

ΔΡ ΓΡΗΓΟΡΗΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ



ΔΕΣ ΤΟ

# ΑΛΛΙΟΥΣ

146

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ  
ΝΑ ΖΕΙΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Δες το αλλιώς – 146 προτάσεις για να θυμάσαι να ζεις**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γρηγόρης Βασιλειάδης  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Γρηγόρης Βασιλειάδης, 2026  
© Εικόνας εξωφύλλου: Adobe Stock Images  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2026

ISBN: 978-618-01-6417-6

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Από το 1979 | Since 1979*

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**psychogios.gr**

ΔΡ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ



ΔΕΣ ΤΟ

# ΑΛΛΙΟΣ

146

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ  
ΝΑ ΖΕΙΣ





*Το μέγιστο, το πιο νευραλγικό ερώτημα της ζωής σου:*  
***Ζεις ή απλώς επιβιώνεις;***  
*Τι σε κρατάει σε λήθαργο;*  
*Ποια πλευρά του εαυτού σου συνωμοτεί με το ένστικτο του θανάτου;*  
*Εσύ πώς συνεργάζεσαι καθημερινά μαζί της;*  
*Ποια «κέρδη» σου έχει αποφέρει αυτή η συνεργασία μέχρι τώρα;*  
*Τι χρειάζεται να αλλάξει στον τρόπο που σχετίζεσαι με τον εαυτό σου για να βάλεις στην άκρη αυτό το παλιό σου συμβόλαιο;*  
*Έχεις την εντύπωση πως θα έχεις συνεχώς πίστωση χρόνου;*  
*Τι χρειάζεσαι για να ξυπνήσεις από τη συμπόρευσή σου με πολλούς ανεπαίσθητους θανάτους;*  
*Τι χρειάζεται να αλλάξει ώστε να διακινδυνεύσεις να ζήσεις;*



*«Όλα έχουν ειπωθεί. Αλλά απ' τη στιγμή που κανείς δεν προτίθεται να ακούει, πάντα χρειάζεται να τα λες από την αρχή».*

André Gide



## Πρόλογος

Τα τελευταία χρόνια δέχομαι πρωτοφανή καταιγισμό αιτημάτων για έναρξη ψυχοθεραπείας.

Ατομικής, ομαδικής και θεραπείας ζεύγους.

Αυτό δεν είναι μονάχα ένδειξη μεγαλύτερης αυτοσυνειδησίας του γενικού πληθυσμού, που ζητάει να αλλάξει κάτι στη ζωή του.

Είναι κυρίως απότοκος μιας συστημικά εγκατεστημένης, πρωοδοτούμενης και ανεπίγνωστης απουσίας εσωτερικής ζωής.

Είναι αποτέλεσμα της έλλειψης σύνδεσης με ένα εσωτερικό σημείο αυτοαναφοράς που υπερβαίνει τη στενή ατομικότητα.

Την ατομικότητα της αυτάρκειας, του ναρκισσισμού και της κατανάλωσης.

Αν σε στενεύει ολοένα και πιο απελπιστικά το αδιέξοδο της ασχεσίας με τους άλλους και με τον αληθινό Θεό, είναι μαθηματικά βέβαιο πως άθελά σου συμβάλλεις στην κατάθλιψη σου, και θα ζητήσεις βοήθεια, ακόμα κι αν καθόλου δεν ξέρεις στην αρχή γιατί ζητάς αυτή τη βοήθεια.

Η βαθιά ελπίδα όλων μας είναι να ξυπνήσουμε από τον λήθαργο των αυτοματισμών μας, με τη σύμπραξη κάποιου πιο ξυπνητού από ό,τι είμαστε εμείς στην παρούσα φάση της ζωής μας.



## Εισαγωγή

Δεν υπάρχει κάτι πιο δύσκολο, αλλά και ιερό μαζί, από την αυτογνωσία.

Αυτογνωσία σημαίνει να ξέρεις **πόσο πολύ ακόμα... δεν αγαπάς**.

Ούτε τον εαυτό σου, αλλά και κανέναν άλλον.

Οι άνθρωποι σήμερα εμπιστεύονται τον ψυχολόγο, διαβάζουν ψυχολογία, ακούνε ανελλιπώς βίντεο στο YouTube, ζήτηνε να κάνουν ψυχοθεραπεία, συμμετέχουν σε ομιλίες και σεμινάρια για την ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία γιατί θέλουν να ζήσουν καλά, ευχάριστα και δημιουργικά.

Θέλουν την ευτυχία όσο θέλουν και νόημα, ελπίδα, δύναμη και αυθεντικότητα.

Επιθυμούν να ζουν τις συντροφικές τους σχέσεις χωρίς συγκρούσεις, δίχως βάσανα, δίχως απρόοπτα και δυσάρεστες εκπλήξεις.

**Εκείνο όμως που δεν ξέρουν είναι το πώς και πόσο καθημερινά ξεχνάνε συστηματικά τον βαθύτερό τους εαυτό.**

Ίσως γιατί φοβούνται να τον βρουν και να αντιμετωπίσουν τις προσδοκίες του...

Ίσως όμως και επειδή φοβούνται την πιθανότητα να μην έχουν έναν πιο βαθύ εαυτό...

Θες να μάθεις γιατί εγώ, προσωπικά, γράφω βιβλία;  
Θες να μάθεις γιατί κάνω τόσες διαλέξεις, βίντεο και ομι-  
λίες στο YouTube;

Γιατί κάποιος μέσα μου συνεχώς ξεχνάει.

Όμως, υπάρχει κι αυτός που θέλει συνεχώς να αντιστέκε-  
ται στη βαρύτητα της λήθης.

***Γράφω και μιλάω για να πιάσω το χέρι εκείνου που επι-  
μένει να θυμάται, να ζει εν Αληθεία!***

Ενός βαθύτερου εαυτού (μου), που θέλει από εμένα να  
ενεργοποιείται διαρκώς και να μοιράζεται, εάν είναι δυνατόν,  
σε όλους όσοι θέλουν να τον αξιοποιούν!

Καλή ανάγνωση και καλά ξυπνήματα!

## **Ξέρεις ότι κοιμάσαι; Θες να ξυπνήσεις;**

Ποια είναι η αλήθεια και ποιο το ψέμα;

Ποια είναι τα σημαντικά και ποια τα ασήμαντα στη ζωή σου;

**Τι φοβάσαι και τι επιθυμείς;**

**Ποιο είναι το νόημα της ζωής σου;**

**Ποιος είναι ο προορισμός σου;**

Έρχεται κάποια στιγμή ο πόνος να σου θυμίσει ό,τι συστηματικά ξεχνάς, και αναγκάζεσαι να θυμηθείς.

**Το ξύπνημα δεν είναι όμως όπως ίσως νομίζεις, μια δυσάρεστη έκπληξη.**

Αντίθετα, όσο «αργά» κι αν είναι, το προσωπικό σου ξύπνημα θα σου δώσει μεγάλη χαρά!

**Μάθε λοιπόν να καλωσορίζεις κάθε ευκαιρία για «ξύπνημα» σαν να 'ναι η μοναδική σου.**

**Είναι μήπως ο χρόνος για να ξυπνήσεις;**

Τι είπες; Δεν κοιμάσαι!;

Μα κι ο ονειρευόμενος συχνά το ίδιο νομίζει.

Ο καθένας μας κάνει ό,τι περνάει απ' το χερι του για να ξεχάσει ποιος είναι στ' αλήθεια.

Και ο προορισμός της ζωής είναι να θυμηθείς!

## Βάλε προτεραιότητά σου να βρεις τον αληθινό σου εαυτό

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που δυσκολεύονται σήμερα στις σχέσεις τους.

«Δεν μπορώ να τα βρω με τους άλλους, δεν μπορώ να τα βρω με τον εαυτό μου», μου λένε στο ψυχοθεραπευτικό γραφείο.

***Για να τα βρεις με τους άλλους, χρειάζεται πρώτα όχι «να τα βρεις» με εσένα, αλλά να ΒΡΕΙΣ τον εαυτό σου!***

Να βρεις πρώτα τα «κομμάτια» σου που ζουν μέσα σου αυτονομημένα κι αποκομμένα μεταξύ τους, και μετά να αρχίσεις να τα ενώνεις υπό το φως του κατάλληλου καθρέφτη.

Πώς όμως να βρεις κάποιον που δεν ξέρεις, αυτόν που –αν και τον έχεις ανάγκη– φοβάσαι να τον συναντήσεις;!

Κι αν κρύβεται σε μέρη απίθανα!; Πώς θα τον ανακαλύψεις;

***Ζήτα με πάθος, ανυποχώρητα, τον αληθινό σου εαυτό!***

Όχι αυτόν που συνήθισες να αναγνωρίζεις ως τη μόνιμη ταυτότητά σου.

Όχι αυτόν που ξέρεις απλώς επειδή έμαθες από τους άλλους ότι είσαι.

Αλλά εκείνον με τον οποίον σε συνδέουν πρώιμες, ανεπαίσθητες μνήμες έντονων και αλησμόνητων καθαρών συναισθημάτων (θλίψης, οργής, απόγνωσης, χαράς κ.λπ.).

## Βρες τον αναζητητή μέσα σου

Ο αληθινός αναζητητής κυριαρχείται πάντα από την ακατανίκητη Επιθυμία.

Επιθυμία για την ανακάλυψη του κεκρυμμένου, του ελλείποντος.

Είναι αναζητητής επειδή κάτι σοβαρό του έλειψε την εποχή που το είχε ανάγκη περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.

***Ποθεί αυτό που του λείπει. Ακόμα κι αν δεν ξέρει τι του λείπει.***

Η ένδεια και η απορία (η έλλειψη πόρου) πάντα διακινούν τον Έρωτα.

Ο Έρωτας προϋποθέτει μεγάλη πενία (φτώχεια), και προεξοφλεί μια πολλή ενδιαφέρουσα ζωή.

Γίνεται καύσιμη ύλη για τον δρομέα της Επιθυμίας και ταυτόχρονα νοσηματοδοτεί τη ζωή και τον θάνατο.

## Αναζήτησε με πάθος την ελπίδα και τη χαρά

Έχε όμως υπόψη σου πως ο αυθεντικός αναζητητής της ζωντανής και ατέλειωτης χαράς γεννιέται μέσα από τις στάχτες του ψευδούς εαυτού σου.

Μόνο αφού με τη βοήθεια της σε βάθος αυτογνωστικής σου αναζήτησης **έρθεις σε επαφή με τις σκιώδεις, απωθημένες και δυσάρεστες πλευρές του επίκτητου εαυτού σου**, μόνο αφού τις αναγνωρίσεις και τις βιώσεις στην ψυχοθεραπεία σου, παίρνεις το «πάσο» για ελεύθερη και εγκάρδια πρόσβαση στον πυρήνα της δημιουργικότητάς σου.

Στο όντως ζωντανό, ψυχοπνευματικό όν που σε κατοικεί και ζητάει από εσένα όλα ή τίποτα.

## Μάθε να συνδέεσαι με το σώμα σου

Στο σώμα σου βρίσκονται καταγραμμένες όλες εκείνες οι συναισθηματικές αναμνήσεις που, αν και δεν είναι δυνατόν να ανακληθούν από το software της επίκτητης προσωπικότητας, επειδή αυτή άρχισε να δομείται στα ύστερα χρόνια της παιδικής ηλικίας, **συνεχίζουν να ζουν ενσωματωμένες και απόφικες στον «σκληρό δίσκο» της σωματικής μνήμης.**

Η επανασύνδεσή σου με τη σωματικότητα θα σου ανοίξει τον δρόμο για να αρχίσεις να γνωρίζεις τον αληθινό σου εαυτό.

Θα σε βοηθήσει δηλαδή να ζήσεις πιο συνειδητά τα απωθημένα συναισθήματά σου, που για χρόνια σε κρατούν φυλακισμένο μακριά από την πηγή της φυσικής σου ζωτικότητας, αυθεντικότητας και χαράς: από το παιδί που κρύβεις μέσα σου πίσω από τη μάσκα ενός προσαρμοσμένου αλλά δυστυχή ενηλίκου.

## ΖΕΙΣ Ή ΑΠΛΩΣ ΕΠΙΒΙΩΝΕΙΣ;

Τι είναι αυτό που σε κρατάει σε λήθαργο;  
Ποια πλευρά του εαυτού σου συνωμοτεί  
με την απογοήτευση και την αδράνεια; Και εσύ  
πώς συνεργάζεσαι καθημερινά μαζί της;

Αυτό το βιβλίο σε καλεί να κοιτάξεις κατάματα  
τις πιο σκοτεινές σου συμφωνίες: εκείνες που  
σε κρατούν μικρό, σιωπηλό, ακίνητο. Σε προκαλεί  
να αναρωτηθείς τι «κέρδισες» από αυτή τη συνεργασία  
και τι χρειάζεται να αλλάξει για να βάλεις στην άκρη  
το παλιό σου συμβόλαιο με την απουσία.

Έχεις την εντύπωση πως θα έχεις πάντα  
πίστωση χρόνου; Τι χρειάζεσαι για να ξυπνήσεις;  
Τι χρειάζεται να αλλάξεις ώστε να τολμήσεις να ζήσεις;

ΔΕΣ ΤΟ ΑΛΛΙΩΣ!

ΖΗΣΕ  
ΜΕ ΠΑΘΟΣ  
ΚΑΙ ΒΑΘΟΣ!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 31986