

Μείωσε τις αγχολυτικές σου συνθήκες
Βρες μια δουλειά που να σε γεμίζει.
Μη μένεις στο παρελθόν, ούτε να ζεις φοβούμενος το μέλλον.
Να έχεις καλούς φίλους, να μην απομονώνεσαι.
Να διατηρείς μια μακρόχρονη σχέση.
Να συμμετέχεις κοινωνικά σε αξιόλογα προγράμματα.
Να κάνεις παρέα με ανθρώπους που έχουν καλό τρόπο ζωής, οι συνήθειες είναι μεταδοτικές.
Να ακολουθείς ένα στόχο στη ζωή.
Να αφήνεις χρόνο για παιχνίδι και ξεκούραση, και να ικανοποιείσαι σεξουαλικά.
Να συναναστρέφεσαι με ανθρώπους που σου εντείνουν την περιέργεια.
Να αντιμετωπίζεις το πρόβλημα του θυμού και να μάθεις να διαχειρίζεσαι το άγχος.
Μάθε να προσφέρεις στον εαυτό σου.
Να είσαι γενναιόδωρος στο πνεύμα σου.
Να κοιμάσαι καλά και να γυμνάζεσαι ελαφρά μια φορά την ημέρα.
Να εστιάζεις σε σχέσεις αντί για διασκεδάσεις και ατέλειωτο καταναλωτισμό.
Να αντιμετωπίζεις τις επιβλαβείς επιπτώσεις του αντιδραστικού νου, όταν έχεις μια αρνητική αντίδραση, να σταματάς, να κάνεις πίσω, να παίρνεις μερικές βαθιές ανάσες, και να παρατηρείς πως νιώθεις.
Η ζωή δε θα θυμίζει αγώνα. Οι επιθυμίες θα εκ πληρούνται ευκολότερα, θα υπήρχε λιγότερος πόνος και οδύνη. Η ενόραση και διαίσθηση θα ισχυροποιούνταν. Ο υπερφυσικός κόσμος του Θεού και της ψυχής θα ήταν μια αληθινή εμπειρία, και η υπαρξή σου θα είχε βαθύ νόημα.
Μάθε να φροντίζεις τον εαυτό σου βρίσκοντας ώριμους συναισθηματικά υγιείς, να είναι δεκτικοί και όχι επικριτικοί.
Να δίνεσαι, να φροντίζεις για τους άλλους και να νοιάζεσαι για τους άλλους.
Να δουλεύεις πάνω σε ότι αγαπάς.
Να θέτεις αξιόλογους μακροπρόθεσμους στόχους, που θέλουν χρόνια να επιτευχθούν.
Να είσαι ανοικτόμυαλος και συναισθηματικά εύκαμπτος.
Να μαθαίνεις από το παρελθόν και ύστερα να ο βάσεις στην άκρη. Να ζεις το παρόν.
Να κάνεις σχέδια δια το μέλλον χωρίς άγχος, φόβο, τρόμο.
Να αναπτύσσεις στενούς θερμούς κοινωνικούς δεσμούς.
Να κάνεις διαλογισμό.
Να είσαι ανοικτόμυαλος σε σχέση με την πνευματικότητα.
Να βλέπεις τα καλά των ανθρώπων.
Να διαβάζεις και να ερευνάς τη ζωή των αγίων και σοφών.
Όταν βρίσκεσαι σε πίεση να ζητάς βοήθεια ώστε να αποβάλλεται το άγχος και να μειώνεται
Να αφήνεις χώρο για απροσδόκητες λύσεις.
Να βιώνεις τη χαρά καθημερινά.
Να βοηθάς όποιον έχει την ανάγκη σου.
Να σκέφτεσαι την ευγνωμοσύνη και τα πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων.
Όταν νιώθεις φόβο θυμό, ζήλεια, φθόνο, επιθετικότητα σε μια κατάσταση να κάνεις πίσω και να βλέπεις αν μπορείς να το αφήσεις να περάσει.
Ανάβαλε την αρνητική σου αντίδραση.
Να έχεις γενναιόδωρο πνεύμα.
Να περιμένεις το καλλίτερο εκτός αν έχεις κάποια ένδειξη ότι κάτι χρειάζεται βοήθεια, βελτίωση ή κριτική.
Ο ηγέτης εφευρέτης δάσκαλός χρήστης.
Βλέπω τον κόσμο, προσέχω να μην αποκτήσω καλές συνήθειες, αυτοσχεδιάζω, με ελκύουν καινούργια πράγματα.
Η γνώση δε βασίζεται σε γεγονότα, αλλά στην περιέργεια.

Τι να μην κάνεις

Μην εξαρτάται η ευτυχία σου από εξωτερικές ανταμοιβές.

Μην αναβάλλεις την ευτυχία σου για το μέλλον.

Μην φροντίζεις την ευτυχία σου με προσωρινή ηδονή.

Μην αναζητάς όλο και περισσότερους ερεθισμούς.

Μην επιτρέπεις στα συναισθηματά σου να γίνονται συνήθεια των πολλών.

Μην κλείνεις σε νέες εμπειρίες.

Μην αγνοείς τα σημάδια της εσωτερικής έντασης και συγκέντρωσης.

ΟΙ 7 ΒΑΘΜΟΙ ΦΩΤΙΣΗΣ

Η εσωτερική ηρεμία και η αποστασιοποίηση εντείνονται. Μπορείς να είσαι συγκεντρωμένος εν μέσο της εσωτερικής δραστηριότητας. Η αίσθηση της σύνδεσης αυξάνεται, νιώθεις λιγότερο μόνος, πιο δεμένος με τους άλλους. Η ενσυναίσθηση βαθαίνει, μπορείς να αισθανθείς τι νιώθουν οι άλλοι και νοιάζεσαι για αυτούς. Εμφανίζεται η διαύγεια, είσαι λιγότερο μπερδεμένος, συγκρούεσαι λιγότερο με τον εαυτό σου, οξύνεται η συνειδητότητα, ξέρεις τι είναι αληθινό, και ποιος είναι αυθεντικός. Η αλήθεια αποκαλύπτεται, δεν ξεγελιέσαι πια με συμβατικές πεποιθήσεις και προκαταλήψεις, σε περισσότερους λιγότερο οι εξωτερικές απόψεις. Η μακαριότητα εντείνεται στη ζωή σου, αγαπάς πιο βαθιά.

ΟΙ 8 ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

1. Ανθρωπισμός. Να είσαι περήφανος για τις ανθρώπινες ικανότητές σου, να πετύχεις μεγάλα κατορθώματα.
2. Η επιδίωξη της υπεροχής. Να προσπαθείς να γίνεις σήμερα καλλίτερος από ότι ήσουν χτες, και καλλίτερος αύριο από ότι ήσουν σήμερα.
3. Η εφαρμογή του μέτρου. Να προσέχεις και να μην φτάνεις ποτέ στα άκρα, γιατί εκεί ελλοχεύει ο κίνδυνος.
4. Γνώθι σαυτόν. Ανακάλυψε και προσπάθησε να βρεις τις αδυναμίες σου και δυνατότητές σου.
5. Ορθολογισμός. Ψάξε για την αλήθεια χρησιμοποιώντας το μυαλό σου.
6. Ασίγαστη Περιέργεια. Προσπάθησε να μαθαίνεις την ουσία των πραγμάτων, και όχι αυτό που φαίνεται.
7. Αγάπη για την ελευθερία. Μόνο όταν είμαστε ελεύθεροι, μπορούμε να είμαστε ολοκληρωμένοι και
8. Ατομικότητα. Να είσαι υπερήφανος για αυτό που είσαι σαν ξεχωριστό άτομο.

Ο ΦΥΣΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

Ο φυσικός πόνος είναι ο μάρτυρας της υγείας και καλής λειτουργίας του νευρικού συστήματος, που σε αυτό οφείλουμε τις ευχάριστες αισθήσεις της υπαρξής μας και δυσαρέσκειας.

Είναι η αρχή δημιουργικής δραστηριότητας της φαντασίας μας και αποτελεί για μας πηγή, από ζωηρές ευχαριστίσεις.

Η ΦΥΣΗ.

Δεν μας ρωτά η φύση. Αδιαφορεί για τις επιθυμίες μας, για το αν μας αρέσουν οι νόμοι της. Είμαστε υποχρεωμένοι να τη δεχτούμε όπως είναι, και συνεπώς με όλα της τα αποτελέσματα.

Η ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

111 ποικιλίες μαλακού σιταριού, 139 σκληρού σιταριού, 99 κριθαριού, 294, καλαμποκιού, 39 ποικιλίες βρώμης, 605 ποικιλίες φασολιών.

Μέχρι το 1927 είχαμε το 100% των ποικιλιών αυτών και το 1969 φτάσαμε στο 10%.

Η Ελλάδα είναι με την πλουσιότερη χλωρίδα στην Ευρώπη. Υπάρχουν από 1640-3130 φυτικά είδη στις 13 περιοχές της Ελλάδος.

Το συγκριτικό πλεονέκτημα που είναι ανεκμετάλλευτο από τους Έλληνες μέχρι και σήμερα.

Примечание [ΓΛ1]: