

Από τους συγγραφείς του #1 παγκόσμιου μπεστ σέλερ *Αγάπη Τώρα*

ΤΖΙΛ ΔΟΥΚΑ MBA, PCC

ΝΙΚΟΛΑΣ ΟΥΡΑΝΟΣ

3 Κλειδιά

για το Πώς να Πραγματοποιήσεις τα Όνειρά σου
σε 30 Μέρες με την Υποστήριξη του Life Coaching

ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ

Extra bonus υλικό στο www.jillandnikolas.com

ΕΚΔΟΣΕΙΣ BETTER LIFE DAY

ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ

3 Κλειδιά

για το Πώς να Πραγματοποιήσεις τα Όνειρά σου
σε 30 Μέρες με την Υποστήριξη του Life Coaching

Τζιλ Δούκα, MBA, PCC
Νικόλας Ουρανός

*Αφιερωμένο σε εσένα που θέλεις
περισσότερα από την ζωή και κάνεις
ότι καλύτερο μπορείς κάθε μέρα.*

*Στην Μαριλένα, την Joy και τον
Άγγελο.*

Σας ευχαριστώ.

Στον Ουρανό μου. Σε αγαπάω πολύ.

Τζιλ Δούκα

Στην άνοδο και τις νίκες σου.

Στη Τζιλ που υπεραγαπώ.

*Στην Μαριλένα και την Παντοχαρά
που με μαθαίνουν πώς είναι το
χαμόγελο της αγάπης.*

Νικόλας Ουρανός

Τίτλος Βιβλίου: ΕΥ ΖΗΝ Τώρα 3 Κλειδιά για το Πώς να
Πραγματοποιήσεις τα Όνειρά σου σε 30 Μέρες με την
υποστήριξη του Life Coaching

Συγγραφέας: Τζιλ Δούκα Συν-συγγραφέας: Νικόλας Ουρανός

Επιμέλεια- Διόρθωση κειμένου: Μαρία Σεβαστιάδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Σπύρος Καμποσούλης

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Σπύρος Καμποσούλης

Φωτογραφίες Οπισθοφύλλου: Kornilios Studio Art Photography

Εκτύπωση: Ηλιότυπο ΑΕΒΕ Γραφικές Τέχνες Εκδόσεις

Εκδοτικός οίκος BETTER LIFE DAY

Extra bonus υλικό στο www.jillandnikolas.com

© Τζιλ Δούκα - Νικόλας Ουρανός

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2018

ISBN 978-618-82043-3-1

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από 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 των συγγραφέων κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσω αντιγραφής, φωτοαντίτυπου και εν γένει αναπαραγωγή διανομή και εκμίσθωση ή δανεισμός μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική ή άλλη) και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Οι συγγραφείς του βιβλίου δεν παρέχουν ιατρικές οδηγίες ή συμβουλές όσον αφορά τη σωματική, ψυχική ή νοητική κατάσταση οποιουδήποτε. Πρόθεση του βιβλίου είναι να δώσει πληροφορίες γενικής φύσεως. Σε περίπτωση που χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες του βιβλίου, οι συγγραφείς και ο εκδοτικός οίκος δε φέρουν ουδεμία ευθύνη για οποιοδήποτε αποτέλεσμα.

ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ

3 Κλειδιά

για το Πώς να Πραγματοποιήσεις τα Όνειρά σου
σε 30 Μέρες με την Υποστήριξη του Life Coaching

Περιεχόμενα

Η ιστορία της Τζιλ	9
Η ιστορία του Νικόλα	15
Το Ευ Ζην και το Life Coaching	21
Οι Βασικές Αρχές του Life Coaching	27
Κλειδί Πρώτο: ΣΤΟΧΟΣ	31
Ποια είναι η διαδρομή για να πας στα όνειρά σου;	33
Βάζοντας στοπ στο προσωπικό σαμποτάζ σου	43
Ξεβόλεμα και δράση	57
Κλειδί Δεύτερο: ΕΡΓΑΛΕΙΑ	71
Το άγχος και πώς να το αντιμετωπίσεις	73
Από την υπερανάλυση στην απόφαση	83
Πώς να θέτεις υγιή όρια στις σχέσεις σου	95
Κλειδί Τρίτο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	105
Πώς να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου τώρα	107
Πώς να επικοινωνείς αποτελεσματικά με το αντίθετο φύλο	113
Πώς να έχεις εσωτερική ηρεμία	123
Πρόσκληση	133

Η ιστορία της Τζιλ

Από μικρή ήμουν δουλευταρού. Έκανα κλασικό μπαλέτο από 3 ετών, και η πειθαρχία και η σκληρή δουλειά ήταν στο καθημερινό πρόγραμμα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να καταφέρνω σχεδόν πάντα ό,τι ήθελα. Προσπαθούσα και κατάφερνα οποιονδήποτε στόχο. Όταν μου είπε η δασκάλα μου στο μπαλέτο ότι δε θα γινόμουν ποτέ χορεύτρια, το πρώτο πράγμα που σκέφτηκα ήταν: *Λέγε εσύ ό,τι θέλεις.*

Όταν η καθηγήτριά μου στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού μου είπε «Δεν ξέρω αν θα περάσεις τις πτυχιακές εξετάσεις, Τζιλ», εγώ έκλεινα τα μάτια και με «έβλεπα» να κάνω τριπλή πιρουέτα, την οποία και έκανα στις πτυχιακές εξετάσεις. Και πέρασα. Με 7,8/10!

Με όλα τα καλά του χορού, όμως, ήρθε και η ανορεξία μαζί με τη φίλη της τη βουλιμία. Είχα παραπάνω βάρος (60 κιλά με ύψος 1,72) και δεν μπόρεσα να βρω έναν άλλο τρόπο να το διαχειριστώ. Καταλάβαινα ότι κάτι έκανα λάθος όταν έτρωγα 2 πακέτα μπισκότα Walkers (αυτά τα σκοτσέζικα που είναι από αγνό βούτυρο) και μετά έκανα εμετό. Στη συνέχεια έκανα μια δυο μέρες να φάω (ας ήταν καλά οι κόλα λάιτ).

Στην εφηβεία έψαχνα απεγνωσμένα τρόπο να καταλάβω τι γίνεται. Η μητέρα μου ήταν, μεταξύ άλλων, και συγγραφέας. Κάθε φορά που πηγαίναμε τα βιβλία της στο βιβλιοπωλείο, ο κύριος Χρηστάκης μου έλεγε: «Διάλεξε τι θέλεις, Τζιλάκι».

Μια μέρα διάλεξα το βιβλίο *Η δίαιτα που μεταμορφώνει*, της Σόντρα Ρέι. Η πρώτη μου επαφή με τον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης.

Το βιβλίο μιλούσε για τη δύναμη του μυαλού και για το γεγονός ότι η ύλη γύρω μας παίρνει τη μορφή που της δίνουμε με το μυαλό μας. Όλα αυτά μου φάνηκαν πολύ λογικά. Μιλούσε για τον οραματισμό (αλλά αυτό το έκανα με τις πιρουέτες) και για τις καταφάσεις. Και ξεκίνησα να γράφω καταφάσεις. Πολλές. Πέντε μεγάλες σελίδες καθημερινά. Και μέρα με τη μέρα αισθανόμουν και καλύτερα. Πιο ήρεμη με το φαγητό. Με τα χρόνια, άρχισα να αγαπώ το σώμα μου. Και μετά σταμάτησε η βουλιμία και η ανορεξία. Βλέποντας πίσω και έχοντας καταλάβει την απίστευτη σοβαρότητα της ασθένειας, θα έπρεπε, φυσικά, να συμβουλευτώ εξειδικευμένο γιατρό. Αλλά αυτές οι πληροφορίες σε αυτό το μικρό βιβλίο ήταν το πρώτο μου ταξίδι στην προσωπική ανάπτυξη και ο τρόπος για να γιατρέψω το μυαλό μου. Πού να φανταστώ πως έπειτα από χρόνια η Σόντρα Ρέι θα γινόταν δασκάλα μου και θα έγραφε *testimonial* για το βιβλίο μας *Αγάπη Τώρα*, το οποίο θεωρεί από τα καλύτερα του είδους! Το σύμπαν έχει πολύ χιούμορ.

Η ζωή κυλούσε όμορφα, από χορογράφος και καθηγήτρια χορού σπούδασα διαχείριση events και δούλεψα σε δύο ολυμπιακούς αγώνες, στην Αθήνα και στο Τορίνο.

Οι αρμοδιότητές μου ήταν εξόχως σημαντικές, είχα υπό την ευθύνη μου προσωπικό εκατοντάδων ανθρώπων, και ο μισθός ήταν ανάλογος. Είχα μια καλή σχέση. Όλα ήταν ΤΕΛΕΙΑ! Ήμουν ευτυχισμένη.

Ήμουν ευτυχισμένη; Όταν σκεφτόμουν το μέλλον μου, δηλαδή να δουλεύω από εταιρεία σε εταιρεία, να διαπραγματεύομαι κάθε φορά και έναν πιο υψηλό μισθό και να παντρευτώ τον συγκεκριμένο σύντροφο, να κάνουμε οικογένεια, δεν ένιωθα καμία χαρά.

Έκανα και ένα MBA και γέμισα επιτυχημένα τον ήδη πολύ γεμάτο χρόνο μου: ήθελα να μάθω για τη διοίκηση επιχειρήσεων.

Τότε ξεκίνησα να κάνω Breathwork: μια τεχνική όπου, με τη βοήθεια της αναπνοής, απελευθερώνεις αρνητικές εμπειρίες. Η πρώτη αρνητική εμπειρία πάνω στην οποία δουλέψαμε με τη δασκάλα μου τη Λούσι ήταν το γεγονός ότι η αδερφή μου είχε φύγει πριν από οχτώ μήνες για να γίνει μοναχή. Το είχα πάρει προσωπικά (αγαπημένο Εγώ) και δεν της μιλούσα.

Είχα οχτώ μήνες να της μιλήσω. Δουλέψαμε πάνω σε αυτό στην πρώτη μας συνεδρία. Ήταν Παρασκευή. Το ίδιο βράδυ την πήρα τηλέφωνο. Της είπα: «Να κλείσω εισιτήρια να έρθω για το Σαββατοκύριακο;» Μου απάντησε: «Φυσικά, σε περιμένω». Έτσι, λύσαμε το πρώτο μεγάλο «θέμα» που με ταλάνιζε. Αν δεν είχα δουλέψει πάνω σε αυτό, μπορεί ακόμα να μην είχαμε μιλήσει.

Με τη δουλειά που έκανα με τη Λούσι κατάλαβα πως, όταν ήμουν μικρή, είχα κακοποιηθεί σωματικά: με χτυπούσε ο αδερφός μου. Έως τότε το θεωρούσα δεδομένο πως ήταν οκεί να σε χτυπάει ο αδερφός σου.

Γι' αυτό τον λόγο δεν το είχα εκμυστηρευτεί σε κανέναν. Η Λούσι με ρώτησε: «Τζιλ, σε έχουν χτυπήσει ποτέ;» Και εγώ απάντησα: «Ναι, αλλά το σταματούσα κάθε φορά». Τη στιγμή που βγήκαν τα λόγια από το στόμα μου, σκέφτηκα πως αυτό ήταν μάλλον σοβαρό. Δουλέψαμε πολύ πάνω στο θέμα της συγχώρεσης του αδερφού μου, έγραφα πολλά γράμματα συγχώρεσης και κατάλαβα πως είχε να κάνει με τον τρόπο με τον οποίο είχε λάβει εκείνος αγάπη όταν ήταν μικρός. Όταν είχα το θάρρος να το συζητήσω μαζί του, μου είπε ότι δε θυμόταν τίποτε από όσα περιέγραφα. Θύμωσα πολύ. Ξανά άλλη τόση δουλειά για να τον συγχωρήσω.

Η Λούσι μού έφερε να δω το *Μυστικό*. Μου φάνηκε τόσο απλό, κατανοητό και αληθινό.

Πήρα το βιβλίο του Τζακ Κάνφιλντ, του ανθρώπου φαινόμενο ο οποίος έχει γράψει παραπάνω από 250 βιβλία και έχει πουλήσει περισσότερα από 500 εκατομμύρια βιβλία σε 40 γλώσσες, *The Success Principles* (ύστερα από 10 χρόνια ο Τζακ θα συμπεριλάμβανε τη δική μου ιστορία επιτυχίας σε αυτό το βιβλίο) και το διάβαζα συνέχεια. Το πρώτο μου αντίτυπο κυριολεκτικά έχει λιώσει.

Αποφάσισα να κάνω *life coaching* με την ομάδα του Τζακ Κάνφιλντ.

Ήταν ένα μεγάλο βήμα για εμένα, μιας και για τέσσερις συνεδρίες το αντίτιμο ήταν ένας μισθός μου. Κάτι μέσα μου, όμως, έλεγε ότι θα με βοηθούσε πολύ. Εκεί ξεκίνησε η διαμόρφωση του στόχου να δημιουργήσω τη δική μου επιχείρηση.

Όταν με ρώτησε η *coach* μου τι θα έπρεπε να συμβεί για να δημιουργήσω τη δική μου επιχείρηση, της είπα ότι χρειάζομαι 25.000 χωρίς να πολυσκεφτώ το ποσό.

Όταν με ρώτησε πού θα μπορούσα να βρω αυτό το ποσό, της απάντησα ενοχλημένη ότι δε θα μπορούσα με τη δουλειά που έκανα να βγάλω σύντομα τα χρήματα και πως η αρχή μου είναι να μη δανείζομαι χρήματα από κανέναν. Μέσα μου σκεφτόμουν: *Γι' αυτό έδωσα ένα μισθό;* Τελειώνοντας τη συνεδρία, μου είπε να έχω τα μάτια μου ανοιχτά, μήπως βρεθούν τα χρήματα.

Τότε έκανα το MBA μου, και η καθηγήτρια της επιχειρηματικότητας με ρώτησε αν γνώριζα κάποιον επιχειρηματία κάτω των 40 ετών, του οποίου η επιχείρηση να έχει τζίρο παραπάνω από 100.000 και να έχει περισσότερους από 10 εργαζόμενους. Υπήρχε το βραβείο επιχειρηματικότητας του σερ Στέλιου Χατζηγιάννου.

Της είπα πως αυτές οι προϋποθέσεις ήταν πολύ δύσκολο να επιτευχθούν στην Ελλάδα, και, πράγματι, κανένας υποψήφιος έως εκείνη τη στιγμή δεν πληρούσε όλες τις προϋποθέσεις.

Έπειτα από μία εβδομάδα πήγα για συνέντευξη σε μια επιχείρηση, ήταν *startup*. Μόλις είδα πόσο νέος ήταν ο ιδιοκτήτης, με λίγο θράσος τον ρώτησα πόσους εργαζόμενους είχε και πόσο τζίρο είχε κάνει την προηγούμενη χρονιά. Πληρούσε τις προϋποθέσεις!

Του μίλησα για το βραβείο και το χρηματικό έπαθλο των 50.000 ευρώ. Το τέλος της διορίας ήταν σε μία μέρα. Μου είπε πως είχε να ανοίξει ένα καινούργιο μαγαζί σε 6 μέρες, δούλευε 16 ώρες τη μέρα τον τελευταίο μήνα και δεν υπήρχε περίπτωση να ασχοληθεί.

Μου πρότεινε να γράψω εγώ την πρόταση και τα χρήματα να τα χρησιμοποιήσω για την αμοιβή μου, τον προϋπολογισμό και την εκπαίδευση για το νέο HR τμήμα, του οποίου θα ήμουν διευθύντρια. Δεν πίστευα στα αυτιά μου!

Το βράδυ που ανακοινώθηκε ότι κερδίσαμε το βραβείο επιχειρηματικότητας, υποσχέθηκα στον εαυτό μου ότι το *coaching*, αυτό το εργαλείο που με βοήθησε να πετύχω το όνειρό μου, θα το διαδώσω σε όσο περισσότερο κόσμο μπορώ. Και από τότε αυτό κάνω.

Με τις σπουδές μου στο *life coaching* έμαθα πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχει ο *life coach* τον δικό του *life coach*. Και αυτό και κάνω. Χωρίς τη δουλειά που έχω κάνει με το *life coaching* δε θα είχα γνωρίσει τον Νικόλα. Χωρίς τη δουλειά που έχω κάνει με το *life coaching* δε θα είχα την κόρη μου, την Τζόι. Χωρίς τη δουλειά που έχω κάνει με το *life coaching* δε θα είχα την ικανότητα να διαχειριστώ το γεγονός ότι διακόπηκε η κύηση του 10 εβδομάδων μωρού μου το οποίο είχαμε συλλάβει ύστερα από έναν χρόνο εξωσωματικών.

Χωρίς τη δουλειά που έχω κάνει με το *life coaching* δε θα είχα αναπτύξει τη δουλειά μου και δε θα υποστήριζα χιλιάδες κόσμο σε όλη την υφήλιο.

Χωρίς τη δουλειά που έχω κάνει με το *life coaching* δε θα είχαμε γράψει το *Αγάπη Τώρα* και δε θα είχαν παντρευτεί δεκάδες ζευγάρια.

Οι παραπάνω λόγοι νομίζω πως είναι αρκετοί για να είμαι τόσο παθιασμένη με τα αποτελέσματα του *life coaching*. Τι λες;

Η ιστορία του Νικόλα

Πόσο ωραίο είναι να ζεις μια ζωή την εξέλιξη της οποίας «διαλέγουν» πάντα κάποιοι άλλοι για εσένα;

Μήπως τελικά κάπου βαθιά μέσα σου έχεις κρυμμένη και εσύ τη δυνατότητα να βρεις τη δύναμη και να χρησιμοποιήσεις τα εργαλεία που θα σε υποστηρίξουν να αναλάβεις τις ευθύνες σου, να αρχίσεις πρώτα να σχεδιάζεις και αργότερα να πετύχεις να απολαύσεις τη ζωή που εσύ ο ίδιος θα έχεις επιλέξει να ζήσεις;

Και στις δύο περιπτώσεις έχεις να «μάθεις» και να «εξελιχθείς», αλλά η διαφορά στην ποιότητα του συναισθήματός σου θα είναι τεράστια.

Πάμε να σου εμπιστευτώ την ιστορία μου, να σου εκμυστηρευτώ λίγα πράγματα για τη δική μου ζωή έως τώρα.

Πρώτη φορά που θυμάμαι τον εαυτό μου είναι μαζί με τον πατέρα μου στην πίσω αυλή του παλιού μας σπιτιού. Εκεί όπου βγαίναμε πιτσιρίκια με την αδερφή μου και μαθαίναμε ποδήλατο, εκεί όπου παίζαμε μπάλα με τα πιο μεγάλα παιδιά της γειτονιάς. Και ύστερα πίσω, για να δοκιμάσουμε τις λιχουδιές της μαμάς και της γιαγιάς.

Με κυνηγούσε η φήμη του καλού μαθητή από το νηπιαγωγείο ακόμα. Πρώτη απαγγελία ποιήματος, και όλα πήγαν εξάισια. Πού να φανταστώ τότε ότι πολύ αργότερα θα γινόμουν ομιλητής.

Στο δημοτικό ξεχώριζα, αλλά αυτό δεν ήταν και απαραίτητα καλό. Η υπερενεργητικότητά μου, τα μεγάλα άκρα μου, τα ιδιαίτερα αυτιά μου και κάποιες ατσούμπαλες αντιδράσεις μου έδιναν αφορμή στα άλλα παιδιά γι' αυτό που σήμερα ονομάζουμε πλέον bullying.

Και εγώ, χωρίς να ξέρω πώς να υπερασπιστώ τον εαυτό μου αποτελεσματικά, όλο και έβαζα πλήρη για ψηλότερα μέσα από την παιδική μου ψυχή.

Στα highlights μου οι εξαιρετικές μου επιδόσεις, η συμπρωταγωνιστική συμμετοχή μου στη θεατρική παράσταση του σχολείου, η ισοβαθμία μου στην πρώτη θέση στον διαγωνισμό IQ του σχολείου, η βράβευσή μου για την καλύτερη μαθητική έκθεση από όλα τα σχολεία του Παλαιού Φαλήρου.

Είχα, όμως, και τις παράξενες στιγμές μου, τις ακατανόητες. Όπως εκείνο το βράδυ του '80, στο πρώτο παιδικό πάρτι όπου πήγα και δεν τήρησα την υπόσχεση να επιστρέψω στο σπίτι στις 23:00 και γύρισα στις 23:20. Μάλλον ξεχάστηκα ακούγοντας «Amadeus Amadeus» και «Touch me», από τη Σαμάνθα Φοξ. Στο σπίτι άκουσα ύστερα άλλα... τραγούδια, λιγότερο μελωδικά.

Ο αθλητισμός εμφανίστηκε κάπως αλλόκοτα στη ζωή μου. Αρχικά ποδόσφαιρο στις ακαδημίες του Πανιωνίου και έπειτα από λίγο διάστημα, «επειδή το παιδί είναι αρκετά ψηλό», μπάσκει στην ομάδα της γειτονιάς. Σκληρές οι προπονήσεις και ακόμα σκληρότερα τα λόγια και οι ατάκες στις ευαίσθητες χορδές μας.

Οι αποφάσεις, οι γνώμες, οι χαρακτηρισμοί των άλλων ύφαιναν τον κενό καμβά ασταμάτητα. Εγώ φρόντιζα να κάνω οτιδήποτε με πάθος που έφτανε στα όρια της υπερβολής. Αρχηγός σε κάθε σχολική ομάδα, ψυχή της παρέας, μέσα σε όλα και να ρωτάω με αγωνία μετά το πρώτο σινεμά τα υπόλοιπα παιδιά: «Ποιος είναι ο Χάμπος;» νομίζοντας ότι ύστερα θα πάμε σε κάποιο άσχετο σπίτι κάποιου παιδιού και όχι στο φαστφουντάδικο της εποχής.

Και, φυσικά, όπως δε φανταζόμουν ότι θα γίνω ομιλητής, έτσι δε φανταζόμουν ότι θα γίνω και relationship coach, υποστηρίζοντας καθημερινά ανθρώπους να δημιουργήσουν τη σχέση που ονειρεύονται. Τίποτα δεν το προμήνυε αυτό.

Μπάνιο στο Καβούρι, και εγώ αποσβολωμένος να παίζω βόλεϊ με δύο αδερφές που παραθέριζαν στην Αθήνα μαζί με τους γονείς τους, και, «όπως πάντα», ο πατέρας μου είχε ανοίξει κουβέντα και μιλούσε χωρίς καν να τους ξέρει.

Ναι, καλά καταλάβατε. Στον πατέρα μου χρωστάω τα επικοινωνιακά μου χαρίσματα, όπως οφείλω στη μητέρα μου την αγωνιστικότητα και τη θέληση για μια καλύτερη ζωή.

Ακόμα και σήμερα καμιά φορά μπερδεύονται, δυσκολεύονται να κατανοήσουν τον δρόμο που τελικά επέλεξα και υπηρετώ. Την αποστολή μου. Το επάγγελμά μου. Τις απαιτήσεις του νέου μου τρόπου ζωής.

Βοηθούν κάπως οι τηλεοπτικές μου εμφανίσεις για λίγες μέρες, αλλά αφότου περνάει η «επίδραση», με ρωτούν πότε θα ζητήσω να διοριστώ κάπου ή να βρω κάποια «δουλίσσα». Τους αγαπάω πολύ και τους κατανοώ και είμαι πλέον τόσο περήφανος γι' αυτούς!

Δεν είναι και εύκολο...

Πάμε πίσω, όμως, στην παραλία στη Βουλιαγμένη. Πρώτος έρωτας στα 13. Κλασικά ανεκπλήρωτος. Με ήθελε η αντίθετη από εκείνη που είχα διαλέξει εγώ.

Και το στόρι αυτό να συνεχίζεται... προϊόντος του χρόνου, και επαναλαμβάνεται.

Να μη με θέλουν τα κορίτσια.

Και να μη χορεύουν μαζί μου μπλουζ.

Ύστερα από πολλά χρόνια κατάλαβα πως αυτό οφειλόταν στη μεγάλη μας διαφορά ύψους. Έως τότε το έπαιρνα προσωπικά και όχι με τον καλύτερο τρόπο για την αυτοεκτίμησή μου. Όπως όλοι πήρατε τόσα και τόσα πράγματα προσωπικά σε τόσα ζητούμενα της ζωής σας. Ενώ καθένας απέναντί μας απλώς έκανε το καλύτερο που μπορούσε εκείνη τη στιγμή.

Όπως η παρτενέρ μου στην πρώτη μου ερωτική επαφή στα 21 μου. Την αμέσως επόμενη μέρα με ενημέρωσε ότι θα ήθελε να βγαίνει και με άλλους. Έπαθα σοκ!

Περισσότερο παρασκήνιο και αναλυτικές λεπτομέρειες στην αξιολογημένη Tedx ομιλία μου, την οποία θα βρείτε μαζί με όλα τα υπόλοιπα βίντεό μου στο κανάλι μου στο YouTube: NikolaosOuranos

Η ζωή μου βρίσκεται σε πλήρη εξέλιξη, και η εξέλιξή μου σε πλήρη ζωή. Γίνονται πράγματα. Είμαι πλέον στο πανεπιστήμιο, σπουδάζουμε οικονομικά και κολλάω τα πρώτα ένσημα σε πολυεθνική. Ύστερα αεροπορία και μετά ξανά πολυεθνική. Στέλεχος πωλήσεων και μάρκετινγκ. Και η ευτυχία να δείχνει σχηματισμένη, αλλά να μην είναι.

Δούλεα σκληρά σε πολλά επίπεδα, αλλά πάντα περίμενα το κάτι παραπάνω από κάποιον άλλο. Και το τελικό αποτέλεσμα το ίδιο με αυξανόμενο κρότο. Θάψιμο κανονικό.

Όταν τελικά κατάφερα μέσα στον ίδιο έναν χρόνο της ζωής μου να συντονίσω όλα τα «αρνητικά» μαθήματά μου μαζί (διαζύγιο, χρεοκοπία, απόλυση από τη δουλειά, κρίσεις πανικού), ένιωθα αποσβολωμένος και δεν μπορούσα να καταλάβω πώς δεν είχε μείνει έστω και ένας τομέας της ζωής μου για τον οποίο να είμαι περήφανος.

Είχα βολευτεί, τα περίμενα όλα από τους άλλους. Ζούσα και λειτουργούσα μηχανικά. Ήμουν γεμάτος θυμό, απογοήτευση, στα πρόθυρα της κατάρρευσης.

Και ενώ πρωτίτερα δεν ήθελα να ακούσω κανέναν και τίποτα, τότε απλώς δεν είχα άλλη επιλογή.

Με την προτροπή ενός καλού μου φίλου, μπήκε το coaching στη ζωή μου.

Άρχιζα δειλά δειλά να αναλαμβάνω 100% την ευθύνη για τη ζωή μου και τα αποτελέσματά της.

Να θέτω μικρούς στόχους (baby steps) και να εκδηλώνω την απαραίτητη συνέπεια και πειθαρχία στην εφαρμογή τους.

Να αντιμετωπίζω την ίδια τη ζωή σαν μάθημα, έτσι ώστε να μη διαχωρίζω τα γεγονότα και τους ανθρώπους σε «θετικούς» και «αρνητικούς».

Να θεραπεύομαι από τις παλιές πεποιθήσεις μου, να αλλάζω «δέρμα», φιλοσοφία, νόημα και στόχους.

Να τολμώ όχι απλώς να ονειρεύομαι, αλλά να σχεδιάζω μεθοδικά κάθε επόμενο βήμα μου και να σπάω όλα τα «ταβάνια» που πρώτος εγώ είχα σπείσει να βάλω στον εαυτό μου.

Η εμπειρία μου έως σήμερα έδειξε πως όλες τις μεγάλες νίκες μου τις κατάφερε ο εαυτός μου κάνοντας ιερές συμμαχίες και όλες τις μεγάλες του ήττες κάνοντας ανίερους.

Θα πει κάποιος: «Τι σημασία έχει; Αφού μαθαίνουμε από όλα».

Θα συμφωνήσω, φυσικά, λέγοντας ότι τελικά μαθαίνουμε περισσότερο από τις μεγάλες μας αποτυχίες και τα τραύματά μας.

Τελικά, όμως, οι κρίσιμες απαντήσεις κρύβονται μέσα μας, υπάρχουν και κοιμούνται εντός μας. Και περιμένουν από εμάς να αναλάβουμε την ευθύνη και τη δράση.

Να μπορούμε δηλαδή στην αληθινή αγάπη και στο νόημά της. Αρχικά με τον εαυτό μας και ύστερα με τις επιλογές για την ιδανική ζωή μας.

Το Ευ Ζην και το Life Coaching

Nous υγιής εν σώματι υγιεί, έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι.

Το ευ ζην, η ευδαιμονία, η καλή ζωή ήταν από τα πρώτα τους μελήματα. Η βελτίωση της ποιότητας ζωής, η ανάπτυξη της εσωτερικής ηρεμίας, η αίσθηση της ολοκλήρωσης ήταν έννοιες που συζητιούνταν και αναπτύσσονταν.

Σήμερα, πώς και πού μαθαίνουμε να εκπαιδεύουμε το μυαλό μας και το σώμα μας;

Πόσο ελλιπής είναι η εκπαίδευσή μας! Τι όμορφα αυτά που διαβάσαμε επί χρόνια (και τώρα δε θυμάμαι σχεδόν τίποτα).

Πού μάθαμε να επικοινωνούμε; Πού μάθαμε να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματά μας; Πού μάθαμε να διαχειριζόμαστε με υγιή τρόπο τα συναισθήματά μας; Πού μάθαμε πώς να θέτουμε στόχους; Πού μάθαμε να αγαπάμε τον εαυτό μας; Πού μάθαμε να αναγνωρίζουμε πότε μιλάει το Εγώ μας και πότε ο Ανώτερος Εαυτός μας;

Τα παραμύθια με τα οποία μεγαλώσαμε, όπου η κοπέλα πάντα σώζεται από τον άντρα... Hello! Γίνεται αυτό στην πραγματική ζωή;

Οι ταινίες που τελειώνουν με το «Και ζήσανε αυτοί καλά και εμείς καλύτερα»... Μόνο οι νεκροί σταματούν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις στη ζωή τους.

Το διαρκές φταίξιμο που ρίχνουμε στους άλλους για τη δική μας ανεπάρκεια να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας είναι απίστευτο!

Ανήκεις στο 5% του πληθυσμού (ναι, είμαστε τόσο λίγοι) που κάνει κάτι για να αλλάξει τη ζωή του. Διαβάζεις αυτό το βιβλίο, το *Ευ Ζην Τώρα*, και σε προτρέπουμε να πάρεις ένα όμορφο τετράδιο που σε εμπνέει και να κάνεις τις εφαρμογές.

Πάμε να αλλάξουμε όλα τα παραπάνω και να μάθουμε με απλό τρόπο αυτά που είναι σημαντικά για να νιώθουμε ευτυχημένοι.

Αυτή τη στιγμή είναι σημαντικό να πάρεις μια απόφαση. Την απόφαση να δεσμευτείς προς τον ευ ζην τρόπο ζωής. Σε 30 μέρες, αν κάνεις όλες τις ασκήσεις, μπορείς να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο.

Είμαστε προγραμματισμένοι για το καλύτερο, προς τη βελτίωση και την ανάπτυξη. Χρειαζόμαστε νέες εμπειρίες, κέφι χαρά, καθώς και ανατροφοδότηση στη ζωή μας. Είμαστε προγραμματισμένοι για περισσότερα.

Είσαι μοναδικός στη γη. Δεν υπάρχει άλλος άνθρωπος που να βλέπει τα πράγματα όπως εσύ.

Αν δουλέψεις με τη μέθοδο που θα μάθεις σε αυτό το βιβλίο, κάνεις τις ασκήσεις σου, θα βγάζεις το καλύτερό σου κάθε μέρα. Δεν έχουμε έρθει στη γη για να πληρώνουμε το στεγαστικό και να αλλάζουμε αυτοκίνητο κάθε εφτά χρόνια. Σου αξίζει μια καταπληκτική ζωή και είναι σημαντικό να σταματήσεις κάθε είδους *μπλα, μπλα, μπλα* που έρχεται στο μυαλό σου και να εστιάσεις.

Να εστιάσεις στο πώς θα βγάλεις τον καλύτερό σου εαυτό. Σήμερα. Ας βγούμε από το υπάρχω και ας πάμε στο ζω. Στο ευ ζην.

Μόνο εμείς μπορούμε να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε, και αυτό δεν μπορεί να γίνει αύριο. Είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε σήμερα. Πάρε ένα καινούργιο υπέροχο σημειωματάριο, βάλε στην άκρη 30 λεπτά τη μέρα, διάβασε και κάνε τις ασκήσεις. Και σε 30 μέρες θα δεις τη διαφορά!

Θα τα μάθουμε με απλό τρόπο, αλλά αυτό δε σημαίνει πως είναι εύκολο να τα εφαρμόσουμε. Θέλει πειθαρχία, δουλειά και *life coaching*.

Μαζί, όμως, θα τα καταφέρουμε!

Τι είναι το *life coaching*;

Το *life coaching*, όπως αναγράφεται στην ιστοσελίδα της International Coach Federation, και σε δική μου μετάφραση, είναι η διαδικασία μέσα από την οποία ο *coach* κάνει δυναμικές ερωτήσεις, με αποτέλεσμα ο πελάτης (*coachee*) να εμπνέεται και να αναπτύσσει την προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Χωρίς να θέλω να ακουστώ σαν τον Πορτογάλος από την ταινία Γάμος αλά ελληνικά, που έλεγε πως όλα ξεκινούν από την αρχαία Ελλάδα, η μέθοδος του *life coaching* ξεκίνησε από τη μαιευτική μέθοδο του Σωκράτη. Ο συνομιλητής, απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις, έφτανε σε ένα συμπέρασμα –στην αλήθεια, κατά τον Σωκράτη– από μόνος του. Η μέθοδος ονομάστηκε μαιευτική επειδή, όπως η μαία (επάγγελμα που έκανε και η Φαιναρέτη, μητέρα του Σωκράτη) φέρνει στον κόσμο το νεογνό, έτσι και ο Σωκράτης ή ο εκάστοτε συνομιλητής «έβγαζε» από μέσα του την αλήθεια.

Έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον η διαπίστωση πως η λέξη «αλήθεια» αποτελείται ετυμολογικά από το στερητικό α- και το ρήμα λήθω = λανθάνω (μου διαφεύγει).

Με το *coaching*, λοιπόν, βρίσκουμε αυτό που μας διαφεύγει.

Η International Coach Federation είναι ο μεγαλύτερος οργανισμός για επαγγελματίες *coaches* παγκοσμίως, με περισσότερα από 30.000 μέλη σε 140 χώρες.

Για να διαπιστευτεί (αναγνωριστεί, αν θέλεις) κάποιος ως coach από την International Coach Federation, θα πρέπει να περάσει από εξετάσεις και να έχει κάνει συγκεκριμένες ώρες *coaching*.

Η ICF, επίσης, διαπιστεύει και σχολές μέσα από τις οποίες κάποιος σπουδάζει και γίνεται *life coach*. Η σχολή στην οποία είμαι διευθύντρια σπουδών, η Global Academy of Coaching, είναι διαπιστευμένη από την ICF ως πρόγραμμα ACSTH, δηλαδή οι απόφοιτοί μας μπορούν, αφού εξασκήσουν το *life coaching*, να αναγνωριστούν από την ICF.

Δυστυχώς, το *life coaching* είναι ένα επάγγελμα το οποίο δεν είναι ρυθμιζόμενο από έναν ανώτερο οργανισμό, όπως οι γιατροί.

Αυτό σημαίνει πως όποιος θέλει μπορεί να πει ότι είναι *life coach* χωρίς να το έχει σπουδάσει. Έτσι, παρατηρείται το φαινόμενο άνθρωποι που δεν έχουν ιδέα τι είναι το *life coaching* να αυτοανακηρύσσονται *life coaches* ή *coaches*.

Πραγματικά, μου κάνει τρομερή εντύπωση με ποιο θράσος λέει κάποιος ότι είναι *life coach*, κάτι το οποίο δεν έχει σπουδάσει, απλώς επειδή δεν είναι ρυθμιζόμενο το επάγγελμα. Θα έλεγες «Είμαι γιατρός» χωρίς να το έχεις σπουδάσει; Όχι.

Επειδή με τις μηνύσεις που θα σου έκαναν από τον ιατρικό σύλλογο δε θα είχες χρήματα να ζήσεις. Αλλά λες ότι είσαι *life coach* ή *coach* επειδή δεν μπορούν να σε μηνύσουν;

Αν δεν έχεις αφιερώσει χρόνο στο να διαβάσεις, να μάθεις και να πάρεις ένα πτυχίο, πόσο σέβεται τους πελάτες σου; Και τον ίδιο σου τον εαυτό;

Γι' αυτό, θέλει πολλή προσοχή. Πρέπει να κάνουμε την έρευνά μας προτού εμπιστευτούμε κάποιον, ώστε να είναι διαπιστευμένος *life coach*.

Σε ποιους απευθύνεται το *life coaching*;

Το *life coaching* απευθύνεται σε ανθρώπους που είναι ψυχικά υγιείς. Σε ανθρώπους που δε νοσούν από κάποιο ψυχικό τραύμα. Άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με παθήσεις όπως κατάθλιψη, εθισμό, μανία, νεύρωση, σχιζοφρένεια, σωματοποιητικές διαταραχές, υστερία και όποια άλλη ψυχική διαταραχή πρέπει να συμβουλευόνται τον γιατρό τους προτού αναζητήσουν οποιαδήποτε άλλη μορφή υποστήριξης.

Οι Βασικές Αρχές του Life Coaching

1. Έχεις μέσα σου όλες τις λύσεις για τα προβλήματά σου.

Αυτή είναι η λογική του *life coaching*: έχουμε όλες τις λύσεις για τα προβλήματά μας μέσα μας!

Θα σου πω μια σχετική ιστορία. Οι θεοί του Ολύμπου ήταν πολύ ενοχλημένοι με τους ανθρώπους επειδή είχαν τα πάντα: υγεία, ευτυχία, επιτυχία και, παρ' όλα αυτά, ήταν δυσαρεστημένοι, δεν έβρισκαν κανένα νόημα στη ζωή. Τότε ο Δίας συγκάλεσε ένα συμβούλιο με τους θεούς και τους είπε πως είχε αποφασίσει να κρύψει την ευτυχία από τον λαό. Όλοι οι θεοί ήταν πολύ χαρούμενοι με αυτή την απόφαση.

Ο Διόνυσος πρότεινε να κρύψει την ευτυχία στο κρασί. Η ιδέα απορρίφθηκε, επειδή οι άνθρωποι, για να είναι ευτυχισμένοι, θα έπρεπε να πίνουν κρασί!

Ο Ποσειδώνας είπε να κρύψουν την ευτυχία στη θάλασσα. Στον Δία δεν άρεσε η ιδέα, καθώς θα την έβρισκαν μόνο οι ναυτικοί. Η Αθηνά είπε να την κρύψουν κάπου όπου δε θα αναζητηθεί ποτέ: να κρύψουν την ευτυχία μέσα στους ανθρώπους. Και έτσι έγινε. Συνεπώς η λογική του *coaching* βασίζεται στο γηγενός ότι οι λύσεις βρίσκονται μέσα μας.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο *coach* ποτέ δε λείπει τη γνώμη του. Επειδή κανένας δεν ξέρει καλύτερα από εμάς τι είναι καλό για εμάς. Μέσα από το *coaching* μαθαίνουμε τον εαυτό μας, εμπιστευόμαστε και βρίσκουμε λύσεις σε όλα τα προβλήματά μας, αναλαμβάνοντας 100% την ευθύνη για τη ζωή μας.

Στο *coaching* πιστεύουμε πως έχεις όλες τις απαντήσεις μέσα σου. Δε θα σου πει ένας σωστά εκπαιδευμένος *coach* τι να κάνεις. Θα το ανακαλύψεις μόνος σου μέσα από τις δυναμικές ερωτήσεις του *coach* σου. Γι' αυτό είναι τόσο επιτυχημένη μέθοδος! Πόσες φορές η μαμά σου δε σου είπε να πάρεις ζακέτα και δεν την άκουγες, ακόμα κι αν ήξερες ότι έχει ψύχρα έξω;

Αυτό συμβαίνει επειδή ακολουθούμε πάντα τις δικές μας σκέψεις, ακόμα και αν είναι «λάθος». Το *coaching* δεν είναι ψυχοθεραπεία, αλλά απευθύνεται σε ψυχικά και νοητικά υγιείς ανθρώπους που θέλουν να μεταφέρουν τη ζωή τους στο επόμενο επίπεδο.

2. Ο *life coach* δε δίνει συμβουλές.

Μου έχει τύχει πολλές φορές να μου ζητήσουν τη συμβουλή μου σε συνεδρία. Κάποιες φορές με έχουν ικετέψει κιόλας! Το Εγώ μου θα ήθελε πολύ να κάνω την έξυπνη και να πω τη γνώμη μου.

Αλλά θέλει πολλή προσοχή. Αν πει ο *life coach* τη γνώμη του, τότε θα «φορέσει» το καπέλο του συμβούλου και δε θα κάνει *coaching*. Επίσης, θα αφαιρέσει από τον πελάτη, τον *coachee*, το δικαίωμα να βρει τη μοναδική για αυτόν λύση, την οποία και έχει μέσα του.

Ο *life coach*, λοιπόν, δε δίνει συμβουλές. Ποτέ!

3. Το *life coaching* εστιάζει στο μέλλον.

Ακριβώς επειδή εστιάζουμε στη στοχοθέτηση, το *life coaching* εστιάζει στο μέλλον του πελάτη-coachee. Είναι σαν να μπαίνουμε στο αυτοκίνητό μας και να βάζουμε το GPS για τον προορισμό μας. Βλέπουμε πού θέλουμε να πάμε. Αλλά ακριβώς όπως βάζουμε το GPS στο αυτοκίνητό μας, το πρώτο πράγμα που κάνει το GPS είναι να βρει πού είμαστε εκείνη τη δεδομένη στιγμή.

Το ίδιο ισχύει και με το *life coaching*: για να βρούμε πού θέλουμε να πάμε, είναι σημαντικό να δούμε τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή, πού είμαστε αυτή τη στιγμή.

Έτσι, πολλές φορές έχει συμβεί σε μια συνεδρία να χρειαστεί να μιλήσουμε για το παρελθόν. Υπάρχουν εργαλεία (όπως κάποια εργαλεία του NLP, το EFT [Emotional Freedom Technique] κ.ά.) με τα οποία μπορούμε να απελευθερώσουμε θέματα του παρελθόντος τα οποία μας απασχολούν. Ένας *life coach* με εμπειρία και γνώσεις μπορεί να βοηθήσει σε αυτό. Αλλά το 90% της δουλειάς στο *life coaching* γίνεται για το σήμερα και το μέλλον.

4. Το *life coaching* είναι μια διαδικασία βασισμένη στην εμπιστευτικότητα. Οτιδήποτε ειπωθεί στον *life coach* (εκτός και αν απαιτείται διαφορετικά από τον νόμο) είναι άκρως εμπιστευτικό. Γι' αυτό τον λόγο, δε γνωρίζει ποτέ κανένας τους εκλεκτούς πελάτες μου και, φυσικά, ούτε τα προβλήματά τους. Όλα τα ονόματα και οι προκλήσεις τις οποίες αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που περιγράφουμε στο *Eu ζην Τώρα* έχουν διαφοροποιηθεί από την πραγματικότητα.

Πρώτο Κλειδί
ΣΤΟΧΟΣ

Ποια είναι η διαδρομή για να πας στα όνειρά σου;

*Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεσαι νάναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.
Τους Λαιστρυγόνες και τους Κύκλωπας,
τον θυμωμένο Ποσειδώνα μη φοβάσαι,
τέτοια στον δρόμο σου ποτέ σου δεν θα βρεις,
αν μόν' η σκέψις σου υψηλή, αν εκλεκτή
συγκίνησις το πνεύμα και το σώμα σου αγγίζει.*

Κ.Π. Καβάφης

Τι είναι αυτό που μας κρατάει μακριά από την αλλαγή και έτσι κρατιόμαστε μακριά από τη ζωή που θέλουμε να ζούμε; Ουσιαστικά, τι είναι αυτό που μας κρατάει πίσω από τα όνειρά μας;

Τι ζωή, λοιπόν, θέλουμε να ζούμε; Τι όνειρα έχουμε και πού θέλουμε να είμαστε σε έξι μήνες;

Για να πετύχουμε τα όνειρά μας, θα πρέπει να γίνουμε άλλοι άνθρωποι. Και εξηγώ τι εννοώ.

Το όνειρο είναι, λοιπόν, κάπου μπροστά μας και εδώ, ακίνητος, είναι ο άνθρωπος που είμαστε σήμερα.

Και για να έρθει το όνειρο εδώ κοντά, θα πρέπει να πάμε προς το όνειρο. Που σημαίνει πως έχουμε να διανύσουμε μια διαδρομή. Για να φτιάξουμε το όνειρο, είναι σημαντικό να χτίσουμε.

Σκέψου το όνειρο σαν μια βίλα, ένα καινούριο σπίτι. Θα έπαιρνες ποτέ τα παλιά τούβλα από ένα άλλο εγκαταλεημένο σπίτι για να χτίσεις το καινούργιο; Όχι, δεν θα το έκανες.

Αυτό, λοιπόν, που κάνουμε είναι να χτίζουμε με καινούργια τούβλα, δηλαδή να αναπτύσσουμε καινούργιες δεξιότητες, να αφομοιώνουμε καινούργιες γνώσεις, να αποκτούμε νέα έμπνευση και να κάνουμε καινούργια λάθη. Το να χτίζουμε πάνω σε νέες εμπειρίες είναι εξόχως σημαντικό. Για να το κάνουμε, όμως, αυτό, θέλει πάρα πολλή δουλειά. Πάρα πάρα πολλή δουλειά.

Άρα αυτή η διαδρομή, το κενό το οποίο είναι ανάμεσα σε εμάς και στα όνειρά μας, με τι πρέπει να γεμίσει;

Θα γεμίσει με το να γίνουμε άλλοι άνθρωποι, να αποκτήσουμε και νέες δεξιότητες, γνώσεις και έμπνευση. Και όλο αυτό μεταφράζεται σε δουλειά.

Δουλειά στην προσωπική ανάπτυξη και στη ζωή μας. Δουλειά είναι ότι κάνω τα πράγματα αλλιώς, με διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι τα έκανα σήμερα και βγαίνω έξω από τη ζώνη άνεσης.

Αυτό, όμως, που κάνουμε οι περισσότεροι είναι να θέλουμε το αποτέλεσμα, να λέμε «Εγώ θέλω να πετύχω αυτό» και εγκαταλείπουμε, δε σκεφτόμαστε καν τα βήματα της δουλειάς. Και δε βλέπουμε πόσο πρέπει να δουλέψουμε γι' αυτό που θέλουμε να πετύχουμε.

Υπάρχει περίπτωση να ξυπνήσεις ένα πρωί και να πας να τρέξεις μαραθώνιο; Δεν υπάρχει. Έτσι δεν είναι; Θα πρέπει να κάνεις προπόνηση.

Γιατί θέλεις, λοιπόν, να έχεις δίπλα σου τον τέλειο άντρα χωρίς να έχεις δουλέψει εσύ πρώτα με τον εαυτό σου, χωρίς εσύ να είσαι «τέλεια»; Γιατί θέλεις να έχεις παραπάνω χρήματα στη δουλειά σου χωρίς εσύ να έχεις γίνει ένας καλύτερος εργαζόμενος; Χωρίς να έχεις παρακολουθήσει ένα σεμινάριο ή να έχεις εκπαιδευτεί και να έχεις καινούργιες γνώσεις; Τι σε κρατάει ακριβώς πίσω από το να γίνεις καλύτερος άνθρωπος;

Μας κρατάει πίσω το πολύ αγαπημένο μας Ε-Γ-Ω.

Το Εγώ δε θέλει καμία αλλαγή. Το Εγώ είναι ο άνθρωπος μέσα μας, το αγαπημένο μικρό μας παιδί το οποίο δε θέλει να βγούμε καθόλου έξω από τη ζώνη άνεσης, επειδή φοβάται πάρα πολύ την αλλαγή. Και είναι οκεί το να φοβόμαστε την αλλαγή. Παρ' όλα αυτά, το κομμάτι του εαυτού μας που λέει «Δεν θα κάνεις αυτό το μετέωρο βήμα» λέγεται Εγώ.

Για να πάω από εκεί όπου είμαι εκεί όπου θέλω, θα πρέπει να διανύσω και να ζήσω τη διαδρομή.

Η διαδρομή είναι πάντα κενή. Δεν ξέρουμε πώς θα φτάσουμε εκεί. Μπορεί να ξέρεις, να έχεις πάρει έναν χάρτη ή να έχεις βάλει το GPS. Τι ωραία... Το βλέπεις στο GPS, αλλά δεν ξέρεις αν στο επόμενο φανάρι, χτύπα ξύλο, έχει γίνει κάποιο τρακάρισμα και θα καθυστερήσεις. Έχεις έναν μπούσουλα και ξέρεις πώς θα πας, αλλά δε γνωρίζεις τι θα συμβεί.

Ακριβώς το ίδιο ισχύει και για τη ζωή. Υπάρχει αυτό το κενό, δεν ξέρεις πώς θα είναι, δεν ξέρεις πώς θα το κάνεις, και μιλάω για μεγάλες αποφάσεις, για τα μεγάλα βήματα στη ζωή μας. Δεν ξέρεις το αποτέλεσμα, αν, λόγου χάρη, πάρεις την απόφαση να μετακομίσεις, να φύγεις από την Ελλάδα σε περίπτωση που δε βρίσκεις δουλειά. Ή να μπεις σε μια σχέση, αν έχεις τον φόβο της σχέσης, ή να κάνεις ένα παιδί, να επενδύσεις στις σπουδές σου ένα μεγάλο ποσό.

ΔΕΝ ξέρεις ποιο θα είναι το αποτέλεσμα και δεν ξέρεις ποια είναι η διαδρομή και τι θα πρέπει να ακολουθήσεις. Σε αυτό το κενό, λοιπόν, σε αυτή την διαδρομή που είναι γεμάτη με ερωτηματικά, για να ζήσω το όνειρό μου, το Εγώ ουρλιάζει: «Είσαι τρελή που θα αλλάξεις σπίτι; Καλά είσαι εδώ!» «Είναι δυνατόν να τα φτιάξεις με αυτό τον τύπο; Αυτός ο τύπος δεν έχει λεφτά. Έχει παιδί! Δεν θα βγαίνεις όποτε θέλεις». «Τόσα χρήματα για σπουδές; Γιατί να το κάνεις αυτό;» Ουρλιάζει, λοιπόν, το Εγώ και το μόνο που σου λέει είναι να κρατηθείς μακριά από την αλλαγή.

Αλλά θέλω να σου πω κάτι. Το κάνουμε, ακούμε το Εγώ και λέμε: «Αχ, ναι, θα καθίσω, δε θα κάνω αυτό το τεράστιο βήμα. Δε θα πω όχι στη δουλειά που νιώθω ότι με εκμεταλλεύονται. Δε θα ψάξω να βρω μια άλλη δουλειά. Δε θα χωρίσω από μια σχέση η οποία δε με ικανοποιεί. Δεν, δεν, δεν. Τι συμβαίνει, όμως, τότε;

Αν εσύ δεν ξεβουλευτείς και ακούς συνέχεια το Εγώ, το σύμπαν θα σε ξεβολέψει από μόνο του, καθώς ο στόχος μας είναι να γινόμαστε καλύτεροι. Ο στόχος της ζωής μας είναι να αναπτυσσόμαστε κάθε μέρα. Έχουμε έρθει στη γη για να περνάμε από δοκιμασίες και να βλέπουμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε τον ανώτερο εαυτό μας. Οπότε, αν εσύ καθίσεις πίσω και «λουφάξεις», αυτό που θα συμβεί είναι να φας μια γερή κλοτσιά στον πισινό σου από το σύμπαν, η οποία θα είναι πολύ μεγαλύτερη από τη ζώνη άνεσης που θα δημιουργούσες αν εσύ έπαιρνες από μόνος σου την απόφαση.

Ξέρω, έχω φάει πολλές τέτοιες κλοτσιές και το ίδιο και οι coaches μου.

Από το σύμπαν.

Αν δεν πέσεις από μόνος σου σε αυτό το κενό, θα έρθει το σύμπαν από πίσω και θα σου δώσει αυτή την κλοτσιά και θα σε σπρώξει προς τα εκεί. Μια απόλυση.

Τεράστια κλοτσιά από το σύμπαν. Αφόρητη μοναξιά. Πόνος. Χρεοκόπησες. Αν εσύ δε βγεις από τη σχέση στην οποία δεν περνάει κανένας καλά, και το ξέρετε και οι δύο εδώ και πάρα πολύ καιρό, τι θα συμβεί; Θα σε απατήσει ή θα σε χωρίσει ο σύντροφός σου. Θα γίνουν πράγματα τα οποία θα σε ξεβολέψουν εντελώς για να προχωρήσεις παρακάτω.

Και τελικά θα αναγκαστείς να κάνεις αλλαγές στη ζωή σου και να γίνεις καλύτερος άνθρωπος από τις εμπειρίες. Θα σου δώσει την κλοτσιά το σύμπαν αν εσύ δεν πάρεις την απόφαση να πέσεις μόνος σου στο κενό.

Είμαι στο Α αυτή τη στιγμή και θέλω να πάω Β. Και ανάμεσα τι υπάρχει; Ένας γκρεμός. Ένα κενό. Δεν υπάρχει τίποτα. Δεν ξέρεις πώς θα πας εκεί πέρα. Και εδώ ανάμεσα υπάρχει η τεράστια περιπέτεια... «Όχι, δεν ξέρω πώς θα πάω», «Ποιον να ρωτήσω που το έχει καταφέρει;» «Ποιο βιβλίο να διαβάσω;» «Ποιο σεμινάριο να κάνω για να γίνω καλύτερος και να αναπτύξω αυτό;» «Να κάνω *life coaching* για να έχω υποστήριξη;»

Είναι αυτό το κενό. Το κενό όπου εσύ θα πρέπει να βρεις τα εργαλεία και τις στρατηγικές για να φτάσεις στο όνειρό σου.

Το μεγάλο Εγώ είναι, λοιπόν, που μας κρατάει πίσω από το να κάνουμε πραγματικότητα τα όνειρά μας. Το μεγάλο Εγώ είναι δικό μας κομμάτι, είναι ο φόβος που έχουμε μέσα μας. Και είναι οκεί να φοβάμαι. Αυτό, όμως, που θα ήθελα να πάρεις μαζί σου από αυτό το κεφάλαιο είναι πως είναι επίσης οκεί το να κάνεις το βήμα στο κενό.

Θέλω να μοιραστώ δύο πολύ προσωπικές ιστορίες μαζί σας. Είχαμε εκδώσει μόλις το *Αγάπη Τώρα* με τον Νικόλα, ο στόχος μας ήταν να αγγίξουμε 1 εκατομμύριο ψυχές να ζουν με «Αγάπη Τώρα», να μάθουν να αγαπούν πρώτα τον ίδιο τους τον εαυτό και να δημιουργούν υγιείς σχέσεις.

Οπότε μου λέει ο Νικόλας: «Για να προσελκύσουμε ψυχές, πρέπει να κάνουμε *book tour*». Του λέω: «Το βιβλίο, το Αγάπη Τώρα, είναι αυτοέκδοση, το έχουμε εκδώσει εμείς οι ίδιοι. *Book tours* κάνουν αυτοί που έχουν εκδοτικό οίκο. Εμείς τι *book tour* να κάνουμε;» Μου απαντάει: «Θα κάνουμε. Θα πάρουμε μια βαλίτσα με βιβλία και θα ξεκινήσουμε για μια *tour*, ούτως ώστε να πηγαίνουμε από πόλη σε πόλη και να μας ακούνε». Αμέσως εμένα το Εγώ άρχισε να ουρλιάζει: «Είναι τρελός!» και «Αν είναι δυνατόν!» και «Σιγά τώρα μην μπω εγώ, που είμαι παγκοσμίου φήμης ομιλήτρια, σε ένα αυτοκίνητο και πηγαίνω από χωριουδάκι σε πόλη για να μιλάω για το *Αγάπη Τώρα*».

Όσοι γνωρίζετε τον Νικόλα ξέρετε πως είναι πάρα πολύ δύσκολο να του πεις όχι. Και μπήκα στην εξής λογική: «Οκέι, ας δούμε, ας το προσπαθήσουμε». Η πρώτη μας *tour*, λοιπόν, ήταν στη Λάρισα, στον Βόλο και ύστερα στην Πελασγία. Της Λάρισας πήγε καλά. Δεν θα ξεχάσω ότι πουλήσαμε την ιλιγγιώδη ποσότητα των πέντε βιβλίων, που ήταν και η πρώτη μας φορά. «Τέλειο!» είπαμε. «Πουλήσαμε πέντε βιβλία, εξαιρετικό!» Και φτάνουμε στον Βόλο, στα Public του Βόλου, όπου είχαμε πληρώσει για να πάνε τις προσκλήσεις εκτυπωμένες, 100 προσκλήσεις, και βλέπω και τις 100 προσκλήσεις επάνω στα ταμεία. Κανένας. Δεν είχαν δώσει τις προσκλήσεις. Πηγαίνουμε στον χώρο κάτω, όπου υπήρχε ένα άτομο και άλλο ένα άτομο το οποίο διάβαζε ένα άσχετο βιβλίο ιστορίας εκεί δίπλα.

Δηλαδή οι ομιλητές ήμαστε περισσότεροι, τέσσερις τον αριθμό, από τα άτομα που βρίσκονταν κάτω. Δε θα την ξεχάσω ποτέ εκείνη τη σκηνή.

Βγήκαμε έξω με τον Νικόλα, έκανε κρύο και φιλόβρεχε, ήταν χειμώνας, Φεβρουάριος, το Public στον Βόλο βρίσκεται σε έναν πάρα πολύ κεντρικό δρόμο, υπέροχο, με καφετέριες, και δίνανε τις προσκλήσεις μία μία στα παιδιά που έπιναν καφέ και τους καλούσαμε να έρθουν.

Δώσαμε, λοιπόν, έτσι 15 προσκλήσεις, καθώς μετά έπρεπε να γυρίσουμε και να ξεκινήσουμε την παρουσίαση του βιβλίου στο τεράστιο κοινό των δύο ατόμων. Αρπάξαμε τον κύριο με το βιβλίο της ιστορίας, ο οποίος δε σταμάτησε να διαβάζει. Καθόταν μπροστά μας και διάβαζε όσο εμείς παρουσιάζαμε το *Αγάπη Τώρα*. Και αυτά σας τα λέω για να δείτε πόσο μετέωρο είναι το βήμα. Είναι τόσο μετέωρο, είναι στο κενό.

Η επόμενη πόλη ήταν η Πελασγία, ένα υπέροχο χωριό, στο οποίο είχαμε 80 άτομα, μιας και η ξαδέρφη μου ήταν η πρόεδρος της τοπικής αυτοδιοίκησης. Κάναμε πάρα πολύ καλές πωλήσεις, η υποδοχή ήταν απίστευτη, όπως και η αγάπη. Μας έδωσαν από σπανακόπιτα έως σταυρουδάκια για να μας έχει καλά ο Θεός. Και θέλω να σου πω πως από αυτή την *book tour* ξεκίνησε η πορεία, και μέσα σε τρία χρόνια έχουμε πάει σε περισσότερες από 45 περιοχές, Ελλάδα, Κύπρο, Βέλγιο, Γαλλία, Σιγκαπούρη και Μαλαισία. Αν, λοιπόν, δεν είχαμε κάνει αυτό το μετέωρο βήμα στον αέρα, αν εγώ δεν είχα ακούσει τον Νικόλα και έλεγα «Όχι. Θα κάθομαι εγώ να πουλάω τα βιβλία από το σπίτι μου», κατ' αρχάς εσύ δε θα με ήξερες, το πιο πιθανό, καθώς οι περισσότεροι από εσάς μας έχετε γνωρίσει από το βιβλίο *Αγάπη Τώρα*. Κατά δεύτερον, όμως, δε θα είχαμε μπορέσει να εκφράσουμε αυτό που θέλαμε, το μήνυμά μας δεν θα υπήρχε εκεί έξω. Και δε θα είχαμε τόσους γάμους και γεννητούρια από το *Αγάπη Τώρα*. Θέλω να το σκεφτείς αυτό. Πόσο θα είχαμε κρατηθεί πίσω.

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου άλλο ένα κενό στον αέρα, επίσης πολύ προσωπικό. Όταν ξεκίνησα την Global Academy of Coaching, αυτό που είχα νιώσει πάρα πολύ έντονα και ύστερα από πολύ διαλογισμό ήταν ότι έπρεπε να ξεκινήσω τη σχολή στην Κύπρο.

Καμία λογική, τώρα που το σκέφτομαι, καμία απολύτως. Είπα, λοιπόν, στον Νικόλα: «Νικόλα μου, θα πάμε στην Κύπρο και θα ξεκινήσουμε την Global Academy of Coaching».

Ο Νικόλας, που είναι άνθρωπος της περιπέτειας, μου λέει: «Ωραία, θα πάμε». Παίρνουμε, λοιπόν, την τριών μηνών κόρη μας, την Παντοχαρά, τη βάζουμε στο αεροπλάνο, φτάνουμε στην Κύπρο και δεν θα το ξεχάσω ποτέ: έχουμε φτάσει στην Πάφο, στην αγαπημένη μου φίλη την Αλεξία, και μένουμε στο σπίτι της.

Φυσικά, στην Κύπρο οδηγούν ανάποδα σε σχέση με την Ελλάδα και ήμασταν οκεί με αυτό. Λέμε: «Θα τα βρούμε, δεν υπάρχει περίπτωση». Και συνειδητοποιούμε πως η Πάφος από τη Λευκωσία, όπου έπρεπε να πάμε, δεν είναι μία ώρα, αλλά μία ώρα και σαράντα λεπτά. Φορτώνουμε όλα τα πράγματα στο αυτοκίνητο.

Έχει αρχίσει να βραδιάζει, και έχουμε τα πράγματά μας, τη μονάκριβη κόρη μας και οδηγεί ο Νικόλας ανάποδα. Εγώ θηλάζω και μου τρέχει το γάλα.

Οδηγεί ο Νικόλας ανάποδα και πηγαίνουμε προς τη Λευκωσία. Και εκεί, λοιπόν, ήταν ένα μεγάλο μετέωρο βήμα στον αέρα που έχω κάνει ποτέ στη ζωή μου. Και λέω: «Θεέ μου, τι κάνουμε; Θα σκοτωθούμε!» Όποιος έχει οδηγήσει ανάποδα μπορεί να με καταλάβει και να με νιώσει. Όλα τα αυτοκίνητα είναι σαν να έρχονται καταπάνω σου. «Δεν το πιστεύω αυτό που κάνουμε! Και το παιδί τι μας φταίει;» Μετέωρα βήματα.

Βγες έξω από τη ζώνη άνεσής σου. Βέβαια, το αποτέλεσμα είναι αυτή τη στιγμή η Global Academy of Coaching να έχει δεκάδες απόφοιτους, οι οποίοι έχουν αλλάξει πρώτα την ζωή τους και υποστηρίζουν ανθρώπους με θέληση να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα.

Αν δεν είχαμε κάνει αυτό το απίστευτο μετέωρο βήμα να μην ξέρουμε που πάμε...

Φυσικά, πού να ήξερα ότι θα έρχονταν οι μαθητές μου, οι πρώτοι μου εκπληκτικοί μαθητές, να παρακολουθήσουν;

Πού να ήξερα όλη τη συνέχεια και όλα αυτά τα υπέροχα πράγματα, το να έχουμε δημιουργήσει τώρα στην Κύπρο και στην Ελλάδα μια καταπληκτική ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι βοηθούν χώρες ολόκληρες να μπουν στη λογική της προσωπικής ανάπτυξης; Που να ήξερα ότι θα συμβεί αυτό; Δεν το ήξερα.

Απλώς είχα νιώσει πως έπρεπε να πάω να το κάνω. Εμπιστεύτηκα το ένστικτό μου.

Κάνε αυτό το μετέωρο βήμα, σκέψου ποιο θα είναι αυτό το βήμα για εσένα, βγες από τη ζώνη άνεσής σου. Πήγαινε στο επόμενο επίπεδο, συνειδητοποίησέ το, και είναι οκεί το κενό. Είναι οκεί να μην ξέρεις πώς θα πας. Γίνε φίλος με το κενό, είναι οκεί να είμαστε στον αέρα μετέωροι, είναι οκεί να λέμε «Θεέ μου, τι κάνουμε; Θα σκοτωθούμε!» Είναι οκεί να πηγαίνεις να κάνεις παρουσίαση βιβλίου σε δύο άτομα ή ένα άτομο. Επειδή, αν το περάσεις αυτό, μετά θα έρθουν και τα χιλιάδες άτομα. Αλλά πρώτα πρέπει να περάσουμε από αυτό για να δείξουμε ποιοι είμαστε και μετά να πάμε στο επόμενο επίπεδο. Είναι μέρος της ανάπτυξής μας.

Πάμε να αγκαλιάσουμε το Εγώ που ουρλιάζει και να πούμε πως είναι οκεί να είμαι στο κενό. Είναι οκεί!

Εφαρμογή για τις μέρες 1-3

1. Ποιο είναι το μεγάλο βήμα το οποίο θα πρέπει να κάνεις για να πραγματοποιήσεις ένα σου μεγάλο όνειρο; Ποιο είναι το βήμα στο κενό; Γράψε το.
2. Τώρα γράψε ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να σου συμβεί αν αυτό το βήμα δε στεφθεί με επιτυχία. (Στη δική μου περίπτωση, με την Global Academy of Coaching θα είχα κάνει ένα ταξίδι και ένα σεμινάριο με κόστος 6.000 ευρώ χωρίς αντίκρισμα.)
3. Τώρα γράψε ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να σου συμβεί αν δεν κάνεις αυτό το βήμα. (Στη δική μου περίπτωση δε θα είχα δημιουργήσει τη σχολή που αλλάζει τη ζωή χιλιάδων ανθρώπων.)
4. Δες τις 2 απαντήσεις. Σύγκρινε το «κόστος».
5. Αγκάλιασε το ΕΓΩ σου και προχώρα.

Βάζοντας στοπ στο προσωπικό σαμποτάζ σου

*Αν κάνεις αυτό που έκανες πάντα,
θα έχεις πάντα αυτό που έχεις τώρα.*

Τόνι Ρόμπινς, #1 coach παγκοσμίως

Τις περισσότερες φορές, παραλυμένοι από το άγχος της καθημερινότητας, καταφέρνουμε να ζούμε, αλλά όχι να ευτυχούμε. Απλώς ζούμε, σερνόμαστε και λέμε «Αχ, να έρθει και αυτή η εβδομάδα, να έρθουν οι Απόκριες, να έρθει το Πάσχα, να έρθει το Σάββατο, να έρθει η Κυριακή».

Και, βέβαια, όταν ζεις μια τέτοια ζωή από την άποψη της ποιότητας, ζεις μια ζωή του τύπου «να περάσει η ώρα», «να περάσει η μέρα», «να περάσει η εβδομάδα», «να έρθουν τα Χριστούγεννα», «να έρθει το Πάσχα», να έρθει οτιδήποτε, για ένα βήμα πιο κοντά στον τάφο.

Δε ζεις μια ζωή ευτυχίας, μια ζωή συναρπαστική, μια ζωή η οποία έχει ένα ενδιαφέρον σε αυτό το σχολείο που λέγεται «ζωή». Δεν υπάρχει το ενδιαφέρον να επεκταθεί η ψυχή μας, σε σημεία όπου μας ξεβολεύει. Επιθυμούμε το βολικό, να πάνε τα πράγματα όπως «θέλουμε».

Ξεκινάει μια καινούργια εβδομάδα, και στο τέλος της μέρας κάποιος θα πει: «Είμαι κουρασμένος επειδή είναι Δευτέρα».

Δεν είσαι, όμως, κουρασμένος γι' αυτό, καθώς η Δευτέρα είναι η πρώτη μέρα έπειτα από ένα ωραίο Σαββατοκύριακο, όπου, δόξα τω Θεώ, λίγο έως πολύ, καθένας έχει τις υποχρεώσεις του, αλλά βρήκες λίγο χρόνο να ξεκουραστείς, βρήκες χρόνο να κοιμηθείς λίγο παραπάνω.

Το πρόβλημα είναι ότι, η Δευτέρα σηματοδοτεί τη δική σου μάχη και τη δική σου διαρροή ενέργειας.

Άρχισε, λοιπόν, η εβδομάδα, και άρχισες και εσύ να τσακώνεσαι και να παλεύεις με τον εαυτό σου. Επειδή, τελικά, ο εχθρός δεν είναι ο απέναντι. Δεν είναι ο σύζυγος, ο φίλος, ο συνεργάτης, η αδερφή σου, δεν είναι η μάνα σου ή ο πατέρας σου. Ο εχθρός δε βρίσκεται απέναντι.

Αυτός είναι ένας καθρέφτης μας. Εσύ είσαι ο εχθρός του εαυτού σου, που φέρνεις αυτό τον καθρέφτη για να τσακωθείς. Στην ουσία, όμως, με ποιον τσακώνεσαι; Βλέπεις στον απέναντι καθρέφτη να τσακώνεσαι εσύ με εσένα. Τσακώνεται ο κατώτερος με τον ανώτερο εαυτό σου. Και όλο αυτό καταλήγει σε ένα προσωπικό αυτογκόλ, ένα σαμποτάζ.

Η πρώτη μεγάλη κατηγορία των τρόπων με τους οποίους κάνουμε σαμποτάζ στον εαυτό μας είναι εκείνη όπου, χωρίς να το καταλαβαίνω, σκάβω τον λάκκο μου όπου πατάω και όπου βρίσκομαι. Στις επαφές μου με άλλους ανθρώπους, στις εξόδους μου στις καφετέριες, στα μπουζούκια ή για φαγητό. Βγαίνω για έναν καφέ και εκεί, με τους αγαπημένους μου φίλους και φίλες, στο παγκάκι, σε μια βόλτα, σε ένα καφέ ή στο τηλέφωνο, αρχίζω με το αγαπημένο μου «χρυσό φτυάρι» να φτυαρίζω και να σκάβω τον λάκκο μου, θάβοντας οποιονδήποτε και οτιδήποτε συνάντησα μέσα στη μέρα.

Όποιο και να είναι το θέμα συζήτησης, εγώ αρχίζω να θάβω και να μεταφέρω μια αρνητική ενέργεια στον συνομιλητή μου.

Δηλαδή βγαίνουν δύο φίλες, τρεις, τέσσερις, ξεκινάει η μια να απαριθμεί τα προβλήματά της, και οι υπόλοιπες περιμένουν τη σειρά τους. «Να μην τον ακούς αυτόν», «Το κάνει αυτό επειδή εκείνο ή το άλλο».

Το να βγω έξω με μια φίλη μου ή με έναν φίλο, να κάνουμε μια συμμαχία, να θάψω κάποιον μεταφέροντας δηλητηριασμένα μηνύματα αποτελεί μια διαδικασία όπου σκάβουμε ένα λάκκο στον οποίο πέφτουμε οι ίδιοι.

Καθώς, όσο ασχολούμαστε με αυτά τα πράγματα, σε αυτή τη χαμηλή ενεργειακή δόνηση, δε θα καταφέρουμε ποτέ, ούτε στην επόμενη σχέση μας ούτε στην επόμενη επαγγελματική ή προσωπική επικοινωνία μας, να ξεφύγουμε από αυτό το στάδιο, το στάδιο της λάσπης.

Δε θα έχω ποτέ την καλύτερη σχέση ή μια δουλειά που με κάνει αληθινά ευτυχισμένη. Επειδή, κουτσομπολεύοντας, κρίνοντας, θάβοντας, κάνοντας συμμαχίες η μια με την άλλη, ο ένας με τον άλλο, η δόνησή μου παραμένει χαμηλή. Και με χαμηλή δόνηση δεν μπορώ να διεκδικήσω το ύψιστο.

Είναι ιδιαίτερα παρεξηγημένη τελικά η έννοια της φιλίας. Φίλος δεν είναι αυτός που σε τραβάει πίσω.

Μήπως είναι η ώρα να ξυπνήσω; Να πάρω τη σκούπα αντί για το φτυάρι που παίρνω συνήθως και να αρχίσω το ξεσκαρτάρισμα; Μήπως επιτρέπω να με τραβάει κάποιος πίσω;

Μήπως επιτρέπω να με ελέγχει κάποιος συναισθηματικά, και επειδή έχει τα δικά του χάλια, επειδή βαριέται να δουλέψει, θέλει να ρίξει και εμένα στην ίδια λούμπα κάνοντάς με παρέα;

Έχω μια φίλη που δε θέλει να ανοίξει βιβλίο ποτέ. Δε θέλει να παρακολουθήσει ένα εκπαιδευτικό βίντεο στο YouTube ποτέ. Δε θέλει να συμμετάσχει σε μια εκπαίδευση ποτέ, δε θέλει να πάει σε ένα σεμινάριο.

Θέλει απλώς να βρίζει, να εκτονώνεται και να λέει φταίει η μπήξε, η δείξε, η απέναντι. Και εγώ είμαι εκεί δίπλα της, όλη τη μέρα, όλη την εβδομάδα. «Με ποιον θα βγεις;» «Με αυτήν». «Με ποιον θα πας;» «Με αυτήν». Το Σάββατο με αυτήν, την Κυριακή με αυτήν.

Μπλοκάρω δηλαδή όλο μου τον χρόνο, τον ζωτικό μου χώρο με ένα τοξικό άτομο το οποίο το μόνο που έχει να μου προσφέρει είναι πόνος. Όχι με άμεσο τρόπο. Θα μου προσφέρει πόνο λίγο κουτοπόνηρα, θα έλεγα. Δε θα σε προσβάλουν, δε θα σου «την πουν» τόσο πολύ ανοιχτά, αλλά και μόνο με την ενέργειά τους θα σε κρατήσουν στάσιμο.

Και δεν εννοώ, φυσικά, από αύριο να πάτε στο άλλο άκρο. Να ξυπνήσετε όλοι και να πείτε: «Κόβω από τους φίλους και από τις φίλες μου».

Λέω να βάλετε ένα φίλτρο και να ελέγξετε εσάς. Τι θέλω εγώ για τη ζωή μου; Θέλω την πρόοδό μου, θέλω το καλύτερό μου; Ποιους έχω δίπλα μου, ποιους έχω γύρω μου;

Ο Τζιμ Ρον, ο μπαμπάς της προσωπικής ανάπτυξης, πολύ σοφά λέει πως είμαι ο μέσος όρος των 5 ανθρώπων που κάνω παρέα. Θα καταντήσω, λοιπόν, να είμαι ο μέσος όρος, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, των 5 ανθρώπων τους οποίους κάνω παρέα και συναναστρέφομαι καθημερινά.

Η δεύτερη κατηγορία του σαμποτάζ, λοιπόν, είναι: «Πίστεψα τη γνώμη κάποιου άλλου για εμένα». Κάποιος μου είπε κάποια στιγμή στη ζωή μου κάτι, και εγώ όχι μόνο το πίστεψα, αλλά το έκανα όριο μου και ταβάνι μου και άρχισα να το εφαρμόζω.

Θα ξεκινήσω με ένα προσωπικό παράδειγμα. Ο Θεός με προίκισε με αρκετό ύψος και με αρκετή αγάπη για τον αθλητισμό. Ήμουν πρώτη σειρά στο σχολείο, στο νηπιαγωγείο, στο δημοτικό. Και από την πρώτη δημοτικού ξεκίνησα το μπάσκετ. Πήγα, λοιπόν, σε μια μικρή ομάδα, μικρομεσαία ομάδα της εποχής. Δυστυχώς, έχουμε πει πάρα πολλές φορές, για όσους έχουν παιδιά, όσους επιδίδονται σε διάφορα πράγματα, ξεκινάμε να ασχολούμαστε και να συνάπτουμε σχέσεις με τους καλύτερους. Θέλω να πάω σε μια ομάδα μπάσκετ; Θα πάω στην καλύτερη που πιστεύω. Είμαι σε μια περιοχή που δεν έχει την καλύτερη; Θα ξεβουλευτώ, θα πάω λίγο πιο δίπλα στην ακόμα καλύτερη. Θέλω να κάνω αγγλικά; Θα ψάξω τον καλύτερο δάσκαλο. Θέλω να μάθω κάτι, να εκπαιδευτώ ψυχικά, να κάνω *coaching*; Θα ψάξω τον καλύτερο. Και πώς ξέρω πως αυτός είναι ο καλύτερος; Θα κοιτάξω λίγο τη ζωή του και τα αποτελέσματά της. Θα κοιτάξω τις επιτυχίες του, τις περγαμνές του. Και ανάλογα, θα ξεκινήσω.

Ξεκινώντας εγώ μπάσκετ, αρχίσαν να μου λένε διάφοροι προπονητές: «Δε θα τα καταφέρεις», «Δεν έχεις καλή ντρίμπλα», «Το σώμα σου είναι πάρα πολύ ψηλό, σε δυσκολεύει, το ξέρω εγώ αυτό», «Δεν το κάνεις αυτό σωστά», «Δε θα το κάνεις ποτέ», «Μη σουτάρεις τρίποντο», «Σου κόβω τα χέρια αν σουτάρεις ξανά από μακριά».

Καθένας μας είναι μια ξεχωριστή περίπτωση. Γυρίσετε και δείτε τον εαυτό σας στον καθρέφτη και αναρωτηθείτε. Ποιος σας είπε ένα κάρο τέτοια πράγματα; Γύρω σας έχετε όλοι έναν τέτοιο άνθρωπο, ακόμα και τώρα.

Για παράδειγμα: οι μαμάδες σας «πιπιλίζουν το μυαλό», 40-45 χρονών γυναίκες, και σας λένε: «Δε θα τα καταφέρεις», «Τι να την κάνω την προαγωγή, κορίτσι μου, αφού δεν έχεις άντρα, δεν έχεις οικογένεια, δεν έκανες παιδί, δε με έκανες γιαγιά;» ή «Απέτυχες», «Παντρεύτηκες και χώρισες και δεν ήσουν ικανή να κρατήσεις έναν άντρα».

Όλα αυτά τα ερανίζομαι από ανθρώπους που μου κάνουν την τιμή και με εμπιστεύονται και δουλεύουμε πολύ προσωπικά, οι οποίοι, βέβαια, αποφάσισαν να βάλουν βαθιά το μαχαίρι και να καθαρίσουν τα τραύματα.

Και, ασφαλώς, αν αυτό έχει γίνει στα 20 μου, στα 16 μου, στα 25 μου, ξέρετε από πού προέρχεται. Μην πάμε μακριά. Δε θα το κάνει κάποιος περαστικός ή ο τύπος που μου κόρνιναρε στο φανάρι. Θα το κάνει η μάνα μου, ο πατέρας μου, ο συγγενής μου, θα το κάνει ο παππούς μου, η γιαγιά μου, θα το δω κάπου.

Μου πετούν μια άποψη υποκειμενική (ούτε καν άποψη, αλλά μια κρίση) άνθρωποι όχι απόλυτα σοφοί, και εγώ σπεύδω να το κάνω σενάριο στην ταινία της ζωής μου. Και επιτρέποντας στο υποσυνείδητό μου να το εισπράξει, να το κάνει μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία, θα πονέσω πολύ και θα μπλεχτώ στα δίχτυα, χωρίς να μπορώ να το αποτινάξω.

Δυστυχώς, μαγκώνω σαν βδέλλα, κολλάω στην πεποίθηση, στη βλακεία, στην μπούρδα που μου είπε η μάνα μου ή ο πατέρας μου. Κάποια στιγμή στη ζωή μου και εγώ το πίστεψα.

Θα σας δώσω άλλο ένα παράδειγμα από τη ζωή μου.

Όταν πέρασα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, πάρα πολύ καλός μαθητής, κάποια στιγμή ο πατέρας μου μου λέει: «Έλα, μωρέ τώρα, σιγά μην το τελειώσεις, μην πάρεις πτυχίο. Δε θα τα καταφέρεις, θα τα παρατήσεις». (Και έχουν πολλή δύναμη οι λέξεις αυτών των ανθρώπων μέσα μας, επειδή τους αγαπάμε, τους εκτιμούμε, αλλά μαθαίνουμε να βάζουμε φίλτρα, όρια, να μην «τσιμπάμε» στα λόγια τους επιβεβαιώνοντάς τα. Αυτό θέλει προσοχή.)

Και ξαφνικά, με έναν μαγικό τρόπο, και ενώ δούλευα παράλληλα με τις σπουδές μου και έκανα διάφορα πράγματα (έπαιζα και μπάσκετ), μένω 21 μαθήματα πίσω.

Άρχισα δηλαδή να πιστεύω αυτό που μου είπε ο πατέρας μου, να το βγάζω στη ζωή μου, στην πραγματικότητά μου. Ένας δικός μου, ένας γνωστός μου, ένας φίλος μου, με εκβίασε συναισθηματικά με αυτή την ατάκα και μπλόκαρα. Άρχισα να χάνω την επαφή με τα μαθήματα (μετά, βέβαια, έκανα ρεκόρ σχολής, δόξα τω Θεώ, τελείωσα, πήρα το πτυχίο μου). Πόνεσα, όμως, πολύ, προσπάθησα πάρα πολύ να το αποτινάξω αυτό από πάνω μου, αλλά ήμουν και πιο νεαρός, 25-26, και το έκανα πιο εύκολα.

Όσο περνούν τα χρόνια, όταν βαραίνω, όταν βαριέμαι λίγο, όταν με κουράζει η ζωή, θέλει μεγαλύτερη προσπάθεια να τα αποτινάξει κανείς αυτά. Αλλά εμείς λέμε ότι γίνεται. Μπορείς!

Θέλεις; Θέλεις να το καταλάβεις;

Θέλεις να σκώσεις το μανίκι να δεις την πληγή;

Να βάλεις το οινόπνευμα να την καθαρίσεις;

Στην αρχή θα πονέσει.

Και πάμε σε μια τρίτη κατηγορία σαμποτάζ, στο ποστάρισμα και στους διαλόγους μέσω Facebook και στους λογαριασμούς μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης άθελά μου εναντίον μου. Μου την έσπασε ο τύπος που καθυστέρησε, τα έχω μαζί του, τι θα κάνω, δεν μπορώ να το πω σε αυτόν, θα μπω στο προφίλ μου, θα βρω μια βλακεία, μια φωτογραφία με κείμενο και θα αρχίσω να ανοίγω δημόσιο διάλογο, και όποιος κατάλαβε κατάλαβε.

Σε τι θα με βοηθήσει δηλαδή να ξεπεράσω κάποιο πρόβλημα το να ποστάρω κάτι σαν «Όλοι οι άντρες είστε έτσι»; Και, ασφαλώς, μετά πετάγεται κάθε περίεργος, κάθε απρόσκλητος και σχολιάζει: «Α, σοβαρά; Τι σου έκαναν, κορίτσι μου; Πολύ λυπάμαι που σου συνέβη κάτι τέτοιο», χωρίς να έχει καταλάβει περί τίνος πρόκειται. Εδώ, καλά καλά, δεν έχεις καταλάβει εσύ τι έχει γίνει.

Βρήκες μια μπούρδα και την πόσταρες και άρχισες να ανοίγεις διάλογο. Και τα σχόλια δεν έχουν τελειωμό.

Όταν είμαι μόνος και ποστάρω τον σκύλο μου ή είμαι αρρωστούλης και ποστάρω τις αντιβιώσεις, τα θερμόμετρά μου, τα Deron και τα Ronstan μου, κάνω και γκρίζα διαφήμιση. «Πονάω τώρα, υποφέρω, είμαι μόνος». Αρχίζω και εμπορεύομαι τη μοναξιά μου. Κραυγάζω τη μοναξιά μου. Με αποδυναμώνω. Με σαμποτάρω. Αντί να κατανοήσω ότι δεν είναι ακριβώς μοναξιά. Ή τη μοναχικότητά μου, που είναι επιλεγμένη από εμένα. Αντί να επενδύσω πάνω σε αυτήν και να πω: «Ναι, γουστάρω και είμαι μόνος». Κάποιοι από εμάς είναι μόνοι. Και δεν είναι κακό. Είναι το πιο ωραίο διάστημα για να προετοιμαστώ και να ανασυνταχθώ. As επενδύσω σωστά σε αυτό, μιας και στην ουσία δεν είμαι μόνος, έχω σχέση με εμένα, και αυτή τη σχέση καλούμαι να αναβαθμίσω για να προσελκύσω μια καλύτερη σχέση με τον καθρέφτη μου, που θα είναι ένας επόμενος σύντροφος.

Και εγώ τι κάνω; Το βράδυ στο τζάκι μου, με το ποτήρι το κρασί μου, ποστάρω μπας και τσιμπήσει κάποιος γυρολόγος των προφίλ και μου στείλει μήνυμα. Ψαρεύω δηλαδή σε θολά νερά. Ωραία, και τσίμπησε ο γυπαετός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που με είδε μόνη μου στο τζάκι. Και έστειλε και μήνυμα. Αυτό είναι το επίπεδο απ' όπου θέλω να ξεκινήσω τη σχέση που ονειρεύομαι;

Από την άλλη, δε λέω, υπάρχουν και αξιόλογοι άνθρωποι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αλλά ο τρόπος με τον οποίο προσελκύεις, μέσα από την κακομοιριά που εκπέμπεις, τη μοναξιά, την κλάψα, και συνολικά η ενέργειά σου εκείνη τη στιγμή δεν είναι τα πιο ιδανικά.

Υπάρχει πάντα μια θεική ισορροπία και νομοτέλεια στα πράγματα. Όταν γράφεις και ποστάρεις σαν κακομοίρης, θα προσκαλέσεις έναν ανάλογο κακομοίρη να σου μιλήσει.

Αλλά έπειτα από λίγο, αυτό δε θα το θυμάσαι, όταν τα πράγματα δε θα εξελιχθούν όπως τα περιμένεις. Εσύ θα θεωρείς τον εαυτό σου σούπερ και τον άλλο ανεπαρκή που σε μπλόκαρε, σε παράτησε δε σου ξαναμίλησε, σε ξεπέταξε, σου την έφερε. Αλλά δεν είχες παρατηρήσει πως είχατε από την αρχή –τη δική σου αρχή– συνομολογήσει σε κάτι τέτοιο.

Ένας ακόμα τρόπος με τον οποίο σαμποτάρω τον εαυτό μου είναι ο αυτοσαρκασμός. Έχω πάρα πολλούς φίλους, αγαπημένους, που τυγχάνει να έχουν λίγα μαλλιά. Μπαίνουν στην παρέα και λένε: «Μην ανάψεις πολλά φώτα, επειδή θα γυαλίζω». Χωρίς εισαγωγές και συστάσεις. Αρχίζει τον αυτοσαρκασμό για να προλάβει τα χειρότερα. Αλλά δεν καταλαβαίνει πως έτσι δημιουργεί τα χειρότερα. Επειδή ο άλλος, ακόμα και αν τον συμπαθήσει ως νέα γνωριμία, υποσυνείδητα θα τον κατατάξει λίγο πιο χαμηλά.

Το χιούμορ είναι ιερό. Είναι πύλη σοφίας. Παράγει τη σεροτονίνη, τη ντοπαμίνη. Το γέλιο, το χάχανο, το ξεκάρδισμα, είναι υγεία, ζωή, αλλάζει τις αρνητικές ορμόνες με θετικές, όπως και η γυμναστική. Αλλά προσέχω την ποιότητά του και με τι επιλέγω να κάνω χιούμορ. Τι ατάκες χρησιμοποιώ και αν αυτές, άθελά μου, βγάζουν ένα όπλο και με πυροβολούν. «Ε, εντάξει τώρα, τι περιμένεις από εμένα; Τσαπατσούλης είμαι, επιπόλαιος, δε θα τα κατάφερνα». Αυτό είναι το χιούμορ μου τώρα. Και δε φτάνει που γελάω εγώ, γελούν και οι άλλοι με τα χάλια μου, για να είναι πιο δυνατά ενεργειακό «πλην» προς τα κάτω.

Προσέξτε με τι κάνετε χιούμορ και χρησιμοποιείτε τον εαυτό σας. Μπορώ να περάσω μια ζωή και να μην το καταλάβω ποτέ αυτό, ότι με χτυπάω, με θάβω, με μειώνω, με αλλοιώνω, με αλλοτριώνω όταν αυτοσαρκάζομαι με αρνητικό πρόσημο. Ο αυτοσαρκασμός δεν είναι χιούμορ!

Από αύριο ως κάνω μια νέα αρχή, ως ελέγξω τον αυτοσαρκασμό μου. Το υπερβολικό χιούμορ με μαχαιρώνει.

Εγώ δεν το βλέπω, δεν πονάω.

Αλλά ένα αόρατο μαχαίρι, ο αυτοσαρκασμός, με τρυπάει και σαμποτάρει την εξέλιξή μου, το καλύτερο για τη ζωή μου.

Τελευταίο άφησα το κομμάτι την επιδερμική δράση.

Βιάζομαι πολύ. Χωρίς να λάβω γνώση. Χωρίς να τα καταφέρω πρώτα εγώ. Βιάζομαι να κάνω τον σοφό της παρέας τον σοφό σε κάθε κατάσταση. Είναι το σκαλοπάτι του «νεοφώτιστου», από το οποίο όλοι έχουμε περάσει.

Ακούσαμε κάτι που μας έκανε εντύπωση, διαβάσαμε κάτι που μας επηρέασε και, αντί να συγκεντρωθούμε σε εμάς και στην εφαρμογή του, σπεύδουμε να το «διδάξουμε» στον πατέρα μας, στη μητέρα μας, στον αδερφό μας. Και παρεξηγούμε κιόλας που δε μας καταλαβαίνουν ή δεν είναι σε θέση να μας ακούσουν. Ξεχνάμε ότι καθένας είναι μια προσωπική περίπτωση και έχει τη δική του προσωπική διαδρομή αυτοβελτίωσης.

Νομίζω πως αν πατήσω 30 *like* στα ποστ του Τόνι Ρόμπινς και του Μπρέντον Μπέρχαρντ ή της Όπρα και συμφωνήσω με αυτά που έγραψαν στις εικονίτσες τους, αυτόματα δε χρειάζεται να κάνω τίποτε άλλο.

Είμαι ήδη «σοφός», επειδή, φίλε, εγώ έκανα *like* σε όλες τις σελίδες αυτοβελτίωσης και είδα και μια ταινία με ανάλογο περιεχόμενο και άκουσα και αυτή την ατάκα του Κοέλιο και επιτέλους κατάλαβα ότι το σύμπαν συνωμοτεί. Άρα τα πράγματα στη ζωή μου θα πάνε τέλεια.

Με το να πατήσω *like* σε ένα σάιτ ή σε ένα ποστ ή να διαβάσω μισό βιβλίο, δεν αλλάζει τη ζωή μου. Ναι, είναι καλό και προσέχω τι τρώω, τι βάζω μέσα μου ως τροφή, είναι ωραίο να με προσέχω.

Αλλά πρόκειται για επιδερμική δράση. Το να διαβάζω μισή σελίδα από το βιβλίο μου κάθε μέρα είναι πολύ καλό, είναι μια καλή αρχή. Αλλά μην αρχίζω ύστερα από μισή σελίδα στο βιβλίο μου και δύο *like* σε όμορφες σελίδες ή σε όμορφα ποσταρίσματα να έχω απαιτήσεις. Επειδή απογοητεύομαι και μετά λέω ότι δε δουλεύει τελικά, τσάμπα τα γράφει ο Ουρανός και η Δούκα.

Δεν αλλάζει τίποτα. Και πέφτω ξανά στον φαύλο κύκλο της ματαιοδοξίας μου.

Υπάρχουν τρόποι να μπω πιο βαθιά. Όχι να πάω στο άλλο άκρο και 24 ώρες τη μέρα να αναρωτιέμαι αν θα πρέπει να αναπνεύσω ή χαλαίει η ενέργεια, αν μπορώ να πω αυτή την ατάκα ή θα προσβάλω κάποιον ή αν θα με σαμποτάρω. Αν η γνώση πιέζει, κάποια στιγμή θα μπουκτίσω και θα τα παρατήσω όλα και καλά θα κάνω.

Αλλά υπάρχει η χρυσή τομή, που λέει «εκπαιδεύομαι, φροντίζω μία, δύο, τρεις μέρες, ώρες την εβδομάδα να ασχολούμαι με το σώμα μου, τη γυμναστική μου, ασχολούμαι με το πνεύμα μου» και βρίσκω έναν δάσκαλο, καθώς, χωρίς δάσκαλο, δεν μπορώ να γίνω πρωταθλητής στον στίβο. Πρέπει να βρω έναν προπονητή, να έχω πειθαρχία, να είμαι συνεπής για να κάνω πρωταθλητισμό.

Το να ανεβάζω ωραία ποιηματάκια ή στιχάκια και να κάνω *like* δε φτάνει. Μήπως σαμποτάρω τον εαυτό μου όταν αντιστέκομαι στη νέα μου πραγματικότητα; Πρέπει να πεθάνω όπως ακριβώς είμαι αυτή τη στιγμή; Δεν μπορώ να είμαι ευτυχισμένος; Δεν μου αξίζει να έχω έναν σύντροφο; Δεν μου αξίζει να εκπαιδευτώ να αναγνωρίζω το συναίσθημά μου;

Μια μελέτη αναφέρει ότι τα μωρά χρειάζεται να εκπαιδευτούν για να αναγνωρίζουν τουλάχιστον 70 συναισθήματα. Εμείς ως μωρά τότε εκπαιδευθήκαμε σε αυτό; Στο να αναγνωρίζουμε συναισθήματα;

Ως ενήλικες, μετά βίας αναγνωρίζουμε τον φόβο, την ανησυχία, τον θυμό. Πρέπει να εκπαιδευτώ να αναγνωρίζω πως, εκείνη τη στιγμή που πάω να τσακωθώ, εγώ αισθάνομαι φόβο. Όχι να το ρίξω έντεχνα στον απέναντι.

Κανένας δεν μπορεί να κάνει τίποτα σε κανέναν παρά μόνο αν αυτός του το επιτρέψει.

Μιλάμε, λοιπόν, για την επιδερμική δράση. Ο Τόνι Ρόμπινς λέει ότι χρειάζεται μαζική δράση. Να δουλέψω τις πεποιθήσεις μου, να τις αλλάξω, να βρω τι με κάνει ευτυχισμένο, να μάθω να διαχειρίζομαι τις σκέψεις μου, να βάζω όρια και να ιεραρχώ τους στόχους μου. Όχι να κάθομαι και να κάνω *like* σε πέντε γνωμικά και τρία ποιήματα περιμένοντας κάποια στιγμή να αλλάξει η ζωή μου και αυτή να γλιστράει από τα χέρια μου.

Όταν έχω κουραστεί να πονάω, όταν έχω σιχαθεί τα πισωγυρίσματα, όταν με πληγώνει η αναβλητικότητα μου, τότε ένα νέο ξεκίνημα είναι δυνατό. Επιλέγω τον κατάλληλο σύμμαχο, τον κατάλληλο *coach*, τον κατάλληλο ειδικό και κάνω μια μικρή ή μεγάλη επένδυση, δεσμεύω χρόνο, χρήμα και ενέργεια δουλεύοντας πάνω στην ουσιαστική πρόοδο και αλλαγή μου.

Εφαρμογή για τις μέρες 4-6

1. Με ποιον τρόπο σαμποτάρεις τον εαυτό σου; Τι διάβασες και ένωσες ότι γράφτηκε για εσένα; Κατάγραψε: «Σαμποτάρω τον εαυτό μου κάνοντας...»
Σαμποτάρω τον εαυτό μου με το να βγαίνω με τις φίλες μου και να συζητάμε πόσο χάλια είναι όλοι οι άντρες.
2. Ποιες πράξεις μπορείς να κάνεις ώστε να αλλάξεις το σαμποτάζ;
Θα αλλάζω θέμα όταν ξεκινάει η συζήτηση.
Θα φεύγω αν δεν αλλάζει η συζήτηση.
Θα επιλέγω να πηγαίνουμε σινεμά ή θέατρο, σε μέρη όπου δεν μπορούμε να μιλάμε πολύ.
3. Έως πότε θα τις κάνεις; Κατάγραψε ημερομηνία και ώρα.
Θα υλοποιήσω τις παραπάνω πράξεις έως και τη Δευτέρα, 18 Φεβρουαρίου 2019, ώρα 11:11 ή νωρίτερα.
4. Για τις επόμενες μέρες παρατήρησε τον εαυτό σου και τη ζωή σου. Πού αλλού μπορεί να σε σαμποτάρεις; Κατάγραφέ το και επανάλαβε τα παραπάνω στάδια.

Ξεβόλεμα και Δράση

Όλα αυτά που επιθυμείς για τη ζωή σου βρίσκονται έξω από τη ζώνη άνεσής σου.

Τζακ Κάνφιλντ, #1 coach της επιτυχίας

Η ζωή μας είναι απαιτητική, και κανένας δεν μπορεί να πει το αντίθετο. Και η δυσκολία της αυξάνεται όταν εγώ δεν είμαι σίγουρος για το πώς θα δράσω. Όταν αμφιταλαντεύομαι, διστάζω, ακυρώνω τη δράση, όταν σκέφτομαι πολύ τι θα κάνω και πώς θα το πάρουν οι άλλοι ή τι έχω να αποφασίσω, φτάνω σε διάφορα σταυροδρόμια της ζωής και δεν είμαι σίγουρος τι χρειάζεται να επιλέξω, τι χρειάζεται να αποφασίσω.

Θα ήθελα να έχω έναν ειδικό στο τσεπάκι, έναν ειδικό στο κινητό ή στο καλώδιο εδώ στο ακουστικό, σαν τηλεπαιχνίδι.

Θα ήταν πολύ ωραία κάθε φορά που αμφιταλαντεύομαι, που σκέφτομαι ποιον δρόμο να διαλέξω, ποια επιλογή να κάνω σε διάφορα ζητήματα που με απασχολούν στη ζωή μου, να έχω στο ακουστικό έναν δάσκαλο, κάποιον σοφό και να τον ρωτάω και να μου απαντάει.

Καταλαβαίνω πως αυτό είναι ανέφικτο, αλλά ακόμα και αν μπορούσε να συμβεί, θα αποτελούσε ένα τεράστιο βόλεμα και θα καταργούσε την προσωπική μας ελευθερία. Ούτε ο Θεός δεν το κάνει. Μας αφήνει ελεύθερους να δράσουμε.

Τι συμβαίνει όταν εγώ δεν αποφασίζω, τι συμβαίνει όταν θολώ-νω και δεν ξέρω τι να επιλέξω; Έχω ένα δίλημμα: είναι Σάββατο βράδυ, και έχω αυτή την πρόταση, αυτή την παρέα και αυτό τον φίλο. Να βγω έξω να πάω με αυτή την παρέα;

Τι να κάνω πραγματικά; Και αρχίζω και ρωτάω ένα κάρο γνω-στούς, υποτίθεται φίλους. Με άλλα λόγια, ανθρώπους μη ειδι-κούς. Επειδή δεν έχω μια απάντηση σε αυτό που θέλω να αποφα-σίσω και φοβάμαι τι θα αποφασίσω, αλλά κυρίως επειδή φοβάμαι τις συνέπειες της απόφασής μου. Ενώ είμαι ήδη αδύναμος επειδή αμφιταλαντεύομαι, αρχίζω να χάνω και άλλη δύναμη, και άλλη ενέργεια, ρωτώντας: «Πώς το κάνω αυτό;»

Η ερώτηση από μόνη της, όπως και κάθε ερώτηση που δεν αφο-ρά γνώση, έχει μια αμφισημία, μια αμφιβολία. Κάθε τέτοια ερώ-τηση με αποδυναμώνει, με κάνει να χάνω ενέργεια. Επιπλέον, ρω-τάω ανθρώπους οι οποίοι σίγουρα δεν έχουν καλύτερη γνώση του θέματος από εμένα.

Επί της ουσίας, ρωτάω ανθρώπους με την κρυφή πρόθεση να πάρουν αυτοί την ευθύνη της απόφασης, για να έχω εγώ την κα-βάτζα αργότερα, σαν άσο στο μανίκι, και να πω: «Α, δεν πήρα εγώ αυτή την απόφαση. Πήγα με αυτή την παρέα το Σάββατο, δεν πέρασα καλά και δε φταίω εντελώς εγώ. Εσύ φταις, που σε ρώτησα». Πάρε να 'χεις!

Οπότε τι κάνω; Είμαι μπερδεμένος, μου αρέσει να είμαι μπερδε-μένος, να μην αποφασίζω, και ενώ έχω «πέσει» από την αγωνία μου, τον φόβο και την ανησυχία μου, με βάζω και στα τάρταρα ρωτώντας διαρκώς.

Και με κάθε ερώτηση βγαίνω έξω από το κέντρο μου, απομακρύ-νομαι από απαντήσεις που βρίσκονται μέσα μου. Και δεν παίζει πραγματικά ρόλο το πόσο σημαντική ή μη είναι η απόφαση. Έχω αναγάγει αυτή τη συνήθεια σε σπορ της ζωής μου.

Το κάνω με τους γονείς μου, το έκανα με τα αδέρφια μου, με τους συγγενείς μου, το κάνω με τον ή τη σύντροφό μου, με την ή τον πρώην σύζυγό μου.

Μια μικρή πληροφορία, λοιπόν, που θέλω να σου δώσω είναι η εξής: αν κάτι σε απασχολεί και έχεις να διαλέξεις ανάμεσα σε δύο επιλογές, διάλεξε την πιο «ξεβουλευτική». Και αυτό επειδή, όταν κάνω την πιο ξεβουλευτική επιλογή, αυτόματα διαλέγω να με βάζω στη δράση και να ξεκινάω να θεραπεύω ένα κομμάτι μου το οποίο έχρηζε βελτίωσης.

Για παράδειγμα, θέλω να ξυπνάω λίγο πιο νωρίς το πρωί. Είσαι πρωινός ή βραδινός τύπος; «Ε, το πρωί δυσκολεύομαι να ξυπνήσω. Το βράδυ επιστρέφω κουρασμένος». Τι σου είναι πιο δύσκολο; «Να ξυπνήσω το πρωί». Εκεί κρύβεται το μεγαλύτερο δώρο. Έχει θυσιάσει λίγη ώρα από τον ύπνο κάποιος πηγαίνοντας στο γυμναστήριο την ώρα που φέρνουν τα γάλατα; Έχει δοκιμάσει κάποιος να ξεκινήσει τη μέρα του με μιάμιση ώρα γυμναστική; Να κάνει ένα ντουζάκι, να προετοιμάσει τα ρούχα του και να πάει ύστερα στη δουλειά του, στις υποχρεώσεις του, στο γραφείο του, στο σχολείο, αν είστε δάσκαλοι; Το έχει κάνει ποτέ κανείς;

Σας προτρέπω να το κάνετε, επειδή θα εκπλαγείτε από το πώς αντιδρά το βιολογικό μας ρολόι και η διάθεσή μας μέσα στη μέρα όταν κόβουμε, λόγου χάρη, μισή ώρα ύπνου, που ουσιαστικά δεν είναι ύπνος, αλλά χαζολόγημα, αφού έχω ξυπνήσει και κοιτάζω λίγο το κινητό, χαζεύοντας στο Facebook και στο Instagram και αν μου έκανε κάποιος *like* χτες το βράδυ και αν έχω κάποιο μείλ.

Επί της ουσίας δηλαδή κάνω μία ώρα να φτιάξω το πρωινό, χαζεύω, πηγαίνω τουαλέτα, πέφτω από κρεβάτι σε κρεβάτι, από το κρεβάτι στον καναπέ, βλέπω τηλεόραση, διαβάζω πρωινές εφημερίδες, παρακολουθώ πρωινές εκπομπές, μην τους κόψουμε και την ακροαματικότητα.

Αλλά, βρε φίλε, το πρωί, τέλος πάντων, που δεν ξυπνάς πρωί και χαζολογάς, κάνε μια προετοιμασία από το προηγούμενο βράδυ, ξύπνα την ώρα που ξυπνάς κανονικά, και αυτό τον χαμένο χρόνο, το μισάωρο, τη μία ώρα, πήγαινε και τρέξε δύο χιλιόμετρα ή γύρω από το τετράγωνο, σήκωσε δυο βαράκια, ιδρωσε, κάνε ένα ντουζάκι και βγες μετά να αντιμετωπίσεις τη ζωή και την κοινωνία, τον μουρτζούφλη φίλο, συνάδελφο, αντίπαλο στη δουλειά, αυτόν που σου ζητάει το ένα ή το άλλο, τους πελάτες σου ή δεν ξέρω τι. Θα εκπλαγείς.

Όταν πας κόντρα, είναι πολύ δύσκολο. Δεν είναι εύκολο, λοιπόν, να πάω κόντρα στις συνήθειες μου, να πάω κόντρα στις πεποιθήσεις μου. Με άλλα λόγια, σας λέμε: πέστε στα βαθιά.

Δεν υπάρχει λάθος, δεν υπάρχει πόνος, δεν υπάρχει άκυρο, δεν υπάρχει απόρριψη. Αυτό που είναι ο μεγαλύτερος φόβος, αυτό που σε εμποδίζει περισσότερο, κοίταξέ το κατάφατσα και νίκησέ το.

Όλη μέρα μέσα σου θα δουλεύει το βιολογικό ρολόι. Αυτή η γυμναστική που θα έχεις κάνει θα σου δίνει πολύ ενέργεια έως τη νύχτα, θα την έχεις σπάσει τόσο στο εγώ σου, στον εγωισμό σου που τα κατάφερές και μπήκες στα δύσκολα, που ζορίστηκες, αλλά πειθάρχησες, επειδή οι αποφάσεις οι σοφές και ψυχικά ωφέλιμες κρύβουν πειθαρχία, αυτοπεποίθηση, ξεβόλεμα. Όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά μιας σωστής, θα έλεγε κάποιος, απόφασης. Εγώ δε θα πω σωστής απόφασης, μιας και δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απόφαση, αλλά ψυχικά ωφέλιμη. Και, τέλος πάντων, αν δεν πάρω την ψυχικά ωφέλιμη απόφαση, δεν πειράζει, δε χάθηκε ο κόσμος. Θα προβληματιστώ, θα έχω αυτή την πικρή γεύση, ένα πικρό συναίσθημα που σημαίνει ότι κάτι έχω να αλλάξω πιο κάτω στη ζωή μου.

Το πρώτο στάδιο είναι να μην ξέρεις και να μη θέλεις να μάθεις τι είναι σωστό, ωφέλιμο θα πω για σένα.

Το δεύτερο στάδιο είναι να έχεις πονέσει, να έχεις αναγνωρίσει κάποια πράγματα, να έχεις ωριμάσει και να μπαίνεις σε κάποιες επιλογές.

Ενώ καταλαβαίνεις ότι θα σε βοηθούσε να πας μία ώρα γυμναστήριο και να διαβάσεις ένα βιβλίο, να μη βγεις με αυτούς τους ανθρώπους που σου κάνουν τα νεύρα τσατάλια και παίρνουν τα φτυάρια για να θάβουν και να μείνεις μόνος σου να ακούσεις λίγη μουσική ή να χαλαρώσεις ή να πας μια βόλτα στη θάλασσα ή έναν περίπατο, δεν το κάνεις.

Μην απογοητεύεσαι, καθώς πρέπει να περάσεις από αυτό το στάδιο.

Το τρίτο στάδιο είναι αυτό όπου θα βρεις τη δύναμη και θα αρχίσεις να εφαρμόζεις, και όταν κάνετε, φίλοι μου, δε θα μπορείτε να θα γυρίσετε πίσω. Θα είστε τόσο χαρούμενοι, τόσο ικανοποιημένοι, θα έχετε δει ένα από αποτέλεσμα, θα έχετε πάει γυμναστήριο, θα έχετε μια ηρεμία. Δε λέω ότι θα έχετε χάσει δύο κιλά και πέντε γραμμάρια, αλλά θα έχετε ευεξία πνευματική, και κυρίως ψυχική.

Δε θα βρεις τη δύναμη μέσα από τη σκέψη. Θα βρεις τη δύναμη μέσα από αυτό που θα αποφασίσεις και θα υποστηρίξεις. Καθώς δεν έχει σημασία να πάρεις μια απόφαση. Σημασία έχει να στηρίξεις τις αποφάσεις σου, επειδή, αν δεν τις στηρίξεις εσύ, ποιος θα το κάνει; Δε με στηρίζουν οι άλλοι.

Ποτέ δε θα σε στηρίξουν οι άλλοι. Καθώς, αν δε στηρίζεις εσύ την απόφασή σου, δε στηρίζεις τον εαυτό σου.

Ξεκίνα, λοιπόν, να στηρίζεις εσύ την απόφασή σου, και μπαίνοντας στη δράση, η δράση θα σε βάλει σε κίνηση. «Αν δεν δράσεις, θα βράσεις». Ακόμα και ένας βραστήρας μπορεί να σου μιλήσει για τη δράση, ακόμα και μια τοστιέρα.

Όλα μάς λένε «Μπες στη δράση». Άλλαξε πράγματα, δράσε. Αλλά πώς;

Από μέσα προς τα έξω και από έξω προς τα μέσα. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να βλέπω πως η επιλογή μου, η απόφασή μου είναι μια κίνηση που θα μου φέρει οφέλη από μέσα προς τα έξω.

Αν, λοιπόν, θέλω να πάω να αγοράσω ένα καινούργιο πουκάμισο ή ένα ζευγάρι παπούτσια, πού θα με ωφελήσει; Θα με ωφελήσει από έξω να φορέσω ένα πουκάμισο να αισθανθώ πιο όμορφα, για να νιώθω ύστερα πιο ωραίος;

Ο στόχος μου είναι, ανεξάρτητα από το τι φοράω, να νιώθω καλά με εμένα. Ξεσκάρταρα την γκαρνταρόμπα μου, μάζεψα δέκα πουκάμισα και τα πήγα στην εκκλησία ή στο κοινωνικό παντοπωλείο, όπου συγκεντρώνουν ρούχα, και τα δώρισα. Και δεν τα πέταξα και έκανα χώρο. Και σκέφτομαι ένα πουκάμισο θα πάρω, όχι δέκα, όπως θα έκανα τις εποχές προ κρίσης, καθώς είναι ιδιαίτερα σημαντικό το πρωί που ξεκινάω να λέω ένα καλημέρα και να είμαι και μέσα μου καλά και, βέβαια, να προσέχω και την εμφάνισή μου.

Κανένας δεν ξέρει όσο ξέρεις εσύ. «Να πάρω το πουκάμισο ή να μην το πάρω;» Και για ποιον λόγο θέλεις να το πάρεις; «Να πάρω τα παπούτσια ή να μην τα πάρω;» «Να πάω στα μπουζούκια ή να πάω στο κουτούκι;» «Να πάω στην ταβέρνα;» «Να κάνω αυτό το ταξίδι;» Για ποιον λόγο να ξεβολευτείς;

Κάνε το. Θα νιώσεις καλύτερα ψυχικά; Κάνε το. Θα χαλάσεις όλα σου τα λεφτά δεξιά και αριστερά και μετά θα κλαις και θα στενοχωριέσαι; Μην το κάνεις!

Δηλαδή η παρέα που θα είναι εκεί, οι φίλοι που θα δεις, αυτοί που θα επισκεφθείς εκεί όπου θα πας θα σε προβληματίσουν, θα σου δώσουν μια ώθηση, ένα κάτι; Ναι, κάνε το.

Φυσικά και χρειαζόμαστε τους ειδικούς, αλλά στις μικρές αποφάσεις της ζωής μας είναι καλό να αρχίσουμε να ενεργοποιούμε τα δικά μας προσωπικά ένστικτα, να καταλαβαίνουμε προς τα πού μπορώ να κινηθώ και τι θα με δυναμώσει όταν αποφασίζω. Γι' αυτό τον λόγο το *coaching* είναι τόσο αποτελεσματικό: επειδή μας βοηθάει να βρίσκουμε τις λύσεις που υπάρχουν ήδη μέσα μας.

Είναι εξόχως σημαντικό να αποφασίζω και να στηρίζω τις αποφάσεις μου. Να ελέγχω και πάλι αν αυτή η απόφαση με ωφελεί από μέσα προς τα έξω, με γαληνεύει με ηρεμεί. Κάποιος θα πει: «Είναι Σάββατο βράδυ, έχω αυτές τις προσκλήσεις για να βγω έξω. Αν δε βγω, θα κοιμηθώ μία ώρα παραπάνω, θα ξεκουραστώ, θα κάνω ένα μπάνιο με κεράκια, θα χαλαρώσω, θα βάλω τα αρώματά μου και θα αράξω, όχι για να δω τηλεόραση, αλλά για να ακούσω λίγη μουσική, να ανοίξω το παράθυρο και να δω τα αστέρια».

Μήπως με θεωρήσουν ηλίθιο που δεν ακολουθώ την παρέα και κάθομαι στο σπίτι; Προτείνω να εξετάσεις αν αυτή η απόφασή σου είναι για να πουλήσεις διανόηση. Αρχίστε να ρωτάτε εσάς. Κανένας δεν ξέρει καλύτερα από εσάς για εσάς. Και σταματήστε να δίνετε τη δύναμή σας σε άσχετους, σε περιέργους, σε τύπους που ηδονίζονται να σας συμβουλεύουν, να κάνουν τον ξύπνιο σε εσάς και να παίζουν παιχνίδια πάνω σας. Επειδή αυτοί δεν είναι φίλοι πραγματικοί.

Θέλω να έχω φίλους; Να μην έχω μαθητευόμενο μάγο με καπέλο και ραβδί, αλλά φίλους. Ο φίλος σέβεται την άποψή μου, ο φίλος με φέρνει αντιμέτωπο με την ευθύνη μου, μου λέει συγγνώμη. Εμένα με παίρνουν τηλέφωνο κάποιοι φίλοι μου και μου λένε: «Να κάνω αυτό;» Συγγνώμη, δεν ξέρω, μπες μέσα σου, δες πως νιώθεις, κλείσε τα μάτια, σκέψου, παίρνεις αυτό τον δρόμο, κάνεις αυτή την επιλογή, δες το να γίνεται και συγκεντρώσου και πες: «Αχ, κάτι θα νιώσω» ή «Δε νιώθω καλά» ή «Μην το κάνεις».

Κλείσε τα μάτια πάτα το play των σεναρίων, συγκεντρώσου, μπες στην αίσθησή σου και θα σου απαντήσει ο εαυτός σου. Αλλά έχουμε ξεχάσει να ερχόμαστε σε επικοινωνία με τον εαυτό μας. Με τον εαυτό μας ερχόμαστε σε επικοινωνία μόνο για να τον κατηγορήσουμε, μόνο για να τον μαστιγώσουμε, να μπαίνουμε στις τύψεις, να μπαίνουμε σε ενοχές (είμαι χάλια, δεν μπορώ να τα καταφέρω – απέτυχα, είχα ένα διαζύγιο – είχα μια χρεοκοπία – έχασα μια δουλειά – απέτυχα, δεν έχω σχέση). Σιγά τα ωά! Διάβασε βιβλία, κάνε συνεδρίες, έλα να παρακολουθήσεις ένα σεμινάριο.

Επένδυσε σε εσένα, πόνταρε σε εσένα. 10, 20, 30 ευρώ ένα βιβλίο, ένα σεμινάριο, μια συνεδρία, ένα *webinar*. Πόνταρε σε εσένα, αρκετά πόνταρες στη βότκα, στο ουίσκι και στο Στοιχείμα και στο ποιος θα κερδίσει στο Survivor. Μη σταματήσεις να το κάνεις, απλώς μείωσέ το και ανέβασε κάτι άλλο ταυτόχρονα.

Και κάτι εξαιρετικά σημαντικό: έχω αγωνίες και δεν ξέρω τι να διαλέξω και πώς να δράσω. Κάτι που, πραγματικά, είναι από τα λίγα πράγματα που πήρα εγώ από το πανεπιστήμιο και το θυμάμαι και το εφαρμόζω στη ζωή μου, και αυτό είναι η λεγόμενη «αναβολή της ικανοποίησης».

Έχω ένα πιάτο με κοτόπουλο και μπάμιες. Πηγαίνουν όλοι να φάνε το κοτόπουλο και αφήνουν τις μπάμιες. Τις σιχαίνομαι και εγώ τις μπάμιες, εξού και το παράδειγμα. Τρώω το κοτόπουλο και μένουν οι μπάμιες. Τις πετάω. Και μετά πεινάω. Μήπως θα έπρεπε να ξεκινήσω με τις μπάμιες και ύστερα να φάω το κοτόπουλο, ώστε να είναι πιο ευχάριστο το γεύμα μου;

Βέβαια, το παράδειγμα, όπως καταλαβαίνετε, είναι αλληγορικό. Εγώ βιάζομαι να φάω το κερασάκι αντί για την τούρτα, χάνω την ουσία των πραγμάτων, χάνω την ουσία των επιλογών.

Επιλέγω για να επιλέγω, επιλέγω σπασμωδικά, με νεύρα, θυμωμένος, εκνευρισμένος.

Οποιοσδήποτε μπορεί να καταλάβει, φίλες και φίλοι, πως, αν έχω νεύρα, μίσος, θυμό, αν δεν είμαι στα καλά μου, ψύχραιμος, ήρεμος, αν δεν είμαι γαλήνιος, ό,τι επιλογή και να κάνω, θα πέσω στη χειρότερη. Ας ηρεμήσω, ας μην παίρνω αποφάσεις εν θερμώ, ας βρω τρόπους να χαλαρώνω, να ηρεμώ, να εξετάζω τα πράγματα σαν παρατηρητής.

Ο σωστός παρατηρητής είναι ο μαθητής. Και ο σωστός μαθητής δεν είναι παρατηρητής; Αυτό λειτουργεί και αντίστροφα. Δηλαδή, τελικά, είμαστε και χρειάζεται να είμαστε και μαθητές και παρατηρητές.

Καθώς, έτσι, πρώτα θα αυξήσουμε την αυτοπεποίθησή μας, την αυτοεκτίμησή μας και θα δώσουμε ένα άλλο νόημα στη ζωή. Και, φυσικά, κάποιος θα πει ναι, καλά τα γράφεις, ωραίος είσαι, θα τα προσπαθήσω, παθιάζεσαι κιόλας, με πείθεις. Αλλά τι θα γίνει αν εγώ πίστευα πως αυτή θα ήταν η επιλογή που θα με ικανοποιούσε; Και τελικά δε με ικανοποίησε. Το μεγαλύτερο μυστικό για την ικανοποίηση είναι να μπορώ να αφήνομαι στη στιγμή. Να παίρνω την απόφαση, να έχω την αίσθηση ότι πήρα την καλύτερη απόφαση και να αφήνω τα πράγματα να εξελίσσονται.

Εμείς καμιά φορά μπορεί να παίρνουμε μια σωστή απόφαση, σε εισαγωγικά «σωστή», μια θετική απόφαση για εμάς, αλλά την ώρα που παίρνουμε την απόφαση, αγχωνόμαστε να πετύχει. Δηλαδή, ενώ πήραμε μια σωστή απόφαση, δεν ήμαστε τόσο σίγουροι πως ήταν σωστή και πάμε σιγά σιγά και τη στραγγαλίζουμε.

Λέμε, λοιπόν: «Α, ναι, αποφάσισα αυτό. Αποφάσισα να μη βγω». Και την ώρα που κάθομαι μέσα, αρχίζω να σκέφτομαι: *Μάλλον είμαι βλάκας, μάλλον έχω κατάθλιψη. Σάββατο βράδυ τώρα, και όλοι είναι έξω, και εγώ είμαι ανόητος που είμαι μέσα. Δεν αξίζω, δεν έχω παρέα, δε με ήθελαν τελικά. Εγώ τους απέρριψα, αλλά μάλλον αυτοί με είχαν απορρίψει για να τους απορρίψω εγώ και να μην πάω.*

Αντί να περιμένω να οικειοποιηθώ τα θετικά μιας απόφασής μου, παίρνω την απόφαση και τη στραγγαλίζω και μετά λέω πως ήταν μια ανόητη απόφαση.

Φίλε, δεν είναι ανόητη απόφαση. Ανόητος ήταν ο χειρισμός, που, ενώ πήρες μια απόφαση, δεν την άφησες να αναπνεύσει. Δεν την άφησες να εξελιχθεί, δεν την απόλαυσες, και για να απολαύσεις την απόφασή σου, πρέπει να της δώσεις ελευθερία, την υπέρτατη αρετή.

Πήρες αυτή την απόφαση, κάθισες μέσα; Ούτε τύψεις θα έχεις ούτε ενοχές ούτε θα θεωρείς τον εαυτό σου παράσιτο ούτε θα αφήνεις το μυαλό σου να σου λέει ότι έκανες χαζομάρα. Πάρε την απόφαση και ελευθερώσου από την απόφαση. Άφησέ τη να κάνει τη δουλειά της και εσύ κάνε τη δική σου. Δόξα τω Θεώ, έχεις τόσα πράγματα να ασχοληθείς μέσα στη μέρα.

Δε χρειάζεται να καθίσεις πάνω από την απόφαση και να περιμένεις να σε ικανοποιήσει. Δώσε της χώρο να εξελιχθούν τα πράγματα, να εξελιχθούν τα γεγονότα.

Πώς μπορώ, λοιπόν, να γνωρίζω εγώ ο ίδιος τι μπορεί να με ωφελεί ψυχικά κάθε στιγμή; Μπορώ να κοιτάζω μέσα μου αν αυτό που θα αποφασίσω θα με ωφελήσει και να το διαπιστώνω από το πώς θα νιώσω όταν εξελιχθεί αυτό το σενάριο; Μπορώ να ρωτήσω τον εαυτό μου «Για ποιον λόγο;» και να τρέξω νοητικά το σενάριο Α και ξανά «Για ποιον λόγο;» για το σενάριο Β. Μια καλή επιλογή είναι να επιλέξω να εφαρμόσω το σενάριο αυτό που με κάνει να νιώθω εσωτερικά περισσότερο γαλήνιος και ήρεμος. Δηλαδή να πατήσω ένα play, να κλείσω τα μάτια μου, να συγκεντρωθώ και να δω να εξελίσσεται μια απόφασή μου και να δω να εξελίσσεται η άλλη μου επιλογή. Αν και ύστερα από αυτό συνεχίζεις να δυσκολεύεσαι και πάλι να αποφασίσεις, τότε αβίαστα σε προτρέπω να διαλέξεις τον δρόμο τον λιγότερο ταξιδεμένο, τον πιο ξεβουλευτικό. Αυτό προτρέπουμε: ξεβόλεμα.

Δύσκολο δεν είναι να αρχίσουμε να βγάζουμε την αλήθεια μας και να την εξωτερικεύουμε. Δύσκολο μπορεί να φανεί την πρώτη ή τη δεύτερη φορά, αλλά όταν αρχίσω να νικάω, έχω μια αίσθηση ατρόμπτου, μια αίσθηση πολεμιστή, νικητή, οπότε μετά θα είναι πολύ πιο εύκολο να ακολουθώ τον δικό μου δρόμο, να σπάω τα παλιά μου καλούπια και να φτιάχνω καινούργια, τα οποία θα έχουν άλλα κριτήρια, άλλες προτεραιότητες. Θα έχω τα πινέλα, θα έχω τον πίνακα, θα πάω να ζωγραφίσω, όχι να μουτζουρώσω, να κάνω ένα έργο τέχνης, επειδή έργο τέχνης είναι η απόφαση η οποία με ξεβολεύει, την οποία, όταν την πήρα, μου ήταν πάρα πολύ δύσκολο να την υποστηρίξω.

Αλλά μπορώ να γίνω ένας ζωγράφος της ζωής, ένας τεχνίτης, ένας καλλιτέχνης. Καθώς, για να είμαι καλλιτέχνης, χρειάζεται να έρθω κοντά στην ψυχή μου, να την ακούσω. Και όταν ζω σαν καλλιτέχνης της ψυχής μου και κυνηγάω το ψυχικό αποτέλεσμα, πραγματικά τότε θα είμαι και πιο ευτυχισμένος χωρίς να το έχω προκαλέσει.

Έχω το θάρρος και παίρνω όμορφες αποφάσεις και δύσκολες ταυτόχρονα. Αλλά τι έχετε να φοβηθείτε; Οι δυνατοί είναι δυνατοί στα δύσκολα. Στα εύκολα δε λέγονται δυνατοί. Στα δύσκολα χαλυβδώνεται και δυναμώνει ο δυνατός. Και δεν υπάρχει τίποτα δύσκολο. Θα το δείτε όταν επιλέξετε τη δύσκολη απόφαση.

Γελάω, επειδή με παίρνετε τηλέφωνο, μου στέλνετε μηνύματα, μείλ τύπου «Είχα αυτή τη δύσκολη απόφαση να πάρω και την πήρα, δεν το μετάνιωσα. Ξαφνικά έφυγε ένας από εδώ, άνοιξε δρόμος από εκεί, ήρθε και με επιτάχυνε, με έσπρωξε».

Θυμάμαι στο Ηράκλειο, όπου είχαμε πάει, είχε μια τεράστια νεροτσουλήθρα. Και καθόμουν πάνω πάνω στη νεροτσουλήθρα και σκεφτόμουν: *Ποπό, μακριά που είναι η πισίνα εκεί κάτω. Ποπό, φωνές και στριγκλιές. Να πέσω ή να μην πέσω; Τι θα γίνει; Κινδυνεύω; Φοβάμαι το ύψος.*

Και όταν παίρνω τη δύσκολη απόφαση, όταν έχω ευθυγραμμιστεί, καθώς δεν είναι δύσκολη η απόφαση, αλλά η δυσκολία έγκειται στο να ευθυγραμμιστώ πρώτα με τα θέλω μου, να ακούσω εμένα και να σταματήσω να κοιτάζω έξω και να ζητιανεύω και να ρωτήσω εμένα για ποιον λόγο θέλω να κάνω αυτό. Για ποιον λόγο θέλω να αποφασίσω αυτό; Ποιος είναι ο βαθύτερος σκοπός μου; Αυτή είναι μια όμορφη κουβέντα σε αυτό το υψηλό επίπεδο με τον εαυτό μου. Τότε θα πέσω στη νεροτσουλήθρα. Και η ζωή τι θα κάνει; Θα με επιταχύνει. Έχετε δει πώς φεύγω στη νεροτσουλήθρα όταν μπω και ξεκινήσω;

Έτσι θα το ζήσετε και όσοι δεν το έχετε ζήσει. Πάρα πολλοί έχετε βιώσει ήδη τις αλλαγές σας. Έχετε πετύχει σπουδαίες νίκες. Με τα παιδιά σας, με πρώην συζύγους, χρόνια οικονομικά προβλήματα, που έχουν αλλάξει εντελώς.

Εμείς χαιρόμαστε επειδή την πραγματική αλλαγή την κατέκτησες εσύ. Εμείς απλώς σου δώσαμε μια σπρωξιά. Εσύ έκανες όλη τη δουλειά και μπράβο σου.

Μπες στην ευθεία του γλιστρήματος, να είσαι ευχαριστημένος με τον εαυτό σου και τους γύρω σου, ταξίδεψε και απόλαυσε το γλίστρημα. Απόλαυσε αυτή την ηδονή και αυτή την όμορφη αίσθηση της χαράς, δεσ και τη ζωή σου σαν παιχνίδι, απόλαυσε τους ήχους, απόλαυσε τις αισθήσεις και, κυρίως, απόλαυσε τη νέα σχέση που εγκαινιάζεις με τον εαυτό σου.

Εσύ με αυτά τα εργαλεία μπορείς πλέον να αποφασίζεις. Δεν έχεις ανάγκη να ρωτάς κανέναν άλλο, δε χρειάζεται να αναβάλλεις τις αποφάσεις που παίρνεις.

Τώρα είναι η ώρα των αποφάσεων, δώσε αγάπη στο παρόν, δώσε αγάπη στο τώρα, σταμάτα να χάνεσαι στο παρελθόν, σταμάτα να ονειροβατείς για το μέλλον, δράσε στο τώρα.

Εφαρμογή για τις μέρες 7-9

Την επόμενη φορά που θα θέλεις να πάρεις μια απόφαση, σκέψου αρχικά και ύστερα κατάγραψε τα παρακάτω:

- A) Ποιος δρόμος θα είναι ο πιο δύσκολος; Με ποια απόφαση θα ξεβουλευτείς περισσότερο;
- B) Ποιο θα ήταν το ιδανικό για εσένα αποτέλεσμα;
- Γ) Κλείσε τα μάτια και «δες» το ιδανικό αποτέλεσμα.
- Δ) Ποια θετικά συναισθήματα ένιωσες; Τι είδες; Τι άκουσες;
- Ε) Ζήσε τώρα την εμπειρία και πάρε την ανάλογη απόφαση.

Δεύτερο Κλειδί
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Το άγχος και πώς να το αντιμετωπίσεις

Το άγχος είναι φόβος. Αποφάσισε τώρα να απελευθερώσεις τον φόβο από τη ζωή σου.

Λουίζ Χέι, μπτέρα της προσωπικής ανάπτυξης

Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε μια καλύτερη ζωή, μια πιο υγιεινή ζωή, μια κατάσταση στην οποία μπορούμε να απολαμβάσουμε την καθημερινότητά μας; Πώς μπορούμε να ζούμε χωρίς άγχος;

Το λέμε άγχος, στρες, θηλιά στον λαιμό, βάρος στην καρδιά, γροθιά στο στομάχι, σφίγγομαι, δεν μπορώ να ανασάνω. Το δεδομένο είναι ότι μιλάμε για ένα τρομερά αρνητικό συναίσθημα, το οποίο κατακλύζει τους πάντες και έχει γίνει τρομερά της μόδας. Οι άνθρωποι λένε: «Ποπό, έχω φοβερό άγχος, έχω φοβερό άγχος!» Για την ακρίβεια, αν μιλήσεις με κάποιον και πεις «Καλημέρα. Τι κάνεις;» και σου πει «Γεια, είμαι πάρα πολύ καλά», θα τον κοιτάξεις παράξενα, του τύπου: «Μπα, εσύ δεν είσαι αγχωμένος;»

Θέλω, όμως, να μπούμε στη λογική να συνειδητοποιήσουμε πως αυτό είναι ένα αρνητικό συναίσθημα το οποίο κουβαλάμε και καθένas το ονομάζει με διαφορετικό τρόπο.

Επίσης, είναι ένα αρνητικό συναίσθημα το οποίο δημιουργεί απίστευτα μπλοκαρίσματα εσωτερικά στο σώμα μας, απίστευτες αρρώστιες και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βρούμε τρόπους να το τιθασέψουμε.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να βρούμε τρόπους να το κάνουμε να δουλεύει υπέρ μας και όχι κατά μας.

Το στρες, το άγχος είναι ένα και το αυτό. Είναι φόβος. Φόβος απέναντι στις αλλαγές της ζωής. Το στρες, λοιπόν, το άγχος, αυτός ο βραχνάς που έχουμε, είναι φόβος για τις αλλαγές της ζωής. Φοβόμαστε ότι δε θα πάνε τα πράγματα όπως πιστεύουμε εμείς ότι πρέπει να πάνε.

Θα σου πω ένα πάρα πολύ μικρό παράδειγμα. Σήμερα θα πήγαινα με την Παντοχαρά για πρώτη φορά στο μάθημά της. Πηγαίναμε στην Κύπρο, τώρα έχουμε γυρίσει στην Αθήνα έναν μήνα, και με τις γιορτές και με αυτά αποδιοργανωθήκαμε. Θα πηγαίναμε, λοιπόν, στο πρώτο μάθημά της, που ήταν μάθημα ρυθμικής. Τέλος πάντων, η Παντοχαρά άργησε να κοιμηθεί το μεσημέρι, λυπήθηκα να την ξυπνήσω, να μη σου τα πολυλογώ, το μάθημα ήταν στις 17:30, και έφυγα στις 17:15 από το σπίτι με το αυτοκίνητο. Σε όλη τη διαδρομή σκεφτόμουν: *Ποπό, αν είναι δυνατόν, τι ώρα θα φτάσω; Και: Τι κακή μαμά που είμαι. Το πρώτο μάθημα του παιδιού και θα το πάω αργοπορημένο! Και: Αν είναι δυνατόν να κάνω κάτι τέτοιο, να δημιουργήσω ένα τόσο μεγάλο τραύμα στο παιδί!* Αυτή, λοιπόν, είναι μια σκέψη την οποία δημιούργησα εγώ η ίδια στον εαυτό μου. Δεδομένο είναι το γεγονός ότι ξεκίνησα να πάω αργά.

Η διαδρομή, βέβαια, ήταν μια διαδρομή 15 λεπτών, όχι παραπάνω, οπότε θα έφτανα ακριβώς. Απλώς εγώ είχα στο δικό μου μυαλό να φτάσω λίγο νωρίτερα, για να μπορέσει το παιδί να εναρμονιστεί με το περιβάλλον, μιας και θα ήταν η πρώτη φορά που θα πήγαινε εκεί.

Είχα, λοιπόν, έναν τεράστιο φόβο ότι τα πράγματα δε θα πάνε όπως τα ήθελα εγώ. Αυτός ο φόβος από που προέρχεται;

Από εμένα και μόνο από εμένα. Εγώ δημιούργησα αυτό τον φόβο στον εαυτό μου, κανένας δε μου είπε να πάω το παιδί νωρίτερα, κανένας δε μου είχε πει ότι ξεκινούν ακριβώς στις 17:30 το μάθημα, κανένας. Εγώ δημιούργησα αυτό τον φόβο, ήταν η δική μου φωνή, που την έβαλα στον ίδιο μου τον εαυτό.

Ήταν, λοιπόν, ο δικός μου φόβος.

Ήθελα να γράψω τώρα ένα ακρωνύμιο, το λέει ο δάσκαλος μου, ο Τζακ Κάνφιλντ, και μπορείς να πάρεις το βιβλίο του, βγήκε τώρα και στα Ελληνικά, *Η συνταγή της επιτυχίας*, όπου θα βρεις και τη δική μου ιστορία. Πρόκειται για καταπληκτικό βιβλίο. Ο Τζακ Κάνφιλντ, ο νούμερο ένα *coach* της Αμερικής, λέει το εξής: «*Fear: Fantasized Emotions Appearing Real*». Στα ελληνικά: Φανταστική Οντότητα Βάσει Οργανωμένου Σχεδίου. Δηλαδή είναι κάτι φανταστικό που έχω εγώ, που είναι ένα οργανωμένο σχέδιο το οποίο εγώ το έχω στήσει στο δικό μου κεφάλι. Ο φόβος είναι κάτι το οποίο δεν υπάρχει. Είναι κάτι που το έχω κατασκευάσει εγώ στο μυαλό μου.

Θα σου πω τι συνέβη στο τέλος. Πήγαμε, λοιπόν, με την Παντοχαρά, στις 17:29 είχα παρκάρει έξω από τον χώρο. Μπήκα μέσα, και γύρισε η κυρία εκεί στην είσοδο και μου είπε: «Γεια σας, καλώς ήρθατε. Δεν έχει έρθει κανένας ακόμα. Θα ξεκινήσουμε σε λίγο».

Όλη αυτή τη διαδρομή των 15 λεπτών, που θα μπορούσα να την έχω περάσει απολαμβάνοντας τη μουσική, βλέποντας την όμορφη θάλασσα, συζητώντας με την Παντοχαρά για τη μέρα της, μιλώντας της για τη δική μου μέρα, πόσο όμορφα την πέρασα; Την πέρασα, εκείνα τα 15 λεπτά, με το άγχος ότι θα έχανα κάτι το οποίο είχα κατασκευάσει ήδη στο δικό μου μυαλό.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως ο φόβος είναι κάτι το οποίο έχουμε εμείς στο δικό μας μυαλό. Θα μου πεις τώρα: «Ναι, Τζίλ, ωραία. Το γεγονός ότι δεν έχω να πληρώσω το ρεύμα (ας πούμε) είναι κάτι που έχω στο δικό μου μυαλό; Το γεγονός ότι ένα οικείο μου πρόσωπο είναι πάρα πολύ άρρωστο είναι κάτι που έχω στο δικό μου μυαλό;» Όχι, όχι, όχι. Αλλά αυτό που κάνει το άγχος είναι να παίρνει την κατάσταση και, από τόση που είναι, να τη διογκώνει και να την κάνει τεράστια.

Επειδή, αν βάλεις κάτω πραγματικά τι συμβαίνει κάθε φορά που αγχώνεσαι και πόσο το διογκώνει το δικό σου μυαλό, θα δεις ότι πραγματικά συμβαίνει αυτό. Αυτή η διόγκωση είναι εξαιρετική.

Κάνει φοβερά καλή δουλειά το Εγώ μας σε αυτή τη φάση. Δεν υπάρχει, λοιπόν, ο φόβος, δεν υπάρχει το άγχος, είναι κάτι το οποίο κατασκευάζουμε εμείς. «Ναι, αλλά υπάρχει. Είναι η φωνή μέσα στο μυαλό μου». Και θα σου πω πως ελέγχουμε τρία πράγματα στη ζωή μας, τίποτε άλλο.

Μόνο τρία πράγματα: τις σκέψεις μας, τα λόγια μας και τις πράξεις μας. Και σε αυτό το κομμάτι θα δούμε πως μπορούμε να ελέγξουμε τη σκέψη μας. Δεν μπορεί κανένας άλλος να ελέγξει τις σκέψεις σου, ούτε η κυβέρνηση ούτε η αρρώστια ούτε η εφορία ούτε τα χρέη ούτε η ΔΕΗ. Κανένας δεν μπορεί να ελέγξει το μυαλό σου. Μόνο εσύ. Και αν πάρουμε αυτό ως δεδομένο, θα δούμε πως όλο το υπόλοιπο γίνεται πάρα πολύ απλό.

Πάμε, λοιπόν, να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας και 100% την ευθύνη για τις σκέψεις. Τις σκέψεις μας και το άγχος μπορούμε να τα τιθασέψουμε και να τα κάνουμε ό,τι θέλουμε εμείς.

Εδώ βοηθάει πάρα πολύ ένας πολύ καλός coach. Θέλει δουλίτσα αυτό. Εγώ θα σου δώσω τώρα έναν τρόπο να το κάνεις, αλλά θέλει δουλειά.

Είναι κάτι πάνω στο οποίο δουλεύουμε πάρα πολύ εντατικά στην Global Academy of Coaching, οι *coaches* μας αποφοιτούν και έχουν την ικανότητα πρώτα να υποστηρίξουν τον ίδιο τους τον εαυτό στις σκέψεις που κάνουν, ούτως ώστε να δουλεύουν οι σκέψεις υπέρ τους και όχι κατά τους, ενώ μπορούν, επίσης, να υποστηρίξουν άλλους ανθρώπους να κάνουν τις σκέψεις να λειτουργούν υπέρ τους και όχι κατά τους. Τι μπορούμε να κάνουμε αυτό το υπέροχο άγχος; Πώς μπορούμε να το τιθασέψουμε και πώς μπορούμε να το διαφοροποιήσουμε;

Θα πάρω το δικό μου παράδειγμα. Πηγαίνοντας, λοιπόν, την Παντοχαρά να κάνει το πρώτο της μάθημα ρυθμικής, ένιωσα πως είχα αργήσει και άρχισα να λέω τα περί κακής μαμάς και μπίρι μπίρι. Αυτό πώς το ονομάζουμε; Αυτομαστίγωμα. Ποιος μιλάει εκείνη την ώρα; Το Εγώ. Και αυτή η σκέψη με εξυπηρετεί; Όχι, δε με εξυπηρετεί. Άρα θα πάρω το αγαπημένο μου Εγώ και θα γυρίσω και θα πω πως αυτή τη στιγμή εγώ παίρνω μια απόφαση. Την ώρα που σου μιλάει το Εγώ, θα πάρεις μια απόφαση. Αυτή τη στιγμή, Εγώ, παίρνω μια απόφαση, την απόφαση να νιώθω εσωτερική αρμονία. Το Εγώ, λοιπόν, θα τρελαθεί. «Μα τι είναι αυτά που λες; Έχεις αργήσει! Και το παιδί δε θα μπορέσει να είναι στην ώρα του στο μάθημα. Είσαι μια άπονη μάνα! Και κοίτα αυτόν που πάει να σε προσπεράσει. Πατά το, πατά το γκάζι και φύγε πιο μπροστά! Όχι, όχι, όχι». Και εσύ, εκείνη τη στιγμή, τι θα πεις στο Εγώ; «Σε ευχαριστώ πάρα πολύ για όλα αυτά τα όμορφα που μου λες, σε αγαπάω, σε απελευθερώνω και επιλέγω αυτή τη στιγμή να νιώθω εσωτερική ηρεμία και να έχω πίστη πως όλα θα πάνε καλά». Και το Εγώ θα κάνει την επίθεσή του. «Όχι. Τι είναι αυτά που λες; Γιατί το λες αυτό; Δεν είναι δυνατόν!»

Θα τρελαθεί ακόμα περισσότερο. Καθώς αυτή είναι η δουλειά του. Και εσύ θα συνεχίσεις: «Εγώ, αυτή τη στιγμή αποφασίζω να νιώσω εσωτερική ηρεμία και να έχω πίστη πως όλα θα πάνε καλά. Επειδή το άγχος, τελικά, είναι η βάση της απιστίας». Και δε μιλάω για τη σεξουαλική απιστία.

Μιλάω για το γεγονός ότι δεν έχουμε πίστη πως το σύμπαν, ο Θεός, ξέρει καλύτερα για εμάς ποιο είναι αυτό που πρέπει να συμβεί.

Η πίστη, λοιπόν, έχει να κάνει με το γεγονός ότι όλα γίνονται ακριβώς όπως πρέπει να γίνουν. Εσύ θα φτάσεις ακριβώς στην ώρα σου, άσχετα αν αυτή η ώρα είναι κάτι διαφορετικό απ' ό,τι εσύ πίστευες ότι θα είναι. Εσύ θα πληρώσεις τους λογαριασμούς ακριβώς τη στιγμή που θα πρέπει να τους πληρώσεις, άσχετα αν πιστεύεις ότι είναι διαφορετική ώρα από αυτή που θα έπρεπε να τους πληρώσεις και ούτω καθεξής. Πίστη, πίστη πως όλα τα πράγματα γίνονται ακριβώς όπως πρέπει να γίνουν και την ώρα που πρέπει να γίνουν. Αυτό, λοιπόν, που έκανα εκείνη τη στιγμή, όσο πήγαινα και συνειδητοποιούσα πως αγχωνόμουνα για το μάθημα, ήταν το εξής: πέρα από το γεγονός ότι μίλησα στο Εγώ μου και του είπα αυτά τα όμορφα πράγματα, επειδή συνέχιζε το Εγώ μου, άρχισα να μιλάω με την Παντοχαρά και να της εξηγώ: «Παντοχαρά, έχουμε φύγει λίγο αργούτσικα, εγώ νιώθω πως έχω φύγει λίγο αργούτσικα. Θα φτάσουμε στο μάθημα.

Ξέρω ότι μπορεί να μην έχεις τον απαραίτητο χρόνο να προετοιμαστείς ακριβώς όπως θα ήθελες. Παρ' όλα αυτά, να ξέρεις ότι έχω κάνει το καλύτερό μου». Και η Παντοχαρά, φυσικά, τι έκανε; Τραγουδούσε αμέριμνη στο πίσω κάθισμα και μου πετούσε και ένα: «Μα-μα-μα-μα-μα».

Επειδή, φυσικά, η Παντοχαρά ξέρει πολύ καλύτερα από εμένα πως όλα γίνονται τέλεια. Ήταν ένας τρόπος με τον οποίο μπορείς να διαχειριστείς το άγχος, που είπαμε πως είναι φόβος, που είπαμε πως είναι έλλειψη πίστης στο σύμπαν, στον Θεό, όπου θέλεις, όπου πιστεύεις .

Άρα, μόλις αρχίσει το Εγώ να μιλάει, ακούς τι λέει και το ευχαριστείς γι' αυτό που λέει. Και μετά επιλέγεις το συναίσθημα που θέλεις να νιώθεις. Και, τέλος, απελευθερώνεις τις αρνητικές σκέψεις.

Κάτι άλλο που είναι εξόχως σημαντικό να κάνεις είναι να πάρεις μια βαθιά ανάσα. Τι συμβαίνει; Όταν αγχωνόμαστε, ξαφνικά κόβουμε την ανάσα μας. Αυτό το κάνουμε κάθε φορά που έχουμε φόβο μπροστά μας. Αυτό ξεκινάει από την αντίδραση «μάχης ή φυγής», την κατάσταση όπου μπαίναμε όταν βγαίναμε για να κυνηγήσουμε και να σκοτώσουμε το ζώο, για να το φέρουμε πίσω να το φάμε. Μιλάμε για άλλες εποχές. Σε αυτές τις εποχές αναφέρεται, λοιπόν, το φαινόμενο.

Το ερώτημα είναι: θα μείνω να πολεμήσω ή θα πρέπει να φύγω;

Όταν βλέπεις μια αρκούδα μπροστά σου, χτυπάει αμέσως συναγερμός στον εγκέφαλό σου. Αυτό είναι το ένστικτο της αυτοσυντήρησης. Παρ' όλα αυτά, εμείς έχουμε πάρει αυτό το ένστικτο και το έχουμε βάλει στην καθημερινότητά μας και αγχωνόμαστε για το τι θα φάμε, τότε θα προλάβουμε να πάμε στο γυμναστήριο. Μάχη ή φυγή. Αγχωνόμαστε, λοιπόν, για τα πιο μικρά. Κακώς. Τότε αγχωνόμασταν για το αν θα επιβιώσουμε.

Σήμερα έχουμε πάρει τη μάχη ή φυγή και την έχουμε διογκώσει. Έχουμε βάλει και μια ωραία ταμπέλα και πηγαίνουμε και λέμε: «Έχω άγχος, έχω στρες». Μπορείς να επιλέξεις να μην έχεις! Ανάλαβε 100% την ευθύνη για τη ζωή σου. Μίλα στο Εγώ, το οποίο φοβάται την αλλαγή, αγάπησέ το, πες του «Ευχαριστώ πάρα πολύ», πάρε μια βαθιά ανάσα, αν χρειαστεί πάρε και είκοσι βαθιές ανάσες.

Άλλος ένας τρόπος αντιμετώπισης του Εγώ είναι να καθίσεις ένα λεπτό στην άκρη και να σκεφτείς: *Τι είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί; Ποιο θα είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί αν συμβεί αυτό το φοβερό που σκέφτεσαι;* Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να σου συμβεί; Εμένα, ας πούμε, στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι να πάμε αργά, να κλαίει η Παντοχαρά, να με κοιτάζουν οι άλλες μαμάδες με μισό μάτι του σπιλ: «Είσαι κακή μαμά, την έφερες αργά».

Μιλάμε για τόσο δραματικές καταστάσεις. Παρ' όλα αυτά, αυτό είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί. Και έχανα, λοιπόν, εκείνη την ώρα την υπέροχη στιγμή της διαδρομής γι' αυτό. Υπάρχουν και πιο σοβαρά, ναι. Μπορεί να μην έχεις να πληρώσεις το νοίκι και να σε διώξουν από το σπίτι. Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να σου συμβεί; Να μείνεις εκτός σπιτιού. Θα επιβιώσεις; Ναι, θα επιβιώσεις. Τι θα γίνει; Θα βρεις μια άλλη λύση. Θα βρεις μια λύση! Ποτέ, ποτέ, ποτέ δεν υπάρχει περίπτωση ο Θεός, το σύμπαν, όπου πιστεύεις, να σου στείλει κάτι το οποίο δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις. Ποτέ. Πίστη, λοιπόν. Άγχος ίσον φόβος ίσον έλλειψη πίστης.

Πάρε την απόφαση να αποβάλεις το άγχος. Το άγχος δημιουργείται στο μυαλό μας. Όπως είπαμε, έχουμε μόνο τρία πράγματα τα οποία μπορούμε να ελέγξουμε: τις σκέψεις μας, τα λόγια μας και τις πράξεις μας. Ξεκίνα από αυτά που σκέφτεσαι και μπορείς να το τιθασέψεις, επειδή αλλιώς το άγχος θα σε κερδίσει. Θα σωματοποιηθεί με άλλους τρόπος. Είναι τρομερό το τι μπορούμε να κάνουμε δημιουργώντας φόβο, μια Φανταστική Οντότητα Βάσει Οργανωμένου Σχεδίου. Σας είπα έναν τρόπο: παίρνουμε το Εγώ, το αγαπάμε και του λέμε: «Σε ευχαριστώ πάρα πολύ, αλλά επιλέγω αυτή τη στιγμή να νιώθω εσωτερική ηρεμία, εσωτερική αρμονία». Ο κόσμος να καίγεται γύρω, επέλεξε αυτό.

Δεν υπάρχει περίπτωση να σου στείλει το σύμπαν, ο Θεός, κάτι το οποίο δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις. Δεν υπάρχει περίπτωση. Αυτός είναι ένας από τους τρόπους με τον οποίο μπορείς να αντιμετωπίσεις το άγχος.

Έχε πίστη στον εαυτό σου!

Εφαρμογή για τις μέρες 11-13

1. Μόλις ξεκινάς να αγχώνεσαι για τις επόμενες μέρες, ρώτα τον εαυτό σου: Ποιος μιλάει τώρα; Το Εγώ ή ο Ανώτερος Εαυτός μου; Μπορείς να τα διαχωρίσεις από το γεγονός ότι το Εγώ φοβάται την αλλαγή και συμπεριφέρεται σαν παιδί, ενώ ο Ανώτερος Εαυτός σου παίρνει την ευθύνη και συμπεριφέρεται ως ενήλικας. Επίσης, το Εγώ σε κάνει να αισθάνεσαι αρνητικά συναισθήματα, ενώ ο Ανώτερος Εαυτός σου θετικά.
2. Μόλις καταλάβεις ότι μιλάει το Εγώ σου, πες: «Σε ευχαριστώ και σε αγαπάω, αλλά τώρα επιλέγω να έχω ψυχική υγεία και γαλήνη» ή όποιο άλλο θετικό συναίσθημα.
3. Πάρε 4 βαθιές ανάσες.
4. Δες στο μυαλό σου την κατάσταση να εξελίσσεται με τον ιδανικό για εσένα τρόπο.

Πες δυνατά: **«Εχω πίστη»**

Από την Υπερανάλυση στην Απόφαση

Οι αποφάσεις που παίρνεις είναι σημαντικό να υποστηρίζουν την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την αξία σου ως ανθρώπου.

Όπρα Γουίνφρεϊ, #1 παρουσιάστρια στην Αμερική

Μιλώντας, λοιπόν, για την υπερανάλυση, το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό και η πρώτη αγωνία που οι άνθρωποι μου θέλουν να με ρωτήσουν στις συνεδρίες *life coaching* είναι το εξής: Γιατί υπεραναλύω;

Σου συμβαίνει επειδή συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους. Δε συμβαίνει μόνο σε εσένα.

Το Εγώ μας προσπαθεί να μας πείσει ότι μόνο σε εμένα συμβαίνει ή μόνο εγώ την πατάω, μόνο εγώ υπεραναλύω.

Όχι. Όλοι έχουμε περάσει από αυτό το στάδιο, όλοι έχουμε πείσει σε αυτή την παγίδα της υπερανάλυσης.

Και θα αρχίσουμε σιγά σιγά να ξεδιπλώνουμε τους λόγους, που προφανώς τους ξέρουμε, αλλά είναι ωραίο, είναι σημαντικό να τους αναλύσουμε, για να δούμε, όταν τους αναλύσουμε στη σωστή διάστασή τους, πώς μπορούμε να τους ξεπεράσουμε.

Ο κύριος λόγος για τον οποίο υπεραναλύω είναι επειδή δε μου έχω εμπιστοσύνη. Θα ρωτήσει κάποιος: Πώς γίνεται αυτό; Δε μου έχω εμπιστοσύνη;

Πώς γίνεται να μη μου έχω εμπιστοσύνη; Εγώ θέλω να υπεραναλύω και ο λόγος, θα πει κάποιος άλλος, για τον οποίο υπεραναλύω είναι επειδή μου έχω εμπιστοσύνη και ακολουθώ τον δρόμο της υπεραναλύσης επειδή θεωρώ πως αυτός είναι «ο πιο ασφαλής».

Δυστυχώς, οι περισσότεροι δρόμοι που έχουμε ακολουθήσει έως τώρα στη ζωή μας, και δη στην ενήλικη ζωή μας, προέρχονται όχι από αντικειμενικά σοφούς.

Βλέπαμε τους γονείς μας, βλέπαμε τους συγγενείς μας, βλέπαμε, και ακόμα τους βλέπουμε, να είναι λίγο παγιδευμένοι στο τι θέλω να κάνω και στο τι θέλω να πράξω. Να δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις, να τα ρίχνει ο ένας στον άλλο, να αποφεύγουν λίγο την ευθύνη τους και να υπάρχει μια σύγχυση στη σκέψη τους. Και ενώ εκείνοι οι μεγαλύτεροι θα έπρεπε να έχουν τη σοφία της ζωής και να αποτελούν για εμάς παράδειγμα, τελικά μας έχουν δώσει-κληροδοτήσει μια εικόνα σύγχυσης και μας έχουν φτιάξει μια εικόνα πως είναι λογικό και εμείς, όταν πρέπει να πάρουμε μια απόφαση, όσο καθοριστική και αν είναι ή όσο λιγότερο καθοριστική, να περνάμε αυτό τον βραχνά της σύγχυσης, να περνάμε αυτό τον βραχνά της ομίχλης.

Ε, όχι, λοιπόν! Δεν είναι λογικό αυτό. Και εδώ θα αναλύσουμε και τους τρόπους με τους οποίους μπορώ να διαλύσω αυτή την ομίχλη και να κάνω πιο ξεκάθαρα τα πράγματα για τις αποφάσεις μου.

Και λέω τις αποφάσεις μου και όχι τις αποφάσεις μας επειδή πρέπει να δείτε μια ωραία εικόνα: εγώ να θέλω να αποφασίσω για κάτι.

Αλλά δεν είμαι μόνος και συγκεντρωμένος. Έχω πάρει μαζί με τον μεγάλο Νικόλα και τον μικρό Νικολάκη, που μιλάει εδώ πέρα, το Εγώ μου, δηλαδή έχω πάρει μαζί τη γνώμη της Τζιλ, της Παντοχαράς, της Μαριλένας, της μητέρας μου, του πατέρα μου, της πεθεράς μου, του πεθερού μου, των δύο κολλητών μου από το σχολείο, των τριών κολλητών μου από το μπάσκετ, την γνώμη κάποιου στο το Facebook που πετάχτηκε και είδε φως και μπήκε και χαιρείται που μου είπε και αυτός μια άποψη, καθώς ήμουν αδύναμος και τον ρώτησα... Και πάει λέγοντας.

Και είμαι εδώ τώρα να πάρω εγώ μια απόφαση.

Αλήθεια, πώς θα ήταν αν μπορούσαμε να αναπαραστήσουμε όλο αυτό τον συρφετό, όλη αυτή τη ζάλη, αυτό το σύννεφο, με ένα γραφικό σε πραγματικό χρόνο;

Πόσο εύκολο θα ήταν να πάρω εγώ αυτή την απόφαση;

Είμαι ένα καζάνι που βράζει, ένα καζάνι όπου πετάω πατάτες, κονσέρβες, κοτόπουλο, πετάω ό,τι βρω μπροστά μου, και αυτό θέλω να γίνει ωραίο φαγητό να το φάω.

Η απόφασή μου δε θα είναι και η καλύτερη, πιστεύω. Γιατί, όμως, πραγματικά το κάνω; Γιατί υπεραναλύω;

Υπεραναλύω επειδή φοβάμαι τις συνέπειες. Φοβάμαι πως, αν πάρω μια απόφαση, θα νιώθω ανασφαλής και φοβάμαι πως αυτή η απόφαση δε θα είναι η καλύτερή μου.

Λες και είπε κάποιος ότι με αυτή την απόφασή σου θα κριθεί όλη σου η ζωή. Ότι την «παντρεύτηκες» αυτή την απόφαση και ως το τέλος της ζωής σου δεν μπορείς να την αλλάξεις. Ότι, αν πάρεις αυτή την απόφαση, θα είναι καθοριστική. Ότι δεν μπορείς να ελιχθείς στο σχέδιό σου, ότι δεν έχεις τη δυνατότητα να αναπροσαρμόσεις το σχέδιό σου και την απόφασή σου.

Έρχεται, όμως, αυτό το Εγώ να πάρει την απόφαση, μια απόφαση ζωής και θανάτου. Εγώ ο ίδιος επιτρέπω στο δικό μου Εγώ, στον δικό μου μικρό Νικόλα και σε όσους έχω παραχωρήσει τη δύναμη του μεγάλου Νικόλα, του ενήλικου Νικόλα, στην πεθερά μου, στον πεθερό μου, στην αδερφή μου, στον αδερφό μου, στον ξάδερφό μου, στην Τζίλ, στο μωρό, στο άλλο μου παιδί, στον γείτονα, στον μπήξε, στον δείξε, στον φίλο, στο φτυάρι, στον καλό φίλο, στον κακό φίλο.

Αλλά αν εγώ ξαφνικά παραδώσω όλη μου τη δύναμη και όλη μου την επάρκεια και όλα μου τα σωθικά στις γνώμες άσχετων, στις γνώμες μη ειδικών, τι θα συμβεί; Θα μου πεις: είναι «άσχετος» η ξαδέρφη σου, η αδερφή σου, ο φίλος σου, η φίλη σου; Ίσως για το ζήτημα που πρέπει να πάρω εγώ μια απόφαση να είναι.

Μπορεί να είναι, μπορεί και να μην είναι. Πάντως οι πιθανότητες δεν είναι υπέρ τους. Είναι υπέρ μου.

Εγώ, όμως, γιατί κάνω τον σχετικό;

Επειδή δεν έχω εκπαιδευτεί και δεν έχω δει κάπου ένα παράδειγμα να λέει πως υγιές είναι να είμαι ήρεμος και ήσυχος, σίγουρος για την απόφασή μου.

Να είμαι γαλήνιος σε μια απόφασή μου. Να είμαι έτοιμος να υποστηρίξω τις συνέπειες της απόφασής μου. Έχω δει πως είναι «υγιές» και ακολουθώ αυτό το πρότυπο. Το πρότυπο που έχω δει είναι να υπάρχει βαβούρα, να υπάρχει ανακατωσούρα, να υπάρχει ανησυχία, να πάω να κοιμηθώ και να λέω «Όχι, αυτό που αποφάσισα αύριο μήπως δεν πρέπει να το κάνω τελικά;» και να χάνω τον ύπνο μου.

Υπεραναλύω φτιάχνοντας φανταστικά σενάρια που κουράζουν, μου τρώνε την ενέργεια, μου τρώνε τα σωθικά, δεν έχουν ίχνος γνώσης, δεν έχουν ίχνος σοφίας, είναι εξουθενωτικά.

Στην ουσία, αυτά τα σενάρια θα πέσουν να με καταπιούν. Θα καταπιούν πρώτο εμένα και μετά θα καταπιούν όλους τους γύρω που αναμείχθηκαν.

Το έχουμε ζήσει το έργο. Ξέρετε πολύ καλά τι εννοώ.

Δε με συμφέρει, δε μου αρέσει να ξεκαθαρίζω τα πράγματα. Και αυτό επειδή μου αρέσει να είμαι και λίγο αδρανής. Μου αρέσει να καθυστερώ λίγο την απόφαση. Μου αρέσει να είμαι και λίγο ναζιάρης, λίγο κλασιάρης, να παίρνω σαν δεκανίκι τη γνώμη των άλλων για να στηριχτώ, καθώς κουτσαίνω ακόμα λίγο.

Άρα, λοιπόν, δε με συμφέρει να ξεθολώσω το τοπίο. «Δε με συμφέρει» σε εισαγωγικά, επειδή πραγματικά είναι υπέρ μου να μην ξεθολώνει το τοπίο, είναι βολικό.

Είναι βολική η αδράνεια, το κουτσομπολιό, είναι βολικό να μαζέψω πολλούς κόκορες και να αργήσει μετά να ξημερώσει.

Αν κάποιος δεν έχει επιλογή και σκέφτεται *Νικόλα*, *δεν έχω επιλογή, περιμένω να χτιστεί η επιλογή, να δημιουργηθεί η επιλογή, να δω τα σημάδια*, τότε είμαι μαζί του. Θα του πω περίμενε, άνω τελεία. Μην παίρνεις απόφαση.

Σταμάτα, όμως, κατέβασε και τους διακόπτες της υπερανάλυσης και περίμενε να δεις τα σημάδια. Κάνε δουλίτσα, ασχολήσου με κάτι άλλο, και όταν έχεις ένα σημάδι προς κάποια κατεύθυνση σε σχέση με το θέμα που σε απασχολεί, τότε επένδυσε σε αυτή την απόφαση.

Αλλά εμείς τι κάνουμε; Μπορεί να μην έχουμε σημάδι, μπορεί να μην έχουμε επιλογή, αγκομαχούμε, αγωνιούμε, μπλοκάρουμε, μας μπλοκάρουμε και δε δίνουμε τον χώρο να έρθει να ανθίσει αυτή η επιλογή ή βιαζόμαστε να φανταστούμε μια επιλογή, ότι θα ήταν ιδανική για να πράξουμε κάτι φανταστικό.

Όπως είπαμε, ο φόβος είναι μια Φανταστική Οντότητα Βάσει Οργανωμένου Σχεδίου. Εμείς δηλαδή εκεί όπου δεν έχουμε επιλογή φανταζόμαστε μια φοβισμένη επιλογή. Και, αλήθεια, πείτε μου. Όταν φανταστώ μια φοβισμένη επιλογή ή επιλέξω από τη μεριά του φόβου, τι ποσοστό έχει αυτή η επιλογή να ευλογηθεί, να λειτουργήσει, να αξιοποιηθεί, να είναι προς μια θετική και ανώτερη εξέλιξη;

Αλλάζει, όμως, η συνήθεια της υπερανάλυσης;

Φυσικά και αλλάζουν οι άνθρωποι. Μην ακούτε αυτούς που λένε ότι δεν αλλάζουν. Έχουμε έρθει στη γη για να γινόμαστε καλύτεροι κάθε μέρα. Απλώς δεν αλλάζουν οι άνθρωποι αν πάει να αλλάξει ο ένας τον άλλο. Καθένας μόνος του αλλάζει, από μέσα του, μόνος του σηκώνει τα μανίκια, το σακάκι, φτιάχνει το πουκάμισο και τη γραβάτα ή ό,τι φοράει και λέει: «Πάμε τώρα. Τώρα είναι η ώρα μου να αλλάξω». Όσο θέλω θα δουλέψω, όσο θέλω θα βάλω τα δυνατά μου να με κάνω καλύτερο. Να με κάνω την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου.

Έχει αποδείξει κανείς έως σήμερα πως, αν υπερανάλυω, θα αυξήσω τις πιθανότητες επιτυχίας των επιλογών μου; Πού το λέει αυτό; Ποιο βιβλίο γνώσης το λέει αυτό;

Θέλω να αναλύσω; Να αναλύσω με αρχή, μέση και τέλος. Η ανάλυση είναι πολύ ωραίο να γίνεται και αυτή με το μέτρο και τη χρυσή τομή της.

Η υπερανάλυση πολλές φορές γίνεται και από την τάση μου να ελέγχω τα πράγματα. Ο έλεγχος τι είναι; Είναι ο φόβος μπροστά στην αλλαγή. Ακόμα και να μην έχω κάτι να αποφασίσω, κοντρολάρω τόσο πολύ την καθημερινότητά μου και το πρόγραμμά μου, που, χωρίς να κληθώ να πάρω απόφαση, χωρίς να υπάρχει καν το θέμα να αναλύσω, εγώ θα νιώθω πίεση σαν να υπήρχε ένα θέμα να αναλύσω και να αποφασίσω.

Όλοι έχουμε μάθει έτσι. Ας κάνουμε, όμως, το βήμα και ας πούμε πως είμαστε σε ένα ασφαλές περιβάλλον και δεν κινδυνεύουμε από τις αποφάσεις μας.

Σας λέω και πάλι ότι το πρώτο βήμα είναι να κατανοήσω ότι δε μου εξασφαλίζει η υπερανάυση καλύτερο αποτέλεσμα. Δε μου εξασφαλίζει έναν ήσυχο ύπνο ούτε και μια ήσυχη συνείδηση, δε μου εξασφαλίζει μια επιτυχημένη επιλογή προς όφελός μου.

Επειδή, θα έχετε παρατηρήσει πως, όταν αρχίζω να υπεραναλύω, στην ουσία χάνω τη δύναμή μου. Την παίρνει το μπερδεμα. Την παίρνει η παρεξήγηση. Την παίρνει το κουτσομπολιό. Την παίρνουν οι γνώμες των άλλων, που δε θέλω πραγματικά να με βοηθήσουν, θέλω να πουν τη γνώμη τους, να την εφαρμόσω μία μία, να αποτύχουν όλες, καθώς δεν είναι κάτι το οποίο εφάρμοσα εγώ για να πετύχει, είναι οι γνώμες των άλλων που εφάρμοσα και απέτυχαν. Οπότε ύστερα τι να κάνω; Λέω: «Δε φταίω εγώ, εσείς φταίτε, εσείς με συμβουλέψατε έτσι. Εγώ ήμουν φοβερός, έκανα το καλύτερό μου». Φίλε μου, σίγουρα έκανες το καλύτερό σου παραχωρώντας τη δύναμή σου στους άλλους για να αποφασίζουν;

Όχι, δεν το ήθελες γι' αυτό. Το ήθελες για να τους χρεώσεις. Για να έχεις άλλοθι, επειδή πραγματικά φοβόσουν να πάρεις την ευθύνη σου.

Επί της ουσίας, σταματάω να ασχολούμαι με το αποτέλεσμα. Και ασχολούμαι με τις επιλογές και τις λύσεις.

Και ξεκινάω και μπαίνω, μπαμ, μπήκα.

Πρέπει να έχω ρυθμό στη ζωή, όχι να είμαι ο τύπος ο οποίος για το χ, ψ, β, γ, α σταυροδρόμι κόβει τη ζωή του στον αέρα, μένει μετέωρος σαν τον πελαργό του Αγγελόπουλου και λέει: «Οκέι, κάποια στιγμή θα αποφασίσω».

Και έχει φύγει ο Φεβρουάριος, έχει μπει ο Μάρτιος, έχει μπει το Πάσχα, ήρθαν οι Τσικνοπέμπτες, οι γαλοπούλες, η Ανάσταση, τσουγκρίζουμε αυγά.

«Πήγες γυμναστήριο;»

«Ε, μπερδεύτηκα. Άκουγα αντιφατικά πράγματα».

«Δεν ήθελες να πας γυμναστήριο για να βγεις ωραίος, κορμί στην παραλία;»

«Ναι, ήθελα να βγω κορμί, αλλά δεν πειράζει. Τι να κάνω; Δεν προλαβαίνω. Άσ' το τώρα να κάνω κάτι άλλο. Ε, είχα μαζέψει κάποια λεφτά να το κάνω, τα έφαγα. Ήπια κάτι παραπάνω, κέρασα από εδώ και μου έφυγαν».

Αυτοπαρατήρηση και αλλαγή σκέψης. Ναι, η αυτοπαρατήρηση βοηθάει να αλλάζω ροή και να αλλάζω σκέψη. Στο παράδειγμα του γυμναστηρίου, την ώρα που εγώ θα βάλω ενέργεια στην απόφασή μου και δε θα βάλω κουτσομπολιό, δε θα βάλω συρφετό ούτε και «Εντάξει τώρα, κάποια στιγμή θα αποφασίσουμε για το γυμναστήριο», όταν δείξω δηλαδή πάνω, δώσω ένα σημάδι στο σύμπαν, εκπέμψω με την κεραία μου ότι με αφορά και το βάζω σοβαρά στην καθημερινότητά μου πέρα από το να πάω στη δουλειά για να μη με απολύσουν, πέρα από το να γυρίσω στο σπίτι μου να τσακωθώ με τους γονείς μου ή να κορνάρω στον δρόμο, όταν με πάρω λίγο σοβαρά και δώσω και λίγο ενέργεια στο να αποφασίσω και να πάρω credits για το γυμναστήριο, εκεί ξαφνικά θα συμβεί κάτι υπέροχο.

Θα συμβεί το μαγικό, θα έρθει ένα σημάδι. Δηλαδή, για παράδειγμα, την ώρα που μπαίνω στο γυμναστήριο, μπορεί να δω κάποιον που να βγαίνει, να παραπονιέται για το νερό ή για την κατάσταση του γυμναστηρίου ή να δω δύο φίλες να γελούν και να λάμπουν από υγεία μετά τη γυμναστική.

Μπορεί να γίνει κάτι, θα εξελιχθεί κάτι μπροστά μου, είτε συν είτε πλην.

Δε γίνεται εγώ να μπαίνω σε δράση, να μπαίνω στη δύναμή μου, να βάζω λίγο φίλτρο και να μην επιβραβευτώ από τα αγγελάκια και από αυτούς τους σκηνοθέτες των στιγμών με σημαδάκια, με γεγονότα, με πράγματα που θα εξελιχθούν μπροστά στα μάτια μου. Και είναι σημαντικό να είμαι ήρεμος, να μην έχω θολώσει από την πολυλογία του Εγώ στο κεφάλι μου για να μπορώ να τα δω.

Κανένας δεν ξέρει καλύτερα από εσένα.

Να μπει μέσα σου, επειδή μέσα σου έχεις την απάντηση. Δεν την έχω εγώ την απάντηση για εσένα. Εσύ την έχεις. Ούτε οι άλλοι έχουν την απάντηση για εσένα. Μπες μέσα σου, καταλάγιασε τη σκέψη σου, χαλάρωσε, άφησέ το και λίγο, μην είσαι συνέχεια πάνω καταπάνω. Εντάξει, κάνε λίγο δουλίτσα, κάνε και άλλα πράγματα μέσα στη μέρα και ύστερα κάποια στιγμή επανέρχεσαι και θα είσαι πιο ήρεμος να αναγνωρίσεις το συναίσθημα.

Καθώς κάθε απόφαση, την ώρα που θα πας να την πάρεις, όποια διαδρομή επιλέξεις, θα έχει ένα συναίσθημα. Είτε πας στο Α γυμναστήριο είτε στο Β, που είναι στην άλλη γειτονιά, στον άλλο δήμο, είτε τελικά επιλέξεις να πας στο Γ γυμναστήριο, που είναι έξω από την πόρτα σου, δίπλα, και κατεβαίνεις με τα πόδια, όλες αυτές οι αποφάσεις έχουν το χρώμα ενός συναίσθηματος.

Και όταν βάζεις τις αισθήσεις σου να δουλεύουν για το συναίσθημα, όταν δεν ακούς λόγια και λέξεις, δεν ακούς ατάκες και πεποιθήσεις, δεν ακούς και δε βλέπεις αυτά που φαντάζεσαι και αυτά που σε τρομάζουν, αλλά βάζεις και αξιολογείς τα σημάδια, αξιολογείς την παρατήρησή σου και τις αισθήσεις σου, το τι άκουσες, τι είδες, τι μύρισες, τι ένιωσες, τότε ενεργοποιείς το ένστικτό σου.

Επίσης, είναι οκεί και να μην αποφασίσω.

Δε θα χαθεί ο κόσμος αν δεν αποφασίσω υπό πίεση. Δε θα χαθεί ο κόσμος αν δε με στριμώχνω στη γωνία, σαν το ποντίκι στη φάκα, να με πιέζω, να χάνω τον ύπνο μου, να χάνω την ηρεμία μου, να οδηγώ και να σκέφτομαι το πρόβλημά μου.

Να σας πω, λοιπόν, ότι είναι και οκεί κάποιες φορές να αφήνομαι. Να παίρνω ένα ταιμάουτ. Να δίνω λίγη ανάσα, λίγη ελευθερία στον εαυτό μου, να μην τον κομπλεξάρω, να μην τον καταδυναστεύω, να μην αφήνω εμένα, το κατώτερο Εγώ, να με κάνει να νομίζω πως, αν δεν αποφασίσω, θα χαθεί ο κόσμος.

Μου βάζω όρια, λοιπόν, στην ακατάσχετη φλυαρία μου και σταματάω να διαπραγματεύομαι και να τσακώνομαι με εμένα. Δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα από το να διαπραγματεύομαι και να τσακώνομαι με εμένα. Εμένα με θέλω σύμμαχο, με θέλω αγαπάκι. Με θέλω συμπορευτή, σύμμαχο και θα με κάνω συμπορευτή όταν πάρω μια κόλα χαρτί και την πολλή σκέψη τη βγάλω εκεί, την καταγράψω. Και μόλις ξεψυχήσει η πολλή σκέψη στο χαρτί, τότε θα έρθει το καθαρό υλικό, θα έρθουν οι ιδέες, θα έρθει ένας τρίτος, τέταρτος ή πέμπτος δρόμος σε αυτά που είχα σκεφτεί ήδη και μεταξύ των οποίων είχα να επιλέξω.

Επειδή θα έχω κάνει ειρήνη με εμένα. Θα έχω κάνει μια συμμαχία με εμένα. Όσο ακούμε τους τρίτους, όσο ακούμε τους τέταρτους, όσο αφήνουμε τη δύναμή μας στους άλλους, όσο μπουρδουκλώνουμε εμείς τον εαυτό μας, δε θα έχουμε τον πιο ισχυρό σύμμαχο πάνω στην απόφασή μας, την όποια απόφασή μας, την απόφαση που θα κληθώ να υπερασπιστώ μετά. Δε θα έχω σύμμαχο τον εαυτό μου.

Λέει, λοιπόν, ο Τέρι Γκούντκαϊντ: κάποιες φορές που κάνεις, υποτίθεται, τη λάθος επιλογή, είναι πολύ καλύτερο από το να μην κάνεις καμία επιλογή.

Έχεις το κουράγιο να πας μπροστά, το οποίο είναι σπάνιο για το ανθρώπινο είδος. Ένα πρόσωπο το οποίο έχει το πιρούνι και δεν ξέρει τι να τσιμπήσει από τον μπουφέ, τι να διαλέξει να φάει και αναρωτιέται αν θα φάει το μπιφτέκι, τη σαλάτα, την ντομάτα ή την πατάτα, δε θα πάει πουθενά.

Πάρτε την ευθύνη, κάντε επιλογές, διαλέξτε, φιλτράρετε, μην το κάνετε τελείως στην τύχη, μη ρίχνετε κέρματα, μην παίζετε τζόκερ. Φιλτράρετε τις επιλογές σας, πάρτε την ευθύνη σας, και όλα θα πάνε καλά, επειδή κανένας δεν ξέρει καλύτερα από εσάς τι είναι όμορφο για την ψυχούλα σας.

Ακόμα και όταν η ψυχούλα σας επέλεξε να σας βάλει άλλη μία τρικλοποδιά για να δυναμώσετε περισσότερο. Αυτό δε σημαίνει ότι κάναμε λάθος. Σημαίνει ότι μάθαμε από διαφορετική επιλογή, από διαφορετική διαδρομή και γίναμε σοφότεροι.

Θα έχουμε εκπαιδεύσει τα κότσια μας, το θάρρος της γνώμης μας και το θάρρος των επιλογών μας, το οποίο είναι εξαιρετικά σημαντικό εφόδιο για τις επόμενες επιλογές μας στη ζωή. Αποτυχία δεν υπάρχει. Όπως δεν υπάρχει και λάθος. Μόνο δύο πράγματα μπορούν να μου συμβούν: ή θα κερδίσω ή θα μάθω.

Μπορώ να συμμετάσχω στη *winning team* ή στη *learning team*. Είτε θα νικήσω είτε θα πάρω μάθημα. Δεν υπάρχει ήττα.

Εφαρμογή για τις μέρες 14-16

1. Στο σημειωματάριό σου κατάγραψε το θέμα που σε απασχολεί.
2. Κατάγραψε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Έως πότε θέλεις να έχει πραγματοποιηθεί;
3. Μετά σκέψου: Ποιος το έχει καταφέρει αυτό που θέλω;
4. Υπάρχει κάποιο βιβλίο ή σεμινάριο που μπορώ να κάνω πάνω σε αυτό;
5. Θα με βοηθούσε να κάνω συνεδρίες life coaching ή κάποια άλλη μορφή υποστήριξης γι' αυτό το θέμα;
6. Κατάγραψε τις πράξεις που θα κάνεις για να ξεκινήσεις να δουλεύεις προς τον στόχο σου. Βάλε δίπλα από κάθε πράξη την ημερομηνία κατά την οποία θα την πραγματοποιήσεις.

Πώς να θέτεις υγιή όρια στις σχέσεις σου

Η διαφορά ανάμεσα στους επιτυχημένους ανθρώπους και στους πάρα πολύ επιτυχημένους είναι το γεγονός ότι οι πάρα πολύ επιτυχημένοι άνθρωποι λένε όχι σχεδόν στα πάντα.

Γουόρεν Μπάφετ, επιχειρηματίας και φιλάνθρωπος

Όρια ή, αλλιώς, πώς να μη γίνεσαι χαλί να σε πατήσουν.

Είναι ένα θέμα το οποίο έχω δουλέψει με πάρα πολλούς από τους *coaches* μου. Πολλοί άνθρωποι με πολύ υψηλό επίπεδο, με φοβερές γνώσεις, φοβερή μόρφωση αντιμετωπίζουν το συγκεκριμένο ζήτημα.

Είναι κάτι το οποίο έχω δουλέψει εγώ πάρα πολύ στον εαυτό μου, οπότε ξέρω πόσο δύσκολο είναι να το αναπτύξεις και είναι κάτι που δε μας έχει μάθει κανένας, φυσικά, στο υπέροχο σχολείο όπου αποκτήσαμε όλες αυτές τις ωραίες γνώσεις. Κανένας δε μας έχει βοηθήσει στο να βάζουμε όρια. Να βάζουμε όρια, να βάζουμε μια τέλεια σε καταστάσεις.

Θα μάθουμε παρακάτω για ποιον λόγο είναι ιδιαίτερα σημαντικό να το κάνουμε αυτό και με ποιον τρόπο μπορούμε ουσιαστικά να το κάνουμε χωρίς να γινόμαστε αγενείς και στριφνοί.

Πώς, λοιπόν, και γιατί να βάζουμε όρια; Ο όρος είναι «οριοθέτηση ορίων». Κάποιος ο οποίος οριοθετεί τα όριά του σημαίνει ότι λέει την αλήθεια του, λέει αυτό που αισθάνεται, βάζει όρια με αυτοπεποίθηση και ειλικρίνεια χωρίς να είναι επιθετικός.

Τώρα το «χωρίς να είναι επιθετικός» να πω πως είναι πολύ καλό να το λέμε. Παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι είναι λογικό, από τη στιγμή που θα αρχίσεις να εκπαιδεύσαι, να ξεφύγεις λίγο.

Όπως όταν μαθαίνουμε να παρκάρουμε, δε γνωρίζουμε από την αρχή πώς να το κάνουμε σε έναν στενό χώρο και πάμε μπροστά, πίσω. Έτσι και όταν μαθαίνουμε έναν νέο τρόπο αντιμετώπισης των πραγμάτων, είναι φυσιολογικό να μην είμαστε άψογοι στον χειρισμό μας από την αρχή. Είναι οκεί αυτό. Είναι μια συμπεριφορά, λοιπόν, η οριοθέτηση των ορίων, που δε μας την έχουν μάθει πουθενά, δεν την έχουμε διδαχτεί πουθενά, και είναι πάρα πολύ φυσιολογικό, από τη στιγμή που θα αρχίσεις, ύστερα από αυτά που θα πούμε, όταν θα αρχίσεις να την εφαρμόζεις, στην αρχή να μην είσαι, όπως είπαμε, απόλυτα ευγενής. Και είναι οκεί αυτό.

Δηλαδή, όταν πηγαίνουμε από το ένα άκρο στο άλλο, είναι απόλυτα φυσιολογικό κάποιες φορές να χάνουμε την «μπάλα». Θα ζήσεις με αυτό και κάποιες φάσεις θα τα χάσεις, μπορεί και να γίνεις αγενής ώσπου να φτάσεις σε ένα σημείο όπου να μπορείς να το ισορροπείς και να βάζεις με έναν υγιή και ήρεμο τρόπο το όριό σου.

Το να βάζω όρια, λοιπόν, συνδέεται με την αυτοεκτίμηση. Και, ουσιαστικά, δε γίνομαι ένα χαλί για να με πατήσουν. Είμαι ένας άνθρωπος ο οποίος ξέρει να διακοινωνεί τα θέλω του και αυτό που αισθάνεται με έναν υγιή και όμορφο τρόπο, με σεβασμό, πρώτα από όλα για τον ίδιο μου τον εαυτό, αλλά ύστερα και για τους άλλους ανθρώπους.

Πάρα πολλές από εμάς έχουμε γεννηθεί με το φοβερό και τρομερό σύνδρομο του καλού κοριτσιού: να είμαστε καλά κορίτσια, να μην εκνευρίζουμε, να μη στεναχωρούμε τους άλλους, να μη λέμε όχι. Είναι και αυτό ένα φοβερό σύνδρομο, ένα μέρος του συνδρόμου του καλού κοριτσιού. Και για να έχεις μια ζωή την οποία θα ζήσεις ακριβώς όπως θέλεις εσύ, μια ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ ζωή, δεν μπορείς να επιβιώσεις αν έχεις το σύνδρομο του καλού κοριτσιού. Αν δεν μπορούμε να πούμε όχι με έναν υγιή τρόπο, αν δεν μπορούμε να βάλουμε το όριο και να πούμε σε κάποιον

«Αυτό που συμβαίνει αυτή τη στιγμή εμένα δε μου αρέσει, δε με εξυπηρετεί ή δε με ενδιαφέρει» (πρόσθεσε ό,τι άλλο θέλεις), δε θα μπορέσουμε ποτέ να ζήσουμε με αυτό τον τρόπο ευτυχισμένες.

Αν έχουν το σύνδρομο του «να μη στεναχωρήσω κάποιον, το σύνδρομο του «να καταφέρω να τους έχω όλους ευχαριστημένους», «να με αγαπούν όλοι», επειδή πραγματικά δε γίνεται να σε αγαπούν όλοι, δεν μπορούν όλοι να μας αποδέχονται όπως είμαστε. Και τη στιγμή που θα το πάρουμε απόφαση, θα έχει γίνει ένα πολύ μεγάλο βήμα αποδοχής προς τον ίδιο μας τον εαυτό.

Οι περισσότεροι από εμάς ζούμε μέσα από τη ζωή των άλλων. Ζούμε κάνοντας πράγματα για τους άλλους διαρκώς, μπαίνουμε σε μια διαδικασία να λέμε συνέχεια ναι, να κάνουμε συνέχεια πράγματα που είναι μόνο για τους άλλους και εξυπηρετούν μόνο τους άλλους. Σε προσωπικό επίπεδο, εξυπηρετούμαστε και εμείς. Πώς; Με το να θέλουμε να τους κρατάμε όλους ευχαριστημένους και για να τους χρεώνουμε κάθε φορά που δε μας κάνουν το χατίρι.

Το αποτέλεσμα είναι ότι στο τέλος εκνευριζόμαστε μαζί τους. Εκνευριζόμαστε επειδή οι άλλοι δεν αντεπεξέρχονται σε αυτό που θέλαμε εμείς να αντεπεξέλθουν. Και μετά αναρωτιόμαστε γιατί δε συμπεριφέρονται με τον τρόπο που θέλουμε εμείς.

As δούμε, λοιπόν, τώρα ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που θέτουν υγιή όρια. Το πρώτο χαρακτηριστικό είναι ότι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και τα πράγματα τα οποία θέλουν. Τώρα, όσον αφορά το να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, θα μου πεις: «Πού έχω μάθει εγώ να αναγνωρίζω τα συναισθήματα ώστε να μπορώ να τα εκφράσω;»

Υπάρχουν περισσότερα από 850 διαφορετικά συναισθήματα καταγεγραμμένα, και εμείς χρησιμοποιούμε και εκφράζουμε τα συναισθήματα μας με 10! Μπορείς να καταλάβεις, λοιπόν, ότι υπάρχει ένα τεράστιο κενό εκεί. Δεν έχουμε εκπαιδευτεί, δε γνωρίζουμε πώς να αναγνωρίζουμε τι αισθανόμαστε αυτή τη δεδομένη στιγμή. Και κάτι κάνουμε πάντα στην globalacademyofcoaching.com στα μαθήματα με τους *coaches*.

Το πρώτο πράγμα που κάνουμε είναι να αναγνωρίσουμε τι αισθανόμαστε εκείνη τη δεδομένη στιγμή χωρίς να μπούμε στην κρίση. Χωρίς να μπει στην κρίση.

Μόνο η αναγνώριση είναι εξόχως σημαντική.

Οπότε οι άνθρωποι οι οποίοι θέτουν τα όρια είναι οι άνθρωποι οι οποίοι εκφράζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις τους και αυτά που θέλουν με έναν υγιή τρόπο. Είναι, επίσης, άνθρωποι οι οποίοι μπορούν να δημιουργήσουν μια άνετη σχέση με άλλους ανθρώπους. Είναι εκείνοι οι οποίοι γνωρίζουν τα δικαιώματά τους και ξέρουν πού σταματούν τα δικά τους δικαιώματα και από πού ξεκινούν των άλλων. Είναι άνθρωποι οι οποίοι έχουν έλεγχο πάνω στον θυμό, κάτι που, πραγματικά, όσο περισσότερο δουλεύω, τόσο διαπιστώνω πόσο δύσκολο είναι για τους ανθρώπους να διαχειριστούν τον θυμό τους.

Το ότι αυτοί οι άνθρωποι διακοινωνούν τα όριά τους δε σημαίνει ότι καταπιέζουν τον θυμό.

Σημαίνει, όμως, ότι μπορούν να τον διαχειριστούν, ότι, την ώρα που έρχεται ο θυμός, μπορούν να κάνουν το πάρα πολύ απλό πράγμα: να φύγουν από τη συγκεκριμένη φάση που τους δημιουργεί θυμό, να διαχειριστούν το συναίσθημα και να επιστρέψουν με έναν τρόπο ώστε να μπορέσουν να διακοινωνήσουν αυτό που θέλουν, με λόγια και όχι με θυμό.

Οι άνθρωποι οι οποίοι θέτουν όρια είναι οι άνθρωποι που μπορούν και να οριοθετήσουν οι ίδιοι αυτό που θέλουν στους άλλους αλλά και να το μεταφέρουν στους άλλους με έναν υγιή τρόπο.

Είναι τελείως διαφορετικό το να το θέλω και τελείως διαφορετικό το να μπορώ να το εκφράσω με σωστό τρόπο.

Και οι άνθρωποι οι οποίοι βάζουν όρια είναι εκείνοι που μπαίνουν σε μια σχέση, οποιαδήποτε σχέση, φιλική, ερωτική, με την εξής λογική: «Αυτές είναι οι δικές μου ανάγκες και καταλαβαίνω πως αυτές είναι οι δικές σου ανάγκες».

Θα σας περιγράψω τώρα τρεις διαφορετικούς τρόπους μέσω των οποίων μπορείτε να ξεκινήσετε να θέτετε υγιή όρια. Αυτούς τους τρόπους τους χρησιμοποιώ εγώ και οι *coaches* μου με μεγάλη επιτυχία.

Ξεκινάμε με πάρα πολύ με μικρά βήματα, με *baby steps*, όπως λέω πάντα. Φυσικά, δε θα πήγαινες να κατακτήσεις το Έβερεστ χωρίς να έχεις ανέβει άπειρα μικρότερα βουνά. Σωστά;

Με αυτή τη λογική, θα ξεκινήσεις με το πιο μικρό το οποίο μπορεί να συμβεί, το πιο μικρό πράγμα που μπορεί να σε ενοχλεί και θα το εκφράσεις σε έναν άνθρωπο με τον οποίο ίσως δεν επηρεαστεί η σχέση σας. Μπορείς να εκφράσεις τη δυσαρέσκειά σου στον περιπτερά για κάτι που έκανε με πολύ ευγενικό και πολύ ήρεμο τρόπο: «Αυτό που έγινε δε μου άρεσε».

‘Η «Θα ήθελα να προχωρήσουμε με αυτό τον τρόπο». Οπότε, αν θέλεις, ας πούμε, μπορείς να δοκιμάσεις να καθίσεις σε ένα διαφορετικό σημείο στο εστιατόριο και να γυρίσεις και να πεις: «Μήπως μπορούμε να έχουμε εκείνο το τραπέζι;» Δηλαδή, γενικά, να εκφράζεις τα θέλω σου, να τα βγάζεις, να μην τα κρατάς μέσα σου. Μπορείς να ζητήσεις ένα καλύτερο δωμάτιο σε ένα ξενοδοχείο: «Μπορείτε να μας κάνετε αναβάθμιση σε δωμάτιο με θέα στη θάλασσα χωρίς επιπλέον χρέωση;» Έτσι, μπαίνεις στη λογική να εκφράζεις αυτό που νιώθεις. Οπότε ξεκινάμε με *baby steps*, με πράγματα τα οποία δε μας πειράζουν και πάρα πολύ, ούτως ώστε να αρχίζουμε σιγά σιγά να θέτουμε όρια.

Μετά μαθαίνουμε να λέμε όχι. Το πλέον σημαντικό, το πιο μεγάλο, ένα από τα μεγαλύτερα εργαλεία τα οποία διδασκόμαστε στο coaching (και, φυσικά, από τα μεγαλύτερα εργαλεία τα οποία μαθαίνουν οι *coaches* στην globalacademyofcoaching.com) είναι να μαθαίνουμε να λέμε όχι. Και, ασφαλώς, δεν είναι εγωιστής ο άνθρωπος που μαθαίνει να λέει όχι. Είναι ο άνθρωπος ο οποίος ξέρει να θέτει όρια και είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό εργαλείο ευζην για να μπορέσουμε να είμαστε και εμείς ευτυχισμένοι αλλά και οι άλλοι γύρω μας. Το να λέμε αυτή τη δεδομένη στιγμή «Λυπάμαι, δεν μπορώ να το κάνω». Ή «Δε θα μπορέσω να σε βοηθήσω σε αυτό τώρα. Λυπάμαι, δεν μπορώ». Να μαθαίνουμε, λοιπόν, να λέμε όχι, όχι, όχι για πράγματα τα οποία ξέρουμε ότι δε θα κάνουμε ή δε θέλουμε να κάνουμε.

Το όχι είναι ολοκληρωμένη πρόταση. Πόσες φορές σου έχει τύχει να σε ρωτήσουν κάτι, να έχεις πει αμέσως ναι, και μάλιστα κάποιες φορές με πολύ ενθουσιασμό, και αμέσως μετά, μέσα στο μυαλό σου, το πρώτο πράγμα που σου έρχεται είναι: *Δεν υπάρχει περίπτωση να το κάνω αυτό.*

Λέμε, λοιπόν, όχι. Βέβαια, το πλέον σημαντικό ύστερα είναι να απελευθερώσουμε την ενοχή. Τι είναι η ενοχή; Ποιος μιλάει όταν νιώθεις ενοχές; Ο Ανώτερος Εαυτός σου ή το Εγώ;

Το Εγώ, φυσικά, αφού είναι αρνητικό συναίσθημα. Αφού, λοιπόν, έχεις θέσει το όριο, απελευθερώνεις την ενοχή και της λες: «Σε ευχαριστώ πάρα πολύ, κυρία ενοχή, που είσαι εδώ. Παρ' όλα αυτά, αυτή τη στιγμή δεν με εξυπηρετείς. Εγώ έκανα αυτό που έπρεπε να κάνω για να θέσω ένα όριο». (Είναι αυτές οι σκέψεις, οι δεύτερες σκέψεις, τα αρνητικά ανθρωπάκια, τα μπίρι μπίρι που έρχονται πίσω.) Και απελευθερώνεις την ενοχή ψηλά στον ουρανό. Άφησε τη, δε μας χρειάζεται. Δε σε βοηθάει σε τίποτα. Στην αρχή, όταν θα βάζεις όρια και θα λες το όχι σου («Δε θα μπορέσω να σας εξυπηρετήσω, δεν μπορώ να είμαι συνεπής σε αυτή την προθεσμία») –δεν, δεν, δεν, όχι, όχι, όχι– θα νιώθεις ενοχές. Είναι σίγουρο ότι θα νιώθεις ενοχές μετά, δηλαδή το Εγώ θα κάνει πάρα πολύ καλά τη δουλειά του, και εσύ εκείνη τη στιγμή θα πρέπει να φανείς δυνατός και να γυρίσεις και να πεις: «Ευχαριστώ πάρα πολύ, αλλά αυτή τη στιγμή αυτή η σκέψη δε με εξυπηρετεί και την απελευθερώνω». Μέσα από το *coaching* μαθαίνουμε πάρα πολλούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να το κάνουμε. Φυσικά, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχουμε διαφορετικούς τρόπους να συμπεριφερόμαστε όταν το Εγώ έρχεται και χτυπάει την αλλαγή. Επειδή θέλω να ξέρεις ότι το Εγώ πάντα θα είναι ενάντια στην αλλαγή. Δεν υπάρχει περίπτωση να σε αφήσει ήσυχο. Όταν πας να κάνεις το μεγάλο βήμα, το Εγώ θα είναι εκεί να σε κρατήσει πίσω και θα σου πει: «Όχι. Δεν είναι η ώρα. Δεν έχω χρόνο, δεν έχω λεφτά, δεν, δεν, δεν...» Εκεί είναι η στιγμή όπου θα πρέπει εσύ να σταθείς απέναντι στο Εγώ και να πεις: «Εγώ θα βάλω το όριό μου τώρα» και να το κάνεις. Να βάλεις το όριό σου απέναντι στο Εγώ σου.

Και βέβαια, κάτι το οποίο μπορεί να σε βοηθήσει πάρα πολύ στο να βάλεις το όριό σου είναι να αναπνεύσεις. Πάρε μια βαθιά ανάσα τώρα μαζί μου. Προτού απαντήσεις και προτού εκραγείς, αν είναι κάτι που σε βγάζει εκτός ορίων, ανάπνευσε. Πάρε μια όμορφη ανάσα, καθώς, με την αναπνοή, αυτό που συμβαίνει είναι να οξυγονώνεται ο εγκέφαλος και να μπορούμε να σκεφτούμε πολύ πιο καθαρά.

Οπότε, προτού δώσεις την απάντηση που θα θέσει τα όρια, πάρε μια ανάσα και θα πάρεις πάρα πολύ κουράγιο, πολύ θετικότητα, πολλή ηρεμία και θα λειτουργήσει πολύ πιο όμορφα ο εγκέφαλός σου.

Ξεκίνα με μικρές νίκες όπως είπαμε, και μετά ανάπτυξε τον μυ που έχεις μέσα σου προς την οριοθέτηση ορίων σιγά σιγά. Δηλαδή πες όχι πρώτα σε κάτι που είναι ακίνδυνο, σε κάποιον που δεν ξέρεις πολύ καλά, και ύστερα, σιγά σιγά, προχώρησε σε κάποιον που έχει μεγαλύτερη σημασία για εσένα, τον ή τη σύντροφό σου, το αφεντικό σου, τους γονείς σου. Δυνάμωσε σιγά σιγά τον μυ και θέσε υγιή όρια στις σχέσεις σου.

Θέτουμε όρια, αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος για να ζούμε τη δική μας ζωή και όχι τη ζωή των άλλων και να βάζουμε τις δικές μας προτεραιότητες μπροστά. Μαθαίνουμε να λέμε όχι.

Εφαρμογή για τις μέρες 17-19

1. Θέσε στόχο να εκφράσεις τουλάχιστον 3 φορές κάτι που θέλεις, κάτι που προηγουμένως δεν υπήρχε περίπτωση να εκφράσεις. Θα μπορούσε να είναι να πεις στο αφεντικό σου ότι θέλεις φέτος άδεια τον Δεκαπενταύγουστο ή να πεις στον σύντροφό σου ότι θέλεις φέτος να μην πάτε διακοπές στο εξοχικό με τους γονείς του. Πες το και μετά πάρε μια βαθιά ανάσα.
2. Γράψε στο σημειωματάριό σου 10 φορές τη φράση: «Το όχι είναι ολοκληρωμένη πρόταση».
3. Μπροστά στον καθρέφτη πες όχι όσο ποιο πειστικά μπορείς. Βάλε και βγάλε ένταση από τη φωνή σου. Πείσε πρώτα τον εαυτό σου. Πες 20 όχι.
4. Κάνε το σαν παιχνίδι. Πες τουλάχιστον 10 όχι. Πες σε οποιονδήποτε, στο σουπερμάρκετ, στην καφετέρια, στο εστιατόριο, στο γυμναστήριο, ακόμα και στον σκύλο σου. Άκουσε πόσο όμορφα ηχεί αυτή η λέξη από το στόμα σου.

Τρίτο Κλειδί
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Πώς να ενισχύσεις την Αυτοεκτίμηση σου

Μέσα σε κάθε άνθρωπο, υπάρχει ένας ήλιος.

Ρουμί, ποιητής

Ο Γιώργος ήταν υψηλόβαθμο στέλεχος πολυεθνικής. Μου περιγράφει στη συνεδρία μας πώς τον απέλυσαν αφού απέλυσε εκείνος 30 άτομα. Είναι άνεργος εδώ και έναν χρόνο και νιώθει ότι δεν μπορεί πια να κοιτάξει τη γυναίκα του και το παιδί του στα μάτια. Η αυτοεκτίμησή του έχει υποστεί ένα πολύ σοβαρό πλήγμα, κάτι το οποίο νιώθουν σήμερα χιλιάδες Έλληνες.

Ας δούμε, λοιπόν, τι είναι αυτή η αυτοεκτίμηση. Είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την αξία μας στον κόσμο και πόσο πιστεύουμε πως αξίζουμε για τους άλλους. Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την εμπιστοσύνη που έχουμε στους συνανθρώπους μας, τις σχέσεις μας, καθώς και την εργασία μας.

Η κύρια αυτοεκτίμηση σε σωστές δόσεις μάς δίνει τη δύναμη και την ευελιξία να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας, να μάθουμε από τα λάθη μας χωρίς να παίρνουμε κατάκαρδα τον φόβο της απόρριψης. Κατά συνέπεια, η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητη στη ζωή μας.

Τη βλέπουμε στην αυτοπεποίθηση, όταν μπορούμε να βρούμε λύση στα προβλήματά μας, όταν δεν κατηγορούμε τους άλλους. Όταν γνωρίζουμε τα δυνατά μας σημεία, όταν μαθαίνουμε από τα λάθη μας, όταν αποδεχόμαστε ότι και οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν λάθη.

Όταν νιώθουμε αισιοδοξία για το μέλλον, όταν είμαστε συνεργάσιμοι, όταν μπορούμε να διαχειριστούμε όλη την γκάμα των συναισθημάτων μας, από τη μεγάλη λύπη έως την τεράστια χαρά. Όταν εμπιστευόμαστε τους ανθρώπους, όταν θέτουμε τα προσωπικά μας όρια σε σχέση με τους υπόλοιπους και όταν προσέχουμε την υγιεινή μας και τον εαυτό μας.

Η αυτοεκτίμηση χάνεται, όπως και χτίζεται, λιθαράκι λιθαράκι. Και για να τη χτίσουμε, θέλει χρόνο, δουλειά και κάποιες φορές χρειάζεται υποστήριξη ειδικού.

Υπάρχουν, όμως, απλοί τρόποι με τους οποίους μπορείς να ξεκινήσεις να αναπτύσσεις την αυτοεκτίμηση σου, και παρακάτω θα δούμε δύο από αυτούς τους τρόπους μαζί.

Οι καταφάσεις, *affirmation* στα αγγλικά, που τις ανέπτυξε κατά κόρον η μαμά της προσωπικής ανάπτυξης, Λουίζ Χέι, είναι θετικές και αισιόδοξες φράσεις που λέμε κάθε μέρα στον εαυτό μας ώσπου να γίνουν μέρος του συστήματος των αξιών μας, καθώς και των συναισθημάτων μας.

Επίσης, οι καταφάσεις βοηθούν πάρα πολύ το συνειδητό να δει τη θετική μεριά των πραγμάτων. Μια κατάφαση είναι: «Αξίζω τα καλύτερα, και η ζωή μου βελτιώνεται μέρα με τη μέρα!» Ή: «Τώρα παίρνω τη ζωή μου στα χέρια μου και δημιουργώ μια όμορφη καθημερινότητα». Ή: «Βρίσκω εύκολα τρόπους να περνάω όμορφα και δημιουργικά με την οικογένειά μου». Ή: «Εγώ (είναι καλό να προσθέτεις και το όνομά σου) τώρα εργάζομαι και αγαπάω το επάγγελμά μου και συνεισφέρω στο κοινωνικό σύνολο».

Στις καταφάσεις είναι σημαντικό να χρησιμοποιείς μόνο θετικές λέξεις και έννοιες. Δηλαδή: «Δε θέλω να περνάω άσχημα» και «Δεν έχω χρέος» δεν είναι κατάφαση. Θα μπορούσες να πεις: «Τώρα περνάω τον χρόνο μου με ενδιαφέροντες ανθρώπους». Ή: «Τώρα τακτοποιώ τις οικονομικές μου εκκρεμότητες, και το εισόδημά μου αυξάνεται».

Ένας άλλος πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου είναι να περιποιηθείς τον εαυτό σου και να μπεις στη δράση. Ρώτησα τον Γιώργο: «Πώς περνάς τη μέρα σου;» Και μου είπε ότι βλέπει τηλεόραση.

Τον ρώτησα: «Πώς μπορείς να μπεις στη δράση;» Μου απάντησε ότι μπορεί να ξυριστεί και να περιποιηθεί τον εαυτό του.

Οι φίλες μας μπορούν να βάλουν μάσκες ομορφιάς για να νιώσουν όμορφα.

Υπάρχουν τόσες συνταγές στο Διαδίκτυο. Μπορείς να δημιουργήσεις μια μάσκα με φυσικά υλικά, βάλε κολόνια, πήγαινε στην ντουλάπα και βάλε ρούχα που δε φοράς συχνά, βγες έξω και περπάτησε δίπλα στη θάλασσα, έλα σε επαφή με τη φύση.

Γυμνάσου! Δεν είναι ανάγκη να γραφτείς σε γυμναστήριο. Μπορείς να πας για περπάτημα, να ξεκινήσεις δηλαδή με απλό περπάτημα. Πήγαινε σε ένα πάρκο.

Άλλος ένας τρόπος για να μπεις στη δράση είναι να βοηθήσεις εθελοντικές οργανώσεις. Τόσος κόσμος έχει την ανάγκη σου. Μπες στο volunteer.gr και στείλε την αίτησή σου. Είσαι ευαίσθητοποιημένος σε σχέση με τους υπερήλικες, με τα ζώα, με τα παιδιά, με τους άπορους;

Ο κόσμος έχει ανάγκη τη βοήθειά σου, είναι εκεί έξω και σε περιμένει.

Κάνοντας δύο δράσεις τη μέρα, όποιες από αυτές ταιριάζουν στη δική σου ιδιοσυγκρασία, βροντοφωνάζεις στο σύμπαν: «Εγώ είμαι έτοιμος για τα παραπάνω!» Σαν ακούω τον παππού μου να λέει: «Όποιος γυρίζει μυρίζει, και όποιος κάθεται βρομάει».

Πάμε στη δράση.

Πάμε στις εφαρμογές!

Εφαρμογή για τις μέρες 21-23

1. Γράψε για τις επόμενες 21 μέρες μια κατάφαση από 7 φορές τη μέρα. Ξεκίνα από το όνομά σου και βάλε κάτι θετικό: «Εγώ, η Τζιλ, τώρα είμαι γεμάτη εσωτερική αρμονία και ηρεμία. Εγώ, ο Νικόλας, τώρα ζω τη στιγμή γεμάτος με αυτοεκτίμηση».
2. Κατάγραψε όλες τις νίκες που έχεις καταφέρει από τη στιγμή που γεννήθηκες έως σήμερα. Χώρισε τις περιόδους της ζωής σου ανά δεκαετία. Από 0-10 ετών, από 11-20 ετών, από 21-30 ετών και ούτω καθεξής. Κατάγραψε τα πάντα, όπως το γεγονός ότι περπάτησες, μίλησες, πήρες το Lower στα αγγλικά, την προαγωγή που ήθελες. Σκέψου καλά, και αν θυμηθείς τις επόμενες μέρες επιπλέον νίκες, κατάγραψε και εκείνες.
3. Δράση. Ποιες είναι οι 2 δράσεις που θα κάνεις μέσα στις επόμενες 7 μέρες; Κατάγραφέ τις.

Πώς να επικοινωνείς αποτελεσματικά με το αντίθετο φύλο

Η γνώση δημιουργεί ευημερία

Πλάτων, αρχαίος φιλόσοφος

Όλοι συμφωνούν ότι ένα από τα καθοριστικά σημεία για την επιτυχία μιας σχέσης, ενός γάμου, μιας συνύπαρξης είναι ο θεμελιώδης λίθος της επικοινωνίας. Η επικοινωνία, εκτός από το οξυγόνο σε μια σχέση, καλλιεργεί και την εμπιστοσύνη.

Γιατί, όμως, συναντάμε τόσο πολλά προβλήματα στην επικοινωνία στις μέρες μας;

Τι είναι αυτό που την κάνει τόσο δύσκολη, τι είναι αυτό που την κάνει να είναι τόσο διαφορετική, τι είναι αυτό που την κάνει καμιά φορά να μας εκνευρίζει, να μας δημιουργεί προβλήματα, να νιώθουμε ότι μιλάμε με άλλο κώδικα, ότι μιλάμε σε άλλη συχνότητα;

Πώς καταλήγουμε να νιώθουμε ότι μιλάμε ίσως και σε έναν άνθρωπο διαφορετικό από αυτόν που πρωτογνωρίσαμε, διαφορετικό από αυτό που μας συστήθηκε;

Τι συμβαίνει σε μια γυναίκα και σε έναν άντρα και ποια είναι τα κλειδιά για μια υγιή επικοινωνία, η οποία έως τώρα δε μας έχει πάει καλά και θέλουμε να τη βελτιώσουμε;

Δεν μπορεί να μας φτάνει η δικαιολογία πως εκεί έξω δεν υπάρχουν κατάλληλοι άντρες ή κατάλληλες γυναίκες.

Αυτό μας βοηθάει μεν για λίγο να αποφεύγουμε τις ευθύνες μας, αλλά σίγουρα κάποια στιγμή θα βαρεθούμε αυτή την καραμέλα, θα βαρεθούμε τις δικαιολογίες και σίγουρα θα χρειαστεί να εκπαιδευτούμε αν θέλουμε να αλλάξουμε πραγματικά πορεία.

Ο διάσημος συγγραφέας, ο «πατριάρχης των σχέσεων», Τζον Γκρέι, ο οποίος έχει γράψει το σπουδαίο βιβλίο *Άνδρες από τον Άρη, γυναίκες από την Αφροδίτη* και έβαλε τη δική του σφραγίδα στην αγγλική έκδοση του *Αγάπη Τώρα* προλογίζοντάς το, είπε ότι κάποτε οι άντρες και οι γυναίκες μεταξύ τους έμεναν σε έναν άλλο πλανήτη.

Οι άντρες, λοιπόν, έμεναν στον Άρη και οι γυναίκες στην Αφροδίτη. Μένοντας οι γυναίκες και οι άντρες σε έναν διαφορετικό πλανήτη, είχαν αναπτύξει άλλες συνήθειες, άλλους κώδικες επικοινωνίας. Όταν μεταφέρθηκαν, λέει, χαριτολογώντας πάντα, ο Τζον Γκρέι, στη Γη, έπαθαν κατά τη μεταφορά τους επιλεκτική αμνησία και ξέχασαν τους μεταξύ τους κώδικες επικοινωνίας και άρχισαν να θυμώνουν οι γυναίκες με τους άντρες ή να φοβούνται, επειδή ανέμεναν από το άλλο φύλο να τους φερθεί όπως εκείνες στις ίδιες ή εμείς στους ίδιους.

Δηλαδή θυμώνω ή φοβάμαι με το αντίθετο φίλο επειδή αναμένω από αυτό να μου φερθεί όπως ακριβώς θα ήθελα να συμπεριφερθώ εγώ.

Επιθυμούμε δηλαδή από το άλλο φύλο να θέλει αυτά που θέλουμε και να αισθάνεται όπως αισθανόμαστε εμείς.

Θα ρωτήσει κάποιος: Δεν είναι λίγο εγωιστικό αυτό; Και τώρα που το αναλύουμε και το βάζουμε σε slow motion, έχοντας βγει από το συναίσθημα και από την προσωπική ιστορία καθενός μας, μπορούμε να το καταλάβουμε. Δεν μπορούμε;

Τι θέλουμε, λοιπόν; Μια σχέση για τον εαυτό μας. Δε θέλουμε μια σχέση ανοιχτή, να «αναπνέει», όπως μου αρέσει να λέω. Θέλουμε μια σχέση στην οποία να έχω εγώ το πρώτο και τον τελευταίο λόγο, είτε είμαι άντρας είτε γυναίκα. Πλάθω μια πεποίθηση πως ο σύντροφός μου δε με αγαπάει. Αυτό είναι το παράπονο.

Τι εννοώ με το «δε με αγαπάς»; Τι κρύβεται πίσω από το παράπονο; Η πεποίθηση της προϋπόθεσης να μου συμπεριφέρεται και να αντιδρά με τον συγκεκριμένο τρόπο που θα συμπεριφερόμουν ο ίδιος ως φύλο, ως γυναίκα ή άντρας. Και έτσι, αυτό το ονομάζω αγάπη.

Αντίστοιχα, κάποια στιγμή, αν είμαι εγώ χαλί να με πατήσει ο άλλος, καταπιέζω τις ανάγκες μου, είμαι μια μαριονέτα, και αυτό πάλι δε θα πετύχει, επειδή κάποια στιγμή θα με βαρεθεί, θα είμαι ένα φερέφωνο των αναγκών του. Τι κάνω, λοιπόν; Παίρνω την ευθύνη μου και λέω: «Θα λειτουργήσω ισότιμα».

Τι συμβαίνει και νιώθω παραμελημένος ως άντρας ή γυναίκα; Έρχεται, λοιπόν, η γυναίκα σε έναν άντρα να εκμυστηρευτεί τα προβλήματα της μέρας ή κάτι που την αναστάτωσε ή κάτι που την απασχολεί. Ξέρετε, κάποιος μπορεί να πει: «Ήρθε να μουρμουρίσει να μας μωξοκλάψει». Όχι, μην το πούμε έτσι. Έρχεται η γυναίκα και θέλει να πει τα δικά της. Ο άντρας εκείνη τη στιγμή, μόλις δει τη γυναίκα να έρχεται κοντά του και να έχει ένα ύφος λίγο παραπονητικό, προβληματισμένο, αγχώνεται, σκέφτεται. Κάτι δεν κάνω καλά, τον κυριεύει άγχος. Τουλάχιστον, οι περισσότεροι άντρες αυτό κάνουν. Επίσης, θέλει να αναλάβει τον ρόλο του ειδικού, να δώσει λύση. Βάζει τον μανδύα, ντύνεται «Mr. Fix it», ο «Κύριος Φτιάχνω».

Δηλαδή νομίζει πως η γυναίκα τού πλασάρει το χαλασμένο συναίσθημά της, τον προβληματισμό της, του το βγάζει για να πάρει τα εργαλεία του (αυτά κρατούν ήδη από τη σπηλιά και φτάνουν έως τις μέρες μας), να κατασβιδώσει, να φτιάξει τα γρανάζια και να λύσει αυτό το πράγμα, και την ώρα που η γυναίκα ανοίγει την ψυχούλα της και την καρδούλα της, έρχεται ο άντρας και, χωρίς να ακούει στην πραγματικότητα, καθώς το μόνο που θέλει η γυναίκα του σε εκείνο το στάδιο, όταν λέει τα προβλήματά της, μοιράζεται τις αγωνίες της, είναι τον άντρα να ακούει.

Έρχεται, λοιπόν, ο άντρας εκεί και αρχίζει να δίνει ασταμάτητα συμβουλές και λύσεις. Ο άντρας κάνει τον Μπομπ τον Μάστορα και στη γυναίκα η οποία βγάζει τα παράπονά της και τις αγωνίες της. Ο άντρας αυτό μπορεί να κάνει.

Νομίζει πως έτσι θα την κάνει να αισθανθεί καλύτερα, θα της δώσει αγάπη με την καλή του την καρδιά. Έλα, όμως, που αυτό για τη γυναίκα δε φτάνει. Η γυναίκα εκείνη την ώρα δε θέλει λύση. Και ακόμα και τώρα που σας το λέω, μέσα από τη γνώση που έχω πάρει και μέσα από την εκπαίδευση που έχω λάβει, δυσκολεύομαι ο ίδιος να το κατανοήσω. Δοκιμάζω φορές φορές για να το πετύχω και πραγματικά να είμαι κοντά, γίνεται ένα τέτοιο άνοιγμα από την Τζιλ στη δική μας σχέση, να κρατηθώ και να μη δώσω λύσεις εκείνη την ώρα όταν μου λέει κάτι για ένα σεμινάριο που σχεδιάζουμε, έναν προβληματισμό που έχουμε, ένα ταξίδι που θα κάνουμε. Εκείνη την ώρα βλέπω λαμπάκια εδώ, δηλαδή ανάβουν λαμπάκια «λύση-λύση-λύση» και αρχίζω και εγώ να παίρνω τα εργαλεία μου για να αρχίσω να διορθώνω.

Αυτό, όμως, για τη γυναίκα είναι πολύ εκνευριστικό. Είναι σαν να μην την ακούει ο άντρας. Και δε θα δουλέψει. Και όσο πιο πολύ η γυναίκα συνεχίζει να βγάζει παραπονάκια και να εξηγεί ανησυχίες, τόσο περισσότερο ο άντρας δίνει λύσεις, οπότε σε κλάσματα δευτερολέπτου, έπειτα από λίγα λεπτά, θα βρεθούν και οι δύο παραπονεμένοι.

Ο ένας θα λέει «Δε με ακούς», και ο άλλος αποκρίνεται: «Μα σου δίνω τόσες λύσεις, καλή μου. Συνεχίζεις να έχεις πρόβλημα; Συνεχίζεις να μουρμουρίζεις;» Και τι θα γίνει;

Και πάμε στη γυναίκα. Την ενδιαφέρει γυναίκα η εξέλιξη και η βελτίωση της σχέσης.

Οι γυναίκες, πιο πολύ από τους άντρες, ενδιαφέρονται για τη βελτίωση και την εξέλιξη γενικά και του χαρακτήρα τους και της σχέσης τους, και αυτό οφείλουμε να τους το αναγνωρίσουμε.

Αντίστοιχα, συζητάει το ζευγάρι, και, βέβαια, η γυναίκα θα κάνει πολύ σπουδαία και ωραία την παρατήρηση. Λέει η θεωρία πως η γυναίκα θα κρίνει εποικοδομητικά. Καμιά φορά μπορεί και να ξεφύγουν λίγο τα πράγματα, να πει καμιά ατάκα περίεργη.

Η γυναίκα λέει κάτι στον άνθρωπό της. Πώς θα το πάρει ο άνθρωπός της; Πώς πιστεύετε ότι θα πάρει μια κρίση και μια ατάκα ο άνθρωπός της; Πώς παίρνω εγώ, ας πούμε, μια ατάκα; Θα το πάρει ως εξής: ότι η γυναίκα είχε ένα κίνητρο να τον αλλάξει, ότι δεν τον αποδέχεται.

Στην πραγματικότητα δημιουργείται παρεξήγηση. Ενώ η γυναίκα ενδιαφέρεται να βελτιώσει τη σχέση τους, εκείνος νομίζει ότι το μόνο που θέλει είναι να τον αλλάξει. Να του αλλάξει χαρακτήρα. Αυτός είναι ο μόνιμος εφιάλτης ενός άντρα: ότι είναι σε μια σχέση όπου κινδυνεύει κάποια στιγμή, με κάποιον μαγικό τρόπο, να τον τουμπάρει η γυναίκα, να τον φέρει στα νερά της και να τον κάνει ό,τι θέλει.

Το κυριότερο και το δημοφιλέστερο παράπονο που έχει μια γυναίκα από έναν άντρα είναι: «Δε με ακούει ο άνθρωπός, μου. Του λέω κάτι, του βγάζω την ψυχή μου, του ανοίγω την καρδιά μου, και εκείνος το μόνο που θέλει είναι να πάρει το κατσαβίδι του να με φτιάξει».

Και το δημοφιλέστερο, αντίστοιχα, παράπονο που έχει ένας άντρας για μια γυναίκα είναι, όπως είπαμε λίγα λεπτά νωρίτερα: «Θέλει να με αλλάξει, γι' αυτό μου τα λέει αυτά». Και εδώ, δυστυχώς, όλα αυτά δεν ξεφύτρωσαν κάποια στιγμή από το πουθενά.

Κουβαλάμε ένα συλλογικό υποσυνείδητο, ένα υποσυνείδητο μέσα στην πορεία των αιώνων ως άντρες και γυναίκες, βάσει του οποίου οι γυναίκες φοβούνται ότι θα εγκαταλειφθούν, φοβούνται ότι δε θα λειτουργήσει η σχέση. Έχουν τον φόβο ότι δεν θα έχουν μια ισότιμη σχέση.

Και από την άλλη ο άντρας ψάχνει το αποτέλεσμα, θέλει να έχει αποτέλεσμα, με κάθε τρόπο. Θέλει να είναι και σε μια σχέση, έστω και αν αυτή η σχέση είναι σχέση win-lose. Για παράδειγμα, να επιβάλλει την άποψή του, να είναι άκαμπος.

Το κλειδί είναι η παρατήρηση της δικής μου, ατομικής συμπεριφοράς και η παρατήρηση της συμπεριφοράς του άλλου χωρίς κριτική.

Η επιτυχία της σχέσης είναι να κοιτάζω τον άνθρωπό μου στα μάτια και τον εαυτό μου στον καθρέφτη και να λέω: «Μηράβο μας, ναι. Τι είναι, αγάπη μου; Τι πιστεύεις, τι ακούς;» Να ακούω, να συνθέτω και να αποφασίζω το καλύτερο και για τους δύο.

Καλό είναι να κάνω βηματάκια πίσω, να είμαι έτοιμος να κάνω βηματάκια πίσω και να μάθω από τον καλύτερο, αλλά, από την άλλη, ενθαρρύνοντας και τον καλύτερο από τους δύο, να διδαχτώ και να του δώσω και νέες ιδέες σε πράγματα που δεν έχει σκεφτεί. Τότε προχωράω με δύναμη, με ορμή δε με σταματάει τίποτα.

Και στην ουσία τι κάνω; Ανθίζω την αγάπη, σέβομαι, αποδέχομαι τις διαφορετικότητές μας και το ότι η αγάπη έχει την ευκαιρία να ανθίσει και να διαρκέσει.

Τι κάνω, λοιπόν, τώρα που κατάλαβα πως ο μέγιστος φόβος ενός άντρα είναι ότι θέλει να τον αλλάξει η γυναίκα και ο μέγιστος φόβος μιας γυναίκας είναι πως ο άντρας δεν την ακούει πραγματικά;

Εγώ, που είμαι γυναίκα, δε θα κάνω πάλι το λάθος να παραπονεθώ πως ο άντρας δε με ακούει. Θα φροντίσω, την ώρα που ξεκινάω να του πω μια συμβουλή, να του πω μια ατάκα, να του προτείνω μια λύση και εγώ από τη μεριά μου, αυτό να μη φανεί σαν μια διάθεση να τον αλλάξω, καθώς τώρα ξέρω πλέον ποιος είναι ο φόβος του και πως, ό,τι πάω να πω, εκείνος στο μυαλούδάκι του θα το μεταφράσει έτσι: «Να την πάλι, καλώς την! Ήρθες να με αλλάξεις; Ασπίδα!»

As φροντίσω ως γυναίκα, όχι σαν θέατρο, όχι σαν ρόλος, αυτό που ζητάει ένας άντρας, αυτό που έχει μέγιστη ανάγκη σε μια σχέση και είναι η εμπιστοσύνη, να του δώσω εμπιστοσύνη, να νιώσει πως είναι χρήσιμος στη σχέση, αλλά όχι απόλυτα με τις λύσεις του. Και τις λύσεις του χρειάζομαι ως γυναίκα, αλλά αφού πρώτα με ακούσει.

Δηλαδή δώσε μου τον χρόνο μου, άκουσέ με, μη σχολιάσεις αυτό που θα πω, αφουγκράσου το συναίσθημά μου και έλα σε δεύτερο τρίτο χρόνο, έπειτα από μια ωρίτσα, ίσως αύριο, δώσε μου και τις λύσεις. Εγώ η ίδια θα σου τις ζητήσω, αλλά θα το κάνω αφού έχεις καθίσει υπομονετικά να σου πω, έχεις κλείσει το στόμα σου και με έχεις ακούσει.

Αλλά και οι γυναίκες as μην περνάμε στον άντρα αυτό το στιλ με το δάχτυλο, ότι του κάνουμε μάθημα, «Να, κοίτα τα ρούχα σου, τα πέταξες εκεί». Θα χρειαστεί να ανεβάσουν τον άντρα, να βρουν πραγματικά αυτό που τους κινητοποιεί σε αυτή τη σχέση, τα χαρακτηριστικά του και να του πουν: «Αγάπη μου γλυκιά, ήσουν συγκλονιστικός σήμερα σε αυτό που έκανες, αντιμετώπισες με πάθος σήμερα στους ανθρώπους. Θέλω να ξέρεις, όμως, ότι, να, με ενοχλεί που δε με ενημέρωσες ότι θα αργήσεις απόψε.

Και εγώ περίμενα να φάμε, και κρύωσε το φαγητό. Ανησύχησα που άργησες. Θα μπορούσες να μου στείλεις έστω ένα μήνυμα, αλλά από την άλλη εκτιμώ πάρα πολύ που έστω και τώρα είσαι εδώ και έχεις πολύ ωραία και φρέσκια διάθεση να φάμε».

Φαίνεται ακατόρθωτο, φαίνεται δύσκολο, από εκεί, όμως, περνάει ο δρόμος, από αυτά τα δύο χαρακτηριστικά, από αυτές τις δύο διαφοροποιήσεις,

που θα πρέπει σιγά σιγά να αρχίσουμε να εντάσσουμε στη συμπεριφορά μας, και στην αρχή θα μας είναι πάρα πολύ δύσκολο, μιας και δεν έχουμε εκπαιδευτεί.

Οι άντρες και οι γυναίκες είμαστε από έναν άλλο κόσμο. Ήρθαμε και ζούμε μαζί στον πλανήτη Γη. Δίνετε μαθήματα σε εμάς, και εμείς δίνουμε μαθήματα σε εσάς. Δεν τα πάμε και τόσο καλά έως τώρα, αλλά μπορούμε να τα πάμε σίγουρα καλύτερα, φτάνει να υπάρχει διάθεση και κατανόηση και γνώση, να ενημερωθούμε για το πώς επικοινωνεί καλύτερα ένα ζευγάρι, να ενημερωθούμε για το τι καταλαβαίνει η άλλη πλευρά, να κατασκοπεύουμε δηλαδή, να μας ενδιαφέρει να μάθουμε πώς σκέφτεται αυτό που λέμε ένας άντρας απέναντι και μια γυναίκα απέναντι.

Αν καταφέρουμε και περάσουμε αυτό το εμπόδιο, αυτή την πρωτογενή παρεξήγηση εκατέρωθεν, πολύ σπουδαίοι δρόμοι ανοίγονται μπροστά μας.

Θα αρχίσω κυρίως να κατανοώ ότι δεν παίζω μόνος μου στο γήπεδο. Υπάρχει η άλλη πλευρά, και η άλλη πλευρά είναι κάτι διαφορετικό από εμένα. Οφείλω λοιπόν να σεβαστώ τις ανάγκες της, τη λειτουργία της, να σεβαστώ τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τα πράγματα και, μέσα από τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαι τα πράγματα, να το στρέψω υπέρ μου και υπέρ μας, να συμμαχήσουμε σε μια σπουδαία σχέση.

Εφαρμογή για τις μέρες 24-26

Για εσένα, φίλε μου.

Την επόμενη φορά που θα έρθει η σύντροφός σου να σου πει κάτι που έγινε, κούνησε το κεφάλι και κάνε «Μμμ... αλήθεια; Αχά! Μμμ...» Μην πεις τίποτε άλλο. Μην προσπαθήσεις να δώσεις λύση, μην πεις τη γνώμη σου. Απλώς άκου. Και μετά θα δεις τη διαφορά!

Για εσένα, φίλη μου.

Την επόμενη φορά που θα θελήσεις να «διορθώσεις» κάτι στον σύντροφό σου, όπως «Βάλε άλλες κάλτσες», «Πάρκαρε εδώ», «Αυτό το πουκάμισο είναι τσαλακωμένο», «Πιες ένα ποτήρι νερό», θυμήσου: δεν είσαι η μαμά του!

Πώς να έχεις εσωτερική ηρεμία

Μέσα από τη σύγχυση, βρες την απλότητα.

Άλμπερτ Αϊνστάιν, φυσικός

Διαβάζεις το ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ και είσαι και εσύ σε αυτή την κατηγορία των ανθρώπων που κάνεις μεγάλα όνειρα, θέλεις να δημιουργήσεις μια όμορφη ζωή, να κάνεις τη διαφορά στη ζωή σου, θέλεις, θέλεις, θέλεις. Και ξαφνικά συνειδητοποιείς ότι τα πράγματα, συχνά, μπορεί να σε πετάξουν εντελώς έξω. Δηλαδή έχεις έναν στόχο, θέλεις κάτι συγκεκριμένο και ξαφνικά αυτό που θέλεις δεν έχει καμία σχέση με αυτό που κάνεις εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή. Αυτό μου έχει συμβεί πολλές φορές και είναι ένα θέμα που απασχολεί συχνά τους *coaches* μου.

Να δούμε λίγο το «τρέχω και δε φτάνω». Τι σημαίνει;

«Τρέχω και δε φτάνω». Δεν ξέρω αν ανήκεις στη δική μου γενιά, ήταν λίγο περίεργο, καθώς ήταν πάρα πολύ κουλ και της μόδας να είσαι πάρα πολύ busy, να τρέχεις και να μη φτάνεις. Δεν ξέρω, το πήραμε από τις σαπουνόπερες, που τους έδειχναν όλους, και καλά, να δουλεύουν, αλλά ουσιαστικά να κουτσομπολεύει ο ένας τον άλλο ή να κοιμάται ο ένας με τον άλλο;

Δεν ξέρω από πού μας έχει έρθει αυτό, πάντως θεωρώ πως είναι καταγεγραμμένο μέσα μας ότι είναι πολύ κουλ το να έχεις άπειρα πράγματα να κάνεις.

Επίσης, είναι και πολύ κουλ να μην προλαβαίνεις, δηλαδή να λες ότι είσαι αγχωμένος. Είναι κάτι απόλυτα φυσιολογικό. Και έχω την αίσθηση, επίσης, ότι, αν κάποιος δεν «τρέχει και δε φτάνει» ή δεν είναι αγχωμένος ή δεν είναι προβληματισμένος, οι υπόλοιποι πιστεύουν ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτόν. Δηλαδή, αν απαντήσεις ή σε ρωτήσουν «Τι κάνεις; Καλά;» και γυρίσεις και πεις «Ναι, όλα τέλεια! Όλα μια χαρά», θα σε κοιτάξουν λίγο παράξενα. Εμένα, πάντως, άνθρωποι που δε με γνωρίζουν προσωπικά με κοιτάζουν παράξενα. Να μοιραστώ μαζί σου μια ιστορία. Πήγαινα, λοιπόν, στη δουλειά, ήταν πρωί, και στο διπλανό αυτοκίνητο ήταν άλλη μία κοπέλα, η οποία κρατούσε έναν φραπέ στο χέρι και ένα τσιγάρο. Ταυτόχρονα μιλούσε στο τηλέφωνο. Και θυμάμαι που την κοίταξα και σκεφτόμουν: *Ποπό, πρέπει να έχει μια πολύ δύσκολη μέρα.* Ήταν μια εικόνα. Αυτή η εικόνα, λοιπόν, τότε ήταν κουλ.

Να συμφωνήσουμε σε αυτό το σημείο ότι το φυσιολογικό είναι ένας άνθρωπος, και με τις δεδομένες συνθήκες στις οποίες ζούμε, να αισθάνεται καλά, να νιώθει πως η ζωή του είναι όμορφη και να είναι ήρεμος χωρίς άγχος. Να ζει με ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ.

Αυτή είναι η φυσική ροή των πραγμάτων. Το αφύσικο είναι να αισθανόμαστε διαρκώς πιεσμένοι. Το αφύσικο είναι να μη ζούμε κάθε δεδομένη στιγμή. Δε ζούμε κάθε δεδομένη στιγμή επειδή σκεφτόμαστε το μετά. Σκεφτόμαστε τι θα συμβεί μετά, σκεφτόμαστε πού θα πάμε μετά, σκεφτόμαστε τον επόμενο μήνα, τον επόμενο χρόνο. Σκεφτόμαστε γενικότερα τι θα πράξουμε σε μια άλλη δεδομένη στιγμή εκτός από τη στιγμή την οποία ζούμε.

Αυτό θα το έχεις παρατηρήσει πάρα πολύ έντονα ειδικά αν έχεις παιδιά, που τα παιδιά ζουν πάρα πολύ τη στιγμή.

Και μάλιστα, εμείς οι μεγάλοι εκνευριζόμαστε πολύ που δεν μπαίνουν στους δικούς μας ρυθμούς, του γρήγορου, που δεν αφιερώνουν χρόνο σε κάτι στο οποίο συγκεντρώνονται, καθώς πετάει εμάς έξω. Πετάει έξω εμάς το να βλέπουμε πόσο ζουν τη στιγμή τα παιδιά.

Τώρα, έχοντας μπει σε μια άλλη φάση ζωής, μπορώ να συνειδητοποιήσω ότι το «τρέχω και δε φτάνω» το μόνο που σημαίνει είναι πως έχω γεμίσει τη ζωή μου τόσο ασφυκτικά πολύ, ούτως ώστε να μην έχω χρόνο να σκέφτομαι τη ζωή μου.

Δηλαδή δεν έχω χρόνο για να ζω τη συγκεκριμένη δεδομένη στιγμή επειδή είμαι πάρα πολύ απασχολημένη με το να σκέφτομαι μια επόμενη στιγμή.

Εσύ για ποιον λόγο νιώθεις ότι πετάγεσαι έξω από τη στιγμή;

Τι είναι αυτό που σε κάνει να μη ζεις τη δεδομένη στιγμή; Προσωπικά, όταν συμβαίνει αυτό, σκέφτομαι κάτι που θα πρέπει να γίνει μετά.

Δηλαδή αυτή τη στιγμή, ας πούμε, γράφω το βιβλίο και σκέφτομαι μετά πώς θα περάσουμε το βράδυ μαζί με τον Νικόλα. Καταλαβαίνεις τι εννοώ. Δηλαδή δεν είσαι εκεί, είσαι αλλού. Οπότε, ας το ονομάσουμε αυτό όπως το αποκαλεί ο αγαπημένος μου δάσκαλος, ο Μπρέντον Μπέρχαρντ, ο οποίος θεωρείται από τους *Times* από τις 20 κορυφαίες μορφές του 20ού αιώνα, *presence*, ότι ζω τη στιγμή. Είναι πάρα πολύ βασικό, για να ζούμε τη στιγμή, να θέτουμε τις προτεραιότητές μας.

Στο *life coaching* επικεντρωνόμαστε στον στόχο μας και τον ξεκαθαρίζουμε. Δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα ταυτόχρονα και είναι πολύ βασικό να ξέρουμε τι είναι σημαντικό τη δεδομένη στιγμή για εμάς. Τι είναι σημαντικό; Ποια είναι προτεραιότητά σου για τους επόμενους τρεις μήνες;

Θα έχεις την ευκαιρία να το καταγράψεις στην εφαρμογή παρακάτω.

Όταν, λοιπόν, δούλευα στους ολυμπιακούς αγώνες, είχα ένα φοβερό αφεντικό, το οποίο, όταν με προσέλαβε, με είχε ρωτήσει: «Πιστεύεις ότι μπορείς να εκπαιδεύσεις και να διοικήσεις 400 άτομα;» Τον κοίταξα και, με απόλυτη βεβαιότητα, γύρισα και του είπα: «Ναι». Και μέσα μου, εκείνο το δευτερόλεπτο άρχισα να ουρλιάζω και να λέω: «Τι λες; Είναι δυνατόν να μπορείς να επιβληθείς σε 400 άτομα, 27 ετών; Δεν είναι δυνατόν να γίνει αυτό».

Και όμως, έγινε. Είχα μια υψηλή θέση, είχα πάρει μια εγκατάσταση και ήμουν υπεύθυνη για τους θεατές στους αγώνες του 2004, και εκεί άρχισαν τα όμορφα. Φυσικά, υπήρχαν διάφορα προβλήματα, τα οποία έπρεπε να αντιμετωπιστούν. Σε κάποιες φάσεις, όμως, αυτά τα προβλήματα γίνονταν μεγαλύτερα από αυτό που προσωπικά μπορούσα να διαχειριστώ εκείνη τη δεδομένη στιγμή.

Πήγαίνα, λοιπόν, με κλάματα και του έλεγα: «Δεν μπορώ άλλο. Δεν είναι κατάσταση αυτή. Δεν υπάρχει κοινή λογική. Δεν, δεν, δεν...» Και ο Ζαν, ο μέντοράς μου, ο άνθρωπος που με δημιούργησε ως μάνατζερ, μου έλεγε την εξής φράση, την οποία χρησιμοποιώ πλέον και εγώ στη ζωή μου σχεδόν κάθε μέρα: «*How much does this affect your operation?*» Πόσο, λοιπόν, το συγκεκριμένο πρόβλημα, για το οποίο χτυπιέσαι εδώ μπροστά μου, επηρεάζει το τελικό σου αποτέλεσμα; Το *operation* ήταν στους αγώνες η λειτουργία της εγκατάστασης. Οπότε αυτό το οποίο σε «πετάει» έξω, αυτό το οποίο είναι μεγάλο πρόβλημα για εσένα αυτή τη στιγμή, πόσο επηρεάζει το τελικό σου αποτέλεσμα;

Για να απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ξέρεις ποιο είναι το τελικό αποτέλεσμα, να ξέρεις ποιος είναι ο τελικός σου στόχος.

Να προτείνω: κάθε φορά που εκνευρίζεσαι και σε πετάει κάτι έξω, κάθε φορά που δε ζεις τη στιγμή, κάθε φορά που νιώθεις ότι όλα σε πνίγουν, όλα πέφτουν πάνω σου, να σκέφτεσαι αυτή τη φράση. «Πόσο επηρεάζει το τελικό σου αποτέλεσμα;» Πόσο επηρεάζει, λοιπόν, αυτό, τον τελικό σου στόχο; Πάρα μα πάρα πολύ βασικό. Αυτό είναι μια μικρή πληροφορία που έχω να σου δώσω, κάτι που χρησιμοποιώ εγώ και οι *coaches* μου και πραγματικά βοηθάει πάρα πολύ.

Είναι σημαντικό, είπαμε, να ξέρεις ποιο είναι το τελικό αποτέλεσμα. Και το τελικό αποτέλεσμα όλων μας είναι (ή, τουλάχιστον, θα ήταν καλό να είναι) να είμαστε ευτυχισμένοι. Να μπορούμε να επανερχόμαστε στην ευτυχία όταν πεταγόμαστε έξω. Αυτός, λοιπόν, είναι ο πρωταρχικός μας στόχος στη ζωή. Τώρα, ως προς το πώς το επιτυγχάνουμε αυτό, θα σου δώσω και εγώ κάποιους τρόπους, όπως ο ένας που σου έδωσα παραπάνω. «*How much does this affect your operation?*»

Για να μπορέσουμε να είμαστε στη στιγμή και να ζούμε τη στιγμή, είναι σημαντικό να μπορούμε στην παρατήρηση. Να παρατηρήσεις, λοιπόν, τι συμβαίνει γύρω σου. Το μόνο που παρατηρούμε οι περισσότεροι από εμάς είναι η οθόνη του κινητού μας.

Ίσως παρατηρούμε και μπαίνουμε στην αρνητική παρατήρηση, δηλαδή βλέπουμε γιατί μιλάει άσχημα η κυρία απέναντι, τι παντελόνι φοράει αυτός και ούτω καθεξής. Η παρατήρηση, όμως, μπορεί να είναι και ουδέτερη. Μπορούμε, λοιπόν, να μπορούμε στην ουδέτερη παρατήρηση και να είμαστε παρόντες, παρατηρώντας τον χώρο στον οποίο βρισκόμαστε τη δεδομένη στιγμή. Παρατηρώντας ακόμα και το ίδιο μας το χέρι, παρατηρώντας πού καθόμαστε, νιώθοντας τι πατάμε. Δηλαδή να μπαίνουμε, πραγματικά, 100% στις αισθήσεις μας τη δεδομένη στιγμή.

Για να μπεις στην παρατήρηση, ένα άλλο πολύ ωραίο κόλπο λέγεται το «Δώσε κομπλιμέντο».

Μια άσκηση, λοιπόν, είναι να μπαίνεις στην παρατήρηση και να βλέπεις κάτι όμορφο το οποίο γίνεται απέναντί σου. Αυτό θα μπορούσε να είναι η κυρία στο περίπτερο που σου μίλησε πολύ ευγενικά, στην οποία μπορείς να πεις: «Σας ευχαριστώ πάρα πολύ. Είστε πολύ ευγενής». Θα την πετάξεις εντελώς έξω, θα δεις. Οι άνθρωποι τρελαίνονται να ακούνε κομπλιμέντα. Μπορεί να κοκκινίσει. Δεν ξέρεις ποια θα είναι η αντίδρασή της. Το θέμα είναι, όμως, ότι εκείνη τη δεδομένη στιγμή εσύ θα έχεις μπει στην παρατήρηση για να δώσεις κάτι θετικό προς τα έξω. Όταν δίνουμε, λοιπόν, κάτι θετικό προς τα έξω, τι έρχεται; Πάντα έρχεται κάτι θετικό προς τα μέσα.

Πρόσεξε, πρόσεξε, πρόσεξε! Ποτέ μην περιμένεις να σου έρθει το θετικό προς τα μέσα από το ίδιο άτομο. Έτσι, θα απελευθερώσεις μια ενέργεια για να φύγει προς τα έξω και να έρθει απ' όπου είναι να έρθει και όταν είναι να έρθει. Ούτε θα κάθεται να λες «Α, έδωσα ένα κομπλιμέντο και δεν πήρα». Ούτε θα περιμένεις πότε θα έρθει πίσω. Πάρα πολύ μεγάλη προσοχή σε αυτό.

Προτείνω να ξεκινήσεις να δίνεις κομπλιμέντα σε ανθρώπους από τους οποίους δεν έχεις να κερδίσεις κάτι, για να το κάνεις λίγο πιο άνετα. Να βλέπεις δηλαδή αμέσως το θετικό. «Τι όμορφα που είναι τα μαλλιά σας. Ποπό, πάρα πολύ ωραία!» Η κυρία θα το εκτιμήσει πολύ. «Σήμερα η τυρόπιτα που έφαγα ήταν εκπληκτική!» Μπορείς να πας πίσω στον φούρνο και να πεις: «Παιδιά, ήταν φοβερή η τυρόπιτα! Ποιος την έκανε;» Θα χαρούν πολύ! Αυτές οι μικρές πράξεις φέρνουν απίστευτη χαρά, απίστευτη ευτυχία, ανοίγει η καρδιά των ανθρώπων.

Και εκτός από την καρδιά των άλλων, θα ανοίξει και η δική σου, και σου το υπόσχομαι αυτό. Θα μπει, λοιπόν, πιο πολύ στην παρατήρηση όταν αρχίζεις να κάνεις μικρά κομπλιμέντα.

Κάποια άλλη μικρή πληροφορία για την περίπτωση που τρέχεις και δε φτάνεις.

Μπορείς να μπεις πάλι πίσω στην ευτυχία, μπορείς να μπεις πάλι πίσω στον εαυτό σου με το να αναπνεύσεις. Να πάρεις τρεις βαθιές ανάσες. Πάμε μαζί.

Κάθε φορά που μπαίνεις στο άγχος, κάθε φορά που μπαίνεις στο «Τι θα φάμε;» ή «Πώς θα τα βγάλω πέρα οικονομικά;» ή «Πόσα θα καταφέρω να πετύχω σε αυτό το ταξίδι;» σημαίνει ότι κόβεις την αναπνοή σου. Και θέλω να το παρατηρήσεις αυτό. Είναι πάρα πολύ βασικό να δεις εκείνη τη στιγμή τι συμβαίνει με την αναπνοή σου και πόσο την έχεις σταματήσει. Τις περισσότερες φορές ανεβαίνει η αναπνοή πάνω, κόβεται από τον λαιμό και κάτω και είναι σαν να σταματάμε να αναπνέουμε. Φυσικά, ποτέ δε σταματάμε να αναπνέουμε, αλλά δε γίνεται η βαθιά κοιλιακή αναπνοή που μας επαναφέρει στο τώρα μας, στο πού είμαστε. Οπότε μια μικρή πληροφορία ακόμα είναι η αναπνοή επί τρία. Τρεις φορές ανάσα. Και θα σου πω εγώ ύστερα πόσο θα τσατίζεσαι όταν θα σε κόβουν στην κίνηση, όταν θα σου έρχονται οι λογαριασμοί και θα είναι λίγο φουσκωμένοι.

Όλα αυτά έρχονται καθημερινά στη ζωή μας για να τσεκάρουμε. Η διαφορά που έχουμε εμείς από τα υπέροχα ζώακια, τα οποία λατρεύω, είναι ότι μπορούμε να διαχειριστούμε το μυαλό μας. Το σώμα μας και το μυαλό μας δεν είναι δομημένο για να έχει αρνητικές σκέψεις, και το γεγονός ότι λέμε πως υπάρχουν θετικές και αρνητικές σκέψεις είναι κάτι το οποίο έχουμε δημιουργήσει εμείς.

Το σώμα μας είναι δομημένο για να είναι μέσα στην ευδαιμονία, να είναι μέσα στην ηρεμία, μέσα στη βαθιά αναπνοή. Το γεγονός ότι εμείς κάνουμε αρνητικές σκέψεις και σκεφτόμαστε όλα τα αρνητικά τα οποία μπορούν να συμβούν είναι κάτι που δε μας εξυπηρετεί σε τίποτα.

Έχουμε πει πως ο φόβος είναι Φανταστική Οντότητα Βάσει Οργανωμένου Σχεδίου. Είναι, λοιπόν, κάτι το οποίο δεν υπάρχει. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να το έχεις συνέχεια στο μυαλό σου.

Το σώμα το ανθρώπινο και το μυαλό το ανθρώπινο δεν είναι φτιαγμένο για να κάνει αρνητικές σκέψεις. Μόνο εσύ μπορείς να ορίσεις τι σκέφτεσαι. Ούτε η εφορία ούτε το κράτος ούτε κανένας δεν μπορεί να σου βάλει τη σκέψη στο μυαλό. Μόνο εσύ μπορείς να το κάνεις.

Οι μικρές δόσεις ευτυχίας μπορούν να γίνουν μόνιμες δόσεις ευτυχίας. Το άγχος και όλα αυτά που μας κυριεύουν και μας πετούν έξω από αυτό είναι κάτι το οποίο δημιουργούμε εμείς και μόνο εμείς. Έχουμε 100% την ευθύνη για τη δική μας ζωή. Κανένας μα κανένας δεν μπορεί να πάει τη ζωή σου εκεί όπου θέλει, μόνο εσύ μπορείς να το κάνεις. Και πάρα πολύ βασικό: να ζούμε τη στιγμή. Να ζούμε το τώρα μας. Μόνο αυτό υπάρχει, το παρελθόν έχει φύγει, στο μέλλον δεν ξέρουμε αν θα είμαστε εδώ. Ζήσε τη στιγμή, ζήσε τη στιγμή με την οικογένειά σου, ζήσε τις στιγμές με τους ανθρώπους που αγαπάς, μπες σε όμορφα πράγματα για τους ανθρώπους.

Πες ένα όμορφο κομπλιμέντο, και αυτό θα γυρίσει πίσω σε εσένα. Και μπες στη θετική παρατήρηση. Ξεκίνα τη θετική παρατήρηση πρώτα για τον ίδιο σου τον εαυτό και μετά μοίρασε τη θετική παρατήρηση προς τα έξω.

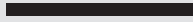
Εφαρμογή για τις μέρες 27-29

1. Ποια είναι η προτεραιότητά σου για τους επόμενους 3 μήνες; Γράψε για έναν τομέα της ζωής σου. Οι τομείς της ζωής μας είναι τα οικονομικά, η καριέρα, η ερωτική σχέση, η οικογένεια, οι φίλοι και η κοινωνία, η υγεία και η σωματική άσκηση και το να δίνω πίσω στην κοινωνία. Κατάγραψε τι θέλεις να πετύχεις τους επόμενους 3 μήνες.
2. Για την επόμενη εβδομάδα κατάγραψε κάθε μέρα μια στιγμή όπου παρατήρησες γύρω σου πολύ καλά. Τι είδες; Πώς ένιωθες μετά;
3. Για την επόμενη εβδομάδα κάθε μέρα επέλεξε μια στιγμή όπου θα παίρνεις βαθιές ανάσες από την κοιλιά. Τι παρατήρησες; Πώς ένιωθες μετά;
4. Κάθε φορά που εκνευρίζεσαι με κάτι, σκέψου: *Πόσο επηρεάζει αυτό τον τελικό μου στόχο;*

Πρόσκληση

Η βασική εκπαίδευση θα σε βοηθήσει να ζεις άνετα, η προσωπική σου ανάπτυξη θα σε βοηθήσει να δημιουργήσεις μια περιουσία.

Τζιμ Ρον, «πατέρας της προσωπικής ανάπτυξης»



Και, ναι, ολοκλήρωσες το EY ZHN ΤΩΡΑ!

Μπράβο!

Όπως είπαμε, ανήκεις στο 5% του πληθυσμού που κάνει κάτι για να βελτιώσει τη ζωή του. Σου αξίζουν πολλά συγχαρητήρια! Παρατήρησε τις αλλαγές στη ζωή σου. Παρατήρησε πώς βλέπεις τους άλλους τώρα και πόσο πιο δυνατός αισθάνεσαι.

Δεν ξεκινάς την αρχή του χρόνου τρώγοντας πρωινό και λέγοντας μετά «Φάγαμε και για φέτος. Του χρόνου θα φάμε πάλι πρωινό».

Έτσι και ο μυσ της προσωπικής ανάπτυξης, θέλει διαρκή φροντίδα για να γίνεσαι κάθε μέρα καλύτερος άνθρωπος και να ζεις τη ζωή σου με ευτυχία, χαρά, επιτυχία, αφθονία και ό,τι άλλο θετικό και όμορφο επιθυμείς.

Ένα επόμενο βήμα είναι να μπεις στο www.jillandnikolas.com και να κάνεις την εγγραφή σου ώστε να δούμε πώς μπορούμε να σε βοηθήσουμε να πετύχεις τα όνειρά σου.

Εκεί έχουμε πολλά σεμινάρια, διαδικτυακά και live, τα οποία έχουν ωφελήσει χιλιάδες κόσμο. Θα χαρούμε πολύ να σε έχουμε μαζί μας!

Άλλο βήμα είναι να ζητήσεις να κάνεις *life coaching* με έναν από τους απόφοιτους της Global Academy of Coaching. Μπορείς να στείλεις μείλ και το τηλέφωνό σου στο info@globalacademyofcoaching.com και θα επικοινωνήσουμε μαζί σου για να συζητήσουμε αν το *coaching* μπορεί να σε βοηθήσει.

Ένα άλλο βήμα, αν θέλεις να αλλάξεις ριζικά τη ζωή σου, είναι να σπουδάσεις και να γίνεις *life coach*. Είτε θέλεις ένα σχολείο για να θριαμβεύσεις στη ζωή είτε θέλεις να το ακολουθήσεις επαγγελματικά, η ζωή σου θα πάει στο επόμενο επίπεδο.

Σε περίπτωση που είσαι ήδη διαπιστευμένος *life coach* και σε ενδιαφέρει να κάνεις την εξειδίκευσή σου στις σχέσεις, θα χαρούμε να σε δούμε στο πρόγραμμα Create Love, Relationship Coach Certification στην Global Academy of Coaching.

Η Global Academy of Coaching είναι μια από τις πιο διάσημες σχολές εκπαίδευσης και είναι διαπιστευμένη από τη Διεθνή Ομοσπονδία Coaching, (International Coach Federation). Οι μαθητές εγγράφονται από όλο τον κόσμο, καθώς τα μαθήματα διεξάγονται ταυτόχρονα σε απευθείας σύνδεση (*online*).

Παρατήρησες το χάος που υπάρχει εκεί έξω;

Πώς σήμερα περισσότερο από ποτέ οι άνθρωποι χρειάζονται υποστήριξη για να είναι σαφείς σχετικά με το ποιο είναι οι στόχοι τους, ποιο είναι το όραμά τους; Με όλο αυτό τον θόρυβο γύρω και με την έλλειψη εστίασης, οι άνθρωποι έχουν απόλυτη ανάγκη από μια υποστήριξη που θα τους βοηθήσει να ανακαλύψουν τη δική τους φωνή.

Να είναι σε θέση να καθαρίσουν τις σκέψεις τους και να δουν ότι η ζωή έχει να κάνει με τη χαρά, η ζωή έχει να κάνει με τη διασκέδαση και τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων και ευημερίας.

Και αν κάποιος από τα παραπάνω σε ενδιαφέρει, τότε είσαι στο σωστό μέρος, καθώς στην Global Academy of Coaching γίνεσαι *coach leader*. Και μπορεί να ρωτήσεις: «Τι είναι ένας *coach leader*;»

Πρόκειται για ένα πρόσωπο που έχει μεταμορφώσει τη ζωή του και έχει μετατρέψει όλες τις «κακουχίες» και τα σοβαρά προβλήματα της ζωής του σε διδάγματα και σε ευκαιρίες. Πέρασαμε τα τελευταία 10 χρόνια της ζωής μας ερευνώντας πώς μπορούμε να στηρίξουμε άλλους για να βρουν ποιος είναι ο σκοπός της ζωής τους. Πώς να υποστηρίξουμε άλλους να δημιουργήσουν τη ζωή των ονείρων τους. Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε άλλους να ζουν σε αρμονία, αφθονία και να είναι χαρούμενοι.

Και έχουμε κάνει *coaching* σε ανθρώπους για να βρουν το ταίρι τους, έχουμε κάνει *coaching* σε ανθρώπους για να δημιουργήσουν τις δικές τους επιχειρηματικές αυτοκρατορίες, έχουμε κάνει *coaching* σε ανθρώπους για να μάθουν να λένε όχι και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με έναν υγιή τρόπο, έχουμε κάνει *coaching* σε ανθρώπους για να μάθουν να επεξεργάζονται τα συναισθήματά τους και να σταματήσουν να είναι πάντα θυμωμένοι. Και ύστερα κάποιοι άνθρωποι άρχισαν να μας ζητούν να τους εκπαιδύσουμε να κάνουν αυτό που κάνουμε, να τους εκπαιδύσουμε να γίνουν *coaches*.

Και ύστερα από όλα αυτά τα χρόνια μελετών και πρακτικής, αφού εκπαιδευτήκαμε από τους καλύτερους *coaches* στον κόσμο, μετά την ανάγνωση χιλιάδων βιβλίων για το *coaching* και την προσωπική ανάπτυξη, έπειτα από το *coaching* που κάναμε σε εκατοντάδες ανθρώπους, έχουμε βάλει όλη αυτή τη γνώση σε ένα σύστημα: στην Global Academy of Coaching Certificate.

Στην Global Academy of Coaching Certificate όχι μόνο θα μάθεις πώς να γίνεις *coach* πρώτης κλάσης, ακολουθώντας τον κώδικα δεοντολογίας της Διεθνούς Ομοσπονδίας Coaching.

Θα μάθεις ποιος είσαι, ποιες είναι οι τεράστιες δυνατότητές σου, θα γίνεις καλύτερος συνεργάτης, θα μεταμορφώσεις την ποιότητα των σχέσεών σου, θα γίνεις πρότυπο για τα παιδιά σου, πρότυπο για την κοινωνία μας. Όταν αποφοιτήσεις από την Global Academy of Coaching Certificate, θα γίνεις ένας ηγέτης παγκόσμιας κλάσης.

Θα διώξεις μια και καλή την ανασφάλεια και την αναβλητικότητα.

Θα μάθεις πώς να γίνεις ένας *life coach*, πώς μπορείς να κάνεις τη διαφορά με την καριέρα σου.

Προκειμένου να γίνεις ένας πρώτης κλάσης *leader*, είναι σημαντικό να αναλάβεις δράση. Είναι ζωτικής σημασίας να αναλάβεις δράση τώρα. Ένας ηγέτης δε χρονοτριβεί, δεν αφήνει τα πράγματα στην τύχη. Οι ηγέτες συγκεντρώνονται. Επικεντρώνονται σε αυτό που είναι σημαντικό γι' αυτούς. Καταλαβαίνεις πόσο η οικογένειά σου και το περιβάλλον εργασίας σου χρειάζονται να σε βλέπουν γεμάτο δύναμη, διαύγεια και επικεντρωμένο;

Στοιχηματίζουμε ότι δε θέλεις να εμφανίζεσαι κάθε πρωί εξαντλημένος, χωρίς ενέργεια και χωρίς χαρά.

Στοιχηματίζουμε ότι θέλεις να είσαι γεμάτος ενέργεια, εστίαση και συμπόνια.

Στοιχηματίζουμε ότι θέλεις να γίνεις ένας *coach*-ηγέτης.

Και ύστερα από χιλιάδες ώρες έρευνας έχουμε διαπιστώσει ότι το πρώτο γεγονός που κάνει τους ανθρώπους να ευδοκιμούν είναι η δέσμευση. Δεσμεύσου για να ευδοκιμήσεις.

Δεσμεύσου για να δημιουργήσεις τη ζωή που επιθυμείς. Την ΕΥ ΖΗΝ ζωή που σου αξίζει.

Και αυτός είναι ο λόγος για το οποίο το *Coaching Harvard Business Review* αναφέρει ότι το *coaching* είναι μια βιομηχανία \$1 ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟΥ ανά έτος.

Το *Forbes* λέει ότι το *coaching* είναι ένα από τα κορυφαία επαγγέλματα της Αμερικής.

Και μια μελέτη που διεξήχθη από τη Right Management Consultants αποκάλυψε ότι το 86% των εταιρειών χρησιμοποιούν *life coaching*.

Το *coaching* θεωρείται παγκοσμίως ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία για την πρόοδο της παραγωγικότητας και διδάσκεται στη Σχολή Επιχειρήσεων Λονδίνου (London Business School), στη Σχολή Επιχειρήσεων του Χάρβαρντ (Harvard Business School), στο Πανεπιστήμιο Πρίνστον (Princeton University) και σε άλλα κορυφαία πανεπιστήμια επιχειρήσεων σε όλο τον κόσμο.

Γι' αυτό, σε καλούμε να κάνεις την εγγραφή σου στην Global Academy of Coaching Certificate. Είμαστε στο πλευρό σου για να γίνεις ο καλύτερος εαυτός σου και θα μοιραστούμε μαζί σου τα εργαλεία που μοιραζόμαστε με τους πελάτες που μας πληρώνουν εκατοντάδες ευρώ για μία συνεδρία *coaching*.

Εφαρμόζουμε 100% εγγύηση ικανοποίησης, καθώς θέλουμε μόνο δεσμευμένους φοιτητές στο σχολή. Έτσι, δεν έχεις απολύτως τίποτα να χάσεις.

Ξέρουμε ότι θέλεις να κάνεις τη διαφορά, θέλεις να βρεις τον σκοπό της ζωής σου. Ξέρουμε ότι θέλεις να είσαι γεμάτος ενέργεια, διαύγεια και συμπόνια.

Ξέρουμε ότι θέλεις να γίνεις *coach leader*.

Ακολούθησέ μας, γίνε μαθητής μας και στη συνέχεια συνάδελφος μας.

Ανυπομονούμε να γίνουμε *coaches* ή μέντορες σου!

Είμαστε δίπλα σου!

Τζιλ και Νικόλας

Πόσες φορές έχεις νιώσει το άγχος να σε καταβάλλει; Πόσες φορές έχεις υπαναχωρήσει μπροστά σε μια απόφαση ζωτικής σημασίας; Πόσες φορές έχεις αναρωτηθεί αν διαθέτεις τη δύναμη να αλλάξεις τη ζωή σου προς το καλύτερο; Πόσες φορές έχεις αισθανθεί αβοήθητος, έχεις πονέσει, έχεις απογοητευτεί μένοντας βαλτωμένος σε μια κατάσταση;

30 μέρες είναι αρκετές. Κρατάς στα χέρια σου τα 3 κλειδιά της ευτυχίας. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι τα αξιοποιήσεις!

Οι συγγραφείς του #1 παγκόσμιου μπεστ σέλερ *Αγάπη Τώρα* έχουν περάσει από μεγάλες δοκιμασίες και είναι εδώ να σε στηρίξουν.

ΤΩΡΑ έχεις την ευκαιρία να κάνεις πράξη όσα ονειρεύεσαι!

Να δράσεις, να αφουγκραστείς τον εαυτό σου και τις σύμφυτες δυνατότητές σου. Ακολούθησε τη διαδρομή της επιτυχίας με την υποστήριξη του life coaching για να απολαύσεις όλα όσα ανοίγονται μπροστά σου.

Πάρε ΤΩΡΑ την απόφαση να δραστηριοποιηθείς, να βελτιώσεις την ποιότητα των σχέσεών σου, να ενδυναμώσεις την αυτοπεποίθησή σου θέτοντας όρια που περιχαράκωνουν την εσωτερική σου αρμονία και οδηγούν στο ΕΥ ΖΗΝ!

Η Τζίλ Δούκα είναι διεθνής ομιλήτρια, mentor coach, διαπιστευμένη από τη Διεθνή Ομοσπονδία Coaching (International Coach Federation-ICF), βραβευμένη Business Mentor από την Ευρωπαϊκή Ένωση και συν-συγγραφέας του #1 παγκόσμιου μπεστ σέλερ *Αγάπη Τώρα*. Είναι ιδρύτρια της Global Academy of Coaching, της μοναδικής σχολής coaching στην Ελλάδα και στην Κύπρο που προσφέρει αγγλόφωνο online πρόγραμμα σπουδών πιστοποιημένο από την ICF. Η Τζίλ Δούκα έχει κάνει coaching και έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες ανθρώπους σε 3 ηπείρους. Εμφανίζεται σε τηλεοπτικές εκπομπές και ταξιδεύει ανά τον κόσμο με τον σύζυγό της, Νικόλα Ουρανό, και τα παιδιά τους. Περισσότερα στο www.globalacademyofcoaching.com και www.jilldouka.com



Ο Νικόλας Ουρανόσ είναι Relationship Coach και #1 international best selling συγγραφέας του βιβλίου φαινόμενο *Αγάπη Τώρα*. Υποστηρίζει με την εμπειρία, τις γνώσεις και την πιστοποιημένη εξειδίκευσή του γυναίκες που θέλουν να ζήσουν την ιδανική σχέση με το άλλο τους ολόκληρο. Επίσης, ως ο Course Director του Create Love Relationship Coaching Certification της Global Academy of Coaching, εκπαιδεύει μαζί με εκλεκτούς καθηγητές από όλο τον κόσμο, νέους coaches στις αρχές και στις αξίες του relationship coaching. Εμφανίζεται και αρθρογραφεί στα ελληνικά και στα κυπριακά ηλεκτρονικά και έντυπα μέσα. Για περισσότερες πληροφορίες: www.nikolasouranos.com, www.jillandnikolas.com



9 786188 204331

www.jillandnikolas.com