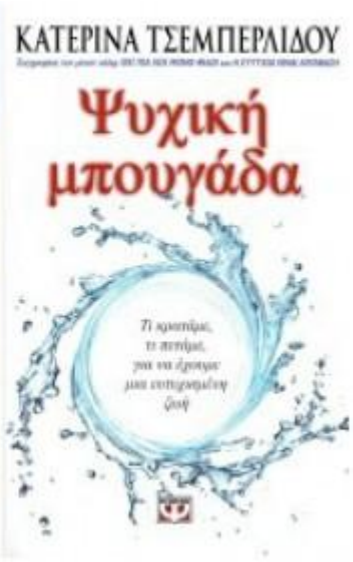
Η Κατερίνα Τσεμπερλίδου στο joytv.gr: Τι θα διαβάσουμε για να χαλαρώσουμε αυτό το καλοκαίρι



μικρότερο κείμενο μεγαλύτερο κείμενο Μέγεθος Κειμένου

Σπούδαζε Νομικά, αλλά από μια σύμπτωση, βρέθηκε στο χώρο της διαφήμισης. Εργάστηκε σε μια από τις μεγαλύτερες διαφημιστικές εταιρίες της Ελλάδας, σαν κειμενογράφος, διευθύντρια δημιουργικού και πρόεδρος κι έχει δημιουργήσει πάνω από 500 διαφημιστικές καμπάνιες για τις πιο γνωστές και επιτυχημένες μάρκες, υπηρεσίες ή εταιρίες, πολυεθνικές και ελληνικές, καθώς και για κοινωνικούς σκοπούς. Τα σλόγκαν της έχουν γράψει ιστορία ενώ έχει βραβευτεί για τις ιδέες της στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Έχει συγγράψει 11 βιβλία, των οποίων οι περισσότεροι τίτλοι έχουν υιοθετηθεί σαν εκφράσεις της καθομιλουμένης.Το πρώτο της bestseller, η συλλογή διηγημάτων **«Όχι πια sex, μόνοφίλοι»** προκάλεσε αίσθηση αλλάζοντας τον τρόπο επικοινωνίας με τους αναγνώστες. Το βιβλίο«**Η ευτυχία είναι απόφαση**» δημιούργησε μια νέα τάση στην Ελλάδα για τον θετικό τρόπο ζωής και για την ευτυχία. Πρόσφατα κυκλοφόρησε το καινούργιο της βιβλίο με τίτλο «Ψυχική Μπουγάδα» από τις Εκδόσεις Ψυχογιός.

Τι ήταν αυτό που σας ώθησε να γράψετε την Ψυχική Μπουγάδα;

Το γεγονός ότι ορισμένες φορές φτάνουμε μέχρι το λαιμό με άχρηστα αντικείμενα, καταστροφικά συναισθήματα ή τοξικούς ανθρώπους και δεν συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε να παρέμβουμε κάνοντας εκκαθαρίσεις στη ζωή μας. Είναι μια διαδικασία ανακούφισης και ευτυχίας.

Πόσο εύκολο είναι να κάνουμε εκκαθάριση σε πρόσωπα και σχέσεις;

Αν το θελήσουμε και πάρουμε την απόφαση, γίνεται. Όσοι μας αγαπούν, σέβονται τα όριά μας, έχουν να μας προσφέρουν, όσοι έχουν κοινά ενδιαφέροντα μαζί μας ή

κοινούς στόχους, έχουν θέση στη ζωή μας. Όσοι δεν μας αγαπούν, μας βομβαρδίζουν με τον αρνητισμό τους, δεν μας προσφέρουν, μας αγνοούν, δεν μας σέβονται ή δεν έχουμε κοινά μαζί τους καλό είναι να τους απομακρύνουμε και να στραφούμε σε όσους αξίζουν να είναι κοντά μας.

Ποια είναι η ανταπόκριση του κόσμου; Υπάρχει έντονη ανάγκη για ξεκαθαρίσματα;

Από τα ενθουσιώδη σχόλια αναγνωστών και αναγνωστριών βλέπω ότι ο κόσμος είχε ανάγκη το βιβλίο μου. Ορισμένοι το έκαναν αποσπασματικά, όχι συστηματικά. Τώρα έχουν τον τρόπο και προτάσεις για πολλούς υποψήφιους τομείς εκκαθάρισης στη ζωή τους. Άλλοι δεν το είχαν καν σκεφτεί ότι μπορούν να «ξεπλύνουν», να«πετάξουν», να «εκκαθαρίσουν»ό,τιδεν είναι σήμερα ωφέλιμο στη ζωή τους. Τώρα το ξέρουν και αυτό τους δίνει μεγάλη δύναμη και ελευθερία επιλογής.

Γιατί ασχολείστε τόσο με το θέμα της ευτυχίας;

Έχοντας ανάγκη να επηρεάζω το βαθμό ευτυχίας μου, σκέφτηκα να μοιράζομαι με τους συνανθρώπους μου όσα ανακαλύπτω για τη δυνατότητά μας να ζούμε με περισσότερες καθημερινές χαρές και με μεγαλύτερη συνολική ικανοποίηση στη ζωή μας.

Αυτός είναι και ο λόγος που δημιούργησατε το www.tsemperlidou.gr – Ευτυχία;

Αυτός ακριβώς. Σε αντίθεση με τη μιζέρια, τη γκρίνια και την ανακύκλωσή τους από τον ένα στον άλλο ρίχνουμε φως σε ό,τι θετικό υπάρχει γύρω μας ώστε να κάνουμε καλύτερη τη ζωή μας.

Ο Δεκάλογος των ξεκαθαρισμάτων: «Ψυχική Μπουγάδα» τώρα!

1. Από καιρό σε καιρό χρειαζόμαστε ψυχικές ελαφρύνσεις από το παρελθόν. Πετώντας τα παλιά, τα τοξικά, τα περιττά, κάνουμε χώρο στη ζωή μας για το καινούργιο και γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι.
2. Ανοίγουμε ντουλάπια, συρτάρια, αποθήκες, ντουλάπες, πατάρια, γκαράζ και πετάμε ή πουλάμε ή χαρίζουμε ό,τι παλιό ή στενό ή αχρησιμοποίητο ή άχρηστο.
3. Διαγράφουμε τα mail που δε χρειαζόμαστε στον υπολογιστή
4. Πετάμε διπλά χαρτιά, παλιά περιοδικά, παλιές εφημερίδες
5. Αναθεωρούμε τις σχέσεις μας. Άλλες προσπερνάμε, άλλες διαγράφουμε και τις σημαντικές τις κρατάμε και τις προσέχουμε, γιατί τις χρειαζόμαστε
6. Μακριά από τους τοξικούς ανθρώπους
7. Παρατηρούμε τον εαυτό μας: τις σκέψεις μας, τις συνήθειές μας, τα συναισθήματά μας. Όσα δεν μας ωφελούν σήμερα, αρχίζουμε τη διαδικασία μεταμόρφωσής τους.
8. Επαναπροσδιορίζουμε τις οικονομικές μας πεποιθήσεις, προσαρμόζοντάς τες στις σημερινές ανάγκες της ζωής μας, αντικαθιστώντας τις προηγούμενες.
9. Κάποιες στιγμές της μέρας «κρατάμε έξω» το θόρυβο και επιδιώκουμε γαλήνη
10. Κάθε διαδικασία γίνεται ένα βήμα τη φορά. Μερικές φορές πας ένα βήμα πίσω για να πάρεις φόρα να πας μπροστά.

Κάνε «Ψυχική Μπουγάδα» με τη θέλησή σου και όχι σαν αποτέλεσμα μοιραίων γεγονότων.

ΥΓ: Η συνέχεια για το πώς, με πολλές λεπτομέρειες στις σελίδες του βιβλίου «Ψυχική Μπουγάδα».