους και την απαραίτητη γυμναστική αεροπλάνου για να μην υπερπιαστώ. Σε γενικές γραμμές η ώρα περασε γρήγορα.

Εφτασα στο αεροδρόμιο του San Francisco στις 2 το μεσημέρι που ήταν 12 το βράδυ ώρα Ελλάδας. Από εκεί πήρα βανάκι για το ξενοδοχείο που ήταν καμια ώρα δρόμο.

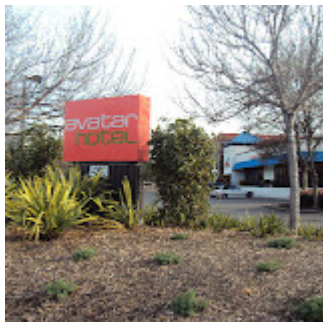
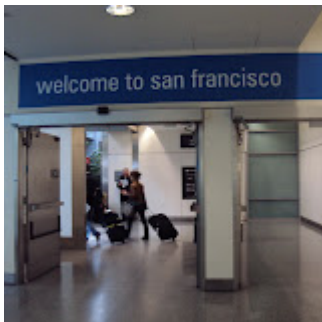
Αύριο ξεκινάει το 4ήμερο live even [Experts Academy](#) με τον Brendon Burchard και ανυπομονώ πως και πως να τον δω από κοντά. Δευτέρα και Τρίτη που θα έχω ελεύθερες θα μεταφερθώ downtown San Francisco για 2 υπερτουριστικές μέρες. Τρίτη βράδυ επιστρέφω και θα ειμαι Ελλάδα Τετάρτη βράδυ..

Αν και τοπική ώρα είναι 8μμ είμαι έτοιμος να πεσω για ύπνο. Ωρα Ελλάδος 6 το πρωί... που σημαίνει οτι πάλι ξενίχτυσα...

Αν ποτέ πήγατε παρόμοια μεγάλα ταξίδια γράψτε από κάτω ποια ήταν η εμπειρία σας με το jet lag. Το ξερατε οτι οι ώρες των γευματων παιχουν καθοριστικό ρόλο στο πόσο γρήγορα προσαρμόζεστε στον προορισμό σας;

Αυτά για τώρα!.. Θα στείλω νέα και τις επόμενες ημέρες...

Φιλιά πολλά!



---

## Όταν είναι να κυνηγήσεις αυτά που αγαπας στη ζωη, μη δεχτείς ποτε το όχι.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

## 2 τοπ επιλογές για να αλείψεις στο Ψωμί

Έχω επανειλημμένα αναφέρει πως οι επιλογές για να αλείψει κάποιος κάτι στο ψωμί είναι πολύ περισσότερες από όσες νομίζουμε. Δεν υπάρχει μόνο το βούτυρο και η μαργαρίνη. Στο ψωμί μπορείς να αλείψεις ελαφρύ γιαούρτι ή μαλακό τυρί με χαμηλά. Μπορείς να αλείψεις πάστα ελιάς ή πιπεριάς. Μπορείς επίσης να αλείψεις κάποιο πολύ ώριμο φρούτο όπως μπανάνα, βερίκοκο ή ροδάκινο. Οι επιλογές είναι αμέτρητες. Για μένα όμως οι δύο τοπ επιλογές για να αλείψεις στο ψωμί είναι αβοκάντο και ταχίνι.



Και το αβοκάντο και το ταχίνι είναι θρεπτικά και υγιεινά ενώ περιέχουν καλά λιπαρά. Είναι 100% φυσικά και φυτικά προϊόντα και μπορείς είτε να τα χρησιμοποιήσεις σκέτα είτε να τα απολαύσεις σε πολλαπλές εφαρμογές! Και τα δύο έχουν μία πλούσια υφή που προσθέτει γεύση και ουσία στο

ψωμί. Προσφέρουν ενέργεια διαρκείας και πολλά ευεργετικά συστατικά που έχει ανάγκη το σώμα μας, ειδικά το πρωί!

Με το **αβοκάντο** έχω μία προσωπική τρέλα και αποτελεί την αγαπημένη μου επιλογή πηγή λίπους στη διατροφή μου. Το πρωί μπορείς να αλείψεις ώριμο αβοκάντο στο ψωμί αντί για βούτυρο ή να το ανακατέψεις με λίγο μέλι και χυμό πορτοκάλι για να φτιάξεις ένα τέλειο spread. Το αβοκάντο περιέχει φυσικές στερόλες που ρίχνουν τη χοληστερόλη και καλά λιπαρά που βοηθάνε την καύση του σωματικού λίπους. Αν θες κι άλλες πληροφορίες για το αβοκάντο μπες στο [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com)

Το **ταχίνι** είναι πολτός από σουσάμι και αποτελεί μία υπερδυναμωτική τροφή. Εκτός από καλά λιπαρά, περιέχει και πρωτεΐνες καθώς και πολλές ευεργετικές ουσίες όπως ασβέστιο και βιταμίνη E. Το ταχίνι μπορείς να το αλείψεις αντί για βούτυρο ή μαργαρίνη ή και να το ανακατέψεις με μέλι. Μία εξαιρετική ιδέα που προτείνω να δοκιμάσεις άμεσα είναι ταχίνι, μέλι και κακάο. Βάζεις σε ένα μπολ μία κουταλιά ταχίνι και μία κουταλιά μέλι. Τα βάζεις για 20 δευτερόλεπτα στα μικροκύματα για να μαλακώσουν. Προσθέτεις 1 κουταλιά κακάο και ανακατεύεις με ένα κουταλάκι μέχρι να γίνουν μία λεία κρέμα σαν πραλίνα φουντουκιού. Το αποτέλεσμα θα σε καταπλήξει. Είναι ιδανικό για όσους έχουν μία ιδιαίτερη αγάπη για τις σοκολατένιες γεύσεις και κυρίως για τα μικρά παιδιά που τους αρέσει να αλείφουν σοκολατένιες κρέμες στο ψωμί.

Ειδικά την περίοδο νηστείας το αβοκάντο και το ταχίνι μπορούν να γίνουν μέρος της καθημερινής σου διατροφής. Έχοντας συνηθίσει τα γευστικά και διατροφικά τους χαρακτηριστικά, είναι βέβαιο ότι θα εξακολουθείς να τα προτιμάς και τον υπόλοιπο καιρό.

**Σχετικά άρθρα:**

[Γιατί να τρώω πρωινό;](#)  
[Υγιεινό πρωινό: Και όμως μπορείς!](#)  
[Έξυπνες Ιδέες για πρωινό](#)

---

[Προετοιμάσου για όλα. Και μετά  
ακολουθήσε το ρεύμα.](#)

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---



# Πάρε μια βαθιά ανάσα. Ηρεμεί το μυαλό.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

---

## Λατρεύω το Αβοκάντο! Εσείς;



Υπάρχουν πάρα πολύ καλοί λόγοι για να κάνετε το αβοκάντο μέρος της δίαιτας σας. Το αβοκάντο δεν είναι επεξεργασμένο. Είναι ένα απόλυτα φυσικό φρούτο γεμάτο θρεπτικά συστατικά. Τρώγοντας ένα αβοκάντο την ημέρα αυτομάτως σημαίνει ότι τρως λιγότερο junkfood και αυτό θα σου προσφέρει πολύ σημαντικά υγιεινά ωφέληματα τα οποία θα σε βοηθήσουν να φαίνεσαι και να νοιώθεις καλύτερα από πολλές απόψεις.

Αν έχετε παρατηρήσει τις συνταγές στο προσωπικό μου blog, μπορείτε να καταλάβετε πως είμαι λάτρης του Αβοκάντο. Θα μπορούσα να πω πως είναι το αγαπημένο μου συστατικό και τρόφιμο.

Για να εκφράσω την αγάπη μου προς το αβοκάντο και να απαντήσω τις περισσότερες απορίες που έχει πολύς κόσμος σχετικά με το αν το αβοκάντο είναι φρούτο ή λαχανικό, πόσες θερμίδες έχει τι θρεπτικά συστατικά περιέχει, αν παχαίνει ή όχι, πως μπορεί κάποιος να το φάει, τι συνταγές μπορεί να φτιάξει αλλά και πάρα πολλά άλλα χρήσιμα πράγματα σχετικά με αυτή την υπερτροφή, δημιούργησα το [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com). Ένα site αποκλειστικά αφιερωμένο στο Αβοκάντο. Το site είναι στα Αγγλικά επειδή οι περισσότεροι επισκέπτες είναι από το εξωτερικό. Υπάρχει όμως μία ενότητα με αρκετά άρθρα στα ελληνικά. Ρίξτε μία ματιά!

[avocado-diet.com](http://avocado-diet.com)

---