



# Dale Carnegie's Golden Book

[dalecarnegie.com](http://dalecarnegie.com)

**Dale  
Carnegie®**

To capture lasting, profitable results that drive long-term growth for organizations, everyone on a team must be competent, passionate and committed. At Dale Carnegie, we invigorate employees by drawing out their natural strengths, building the courage and confidence they need to take command of their role and achieve the unexpected. And as we help individuals excel, they gain the trust and respect of the people around them, creating a culture that works at all levels of an organization.

We set teams in motion and help entire organizations reach new heights, powered by the unique talents of the individuals who work there.

For more than 100 years, we've helped companies of all sizes generate revenue, increase productivity and reduce costs by revealing their bright and resourceful workforce. Today, we continue to cross borders and generations, showing people how to tap into the best parts of themselves to create positive change.



**Dale Carnegie**

1888-1955

Founder

One man's belief in the power of self-transformation became a springboard to millions of success stories for more than a century. Stories of unforeseen confidence, unexpected team cooperation and unprecedented business results show just how powerful a commitment to personal growth can be.

Dale Carnegie's own story is equally surprising. Born into poverty in the small town of Maryville, Missouri, where he worked on the family farm, he grew up to be one of the most compelling speakers, revered business leaders and best-selling authors in the world. More than 50 million copies of Mr. Carnegie's books such as *How to Win Friends and Influence People* and *How to Stop Worrying and Start Living* have been printed in 38 languages. As a result, more than 8 million lives have been inspired by his timeless values and practices.

## Αρχές από το βιβλίο “How to Win Friends and Influence People”

### Αναπτύξτε Σχέσεις

1. Μην επικρίνετε, καταδικάζετε ή παραπονιέστε.
2. Εκφράστε την τίμια και ειλικρινή σας εκτίμηση.
3. Προκαλέστε στο συνομιλητή σας μια σφοδρή επιθυμία.
4. Ενδιαφερθείτε ειλικρινά για τους άλλους ανθρώπους.
5. Χαμογελάστε.
6. Θυμηθείτε ότι το όνομα ενός ατόμου είναι για τον ίδιο ο γλυκύτερος και σημαντικότερος ήχος σε οποιαδήποτε γλώσσα.
7. Να είστε καλός ακροατής. Ενθαρρύνετε τους άλλους να μιλούν για τον εαυτό τους.
8. Μιλάτε με βάση τα ενδιαφέροντα του συνομιλητή σας.
9. Κάντε τον άλλο να αισθανθεί σημαντικός – και κάντε το με ειλικρίνεια.

### Ενισχύστε την Συνεργασία

10. Ο μόνος τρόπος να κερδίσετε μία διαφωνία είναι να την αποφύγετε.
11. Σεβαστείτε τη γνώμη του άλλου. Μη λέτε ποτέ: «Κάνεις λάθος».
12. Εάν έχετε κάνει λάθος, παραδεχτείτε το άμεσα και με έμφαση.
13. Ξεκινήστε με φιλικό τρόπο.
14. Κάντε το συνομιλητή σας να πει «ναι, ναι» άμεσα.
15. Αφήστε τον συνομιλητή σας να μιλήσει περισσότερο.
16. Κάντε τον άλλο να νιώσει ότι η ιδέα είναι δική του.
17. Προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα από την οπτική γωνία του συνομιλητή σας.
18. Να δείχνετε κατανόηση στις ιδέες και τις επιθυμίες του άλλου προσώπου.
19. Απευθυνθείτε στα ευγενή κίνητρα.
20. Δραματοποιείτε τις ιδέες σας.
21. Ρίξτε στο τραπέζι μία πρόκληση.

## Γίνετε Ηγέτης

22. Ξεκινήστε με έπαινο και ειλικρινή εκτίμηση.
23. Επιστήστε έμμεσα την προσοχή των άλλων στα λάθη τους.
24. Μιλήστε για τα δικά σας λάθη πριν κάνετε κριτική σε κάποιον άλλο.
25. Κάντε ερωτήσεις αντί να δίνετε οδηγίες.
26. Επιτρέψτε στον άλλο να προστατεύσει το κύρος του.
27. Να επαινείτε και την πιο παραμικρή βελτίωση, και να επαινείτε κάθε βελτίωση. Να είστε «εγκάρδιοι στην επιδοκιμασία σας και γενναιόδωροι στον έπαινο».
28. Δημιουργήστε μία καλή φήμη για τον άλλο, ώστε να προσπαθεί να τη δικαιώσει.
29. Να ενθαρρύνετε. Κάντε το λάθος να μοιάζει εύκολο να διορθωθεί.
30. Κάντε τον άλλο να νιώθει ευχαριστημένος κάνοντας αυτό που του προτείνετε.

## Θεμελιώδεις Αρχές για να Ξεπεράσετε την Ανησυχία

### Fundamental Principles for Overcoming Worry

1. Ζείτε μια μέρα τη φορά.
2. Πως να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα:
  - a. Αναρωτηθείτε: “ Τί είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;
  - b. Προετοιμαστείτε να αποδεχτείτε το χειρότερο.
  - c. Δείτε τι μπορείτε να βελτιώσετε σε περίπτωση που συμβεί το χειρότερο.
3. Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας το φοβερό κόστος που μπορεί να έχει το άγχος για την υγεία σας.

## **Βασικές Τεχνικές Ανάλυσης Ανησυχίας**

1. Συγκεντρώστε όλα τα στοιχεία.
2. Αξιολογήστε όλα τα στοιχεία – μετά καταλήξτε σε μία απόφαση.
3. Μόλις η απόφαση ληφθεί, δράστε!
4. Καταγράψτε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - a. Ποιό είναι το πρόβλημα;
  - b. Ποιές είναι οι αιτίες του προβλήματος;
  - c. Ποιές είναι οι πιθανές λύσεις;
  - d. Ποιά είναι η καλύτερη δυνατή λύση;

## **Συντρίψτε τη Συνήθεια του Άγχους πριν Σας Συντρίψει Εκείνη**

1. Προσπαθήστε να είστε διαρκώς απασχολημένοι.
2. Μην ασχολείστε με μικροπροβλήματα.
3. Χρησιμοποιήστε το νόμο των πιθανοτήτων για να διώξετε τις ανησυχίες σας.
4. Συνεργαστείτε με το αναπόφευκτο.
5. Αποφασίστε πόση ακριβώς ανησυχία αξίζει σας προκαλέσει ένα γεγονός και μην ασχοληθείτε παραπάνω.
6. Μην ανησυχείτε για το παρελθόν.

## **Καλλιεργήστε μια Νοητική Συμπεριφορά που θα σας Φέρει Γαλήνη κι Ευτυχία**

1. Γεμίστε το μυαλό σας με σκέψεις ηρεμίας, θάρρους, υγείας κι ελπίδας.
2. Ποτέ μην προσπαθείτε να ισοφαρίσετε με τους εχθρούς σας.
3. Να αναμένετε αγνωμοσύνη.
4. Απαριθμείτε τα αγαθά σας- όχι τα προβλήματά σας.
5. Μην μιμνέστε άλλους.
6. Προσπαθείτε να επωφελειστείτε από τις απώλειές σας.
7. Δημιουργήστε ευτυχία για τους άλλους.

## **Ο Τέλειος Τρόπος Καταπολέμησης του Άγχους**

1. Προσευχηθείτε.

## **Μην Φοβάστε την Άσκηση Κριτικής**

1. Θυμηθείτε ότι η άδικη κριτική είναι συχνά μία συγκαλυμμένη φιλοφρόνηση.
2. Κάνετε το καλύτερο δυνατόν που μπορείτε.
3. Αναλύστε τα δικά σας λάθη σας και κάνετε την αυτοκριτική σας.

## **Εμποδίστε την Κούραση και την Ανησυχία και Κρατήστε την Ενέργεια και την Ευθυμία σας σε Ψηλά Επίπεδα**

1. Να ξεκουράζεστε πριν νιώσετε κόπωση.
2. Μάθετε να χαλαρώνετε στη δουλειά σας.
3. Προστατεύστε την υγεία και την εμφάνισή σας με χαλάρωση στο σπίτι.
4. Εφαρμόστε τέσσερις αποτελεσματικές λειτουργικές συνήθειες:
  - a. Καθαρίστε το γραφείο σας από όλα τα χαρτιά εκτός από εκείνα που σχετίζονται με το θέμα που πρέπει να διαχειριστείτε άμεσα.
  - a. Κάνετε τις δουλειές σας βάζοντας σειρά προτεραιότητας ανάλογα με το πόσο σημαντικές είναι.
  - b. Όταν αντιμετωπίζετε ένα πρόβλημα να το λύνετε επί τόπου εάν έχετε τα απαραίτητα στοιχεία για να πάρετε μια απόφαση.
  - c. Μάθετε να οργανώνετε, να αναθέτετε και να επιβλέπετε εργασίες.
5. Βάλτε ενθουσιασμό στη δουλειά σας.
6. Μην ανησυχείτε για την αϋπνία.