



Εμείς και η σχέση μας με τον κόσμο στον οποίο ζούμε

Niki Anandi Koulouri @Nέες Ματιές στον Κόσμο μας
20.09.13

Ας δούμε τη σχέση
μας με τον κόσμο
που ζούμε
με μια 'νέα ματιά'



Εμείς και η σχέση μας με τον κόσμο

- Δύο άνθρωποι έχουν ένα πρόβλημα ... και θέλουν να το λύσουν...
- Πως λύνεται το πρόβλημα;
- Από τι εξαρτάται η λύση του;
- Ποιός έχει δίκιο;



Ένα πρόβλημα ... και η λύση του



Τι βλέπουμε;



Μια μεγάλη γυναίκα...

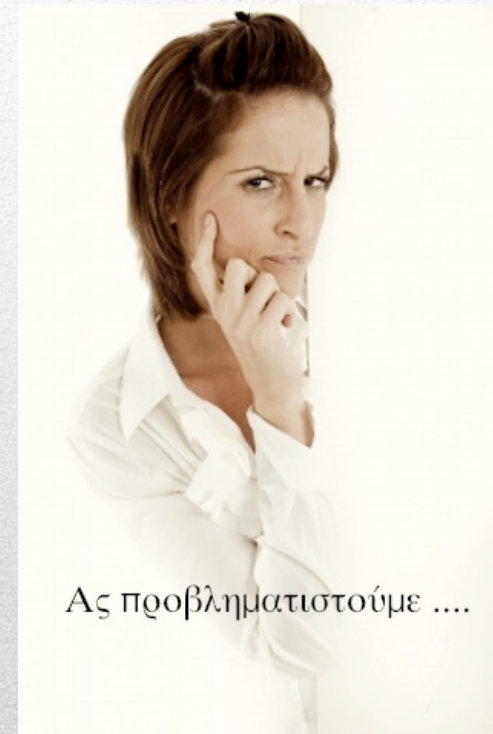


Μια νέα γυναίκα...



Ποιά είναι η πραγματικότητα;

- Βλέπουμε όλοι το ίδιο πράγμα;
- Το περιγράφουμε με τον ίδιο τρόπο ή ο καθένας το περιγράφει με το δικό του υποκειμενικό τρόπο;
- Αυτό που βλέπουμε είναι ‘αντικειμενικό;’
- Υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα;

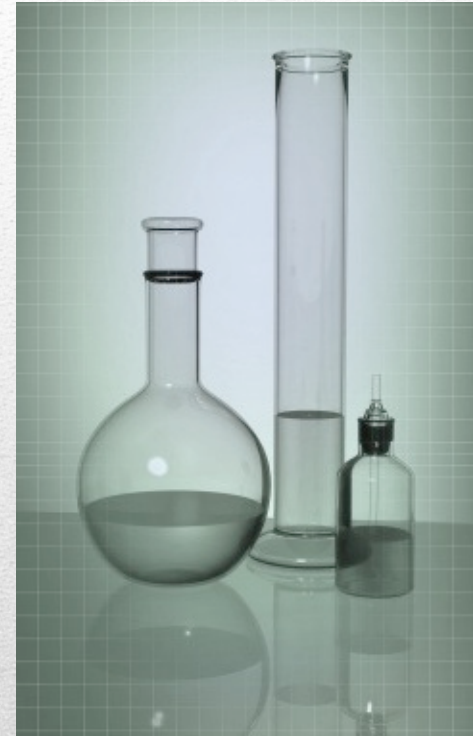


Ας προβληματιστούμε

Ας προβληματιστούμε...

Η νέα επιστήμη, μετα-νεωτερική
επιστήμη :

- κβαντική φυσική
- ‘τα αυτο-οργανούμενα συστήματα’
- η θεωρία του χάους



**Ας δούμε τον κόσμο με την ‘ματιά’ της
σύγχρονης επιστήμης**

1. Αμφισβητεί την έννοια της αντικειμενικής πραγματικότητας
2. Δίνει έμφαση στην έννοια της σχέσης
3. Επικεντρώνεται στον ολισμό και όχι στα επιμέρους στοιχεία

Ας δούμε τον κόσμο με την 'ματιά' της επιστήμης

*‘Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι αυτό που παρατηρούμε
δεν είναι η φύση η ίδια,
αλλά η φύση
όπως αποκαλύπτεται στη μέθοδο
με την οποία τη ρωτάμε’
Werner Heisenberg*

Κβαντική Θεωρία

*‘Ο κβαντικός κόσμος έθεσε υπό αμφισβήτηση πεποιθήσεις
οι οποίες αφορούν στην αντικειμενική μέτρηση,
αφού στο υποατομικό επίπεδο
ο παρατηρητής δεν έχει τη δυνατότητα να παρατηρήσει
οτιδήποτε χωρίς
να επέμβει ή
για να είμαστε πιο ακριβείς, χωρίς να συμμετάσχει στο
δημιούργημά του.’*

Ηγεσία και Χάος Μάργκαρετ Τζ. Ουίτλυ

Κβαντική Θεωρία

Στον Κβαντικό Κόσμο
η σχέση είναι το
κλειδί που
προσδιορίζει τα
πάντα



Κβαντική Θεωρία

Κάθε τι αποκτά προσωρινή υπόσταση εξαιτίας του
συσχετισμού

Κβαντική Θεωρία

Ο κόσμος της σύγχρονης φυσικής είναι ένας κόσμος ο
οποίος δε διαιρείται

‘σε διαφορετικές ομάδες αντικειμένων **αλλά**
σε διαφορετικές ομάδες συνδέσεων’

Κβαντική Θεωρία



Με απλά λόγια ...

- Ζούμε σε έναν κόσμο ο οποίος εξελίσσεται όσο βρισκόμαστε σε αλληλεπίδραση μαζί του
- Οι σχέσεις που δημιουργούμε είναι θεμελιώδεις και το κλειδί
- Ο τρόπος που παρατηρούμε τα γεγονότα επηρεάζει τα γεγονότα!

Με απλά λόγια ... -1

- Είμαστε δρώντες και παρατηρητές συγχρόνως
- Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε δεν είναι αποτέλεσμα της δράσης μόνο κάποιων άλλων... Αλλά και της δικής μας δράσης, σκέψης, παρατήρησης...

Με απλά λόγια ... -2



<http://www.youtube.com/watch?v=OzmzYRNmvMM&feature=share&list=FLigoTEaXGNPCadtIUSGbkeA>

Το μήνυμα από το νερό

‘Είμαστε το αποτέλεσμα
εκείνων που έχουμε σκεφτεί’
Βούδας





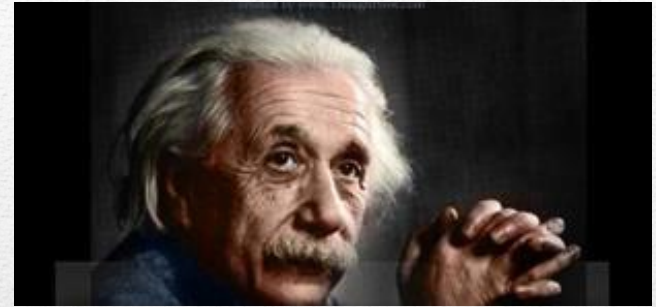
Τι σημαίνει αυτό πρακτικά για μένα και για την κοινωνία στην οποία ζω;

- Μας αρέσει η πραγματικότητα του κόσμου μας αυτή τη στιγμή;
- Αν όχι τι κάνουμε; πως μπορούμε να την αλλάξουμε;
- Ποιός είναι υπεύθυνος να αλλάξει αυτήν την πραγματικότητα;
- Οι άλλοι ή και εμείς;



Εμείς και ο κόσμος μας σήμερα...

*‘Δεν είναι δυνατόν να λύσουμε τα
σημαντικά προβλήματα που
αντιμετωπίζουμε αν
παραμείνουμε στο ίδιο επίπεδο
σκέψης στο οποίο βρισκόμασταν
τη στιγμή που τα δημιουργήσαμε.’*
Άλμπερτ Αϊνστάιν



Εμείς και ένας νέος κόσμος ...

Αφού δεν υπάρχει
αντικειμενική
πραγματικότητα και
ζούμε σε ένα περιβάλλον
απεριόριστων δυνατοτήτων,
στο οποίο συμμετέχουμε και
αλληλεπιδρούμε με αυτό,
τι κάνουμε;



Εμείς και ένας νέος κόσμος ...

- 1. Καθορίζουμε το μέλλον μας στο εδώ και τώρα**
 - Το μέλλον μας το δημιουργούμε μέσα από τη συνάντηση με τη στιγμή
- 2. Εστιάζομαστε στην ποιότητα των σχέσεών μας και στην αλληλεπίδραση με αυτές**



Εμείς και ένας νέος κόσμος ...

- Πως περιμένουμε να αλλάξουν τα πράγματα,
 - αν δε κάνουμε εμείς το πρώτο βήμα ή
 - έστω αν δεν κάνουμε εμείς το δικό μας βήμα;



**Από ποιόν εξαρτάται η νέα
πραγματικότητα;**

- Η δική μας απόφαση και επιλογή συνδέει και συνδέεται με το περιβάλλον μας!



**Από ποιόν εξαρτάται η νέα
πραγματικότητα;**



Τι παρατηρώ; Τι επιλέγω;

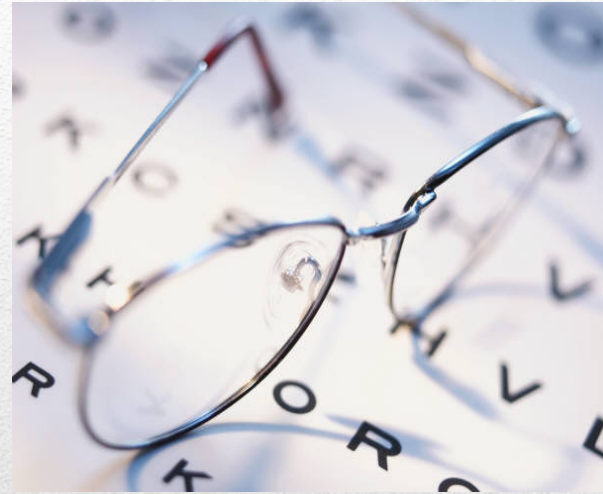
- Που εστιάζομαι αυτή τη στιγμή; Τι παρατηρώ;
- Τι επιλέγω;
- Ποιό είναι το 'Είμαι' μου; Ποιός/Ποιά είμαι;
- Ποιός/Ποιά θέλω να είμαι;



Τι συμβαίνει στο εδώ και τώρα;

Ο τρόπος που βλέπω τα πράγματα... είναι η πηγή:

- του τρόπου με τον οποίο σκέφτομαι
- του τρόπου με τον οποίο ενεργώ



Τι παρατηρώ; Τι επιλέγω;

... Ένας νεαρός δικηγόρος
πάθαινε γλωσσοδέτη, ενώ
υπερασπιζόταν μια υπόθεση 10 δολλαρίων και
αντιμετωπιζόταν με γέλια στα δικαστήρια ...

Γεγονότα και Επιλογές ...

... συνέχισε να αγωνίζεται ...
και έγινε ένας από τους μεγαλύτερους
αγωνιστές
για την απελευθέρωση του ανθρώπου
στον 20^ο αιώνα ...



Γεγονότα και Επιλογές ...

- Το **Είμαι** καθορίζει αυτό που βλέπουμε αυτή τη στιγμή
- Αυτό που βλέπουμε καθορίζει το τι πράττουμε
- Το **πράττω** καθορίζει **αποτελέσματα**



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

Είμαι – Νοοτροπία

**Η εικόνα που έχουμε
για :**

- **τον εαυτό μας**
- **τους άλλους**
- **την κοινωνία στην
οποία ζούμε**



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

- Τι αντίληψη έχω για ...;
- Είμαι αγάπη ή φόβος;
- Είμαι καλοσύνη ή εμμονή στο δίκιο μου;
- Και αν βλέπω φόβο, τι κάνω για αυτό;
- Που εστιάζομαι; Εστιάζομαι στο πρόβλημα και στα συμπτώματα ή εστιάζομαι στη λύση τους;



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

Εστιάζομαι

- στο Γιατί συμβαίνει; Ή
- στο Πως μπορώ, επιλέγω να το λύσω;



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

*‘Η ζωή είναι μια
νοοτροπία.*

*Είναι πάντοτε αυτό που
εσύ
επιλέγεις να πιστεύεις ότι
είναι’*

Dr Wayne Dyer



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

- Είναι δική μας επιλογή αν βλέπουμε φόβο ή αγάπη γύρω μας
- Είναι δική μας επιλογή τι κάνουμε αν βλέπουμε φόβο
- Είναι δική μας επιλογή να γνωρίζουμε ποιοί είμαστε, τι θέλουμε να είμαστε, με ποιές αξίες προχωράμε
- Είναι δική μας επιλογή να επαναπροσδιορίσουμε το 'Είμαι' μας (ατομικό και συλλογικό)

Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

**Ζούμε σε ένα συμμετοχικό
περιβάλλον
και το μέλλον μας
εξαρτάται :**

- από τον καθένα από
εμάς ξεχωριστά και
- από όλους μαζί ...



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

Μπορούμε
να αντιδράμε σε αυτό που
συμβαίνει ή
να επιδρούμε δημιουργικά!



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

‘Η ζωή δεν είναι απλώς
κάτι που σου συμβαίνει.
Είναι οι επιλογές μας!’



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

Ας αναλάβουμε την
ευθύνη για ένα καλύτερο
κόσμο

- Συνειδητοποιώντας το **Είμαι** μας
- Επιλέγοντας συνειδητά το **Είμαι** το οποίο δημιουργεί την πραγματικότητα που επιθυμούμε να ζούμε



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

*‘Γίνε εσύ η αλλαγή που
θέλεις να δεις στον κόσμο’*

Γκάντι



Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε



<http://youtu.be/LUv3zZ2Y3MM>

Giving is the best communication

*‘... Εσύ μονάχα έχεις,
ότι κι αν κάμεις,
ότι κι αν γίνεις, ακέραιη την ευθύνη ...*

Να αγαπάς την ευθύνη.

Να λες εγώ, εγώ μονάρχος μου έχω χρέος να σώσω τη γήης ...

Αν δεν σωθεί εγώ φταίω ...’

Νίκος Καζαντζάκης

Είμαστε – Πράττουμε - Έχουμε

Niki Anandi Koulouri

HR Consultant, Life – Business Coach, Mindfulness Meditation
Facilitator

LinkedIn: <http://gr.linkedin.com/in/nikikoulouri>

Email: niki.koulouri@gmail.com

www.4peplematters.com - Live Your Purpose

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ
