

# Η Μέθοδος Αυτοβοήθειας και Αυτοβελτίωσης

Τι είναι, πως την χρησιμοποιούμε,  
τι ωφελούμαστε



*6 απαντήσεις σε 6 καίριες ερωτήσεις*

Οκτώβριος 2017

### **Ερώτηση 1:**

Πώς δημιουργήθηκε και από πού προέρχεται η σύγχρονη Ελληνική Μέθοδος για Αυτοβοήθεια και Αυτοβελτίωση

### **Απάντηση 1:**

Η σύγχρονη Ελληνική Μέθοδος για Αυτοβοήθεια και Αυτοβελτίωση δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους ανθρώπους να βγουν από τα αδιέξοδά τους και να βρουν ευφυείς και παραγωγικές λύσεις για τα προβλήματά τους. Αποτελείται από Βιβλία – Διαύλους που οργανώνονται σε Σειρές και σε Συλλογές.

Τα Βιβλία-Δίαυλοι μορφοποιήθηκαν από βαθύ και επιμελημένο επιστημονικό στοχασμό στα διαχρονικά θέματα του Ανθρώπου. Τα Βιβλία-Δίαυλοι, οι Σειρές και οι Συλλογές έχουν την ιδιότητα να μετατρέπονται σε μία πρότυπη Μέθοδο Αυτοβοήθειας και Αυτοβελτίωσης, εφόσον ο αναγνώστης αποφασίζει να τα εντάξει στην ζωή του, να μην τα αποχωρίζεται και να μελετά καθημερινά για να αποκτήσει λίγη από την δική τους γνώση.

Κάποτε πολλές και διάφορες περιπέτειες περίμεναν αυτούς που αναζητούσαν την γνώση και ήθελαν να χρησιμοποιήσουν τις δικές τους δυνάμεις στην αναζήτηση της Αλήθειας. Σήμερα ο κάθε άνθρωπος μπορεί μόνος του, στον χρόνο και στον χώρο που είναι κατάλληλοι για εκείνον, να διαβάσει τα βιβλία που διατίθενται, τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή. Διαβάζοντας, ανακαλύπτει τις δικές του δυνάμεις και δυναμώνει την δική του σκέψη για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις μεγάλες δυσκολίες της σημερινής ζωής και ίσως αργότερα να κάνει και παραγωγικό έργο.

Ο άνθρωπος σήμερα είναι παρατημένος σε ένα σταυροδρόμι. Από την μία πλευρά τον ωθούν να προχωρήσει οι δυνάμεις του πλήθους, οι συνήθειες, οι φόβοι, οι αδυναμίες και η απελπισία. Από την άλλη πλευρά τον ωθούν να προχωρήσει τα βιβλία. Εκεί είναι η οδός της δικής του αλήθειας και της δικής του

ευημερίας που κανείς δεν μπορεί να αναιρέσει και κανείς δεν  
μπορεί να καταργήσει.

### **Ερώτηση 2:**

Ποια είναι η σημασία και η χρηστικότητα της Μεθόδου;

### **Απάντηση 2:**

Η Μέθοδος οδηγεί τον άνθρωπο στις ορθές επιλογές που όλες ανήκουν στον δικό του δρόμο αλήθειας, αυτογνωσίας, αλληλεγγύης και ευημερίας.

Η Μέθοδος, εφόσον είναι παρούσα στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου και στην εργασία του, μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του για ευφυείς, πρωτότυπες και παραγωγικές λύσεις στα θέματά του.

Η Μέθοδος μπορεί να είναι παρούσα με πολύ απλό τρόπο, αρκεί ο άνθρωπος να διαβάζει καθημερινά λίγο ή πολύ, όσο χρειάζεται και θέλει, από τα βιβλία της Μεθόδου που τον ενδιαφέρουν, από τις Συλλογές που εκδίδονται και από τις Σειρές που υπάρχουν.

Η χρήση της Μεθόδου είναι πολύ απλή. Διαλέγεις το χώρο και τον χρόνο που είναι κατάλληλοι για εσένα και διαβάζεις το βιβλίο σου ή τα βιβλία σου, όσο θέλεις και χρειάζεσαι σε καθημερινή βάση.

Ο άνθρωπος σήμερα έχει πολλές υποχρεώσεις και ευθύνες στην ζωή του, εξυπηρετεί πολλούς αλλά δεν έχει χρόνο για τον εαυτό του.

Όμως ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται την γνώση που είναι απαραίτητη για εκείνον, την αλήθεια που τρέφει την ψυχή του, τις ελπίδες για ένα καλύτερο μέλλον και έναν σοφό σύμβουλο στον οποίο να μπορεί πάντα να στραφεί για βοήθεια και ο σύμβουλος να είναι εκεί όποτε τον χρειάζεται.

Χρειάζεται ο άνθρωπος τα βιβλία γιατί όλα αυτά που έχει ανάγκη τα παρέχουν και επιπλέον δεν θέτουν όρια στην εξέλιξή του. Όσο μπορεί ο άνθρωπος να εξελιχθεί με την βοήθειά τους, τόσο θα εξελιχθεί και κανείς δεν θα μπορέσει να τον εμποδίσει.

### **Ερώτηση 3:**

Πόσο απλή είναι η Μέθοδος και πόσο εύκολο είναι για τον αναγνώστη να την παρακολουθήσει;

### **Απάντηση 3:**

Η Μέθοδος είναι πολύ απλή στην χρήση της και ο αναγνώστης την παρακολουθεί με ευκολία.

Ο αναγνώστης θα πρέπει να είναι από την αρχή αποφασισμένος να διαθέσει χρόνο για τον εαυτό του, να δώσει χώρο στην πνευματική του υπόσταση, να κάνει λίγη προσπάθεια παραπάνω, για να διαβάσει όσα βιβλία χρειάζονται ώστε να αντιληφθεί την ενεργοποίηση της ισχυρής του σκέψης.

Ο αναγνώστης θα πρέπει επίσης να χρειάζεται πραγματικά βοήθεια στην ζωή του και να έχει συνειδητοποιήσει τι είδους βοήθεια χρειάζεται και από ποιες πηγές θα βρεθεί αυτή.

Τότε είναι όλα απλά.

Η Μέθοδος μορφοποιείται με Βιβλία-Διαύλους, Συλλογές, Σειρές.

**Τα Βιβλία-Δίαυλοι** είναι διατυπωμένα με συμπυκνωμένο και λιτό λόγο, έχουν από 25 έως 35 σελίδες περίπου, με πρόλογο και εισαγωγή που περιέχουν εξαιρετικά χρήσιμα στοιχεία.

Τα περισσότερα έχουν εμπνευστή έναν επιφανή Έλληνα (Σωκράτη, Πλάτωνα, Αρχιμήδη, Μέγα Αλέξανδρο κλπ) και όσα δεν έχουν ως εμπνευστή ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, αναφέρονται στην συλλογική διάνοια των Ελλήνων.

Όλα τα Βιβλία-Δίαυλοι έχουν εκδοθεί σε μορφή e-book και σταδιακά ολοκληρώνεται η έκδοσή τους και σε έντυπη μορφή.

Τα Βιβλία-Δίαυλοι έχουν ιδιότητες που δεν φαίνονται με την πρώτη ματιά.

Έχουν την ιδιότητα να συνομιλούν με τον αναγνώστη τους και να λειτουργούν σαν Σύμβουλοί του, σε διάφορα θέματα που αντιμετωπίζει.

**Οι Συλλογές των Βιβλίων-Διαύλων** αποτελούνται από 3 έως 7 Βιβλία-Διαύλους και ένα εισαγωγικό σημείωμα που τα ενοποιεί και το οποίο εκδίδεται και αυτοτελώς σε μορφή e-book και διατίθεται δωρεάν, ως ειδική πληροφοριακή έκδοση.

Κάθε Βιβλίο-Δίαυλος μπορεί να συμμετέχει σε μία ή περισσότερες Συλλογές. Οι Συλλογές είναι οι πιο καλές, ευχάριστες και λειτουργικές παρέες που μπορούν να γίνουν μεταξύ των Βιβλίων-Διαύλων, αν τα θεωρήσουμε σαν μια μεγάλη παρέα σοφών φίλων.

Όταν γνωρίζεις το αντικείμενο και τις συνήθειες μίας παρέας είναι ευκολότερο να συμπεράνεις αν σου ταιριάζουν τα μέλη της, για να αποκτήσεις και εσύ ανάλογες σχέσεις μαζί τους.

Έτσι, βρίσκοντας μία Συλλογή που σε ενδιαφέρει το αντικείμενό της, γνωρίζεις ότι τα Βιβλία-Δίαυλοι που την αποτελούν είναι κατάλληλα για εσένα.

**Οι Σειρές των Βιβλίων-Διαύλων** αποτελούνται οπωσδήποτε από 6 Βιβλία-Διαύλους. Κάθε σειρά είναι ένα ανεξάρτητο βιβλίο που αποτελείται από 6 Βιβλία-Διαύλους και ένα ενιαίο πρόλογο. Έχει συνολικά από 150 έως 250 σελίδες. Είναι προφανές ότι κάθε Βιβλίο-Δίαυλος μπορεί να ανήκει σε μία μόνο Σειρά.

Οι Σειρές έχουν την εξής έννοια. Αν υπάρχει ένα τόσο σοβαρό θέμα, όπως για παράδειγμα η Επιστήμη του Ανθρώπου, χρειάζονται αρκετές απόψεις για να θεωρηθεί ως ολοκληρωμένο.

Οι απόψεις αυτές πρέπει να αναπτύσσονται σε μια κοινή βάση, να υπάρχει μια καταρχήν συμφωνία ανάμεσα σε αυτούς που εκθέτουν τις απόψεις, ώστε αυτές να μην είναι αντικρουόμενες και να μην παράγουν διχογνωμία, αλλά να λειτουργούν προσθετικά η μία στην άλλη, παράγοντας μια γενικότερη συμφωνία και ένα πιο ολοκληρωμένο θέμα.

Τα θέματα που αντιμετωπίζονται μέχρι στιγμής με Σειρές των Βιβλίων-Διαύλων είναι η Ψυχή των Ελλήνων, η Εισαγωγή στην Επιστήμη του Ανθρώπου, το Όραμα για μια νέα Ελλάδα, Ο πόλεμος ενάντια στην κατάθλιψη που είναι η μάστιγα του 21<sup>ου</sup> αιώνα, Οι Δυνάμεις της Δημιουργίας και μια Σειρά για την σύγχρονη Ελλάδα, όπου έξι Έλληνες φιλόσοφοι εκθέτουν τις απόψεις τους για τις προοπτικές και το μέλλον της σύγχρονης Ελλάδας.

Όλα τα θέματα που αναπτύσσονται με Σειρές, είναι φλέγοντα ζητήματα της εποχής μας, τα οποία οι Έλληνες μπορούν να αναπτύξουν με την μοναδική επιστημονική σκέψη, τον στοχασμό και την φιλοσοφία που τους χαρακτήριζαν. Είναι όλα θέματα που δείχνουν ένα καινούργιο μέλλον και τις προσπάθειες που πρέπει να γίνουν για να είναι αυτό το μέλλον καλό.

#### **Ερώτηση 4:**

Τι χρειάζεται να κάνει κάποιος άνθρωπος για να παρακολουθήσει την Μέθοδο και να βελτιώσει την συμμετοχή του στα ευρήματά της;

#### **Απάντηση 4:**

Ένας άνθρωπος, για να παρακολουθήσει την Μέθοδο, χρειάζεται να διαλέξει ένα Βιβλίο – Διάυλο, μία Σειρά, ή μια Συλλογή και να αρχίσει να διαβάζει.

Καθώς διαβάζει, ενεργοποιείται ο ίδιος σε όλα αυτά τα χαρίσματα που πάντα επιθυμούμε να βλέπουμε στους ανθρώπους, όπως είναι η κριτική ικανότητα, η αναλυτική σκέψη, οι πρωτότυπες ιδέες, η καινοτόμα αντίληψη, η διορατική αντίληψη και η συνολική ευφυΐα.

Ο άνθρωπος σήμερα βρίσκεται σε έναν κυκεώνα πληροφορίας, αντικρουόμενων απόψεων και διχογνωμίας. Τα βιβλία τον βοηθούν να βρει μια σταθερότητα μέσα του και σταδιακά να αποκτήσει την ψυχική του γαλήνη.

Ο άνθρωπος έχει την ψυχική του γαλήνη όταν ξέρει τι να κάνει και όταν είναι ευτυχής με τις αποφάσεις που παίρνει στις διάφορες περιστάσεις.

Όταν ο αναγνώστης διαβάζει ένα Βιβλίο-Διάυλο, μια Σειρά, ή μια Συλλογή, κάτι από την ηρεμία που υπάρχει εκεί μέσα μεταγγίζεται σε αυτόν και έτσι ο ίδιος μπορεί πιο ήρεμα να αντιμετωπίσει τα ζητήματα του καθημερινού βίου, που προκαλούν πολύ άγχος.

Οι αναγνώστες έχουν συνηθίσει να κάνουν δύσκολες και επίπονες προσπάθειες για να καταλάβουν, ή να αποστηθίσουν ή να κρίνουν αυτό που διαβάζουν, όμως με τα Βιβλία- Διαύλους, τις Συλλογές και τις Σειρές στην αρχή δεν είναι έτσι.

Στην αρχή ο αναγνώστης πρέπει απλώς να διαβάζει και μετά οι γνώσεις θα έρθουν μόνες τους.

### **Ερώτηση 5:**

Πώς μπορεί ο άνθρωπος να ωφεληθεί περισσότερο από την Μέθοδο, τι να κάνει;

### **Απάντηση 5:**

Να έχει θετική προδιάθεση για αυτό που κάνει ώστε να σεβαστεί την Μέθοδο.

Τα βιβλία είναι έργα πολύ ανώτερης νοημοσύνης και αυτό που πρέπει να κάνουμε, για να επωφεληθούμε, είναι να αδειάσουμε το μυαλό μας από οτιδήποτε άλλο και να μπούμε μέσα στην τονική του λόγου τους. Είναι στα σίγουρα ένα πολύ καλύτερο περιβάλλον, από αυτό που βιώνουμε στην καθημερινή μας ζωή και για να το νιώσουμε πρέπει πρώτα από όλα να το σεβαστούμε.

Δεν είναι προσηλυτισμός, δεν περιέχει συνταγές προς «τυφλή» συμμόρφωση. Είναι η απόλυτη ελευθερία της σκέψης, την οποία δεν συναντάμε στην ζωή μας, καθώς από παντού μας βομβαρδίζουν μηνύματα χειραγώγησης και παραποίησης της πραγματικότητας.

Ο λόγος των βιβλίων φαντάζει μερικές φορές δυσνόητος. Ευτυχώς, γιατί αν ήταν τόσο εύκολο να προσεγγίσουμε την αλήθεια, τότε θα έπρεπε να ντρεπόμαστε με την κατάσταση που επικρατεί στην κοινωνία μας, όπου κυριαρχούν το ψέμα και η υποκρισία.

Τίποτα δεν μπορεί να αποκτηθεί χωρίς εργασία και προσπάθεια. Είναι συνήθως πιο βολικό να ζούμε μέσα στο ψέμα. Μόνο που τα τελευταία χρόνια η κατάσταση έγινε πολύ τοξική για τον άνθρωπο και πολύ ανθυγιεινή για την ανθρωπιά των κοινωνιών του. Στην πραγματικότητα δεν έχουμε άλλα χρονικά περιθώρια για να αντιστρέψουμε την κατάσταση.

Ας λέμε ευχαριστώ, μέσα από τα βάθη της ψυχής μας, γιατί υπάρχει η Μέθοδος και ας την χρησιμοποιήσουμε όπως της αξίζει. Σαν το πολυτιμότερο αγαθό που διαθέτουμε.

### **Ερώτηση 6:**

Πώς μπορεί ο αναγνώστης να απευθυνθεί στους δημιουργούς της Μεθόδου για να λύσει ουσιαστικές απορίες και ερωτήσεις;

### **Απάντηση 6:**

Οι δημιουργοί της Μεθόδου διακρίνονται για την αγάπη που έχουν για τον άνθρωπο.

Δεν περιμένουν να τους πληρώσουμε ή να τους δοξάσουμε.

Τους ενδιαφέρει να εφαρμόσουμε σωστά την Μέθοδο, γιατί έτσι θα βοηθήσουμε τον άνθρωπο στην πορεία του στη γη. Αυτό σημαίνει ότι θα αρνηθούν την βοήθειά τους, αν τα κίνητρά μας είναι ιδιοτελείς σκοπιμότητες.

Δεν έκαναν όλο αυτό το έργο για να πλουτίσουμε εμείς ή για να εξοντώσουμε αυτούς, τους οποίους θεωρούμε εμπόδιο στην προσωπική μας δίψα για εξουσία.

Με αυτό το κριτήριο μπορεί κανείς να επιλέξει τον καλύτερο τρόπο για να απευθυνθεί στους δημιουργούς της Μεθόδου.

Δεν υπάρχει ατομική επιτυχία αν δεν επιτύχει συνολικά η χρήση της Μεθόδου στην κοινωνία μας.

Άρα δεν διαγκωνιζόμαστε για να επιβάλουμε τα δικά μας αιτήματα. Εργαζόμαστε, όπως προδιέγραψαν οι δημιουργοί της Μεθόδου, για να διαμορφωθούν οι προϋποθέσεις στην κοινωνία ώστε αυτονόητα να ικανοποιούνται και να αναγνωρίζονται οι επιδιώξεις των ανθρώπων, όταν είναι δίκαιες, ηθικές και ειλικρινείς.

**Οι δημιουργοί της Μεθόδου διακρίνονται για την αγάπη που έχουν για τον άνθρωπο. Δεν περιμένουν να τους πληρώσουμε ή να τους δοξάσουμε.**

**Τους ενδιαφέρει να εφαρμόσουμε σωστά την Μέθοδο, γιατί έτσι θα βοηθήσουμε τον άνθρωπο στην πορεία του στη γη.**

**Η Μέθοδος, εφόσον είναι παρούσα στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου και στην εργασία του, μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του για ευφυείς, πρωτότυπες και παραγωγικές λύσεις στα θέματά του.**

**Η Μέθοδος δείχνει για κάθε άνθρωπο την οδό της δικής του αλήθειας και της δικής του ευημερίας, που κανείς ούτε να την αναιρέσει μπορεί ούτε να την καταργήσει.**