

Από τους συγγραφείς του #1 παγκόσμιου best seller **ΑΓΑΠΗ ΤΩΡΑ**
και των #1 best seller **ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΡΑ** και **ΞΑΦΝΙΚΑ ΤΩΡΑ**

ΤΖΙΛ ΔΟΥΚΑ MBA, MCC
ΝΙΚΟΛΑΣ ΟΥΡΑΝΟΣ, PCC

ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΡΑ

**ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ
ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ ΕΝΩ ΟΛΟΙ
ΖΗΤΟΥΝ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ**

Extra Bonus Υλικό στο www.jillandnikolas.com

ΕΚΔΟΣΕΙΣ UPGROW

Γυναίκα Τώρα

Ζήσε την Καλύτερη Εκδοχή
του Εαυτού σου
ενώ
Όλοι Ζητούν κάτι από Εσένα

Τζιλ Δούκα, MBA, MCC
Νικόλας Ουρανός, PCC

*Αφιερωμένο σε εσένα
που θέλεις να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο.*

*Αφιερωμένο σε όλες τις γυναίκες
που κάνουν κάθε μέρα το καλύτερό τους.*

Τίτλος Βιβλίου: ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΡΑ – ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ
ΕΝΩ ΟΛΟΙ ΖΗΤΟΥΝ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ

Συγγραφείς: Τζίλ Δούκα, Νικόλας Ουρανός

Επιμέλεια – Διόρθωση κειμένου: Μαρία Σεβαστιάδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Μαρίνα Βούλγαρη

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Ραλλού Ρουχωτά

Σχεδιασμός οπισθόφυλλου: Χριστίνα Μιχαηλίδου

Φωτογραφία οπισθόφυλλου: Βάσω Αδαμοπούλου

Εκτύπωση: Γράφημα Α.Ε.

Εκδοτικός οίκος UPGROW

Extra bonus υλικό στο www.jillandnikolas.com

© Τζίλ Δούκα – Νικόλας Ουρανός

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2021

ISBN 978-618-85756-0-8

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, φωτοανατύπωση 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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΤΩΡΑ

Από τον Νικόλα Ουρανό	05
Από την Τζίλ Δούκα	07

A. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ

1. Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	11
2. ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ – ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ	25
3. ΠΩΣ ΝΑ ΛΕΣ ΟΧΙ ΚΑΙ ΝΑ ΒΑΖΕΙΣ ΟΡΙΑ	37

B. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΩ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ

4. Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ – ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΙΑ	51
5. ΔΕΣΜΕΥΣΗ – ΟΙ ΝΙΚΕΣ ΣΟΥ	61
6. VORTEX	71
7. ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΟ VORTEX – ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ	83

Γ. ΕΓΩ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

8. Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ	97
9. ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΚΑΙ ΣΕΞ	107
10. ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΕΣΥ	121

Δ. Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΗ ΒΑΣΗ

11. ΧΡΗΜΑΤΑ	135
12. ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΣΕ ΣΕΙΡΑ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΟΥ	147
13. ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	161

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	177
-------------------	-----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΤΩΡΑ

Κρατάς στα χέρια σου το 4ο βιβλίο μας, ένα βιβλίο εξαιρετικά αφιερωμένο στη γυναίκα... τώρα. Τώρα που είναι πλέον σαφές ότι η γυναίκα ΔΕΝ είναι το ασθενές φύλο, αλλά το πιο multitasking και παραγωγικό. Παραγωγικό όσον αφορά σκέψεις, συναισθήματα, δημιουργικότητα, όνειρα, στόχους, αγάπη, ενέργεια και επιδιώξεις ζωής.

Πρόθεσή μας είναι αυτό το βιβλίο να συμβάλει στην αναζωπύρωση και αναγέννηση εντός σου όλων των πολύτιμων και ξεχωριστών χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων της γυναικείας φύσης που διαθέτεις. Καθώς πιστεύουμε ακράδαντα ότι τα θηλυκά χαρακτηριστικά και η θηλυκή ενέργεια θα σώσουν τον κόσμο και ότι ο κόσμος ΤΩΡΑ τα χρειάζεται περισσότερο από ποτέ, διαθέσιμα στην αυθεντική μορφή τους.

Όταν πάψεις να (επιτρέπεις να) τα αντιμετωπίζεις σαν κατάρα και τα βιώσεις ως τη μεγαλύτερη ευλογία σε όλο το μεγαλείο τους, τότε θα υποστηρίξεις με την ενέργειά σου τα μεγαλύτερα θαύματα αλλαγής. Για να συμβεί αυτό, χρειάζεται αρχικά η συνειδητοποίηση της εσωτερικής δύναμής σου, καθώς και το να αρχίσεις αμέσως να καλλιεργείς με γνώση, πίστη, δέσμευση, αποφασιστικότητα και τα ανάλογα όρια τις συνθήκες της καθημερινής ζωής σου, ανεξάρτητα από τις τρέχουσες συνθήκες και την «αφετηρία» της.

Κρατάς αυτό το βιβλίο στα χέρια σου και μαζί κρατάς και όλα τα όπλα που θα σε οδηγήσουν στο να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Την ώρα, μάλιστα, που όλοι ζητούν εναγωνίως και κάτι παραπάνω από εσένα και ενώ εσύ πασχίζεις να τους ικανοποιείς αντιστρόφως ανάλογα προς τις αντοχές σου, *τελικά καταλήγεις να βρίσκεις και τον μπελά σου* (μαμά Μαρία Ουρανού speaking).

«Από το πουθενά», «ξαφνικά», πιο εύκολα και γρήγορα απ' ό,τι λέει το μυαλό σου μπορείς να τα καταφέρεις. Να αλλάξεις πορεία και να λάμψεις μέσα στην ανακτημένη μοναδικότητά σου.

Σε αυτή την πορεία είμαι δίπλα σου. Πάντα ξέρεις που θα με βρεις. Το θαύμα και η αλλαγή βρίσκονται πάντα σε απόσταση μιας επιλογής σου.

Πιστεύω σε εσένα. Ειδικά τώρα που και εγώ, έστω και «καθυστερημένα», έμαθα να πιστεύω σε μένα.

ΤΩΡΑ!

Νικόλας Ουρανός

Σήμερα έγινε η πίστωση του ποσού για την κηδεία του πατέρα μου, ξέρεις, από το ταμείο του. Έχω κλάψει πολύ που έφυγε ο μπαμπάς μου, αλλά αυτό χτύπησε μια αλλόκοτη χορδή. Δεν μπορούσα να σταματήσω να κλαίω. Σαν να έγινε επίσημο, δεν ξέρω.

Τους τελευταίους 2 μήνες, οι προκλήσεις διαδέχονταν η μια την άλλη. Ο Νικόλας πήρε ένα φάρμακο και του προκάλεσε αλλεργική αντίδραση, και περάσαμε χρόνο στα Επείγοντα. Αρρώστησε ο μπαμπάς μου και ήταν στο νοσοκομείο τριάντα μέρες, ώσπου έφυγε. Αρρώστησε η μητέρα μου, η κοπέλα που την προσέχει, η Μαριλένα, ο Νικόλας ξανά, εξαφανίστηκε ένα διόλου ευκαταφρόνητο χρηματικό ποσό (μεγάλη ιστορία), με αποκορύφωμα τη δική μου αρρώστια. Επί τρεις μέρες είχα ως και 39,8 πυρετό. Άλλαζα κάθε μέρα έξι φορές ρούχα από τον ιδρώτα. Δύο μέρες δε βγήκα από το δωμάτιο. Σερνόμενοι για να πάω στο μπάνιο. Δεν είχα δύναμη. Κλειστές κουρτίνες. Και πολύ μαύρες σκέψεις.

Όταν κάνω συνεδρία με τους coaches μου και μπαίνουμε βαθιά στο Εγώ, στις αρνητικές σκέψεις λέω μέσα μου: *Τώρα μιλάω με τις μαύρες σκέψεις.* Είχα καιρό να μιλήσω με τις μαύρες μου σκέψεις. Πρέπει να τις αλλάξω.

Όπως είμαι στο κρεβάτι, λίγο καλύτερα, λέω: *Ας διαβάσω το Γυναίκα Τώρα.*

Πρώτη φορά επιτρέπω στον εαυτό μου να διαβάσει ένα βιβλίο μας ως αναγνώστρια. Όχι για να κόψω, να προσθέσω ή να διορθώσω. Αλλά για εμένα. Το διαβάζω.

Νιώθω ότι είναι απλή η αλλαγή, δεν είναι εύκολη. Διαβάζω. Αισθάνομαι καλύτερα. *Τι ωραία που τα λες, Νικόλα...* Διαβάζω. Και εσύ, Τζίλ, ναι βγάζει νόημα αυτό που λες. Κάνω κάποιες ασκήσεις.

Νιώθω ότι θέλω να κάνω μπάνιο. Αμέσως αισθάνομαι καλύτερα. Διαβάζω και άλλα κεφάλαια. Έρχεται ο Νικόλας.

«Αγάπη, θέλεις κάτι;»

«Όχι. Θέλω χρόνο, κάνω κάτι σημαντικό. Για εμένα».

Τελειώνω το βιβλίο. Είναι οκεί, Τζίλ. Όλα θα πάνε καλά.

Είσαι ασφαλής, όπως λέω στους coachees μου.

Αυτό το βιβλίο είναι για εσένα. Τη γυναίκα τώρα. Πάρε ένα νέο υπέροχο λαμπερό σημειωματάριο και ξεκίνα. Διάβασε και κατάγραψε τις σκέψεις σου στις εφαρμογές. Το ξέρω ότι θα σου δώσει ενέργεια, κίνητρο, χαρά, έμπνευση, δύναμη, ότι θα γελάσεις, θα πάρεις θετικότητα. Επειδή βγήκε από τις χιλιάδες ώρες συνεδριών που κάνουμε με τον Νικόλα και τις coachees μας. Βγήκε από εσένα.

Σε αγαπώ και σε εκτιμώ που έχεις τα κότσια να θέλεις κάτι καλύτερο από αυτό που έχεις. Εσύ θα φέρεις την αλλαγή που τόσο χρειαζόμαστε. Όλα ξεκινούν από εσένα.

Μπράβο που ξεκινάς το *Γυναίκα Τώρα*, λοιπόν!

Είμαι δίπλα σου.

Τζίλ Δούκα

Α. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ



Η σχέση σου με τον εαυτό σου

Νικόλας Ουρανός

«Από όλες τις νίκες, πρώτη και άριστη είναι να ξεπερνάει κανείς τον εαυτό του».

Πλάτων

Η σχέση μας με τον εαυτό μας είναι ο πραγματικός καθρέφτης της διαδρομής της ζωής μας. Σε αυτό τον καθρέφτη έχουν αποτυπωθεί ήδη και θα αποτυπώνονται σταδιακά όλα τα δράματα και οι θρίαμβοι της προσωπικής μας ζωής. Εμείς, φυσικά, ώσπου να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας και τα αποτελέσματά της, όλο και θα εμπλέκουμε κάποιους άλλους. «Δεν μπορεί, όλο και κάποιος άλλος θα ευθύνεται για ό,τι μου συμβαίνει». Κι όμως, όχι μόνο πολλά, αλλά όλα περνούν από τον μονόδρομο της αναβάθμισης του επιπέδου της σχέσης με τον εαυτό μας. Μόνο μέσα από αυτή την αναβάθμιση θα έχεις τη δυνατότητα να αναβαθμίσεις και τη σχέση σου με τους άλλους.

Πάμε λοιπόν να μιλήσουμε για την αυτοπεποίθησή μας. Μια αυτοπεποίθηση η οποία συνιστά θεμέλιο. Αφετηρία. Μια αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τη μελέτη, την παρατήρηση, την αυτοπαρατήρηση, την αυτογνωσία.

Αυτοί οι δύο είναι οι κύριοι παράγοντες που μας ωθούν και μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, να εκτιμούμε τον εαυτό μας. Όχι ακριβώς να νιώθουμε πλήρεις, αλλά να τείνουμε προς αυτή την κατεύθυνση. Παράλληλα κάθε στιγμή μάς τρώει το σαράκι του Εγώ, ψαλιδίζοντας το κομμάτι της πληρότητας.

Ίσως δε νιώσουμε ποτέ απόλυτα πλήρεις. Αλλά όσο μπορούμε και ανεβάζουμε το επίπεδο της αυτοπεποίθησής μας μέσα από την παρατήρηση, μέσα από τη γνώση του εαυτού, τη γνώση των αναγκών μας, τη γνώση του πώς καλύπτονται οι ανάγκες μας, πώς επεκτεινόμαστε, πώς δημιουργούμε το πρόγραμμά μας, τις νέες συνήθειες που εγκαινιάζουμε στην καθημερινότητά μας, τότε είναι σημαντικό να βιώνουμε στην πράξη την εκτίμηση του εαυτού μας.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να συμβεί αυτό είναι να αναλάβουμε προσωπικά την ευθύνη για τη μεταμόρφωσή μας. Με κύριο στόχο να αυξηθεί η εκτίμηση και ο σεβασμός προς το πρόσωπό μου. Και όχι τόσο από τους άλλους, σε πρώτη φάση, καθώς δεν περνάει ιδιαίτερα από το χέρι μου να επιβάλω την αύξηση της εκτίμησης και του σεβασμού προς το πρόσωπό μου από τους απέναντι. Όσο μπορεί να συμβεί από εμένα τον ίδιο. Από εμένα, που με έχω κρίνει σκληρά, που με έχω αδικήσει, που με έχω στεναχωρήσει, που δε με έχω συγχωρήσει. Από εμένα, που πολλές φορές χάνομαι δεξιά αριστερά χωρίς πυξίδα, χωρίς ξεκάθαρο προσανατολισμό. Έτσι, καταλήγω να με αμφισβητώ, να με σιχαίνομαι, να με εκνευρίζω. Καταλαβαίνουμε λοιπόν και πάλι ότι, αν δε θέσουμε πρώτα τον στόχο, αν δεν αυξήσουμε την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό, είναι πάρα πολύ δύσκολο να πετύχουμε και να εγκαινιάσουμε μια καλή σχέση με τον εαυτό μας.

Μιλήσαμε για την αυτογνωσία. Μιλήσαμε για την αυτοπεποίθηση. Σε αυτό το σημείο, θέλω να σου θυμίσω την αρχαϊκή ρήση που αποδίδεται σε διάφορους σοφούς, όπως στον Χίλωνα τον Λακεδαιμόνιο ή στον Θαλή τον Μιλήσιο (και οι δύο ανήκαν στους Επτά Σοφούς της αρχαιότητας): το *γνώθι σαυτόν*. Αυτό το γνωμικό που είναι μια σύνθεση του αρχαιοελληνικού ρήματος «γιγνώσκω» και της λέξης «εαυτός». Διαπιστώνεις ότι, και σε αυτή την περίπτωση, πάλι περνούν πολλά πράγματα από τη σχέση με τον εαυτό μας.

Ο Πλάτωνας λέει και κάτι ακόμα, το οποίο συνιστά κάτι σαν επακόλουθο της προηγούμενης ρήσης: «Από όλες τις νίκες, η πρώτη και καλύτερη είναι το να νικάει κανείς τον ίδιο τον εαυτό του». Τι θα πει αυτό; Να νικάει το κατώτερο κομμάτι του, την αμφισβήτηση του εαυτού, την προσβολή ή την αμφιβολία για τον εαυτό του. Πράγματα τα οποία τα τρέφουμε εντός μας μέσα από τις πεποιθήσεις. Τα κουβαλάμε και μεγαλώνουμε με αυτά. Όσο μεγαλώνουμε και αλλάζουν οι δεκαετίες στη ζωή μας, τόσο πιο πολύ βαραίνουν μέσα μας οι πεποιθήσεις και τόσο πιο δύσκολο είναι να τις αποτινάξουμε, να τις ανατρέψουμε.

Η αληθινή πραγματικότητα διαφέρει από τη φαντασίωση της πραγματικότητας. Καθώς η πραγματικότητα έχει πάρα πολλές πλευρές και όψεις. Εξαρτάται κάθε φορά από ποια όψη συνδέομαι με την πραγματικότητα. Μπορεί να έχω καβαλήσει ένα καλάμι και να συνδεθώ με την πραγματικότητα με την όψη του καβαλημένου καλαμιού. Μπορώ όμως και να ζητάω να αποκτώ επίγνωση του ποιος είμαι στην πραγματικότητα. Όταν γειώνομαι και ανοίγω τα μάτια. Εκεί που ήμουν με κλειστά μάτια στη φαντασίωση, ανοίγω τα μάτια και αντιμετωπίζω καταπρόσωπο την πραγματικότητα. Αναγνωρίζω τα σημεία όπου έχω μείνει πίσω. Πού χρειάζομαι υποστήριξη, πού βοήθεια, πού χρειάζεται να καλλιεργήσω την ενσυναίσθησή μου και τη συγχώρεση, να αναπτύξω άλλες αρετές και άλλα εργαλεία. Έτσι, θα βαδίσω σταθερά στον δρόμο της επέκτασής μου και της καλλιέργειας της γνώσης του εαυτού. Θα αποκτήσω λοιπόν επίγνωση όσο και αν με τρομάζει. Θα δω κατάματα την πραγματικότητα. Θα αντιμετωπίσω κατά μέτωπο την πραγματικότητα και δε θα απογοητευτώ.

Όλοι περάσαμε και όλοι θα περάσουμε από αυτό τον χρόνο της αμφισβήτησης. Από αυτό τον χρόνο όπου πιστεύαμε ότι δε θα τα καταφέρουμε. Ότι είναι αδύνατο για εμάς να πετύχουμε έναν στόχο, να έχουμε μια ιδανική σχέση με έναν σύντροφο, να βελτιώσουμε τα οικονομικά μας. Στην πραγματικότητα ωστόσο αυτό είναι μια ψευδαίσθηση. Όταν αποκτούμε επίγνωση, όταν καταλαβαίνουμε ποιοι είμαστε στην πραγματικότητα, τότε μπορούμε να απελευθερώσουμε δυνάμεις από μέσα μας που μέχρι τότε ήταν ανενεργές. Ο χρόνος δεν υπάρχει.

Έρχονται σε εμάς πάρα πολλοί άνθρωποι και μας λένε: «Τώρα εγώ μεγάλωσα / βάρυνα / κουράστηκα / με πήραν τα χρόνια. Πώς να μπορέσω να τα προσαρμόσω αυτά; Έχω υποχρεώσεις. Έχω ανθρώπους που περιμένουν από εμένα. Είναι οι φίλοι μου / οι γνωστοί μου / τα παιδιά μου / οι συγγενείς μου / οι συνάδελφοί μου / οι προϊστάμενοί μου. Όλοι λίγο ως πολύ περιμένουν από εμένα. Κρέμονται από εμένα. Πώς θα βρω τον χρόνο / τα χρήματα / τη διάθεση να χαράξω μια εξελικτική πορεία στη ζωή μου έτσι ώστε αυτή η πορεία να συνάδει με τον στόχο της αυτογνωσίας; Πώς γίνεται να νιώσω επιτέλους ότι είμαι ένας άνθρωπος που καθημερινά βελτιώνεται;»

Αυτό που ζητάς δεν είναι ουτοπία. Είναι απτή πραγματικότητα. Για να καταφέρω να αισθανθώ όπως μια γυναίκα που βλέπει την καθημερινότητά της να βελτιώνεται, χρειάζεται να ακολουθήσω, όπως είπα και προηγουμένως, την ανάλογη πορεία. Δεν μπορώ να εξαντλούμαι στους τσακωμούς, να είμαι αδρανής, να μην έχω μια ρουτίνα μέσα στην εβδομάδα μου, στη μέρα μου, μέσα στην οποία θα εντάσσω τις προσωπικές μου στιγμές και την προσωπική φροντίδα του εαυτού. Δεν μπορώ να αγνοώ τις συναισθηματικές μου ανάγκες. Να λέω «Όχι τώρα. Εγώ θα επικεντρωθώ στη δουλειά. Δε βαριέσαι, δε θα ασχοληθώ ποτέ με τα προσωπικά μου και τα ερωτικά μου». Δεν μπορώ να με αποκλείω από όλα τα πιθανά σημεία που μπορούν να προσφέρουν στον εαυτό μου χαρά, ευτυχία και ηδονή. Που μπορούν, εντέλει, να παράσχουν στον εαυτό μου την αίσθηση ότι γίνομαι καθημερινά καλύτερη.

Για να συμβεί αυτό, θα χρειαστεί να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας. Είναι μια γνωμικολογική πρόταση το «παίρνω τη ζωή στα χέρια μου», αλλά είναι και πραγματικότητα. Θα χρειαστεί να πάρω πραγματικά τις πρωτοβουλίες. Να σηκωθώ από το ντιβάνι, να σηκωθώ από το κρεβάτι, να σηκωθώ από εκεί όπου κοιτάζα το ταβάνι, από εκεί όπου σχεδόν κοιτάζα τα ραδίκια ανάποδα, και να βάλω όλη τη δύναμη της ψυχής μου προς το να γίνω καλύτερος άνθρωπος. Να αναλάβω δράση. Να δεσμευτώ.

Πολλές φορές με ρωτούν: «Να κάνω αυτό ή να κάνω εκείνο;» / «Να διαλέξω να ασχοληθώ με αυτή τη δράση;» / «Να περιμένω να ανακαλύψω κάποια άλλη δράση ή αν μου αρέσει κάτι άλλο ή να ψάξω να βρω μια ευκαιρία για να μπω στη δράση;»

Είναι σημαντικό να λειτουργώ και να εκμεταλλεύομαι κάθε ευκαιρία που έχω για δράση. Κάθε μικρό ή μεγάλο σημάδι που μπορεί να μου δώσει το έναυσμα και την αφορμή να αναλάβω δράση. Υπάρχουν σημάδια, τηλεφωνήματα, πράγματα τα οποία διαβάζω στο Διαδίκτυο. Τα ακούω. Περνούν μπροστά από τα μάτια μου ή κάτω από τα χέρια μου. Εσύ θα χρειαστεί αυτά να τα ενεργοποιήσεις. Να πατήσεις το κουμπί και να δεσμευτείς. Να δεσμευτείς προς την ανάληψη δράσης. Να δεσμευτείς και να αναλάβεις την προσωπική ευθύνη για την ατομική μεταμόρφωσή σου. Στην ουσία, να πατήσεις το κουμπί και να εκτοξευτείς.

Ωστόσο, για να γίνει αυτό, θα χρειαστεί να αλλάξεις τον διακόπτη. Να γυρίσεις αυτό τον διακόπτη που βλέπεις και να δραπετεύσεις από το auto-mode. Να δραπετεύσεις από τον αυτόματο πιλότο. Αυτόματα θα ξυπνήσεις το πρωί. Αν δεν ξυπνήσεις το πρωί αυτόματα, θα ξυπνήσεις με το ξυπνητήρι κάποια συγκεκριμένη ώρα. Θα κάνεις πάνω κάτω κάποιες κινήσεις από το κρεβάτι ως την ντουλάπα σου και το μπάνιο σου. Νευριασμένη, αγχωμένη. Δεν ξέρεις τι να σκεφτείς για αυτό που έζησες το προηγούμενο βράδυ. Τι σκέφτεσαι για την κίνηση που σε περιμένει στον δρόμο, για το αν θα αργήσεις να φτάσεις εκεί όπου έχεις να πας: στο ραντεβού σου ή στο γραφείο ή στη δουλειά σου. Με άλλα λόγια, πολλές φορές περνάς ολόκληρες περιόδους της ζωής σου που μοιάζουν εκνευριστικά ή που είναι εξωφρενικά βαρετές. Είναι περίοδοι copy-paste, κατά τις οποίες μπορεί να μη σου φταίει τίποτε, αλλά αυτό που φταίει είναι ότι είσαι πάρα πολύ προβλέψιμη. Είσαι βαρετά επαναλαμβανόμενη ως προσωπικότητα, ως ποιότητα, ως ρουτίνα.

Από την άλλη, είναι σημαντικό να έχεις μια ρουτίνα και να την έχεις καλλιεργήσει. Αλλά το πιο σημαντικό είναι κάθε μέρα και κάθε στιγμή να φροντίζεις να ξαφνιάζεις ευχάριστα τον εαυτό σου. Να εγκαινιάζεις και μια διαφορετική πτυχή της σχέσης σου με τον εαυτό σου. Με κέφι, όρεξη, θετική ενέργεια, με καλή προαίρεση και αισιοδοξία. Όχι να είσαι μια άψυχη αντιγραφή-επικόλληση, η οποία παίζει την κασέτα, πατάει το play και παίζει την επανάληψη. Αν παίζει πολλές φορές η κασέτα της επανάληψης, τι κάνει το κασετόφωνο; Μασάει την κασέτα.

Φυσικά, βοηθάει πάρα πολύ να γίνεις το κέντρο της αγάπης σου. Απλώς είναι πολύ γενικό και πολύ θεωρητικό το να λέει κανείς ότι γίνεται το κέντρο της αγάπης του. Θέλουμε όλοι ενδόμυχα να συμβεί αυτό. Αλλά στο πρώτο στραβοπάτημα, στην πρώτη κρίσιμη κατάσταση, στην πρώτη αλλόκοτη φάση μάς ξεχνάμε. Μας βάζουμε κάτω από τις ανάγκες όλων των άλλων: από κάποιον που πονάει, που του έτυχε αυτό, που του συνέβη το άλλο. Αφήνουμε τον εαυτό μας τριτοτέταρτο στο πλάι και ξεχνάμε πάρα πολύ εύκολα τις ανάγκες του. Μας θεωρούμε δεδομένες. Δεν αφουγκραζόμαστε τι θα θέλαμε να αλλάξουμε και τι θα θέλαμε να ανατρέψουμε. Δεν ασχολούμαστε με τις ανάγκες που μπορεί να έχουμε για ξεκούραση ή για ουσιαστική και αληθινή επικοινωνία.

Έχει ιδιαίτερη βαρύτητα η αγάπη να παίρνει όλες τις μορφές. Αγάπη είναι το να αφιερώσω μια μέρα στο κανάκεμα και στη φροντίδα του εαυτού μου. Να με πάω μια βόλτα ή στα μαγαζιά, να με κεράσω έναν καφέ, να κάνω την κούρα ομορφιάς μου και όλα αυτά τα ωραία. Να με καλομάθω. Να με έχω στα όπα όπα. Να με φροντίζω αληθινά, καθώς μόνο εμένα έχω. Επί της ουσίας, λίγο πριν κοιμηθώ, λίγο αφού ξυπνήσω, είμαι εγώ και το μαξιλάρι μου. Εγώ και οι πιτζάμες μου. Εγώ και τα νεύρα μου. Εγώ και ο θυμός μου. Εγώ και οι φόβοι μου. Εγώ και η αγάπη μου.

Ας επιλέξω να μου φερθώ αρχοντικά. Ας αρχίσω να μου δίνω πραγματική σημασία, να με ακούω. Να μη με αποπαίρνω και να μη με σπρώχνω σε καταστάσεις όπου δεν μπορώ να πάρω ανάσα, που μου δημιουργούν στρες, πίεση και ψευτοδιλήμματα. Να προσέξω να μου συμπεριφέρομαι –όχι θεωρητικά, αλλά πρακτικά– με πολλή αγάπη.

Πολλές φορές που χάνω τον δρόμο, την πυξίδα, τον προορισμό της αγάπης, να φροντίζω να είμαι έτοιμη –επειδή και αυτό μπορεί να συμβεί και συμβαίνει πολλές φορές σε όλους μας– να με επαναφέρω. Αυτό είναι μαγικό. Το να φροντίζω να με επαναφέρω όταν νιώθω ότι με έχουν εγκαταλείψει οι δυνάμεις μου, το καθαρό μυαλό μου, η κρυστάλλινη σκέψη μου. Όταν είναι όλα μαύρα ή όταν με ζώνουν τα φίδια. Όταν νιώθω κουρασμένη, όταν οι βιολογικές μου ανάγκες αγνοούνται και οι μπαταρίες μου είναι άδειες. Εκεί με έχω πιο πολύ ανάγκη ώστε να με επαναφέρω στο κέντρο. Όχι να με βγάλω στη σέντρα, προκειμένου να με κρίνω, αλλά να με βάλω στο κέντρο της αγάπης μου.

Αυτό ακούγεται εύκολο ως διαδικασία, αλλά δεν είναι. Απαιτείται να οργανωνθώ καλύτερα, καθώς και να οργανώσω καλύτερα την καθημερινότητά μου.

Φυσικά, πολλές φορές έχω την τάση να το βάζω στα πόδια, να απομακρύνομαι από τον εαυτό μου, να απογοητεύομαι και να με τιμωρώ με το να μη μου δίνω τον ελεύθερο χρόνο για να σκεφτώ, να μη μου προσφέρω χαρά, να μη με ξεκουράζω. Να μην πηγαίνω μια βόλτα. Το αντίθετο χρειάζεται να συμβαίνει. Όλο και περισσότερο χρειάζεται να μου δίνω: περισσότερο χρόνο, περισσότερη προσοχή, περισσότερη αγάπη, δηλαδή, περισσότερη ενέργεια. Να με φορτίζω. Επειδή, όταν μου δίνω χρόνο και προσοχή, στην πραγματικότητα αυτό με φορτίζει. Είναι κάτι το οποίο με πάει πιο γεμάτο στην επόμενη μέρα. Είναι κάτι το οποίο ο εαυτός μου το αντιλαμβάνεται και το εισπράττει και καταλαβαίνει τη σημαντικότητά μου. Καταλαβαίνει ότι μου αναγνωρίζω το δικαίωμα να είμαι σημαντική.

Έχει μεγάλη σημασία να νιώθω σημαντική, να γίνομαι σημαντική, να καλύπτω εδώ και τώρα τον χρόνο κατά τον οποίο δεν ένιωθα σημαντική. Όχι σαν ψώνιο. Όχι σαν καβαλημένο καλάμι. Με τον τρόπο που μου δίνω χρόνο και προσοχή, μπορώ κάλλιστα να καλύψω το χαμένο έδαφος. Να υπερκαλύψω τα χρόνια στη διάρκεια των οποίων δεν αισθανόμουν σημαντική. Καθώς έτσι μου είχαν μάθει, έτσι είχα δει τη μαμά μου να κρύβει τις ανάγκες της, έτσι είχα δει τη γιαγιά μου να καταπιέζει τις ανάγκες της μπροστά στις ανάγκες κάποιων άλλων. Ένα Εγώ που κάνει πάρτι και λέει: «Δεν πειράζει. Τώρα δεν έχω χρόνο. Εγώ καλά είμαι. Θα τα καταφέρω. Εσύ πρέπει να βοηθηθείς. Πάρε εσύ αυτά τα χρήματα. Πάρε εσύ αυτή την προσοχή. Πάρε εσύ αυτή τη δημιουργία από εμένα. Εγώ θα τα καταφέρω. Θα βρω την άκρη μου. Πάνω κάτω, έτσι έχω συνηθίσει. Έτσι έκανα μέχρι τώρα».

Αμφιταλαντεύομαι με το εμπρός πίσω, με τις παλινωδίες και τις αμφισβητήσεις. Να κάνω αυτό, να μην κάνω εκείνο, να καθυστερήσω, να το κάνω τώρα, να το κάνω μετά. Αμφιβάλλω. Δεν είμαι σίγουρη. Όσο αμφιβάλλω, τόσο δε θα είμαι σίγουρη για την αγάπη μου, την εξέλιξή μου, την ηρεμία μου, τη σίγουρη δύναμή μου, για να είμαι καλύτερη σε αυτή τη σχέση που τόσο πολύ έχω ανάγκη να καλλιεργήσω και να αναπτύξω. Τη σχέση με τον εαυτό μου.

Ρίξε το πάνω μου! Πες ότι φταίει ο Νικόλας. Σου δίνω την άδεια. Βγες ραντεβού με εσένα. Δε χρειάζεται να περιμένεις να έρθει το φοβερό ραντεβού, η καινούργια γνωριμία. Δε χρειάζεται να περιμένεις μια επέτειο, κάποια γενέθλια, μια γιορτή για να γιορτάσεις κάτι με τον σύντροφό σου, αν έχεις σύντροφο, ή με τις φίλες σου, αν δεν έχεις σύντροφο. Δεν ξέρω πώς επιλέγεις να γιορτάζεις αυτές τις γιορτές και αυτές τις επετείους. Γίνε κούκλα. Γίνε πανέμορφη. Πάρε το καλύτερο φόρεμα, το καινούργιο φόρεμα, τα καινούργια παπούτσια, το καινούργιο κραγιόν, το καινούργιο εσώρουχο, το καινούργιο άρωμα, το καινούργιο κομμωτήριο, το καινούργιο χτένισμα, το καινούργιο πεντικιούρ-μανικιούρ και βγες ραντεβού με εσένα.

«Πού να πάω, Νικόλα; Να πάω να πίνω ποτά μόνη μου και να μου την πέσει κανένας ανώμαλος;» Κάτι τέτοια ωραία ακούω κατά καιρούς. Δε χρειάζεται να παίζεις κάποιον ρόλο από αμερικανική ταινία, όπου μια κοπέλα σαν την Τζένιφερ Άνιστον πάει να πιει ένα ποτό της παρηγοριάς μόνη της και αρχίζουν και της πιάνουν διάφοροι κουβέντα στο μπαρ. Βγες έξω. Πήγαινε σινεμά. Πήγαινε να φας σε ένα εστιατόριο μόνη σου. Πέρνα καλά ακόμα και αν έχεις σχέση.

Είναι σημαντικό να περάσεις αυτό το στάδιο. Να συνειδητοποιήσεις και τις αντιστάσεις και όλα αυτά που σου λέει το Εγώ σου, αυτή η εσωτερική φωνούλα. Όλα αυτά τα οποία σε κρατούν και σου λένε: «Αν και εφόσον έχω μια επέτειο, τότε θα αφιερώσω χρόνο να ετοιμαστώ. Θα πάω στα μαγαζιά να πάρω ένα φόρεμα. Θα βρω χρόνο να δοκιμάσω αυτό το φόρεμα. Θα βαφτώ καλύτερα. Θα επιμεληθεί την εμφάνισή μου κάποιος». Μεταθέτω την ευτυχία μου, την ομορφιά μου, τη χαρά μου. Μεταθέτω την προσοχή από τον εαυτό μου στο μέλλον. Ενώ υπάρχει μόνο το τώρα.

Σαν να βγαίνεις ραντεβού με τον Τζορτζ Κλούνεϊ. Σαν να βγαίνεις ραντεβού με τον άντρα των ονείρων σου. Χρειάζεται να το νιώσεις και να το βιώσεις σε βάθος. Να το προετοιμάσεις, να το φροντίσεις. Να του προσφέρεις ενέργεια. Είναι εξαιρετικά σημαντικό, καθώς, όταν το καθιερώσω, όταν έρθει το σημαντικό ραντεβού ή η επέτειος, όταν έρθουν άλλα πράγματα, θα είναι ακόμα πιο όμορφα και πιο ουσιαστικά. Θα βιώσω ακόμα πιο βαθιά συναισθήματα. Επειδή θα είμαι μία στο εκατομμύριο.

Μία στο εκατομμύριο που δεν περίμενε να έρθει το ιδανικό, αλλά το δούλεψε. Το δούλεψε στην προπόνηση. Είχε σπάσει τον πάγο με τον εαυτό της. Δεν είχε τρακ. Δεν είχε αγωνία. Είχε εξασκηθεί. Είχε δουλέψει για να προετοιμάσει, να δώσει αξία, να δώσει ουσία στη στιγμή, στο ραντεβού, στην επικοινωνία. Ακόμα και αν το Εγώ της έλεγε: «Τώρα με εμένα θα βγω; Τι να κάνω; Πού να πάω;»

‘Οχι. Είσαι πολύτιμη για εσένα. Νιώσε το. Κατάλαβέ το. Βίωσέ το στο πετσί σου. Είσαι πολύτιμη για εσένα. Είσαι το πιο ωραίο γκομενάκι για να βγεις μαζί του. Βγες και πέρνα καλά και ευχαριστήσου το. Σταμάτα να περιμένεις από τους άλλους την προσωπική σου χαρά και ψυχαγωγία. «Αν κανονίσουν οι φίλες μου, θα περάσουμε καλά. Αν πάμε κάπου όλοι μαζί το Πάσχα, θα περάσουμε καλά. Αν πάμε κάπου όλοι μαζί τα Χριστούγεννα, πολύ ωραία. Αν με καλέσει κάποιος, αν κανονίσουμε κάτι οικογενειακό, τότε θα περάσουμε ωραία». Σταμάτα να εξαρτάσαι από τρίτους. Σταμάτα να κρύβεσαι πίσω από τρίτους. Σταμάτα να βάζεις *αν* και διάφορες άλλες προϋποθέσεις της χαράς σου, της ψυχαγωγίας σου και της ικανοποίησής σου.

Η χαρά, η ψυχαγωγία, η ικανοποίηση, το ταξίδι, το ξενύχτι, το σινεμά, η έξοδος, το διάβασμα, η γυμναστική είναι πολύ ιερά για να παζαρεύονται, για να μπαίνουν στη ρουλέτα της επιθυμίας ή της διαθεσιμότητας οποιουδήποτε. Με κάποιον τρόπο, τα ξεφτίζουμε, τα προδίδουμε, τα ευτελίζουμε. Και όταν εμείς τα φτύνουμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε, τότε θα μας φτύσουν κι αυτά. Αυτό ακριβώς συμβαίνει όταν λέει κάποιος: «Δεν καταλαβαίνω τώρα. Εγώ βγαίνω. Εγώ κάνω αυτά που μου λες, αλλά δεν περνάω τόσο καλά. Δεν έχει τόσο ενδιαφέρον. Νιώθω κάπως άβολα. Νιώθω κάπως βαρετά. Νιώθω κάπως παράξενα». Γιατί; Επειδή, ενώ το κάνω, μέσα μου περιμένω. Το κάνω και περιμένω.

Εδώ μιλάμε για να το *κάνω χωρίς να περιμένω*. Το κάνω και να είμαι συνδεδεμένη στη στιγμή. Το κάνω, και την ώρα που το κάνω, νιώθω την ιερότητα κάθε επιμέρους στιγμής. Μόνο τότε αυτό θα φτιάξει, θα ανάψει τη σπίθα που θα με ζεστάνει. Θα μου βάλει τη φωτιά. Θα με κινητοποιήσει και θα μου δώσει το κίνητρο να με ανεβάσει σε ένα επόμενο επίπεδο. Μην περιμένεις.

Μη παίζεις με τη χαρά, την ικανοποίηση, την ψυχαγωγία σου, την ευεξία σου, την ηρεμία σου, μην τις ποντάρεις, μην τις τζογάρεις και μην τις εξαρτάς από κανέναν.

Μόνο όταν δω τον εαυτό μου αναβαθμισμένο, μόνο όταν αναβαθμίσω την αίσθησή μου, την ποιότητα των δευτερολέπτων και των ωρών της καθημερινότητάς μου, κάθε μέρας που περνάει από εδώ και πέρα, μόνο τότε, αυτόματα, με ένα μαγικό ραβδί και τελείως πολλαπλασιαστικά, επιταχυντικά και γρήγορα και σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό απ' ό,τι περίμενα, θα βελτιωθεί και η καθημερινότητά μου, η αίσθησή μου και η πληρότητά μου από την καλύτερη σχέση που θα έχω με τον εαυτό μου.

Ακολουθεί η ιστορία της Ειρήνης, που πιστεύω ότι θα σε εμπνεύσει.

Στη ζωή μου είχα πολλές αποτυχημένες σχέσεις. Σχέσεις στις οποίες ένιωθα ότι ο άλλος δε με καταλαβαίνει, δεν ξέρει ποιες είναι οι ανάγκες μου, δε μου έδινε προσοχή και φροντίδα. Όταν ξεκίνησα προσωπικές συνεδρίες, άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι εγώ ήμουν αυτή που δεν έδινα αγάπη στον εαυτό μου, δεν ήξερα ποιες ήταν οι ανάγκες μου και έβαζα τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου. Επίσης, κατάλαβα ότι δεν διακοινωνούσα στον άλλο αυτό που ήθελα. Θεωρούσα ότι όφειλε να καταλαβαίνει μόνος του τι χρειάζομαι. Η προσωπική δουλειά που έκανα μέσω των συνεδριών με βοήθησε να πάρω εγώ την ευθύνη της ζωής μου και να συνειδητοποιήσω πως ό,τι χρειάζομαι από κάποιον άλλο οφείλω να το δώσω πρώτα εγώ στον εαυτό μου. Και όταν το κάνω αυτό, τότε και μόνο τότε θα βρεθεί στον δρόμο μου ο άνθρωπος που θα κάνει το ίδιο. Το ταξίδι αυτό δε με βοήθησε μόνο στις προσωπικές σχέσεις, αλλά σε όλους τους τομείς της ζωής μου, καθώς η δουλειά και η επένδυση στον εαυτό μας πάντα πιάνει τόπο. Τζιλ, Νικόλα, σας ευχαριστώ πολύ!

Είναι σημαντικό να μάθω να σταματάω και να βγάζω το αρνητικό μπλα μπλα από την πρίζα. Να εμποδίζω τη λούπα των αρνητικών σκέψεων. Να παύω το ροδάνι των αρνητικών σκέψεων και να μετατρέπω τις αρνητικές σκέψεις σε θετικότερες.

Παίζει μεγάλο ρόλο να μάθω να κάνω break state. Να μάθω να σπάω την αρνητική εξέλιξη της κατάστασης, μπαίνοντας στη δράση. Να σταματάω να πιάνω κουβέντα με το Εγώ μου. Να ρωτάω πολύ απλά: «Είναι αλήθεια ότι δεν είμαι αρκετή; Είναι αλήθεια ότι θα μείνω μόνη; Είναι αλήθεια ότι είμαι πολύ γκρινιάρα;» Αυτό αρχίζει να απαλύνει την κατάσταση και να με βάζει σε μια άλλη διαδικασία. Μαζί με τη δράση, μαζί με το να σηκωθώ από εκεί όπου βρίσκομαι, να αλλάξω θέση, να μετακινηθώ, να πάρω ένα άλλο ερέθισμα, να πετάξω, ίσως, καμιά φορά και την μπάλα στην εξέδρα.

Από εκεί που με πολιορκεί το Εγώ μου και θέλει να μου βάλει δυο τρία γκολάκια, θα μου δώσει την ικανότητα και θα με γυμνάσει να είμαι ικανή για να μπορώ σιγά σιγά, μέρα με τη μέρα, μήνα με τον μήνα, χρόνο με τον χρόνο, να μετατρέπω τις αρνητικές μου σκέψεις σε θετικότερες. Φαντάσου, όταν καταφέρω να μετατρέψω τις περισσότερες από τις αρνητικές μου σκέψεις σε θετικότερες, πώς θα αλλάξει η ζωή μου, η καθημερινότητά μου, πώς θα αλλάξει το αποτέλεσμα της καθημερινότητάς μου και όχι μόνο αυτή καθαυτήν. Και πόσο πιο ανάλαφρη θα αισθάνομαι μέσα σε αυτά τα οποία θα βιώνω και θα ζω ως εξέλιξη της ζωής μου.

Πήγαινε σε ένα βιβλιοπωλείο και ζήτη ένα πρόγραμμα που χρησιμοποιούν οι μαθητές για να γράφουν τα μαθήματα για κάθε ώρα κάθε μέρα της εβδομάδας. Άρχισε να βάζεις στα κουτάκια τις δραστηριότητες που σε οδηγούν, που αποτελούν τη γέφυρα για τη νέα σου ζωή, το νέο πρόγραμμα για μια νέα ζωή: νέο πρόγραμμα για το σχολείο κεραμικών, για το κομμάτι της θεατρικής ομάδας όπου συμμετέχεις, για το μάθημα υπολογιστών που παρακολουθείς, για τα αγγλικά που αποφάσισες να εξελίξεις. Νέο πρόγραμμα με κουτάκια, τα οποία θα είναι διάσπαρτα μέσα στην εβδομάδα σου και θα σου προσφέρουν πειθαρχία, αλλαγή, θα σου δίνουν μια αίσθηση βελτίωσης και εξέλιξης, με τελικό σκοπό να αναβαθμίσεις τη σχέση σου με τον εαυτό σου στην πράξη.

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να σου θυμίσω τον ορισμό της αγάπης κατά τον Γερμανό ψυχίατρο-συγγραφέα Scott Peck. Το να έχω μια καλή σχέση με τον εαυτό μου, να αναβαθμίζω τη σχέση μου μαζί του και να την εξελίσσω είναι λεφτά στην τράπεζα. Είναι φοβερή επένδυση. Είναι μια επένδυση που ποτέ δε θα ξεφτίσει. Ποτέ δε θα μας προδώσει. Ποτέ δε θα χάσει την ιερή αξία της.

Επί της ουσίας, το να φροντίζω να έχω μια καλή σχέση με τον εαυτό μου είναι η κατεξοχήν πράξη της αγάπης. Μια αγάπη που, σύμφωνα με τον Scott Peck, δεν είναι τίποτε άλλο από τη θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του με σκοπό να καλλιεργήσει την πνευματική ανάπτυξη, είτε τη δική του είτε κάποιου άλλου.

Πουθενά αλλού δε μιλάει για σεξ ή για γλυκόλογα. Πουθενά δε λέει για καντάδες και ερωτόλογα, για δωράκια, τριήμερα, φαγητά και κεράκια. Είναι πάρα πολύ ωραία όλα αυτά και καλό είναι να συμβαίνουν. Αλλά εδώ αυτός ο ορισμός μάς προσφέρει στην πράξη ό,τι μας δίνει την ουσία συν όλα τα άλλα που θέλουμε και εμείς να συμβαίνουν και μας αρέσει να συμβαίνουν. Και γιατί να μη συμβαίνουν; Αλλά η αφετηρία, αυτό που δίνει τον τόνο, είναι η θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του.

Η θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του έχει αρχή μέση και τέλος. Ποιο τέλος; Ποτέ δεν υπάρχει τέλος. Έχει αυτή τη διαδρομή. Έχει αυτή την πορεία, που περνάει ακριβώς μέσα από την ανάπτυξη και την καλλιέργεια της ατομικής σχέσης με τον εαυτό μας. Βέβαια, στο δεύτερο μισό του ορισμού μάς λέει ότι αυτό γίνεται όχι με σκοπό απλώς να γίνεται, όχι επειδή το λέει ο Νικόλας, όχι επειδή είναι της μόδας, όχι επειδή είναι φιλοσοφικό, αλλά επειδή αυτό θα βοηθήσει και θα καλλιεργήσει την πνευματική, ψυχική και σωματική μας ανάπτυξη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Γράφω στο ημερολόγιό μου 10 τρόπους για να δραπτεεύσω από το AUTO-MODE.

Η κατάφασή σου

Εγώ π... (όνομα) με μεταμορφώνω ΤΩΡΑ στο ΚΕΝΤΡΟ της ΑΓΑΠΗΣ μου.

#2

Πώς βλέπεις τη ζωή – Οι αξίες σου

Τζίλ Δούκα

«Ζήσε τη ζωή σου με βάση τις αξίες σου, για να ζεις τη δική σου ζωή και όχι των άλλων».

Τζίλ Δούκα

Ένα πάρα πολύ ενδιαφέρον και σημαντικό θέμα είναι οι αξίες μας και το πώς βλέπουμε τη ζωή μας μέσα από αυτές. Μόλις καταλάβουμε ότι οι αξίες μας ουσιαστικά ορίζουν τη ζωή μας, τότε θα αντιληφθούμε και ότι χάρη σε αυτές ή εξαιτίας τους μπορούμε να είμαστε ή ευτυχισμένοι ή δυστυχισμένοι.

Έχεις ακούσει το αγαπημένο τραγούδι «Πήρα κόκκινα γυαλιά», του φίλου μου Σταμάτη Κραουνάκη; Θέλω να το ακούσεις και να κρατήσεις αυτό ως μια εικόνα η οποία μας δείχνει τη διαφορετικότητα και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τη ζωή. Έχεις βάλει αυτά τα γυαλιά-καθρέφτες. Είμαι σίγουρη. Αν δεν το έχεις κάνει, σε προτρέπω να πας σε ένα μαγαζί με οπτικά, να δοκιμάσεις αυτά τα γυαλιά με κόκκινο, μπλε ή κίτρινο χρώμα και να δεις πόσο τεράστια διαφορά έχουν από τα γυαλιά με διαφορετικό φακό, πόσο διαφορετικά βλέπεις. Είναι λες και το μάτι είναι άλλο.

Βλέπουμε το ίδιο ακριβώς πράγμα. Παρ' όλα αυτά, βλέπουμε κάτι εντελώς διαφορετικό. Θέλω να κρατήσεις αυτή την εικόνα και για τις αξίες. Επειδή είναι εξαιρετικά σημαντικό με αυτό τον τρόπο να συνειδητοποιήσουμε ότι καθένας έχει εντελώς διαφορετική οπτική για τη ζωή.

Κανένας δε σκέφτεται με τον ίδιο τρόπο που σκεφτόμαστε εμείς. Κανένας δεν μπορεί να καταλάβει την οπτική που έχουμε εμείς αν δεν την εξηγήσουμε ή αν δεν τη διακοινωνήσουμε. Αυτό είναι ένα τεράστιο βήμα που θα έχουμε κάνει στη ζωή μας. Θέλω να το κρατήσεις αυτό πάρα πολύ καλά. Υπάρχουν 7 δισεκατομμύρια άνθρωποι σε αυτό τον πλανήτη, και κάθε άνθρωπος έχει μια διαφορετική άποψη.

Σε κάθε θέμα, κάθε άνθρωπος θα έχει μια διαφορετική άποψη. Πόσο διαφορετικά λοιπόν βλέπουμε τη ζωή; Καθένας μας την βλέπει με τον δικό του τρόπο. Οι αξίες μας είναι η πυξίδα της ζωής μας. Είναι ο τρόπος, τα γυαλιά, το χρώμα των γυαλιών μέσα από το οποίο επιλέγουμε να δούμε τη ζωή μας. Καθορίζουν την καθημερινότητά μας, την εμπειρία της ζωής μας. Οι αξίες μας καθορίζουν το αν θα επιλέξω τη δεδομένη στιγμή να δω κάτι ως θετικό ή αρνητικό γεγονός. Οι αξίες μας καθορίζουν το πόσο χαρούμενοι και ευτυχισμένοι θα είμαστε με τη ζωή μας. Είναι πάρα πολύ βασικό κομμάτι της ζωής μας. Φυσικά, είναι εξίσου σημαντικό να μπορούμε στη διαδικασία και να συνειδητοποιήσουμε τι ακριβώς είναι αυτές οι αξίες, για να δούμε και πώς μπορούν να μας υποστηρίξουν στο να ζούμε καθημερινά αυτό που θέλουμε: τη χαρά, την ευτυχία, την επιτυχία, την ευλογία, την αφθονία. Να ζούμε μέσα σε αυτά που θέλουμε. Στα θετικά συναισθήματα που επιθυμούμε.

Τι είναι αυτές οι αξίες μας; Είναι ο τρόπος με τον οποίο κρίνουμε τα πάντα στη ζωή μας. Ανάλογα με τις αξίες που έχουμε, βλέπουμε και κρίνουμε όλες τις εμπειρίες που έχουμε. Είναι ο τρόπος με τον οποίο δομείται η λογική πίσω από κάθε συμπεριφορά μας. Είναι ο λόγος για τον οποίο συμπεριφέρεσαι με τον α' τρόπο εν αντιθέσει με τον λόγο για τον οποίο δε συμπεριφέρεσαι με τον β' τρόπο. Είναι ο λόγος για τον οποίο είσαι ευγενής ή αγενής. Ο λόγος για τον οποίο συμπεριφέρεσαι με αξιοπρέπεια ή δε συμπεριφέρεσαι με αξιοπρέπεια.

Είναι η λογική πίσω από κάθε συμπεριφορά μας και ο τρόπος με τον οποίο κρίνουμε τα πάντα στη ζωή μας. Επίσης, είναι ο οδηγός πίσω από αυτό που πιστεύουμε ότι είναι καλό, σωστό, έξυπνο, όμορφο και ποθητό. Είναι η πυξίδα σου. Θέλω να το κρατήσεις αυτό πολύ καλά. Είναι η πυξίδα που σε καθοδηγεί στο πώς θα εκλάβεις οτιδήποτε συμβαίνει γύρω σου. Είναι το γιατί πίσω από αυτό που κάνεις. Γιατί συμπεριφέρεσαι με τον συγκεκριμένο τρόπο; Γιατί επικοινωνείς με τον συγκεκριμένο τρόπο; Γιατί θέλεις αυτό; Γιατί δε θέλεις εκείνο; Γιατί είναι σημαντικό αυτό για εσένα; Γιατί δεν είναι σημαντικό; Είναι το *γιατί* σου.

Ο Tony Robbins λέει ότι αν βρούμε το «why», το «γιατί», πίσω από κάθε συμπεριφορά, τότε μπορούμε να λύσουμε οποιοδήποτε πρόβλημα έχουμε. Άρα είναι εξόχως σημαντικό να ξέρουμε τις αξίες μας για να μπορούμε να βρούμε το γιατί πίσω από αυτή τη συμπεριφορά. Βέβαια, υπάρχουν παγκόσμιες αξίες. Υπάρχουν αξίες κουλτούρας. Υπάρχουν αξίες ομάδων, θρησκευτικές, καθώς και προσωπικές αξίες. Οι δικές σου αξίες. Μπορείς να το καταλάβεις αυτό.

Μπορείς να δεις ότι οι άνθρωποι σε συγκεκριμένες ομάδες συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο. Οι οπαδοί μιας ομάδας συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο. Ένα συγκεκριμένο επάγγελμα συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο. Οπότε υπάρχουν και αξίες που έχουν να κάνουν με την ομαδικότητα. Φυσικά, υπάρχουν και οι προσωπικές σου αξίες, και πάνω σε αυτές θα βασιστούμε.

Για ποιον λόγο είναι σημαντικό να βρεις τις αξίες σου; Είναι το κλειδί για να αντιληφθείς ξεκάθαρα τι θέλεις και γιατί το θέλεις. Είναι το κίνητρο για να καταφέρεις αυτά που θέλεις. Είναι το «why», το πιο πίσω. Το για ποιον λόγο θέλεις να καταφέρεις αυτά που επιθυμείς. Είναι αυτά που θα σε σπρώξουν, που θα σε βοηθήσουν να προχωρήσεις. Ασφαλώς, είναι η βάση για να χτίσεις το μέλλον σου. Ένα σημαντικό μέρος της προσωπικής πυξίδας σου.

Μόλις κάνεις την άσκηση με τις αξίες, θα καταλάβεις ακριβώς πόσο μεγάλο και πόσο σημαντικό είναι να τις γνωρίζεις. Για να αντιληφθείς ξεκάθαρα τι θέλεις και γιατί. Για να βρεις και το κίνητρο ώστε να καταφέρεις αυτά που θέλεις. Μέσα από τις αξίες θα βρούμε και κάτι τεράστιο, με το οποίο θα ασχοληθούμε σε επόμενο στάδιο.

Οι αξίες θα σε βοηθήσουν πάρα πολύ να βρεις τις προτεραιότητές σου. Έκανα την άσκηση των αξιών για πρώτη φορά πριν από 14 χρόνια και θα ήθελα να σου πω ότι δεν έχουν αλλάξει οι αξίες μου από τότε. Συνήθως οι αξίες δεν αλλάζουν. Μπορεί να αλλάξει μία. Αλλά επειδή έκανα πάλι τώρα μαζί σου την άσκηση, είναι ακριβώς οι ίδιες. Δε θα τις άλλαζα με τίποτα. Θα μοιραστώ τις αξίες μου μαζί σου επειδή θεωρώ ότι έχει ενδιαφέρον, επειδή με γνωρίζεις αρκετά. Θα δεις πόσο ξεκάθαρο είναι και βλέπεις ουσιαστικά την Τζιλ. Βλέπεις εμένα. Η πιο σημαντική μου αξία είναι η εσωτερική αρμονία. Η δεύτερη είναι η οικογενειακή ευτυχία. Η τρίτη είναι η προσωπική ανάπτυξη. Η τέταρτη είναι η επίτευξη. Η πέμπτη είναι η οικονομική σιγουριά.

Όταν εγώ κατέγραφα τις αξίες μου, είδα ότι η οικογενειακή ευτυχία ήταν το νούμερο δύο μου, αλλά εγώ δεν είχα οικογένεια. Εννοώ δική μου οικογένεια, όχι γονείς και αδέρφια. Συνειδητοποίησα πόσο off και πόσο εκτός των προτεραιοτήτων μου ήμουν. Αυτό θέλω να δεις και εσύ. Αφού βρεις τις δέκα και ύστερα τις πέντε πιο σημαντικές αξίες σου, είναι σημαντικό να βρεις ποια είναι η προτεραιότητά σου. Επειδή μέσα από τις αξίες σου θα δημιουργήσουμε τις προτεραιότητές σου.

Ακολουθεί η ιστορία της Χριστίνας, που θα σε αγγίξει πραγματικά.

Η γνωριμία μου με την Τζιλ και το Νικόλα έγινε 1,5 χρόνο έπειτα από μια πολύ σοβαρή περιπέτεια υγείας που είχα και αφότου είχα ξεκινήσει να δουλεύω σε θέματα αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης. Κατά βάθος ήξερα ότι ο λόγος για τον οποίο σώθηκα και επέστρεψα ήταν μια δεύτερη ευκαιρία: να αγαπήσω τον εαυτό μου ουσιαστικά, να ανακαλύψω ποια πραγματικά είμαι, τι θέλω και να βοηθήσω και άλλους ανθρώπους να κάνουν το ίδιο. Μετά το τηλεφώνημά μου με το Νικόλα ένιωσα ότι το life coaching ήταν το επόμενο μου βήμα. Μετά τις σπουδές μου στην Global Academy of Coaching και εντατική δουλειά με τον εαυτό μου, είμαι πιο ήρεμη, πιο ολοκληρωμένη, πιο επιτυχημένη σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο και πιο ευτυχισμένη από ποτέ!

Παρακάτω λοιπόν θα δεις ότι υπάρχουν 38 αξίες. Μέσα από αυτές θα βγάλεις τις δέκα πιο σημαντικές και στη συνέχεια θα πρέπει να επιλέξεις τις πέντε επικρατέστερες. Μπορεί να λες «Όχι, δε θέλω να επιλέξω», αλλά είναι σημαντικό να επιλέξεις τις πέντε τοπ αξίες σου. Για να δημιουργήσω τη ζωή που θέλω, είναι απαραίτητο να θέσω ως προτεραιότητα της ζωής μου τις αξίες μου.

Ξέρεις πόσο σημαντική είναι για εμένα η δουλειά μου. Το έχεις καταλάβει. Εγώ δεν την αντιμετωπίζω ως δουλειά. Αυτό που κάνουμε είναι ουσιαστικά αποστολή (mission). Είμαστε στην αποστολή μας και υποστηρίζουμε ανθρώπους να ζήσουν τη ζωή που ονειρεύονται. Υποστηρίζουμε γυναίκες να πάνε τη ζωή τους στο επόμενο επίπεδο. Μπορείς να φανταστείς πως, όταν είδα αυτό το στοιχείο για την οικογενειακή ευτυχία, πόσο έξω με πέταξε, πόσο στεναχωρήθηκα. Πόσο αισθανόμουν ότι δεν ήμουν σωστή απέναντι στον εαυτό μου.

Έβαλα ως προτεραιότητα να δημιουργήσω την οικογενειακή ευτυχία. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να βάλω πάρα πολλές φορές τη δουλειά μου σε δεύτερη μοίρα, κάτι που είναι συγκλονιστικό για εμένα. Για να βγω ραντεβού, έφτασα σε σημείο να ακυρώσω συνεδρία. Που εγώ δεν ακυρώνω ποτέ συνεδρίες! Έχω ακυρώσει επτά συνεδρίες σε όλη μου τη ζωή. Έχει μεγάλη σημασία και συνιστά μία από τις βασικές αρχές του coaching ό,τι λέμε να το κάνουμε και να είμαστε συνεπείς απέναντι στις υποχρεώσεις μας. Οπότε είναι κάτι που δεν το κάνω ποτέ. Παρ' όλα αυτά, έβαλα ως προτεραιότητα την οικογενειακή ευτυχία, και προκειμένου να βγω ραντεβού, είχα ακυρώσει μια συνεδρία. Αυτό σου το λέω επειδή δεν μπορούμε να ζητάμε την ευτυχία αν δε θέσουμε ως απόλυτη προτεραιότητα αυτά που είναι σημαντικά για εμάς. Το ίδιο πράγμα έγινε και όταν ήμασταν στη διαδικασία να φέρουμε την Τζόι.

Πολλοί από εσάς θα γνωρίζετε ότι δεν ήταν ένα εύκολο ταξίδι. Ήταν ένα εξαιρετικά δύσκολο ταξίδι διάρκειας 2,5 χρόνων για εμάς το να συλλάβουμε την Τζόι. Ήταν η πρώτη μου προτεραιότητα. Όταν γεννήθηκε η Τζόι, εγώ δεν έκανα τίποτε άλλο πέρα από το να την προσέχω (και να με προσέχω) επί 3 μήνες. Δε δούλεψα ούτε μισή ώρα, επειδή την είχα θέσει ως πρώτη μου προτεραιότητα. Οπότε θέλω να μπει για τα καλά μέσα σου αυτό. Να το ενστερνιστείς. Να σου εντυπωθεί. Για να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις, είναι πάρα πολύ σημαντικό να θέσεις ως προτεραιότητα τις αξίες σου.

Θέλω να επιμείνω εδώ. Τις αξίες ΣΟΥ. Όχι τις αξίες των γονιών σου. Όχι τις αξίες του συντρόφου σου, του άντρα σου. Όχι τις αξίες των παιδιών σου. Τις ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ αξίες. Αυτό που έχει σημασία για εσένα.

Αν κάποιες από αυτές τις αξίες έρχονται σε κόντρα με τις αξίες των ανθρώπων που αγαπάς, εκεί είναι σημαντικό να πάρεις την απόφαση να τιμήσεις τον εαυτό σου. Να τιμήσεις τα θέλω σου, το ένστικτό σου. Να είσαι σίγουρη ότι, τιμώντας τον εαυτό σου, αυτό που θα συμβεί είναι ουσιαστικά να μπορέσεις να γίνεις πάρα πολύ καλύτερη για όλους τους υπόλοιπους. Να γίνεις η καλύτερη εκδοχή για τους γονείς σου, τον σύντροφό σου και τα παιδιά σου. Αλλά πρώτα θα πρέπει εσύ να τιμήσεις τις δικές σου αξίες και κανένος άλλου. Το κλειδί για αυτό που θέλουμε να δημιουργήσουμε είσαι *εσύ*, και κανένας άλλος δεν μπορεί να το κάνει αυτό για εσένα. Έχει ιδιαίτερη σημασία να το έχεις αυτό πολύ καλά στο μυαλό σου.

Κανένας δεν μπορεί να κάνει κάτι αντί για εσένα. Το κλειδί για να πετύχεις είσαι εσύ. Κανένας δεν μπορεί να κάνει τα push-ups για εσένα, να κάνει τη δουλειά για εσένα. Εσύ θα πρέπει να θέσεις ως πρώτη σου προτεραιότητα τον εαυτό σου και να δουλέψεις πάνω στις αξίες σου. Θα επανέλθουμε και θα επανερχόμαστε συνέχεια και θα το βαρεθείς. Θα λες «Αμάν με την ευθύνη 100%». Δεν υπάρχει περίπτωση να πας στο επόμενο επίπεδο αν δεν αναλάβεις 100% την ευθύνη για να βάλεις ως προτεραιότητα εσύ τις δικές σου αξίες πάνω από τις αξίες οποιουδήποτε άλλου στη ζωή σου. Οπότε σου το λέω ξανά: αν δεν το κάνεις, δε θα μπορείς να ρίχνεις το φταίξιμο σε κανέναν άλλο για τη δική σου ζωή. Σου προτείνω την εξής άσκηση, που θα λέει: Από το 1 ως το 10, πόσο ζεις στις 5 βασικές αξίες σου; Αν έχεις φτάσει στο 5, τι πρέπει να κάνεις για να πας στο 6; Μόνο +1. Δε θέλω να σε απασχολήσει τι πρέπει να συμβεί για να πας στο 10. Θέλω να κάνεις ένα baby step. Ένα βηματάκι για να μπορέσεις να πας ένα βήμα πιο πάνω.

Όπως λέμε, σταματάμε να ψάχνουμε από έξω. Όλες οι απαντήσεις, όλες οι λύσεις είναι μέσα σου, σε κανέναν άλλο. Οπότε σταμάτα να ψάχνεις από έξω και μπες στον ίδιο σου τον εαυτό για να δημιουργήσεις ουσιαστικά τη ζωή που θέλεις. Δούλεψε πάνω στις αξίες σου και δεσμεύσου ως προς τον ίδιο σου τον εαυτό, για τη δική σου ευτυχία.

Κανένας άλλος δεν είναι υπεύθυνος για τη δική σου ευτυχία, πολυαγαπημένη μου. Πότε θα δεσμευτείς; Όπως όλα τα μωρά, που ζουν μόνο στο τώρα. Κάθε φορά που λέμε στην Τζόι «Αύριο», η απάντησή της είναι «Όχι. Τώρα». Επειδή, φυσικά, για την Τζόι δεν υπάρχει αύριο, παρά μόνο η στιγμή. Η δέσμευσή σου είναι πάρα πολύ σημαντικό να γίνει τώρα. Τη δεδομένη στιγμή.

Θα κάνεις την άσκηση. Έκανες τα βήματα. Μπράβο. Θα δεσμευτείς για το πότε θα κάνεις ένα ένα τα βηματάκια για να αυξήσεις την ένταση των αξιών σου μέσα στη ζωή σου. Και να βάλεις τις πέντε τοπ αξίες σου ως πρώτη σου προτεραιότητα. Μπράβο! Είμαι ενθουσιασμένη για εσένα. Είμαστε εδώ μαζί. Είμαστε εδώ έτοιμες να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε. Σε αγαπάμε πάρα πολύ. Είμαστε δίπλα σου για να σε στηρίξουμε!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Οι αξίες μου

Αν θέλεις να ανακαλύψεις τον πραγματικό λόγο πίσω από κάθε σου επιλογή, τότε θα πρέπει να βρεις τις αξίες σου. Οι αξίες σου είναι η βάση για να χτίσεις το μέλλον σου, η προσωπική σου πυξίδα. Ο στόχος λοιπόν είναι να επιλέξεις ποιες από τις παρακάτω αξίες είναι *πιο* σημαντικές για εσένα. Διάβασε προσεκτικά τις αξίες. Βάλε ένα ✓ δίπλα από τις 15 πιο σημαντικές για εσένα.

- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να έχω μια αίσθηση επιτυχίας, συμβολής ή συνεισφοράς. *Επίτευξη, Achievement*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να προοδεύω μέσα από την καριέρα μου. *Φιλοδοξία, Ambition*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω νέες και προκλητικές εμπειρίες. *Περιπέτεια, Adventure*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να νιώθω τον έρωτα και την τρυφερότητα. *Στοργή, Affection*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω με αισθητική, ομορφιά, κάλλος, τέχνη. *Ομορφιά, Beauty*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να σκέφτομαι με ελεύθερο τρόπο. *Ευρύνοια, Broad Minded*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να περνάω όμορφα, χαρούμενα. *Ευδιαθεσία, Cheerful*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω σε έναν καθαρό, τακτοποιημένο χώρο. *Καθαριότητα, Clean*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να νιώθω ικανός, αποτελεσματικός. *Άξιος, Competent*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να παίρνω ρίσκα και να κερδίζω. *Ανταγωνιστικότητα, Competitiveness*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω εύκολα. *Άνετη ζωή, Comfortable life*

- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να δουλεύω μαζί με άλλους και να υπάρχει σύμπνοια. *Συνεργασία, Cooperation*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να υποστηρίζω τις πεποιθήσεις μου, να ζω θαρραλέα. *Θάρρος, Courageous*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω με φαντασία, καινοτομία. *Δημιουργικότητα, Creativity*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να έχω αυτοπειθαρχία. *Αυτοέλεγχος, Self-discipline*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να έχω σταθερό, επαρκές εισόδημα. *Οικονομική Σιγουριά, Economic Security*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να υπάρχουν ίσες ευκαιρίες για όλους. *Ισότητα, Equality*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω προκλήσεις, ενδιαφέρουσες καταστάσεις. *Συναρπαστική Ζωή, Exciting Life*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να είμαι αναγνωρίσιμος, γνωστός. *Φήμη, Fame*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα η οικογένειά μου να είναι ευτυχισμένη. *Οικογενειακή Ευτυχία, Family Happiness*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να μπορώ να συγχωρώ κρίσεις άλλων. *Συγχώρεση, Forgiving*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να απολαμβάνω την αυτονομία, την ελευθερία επιλογής. *Ελευθερία, Freedom*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να έχω στενές σχέσεις, συντροφιά. *Φιλία, Friendship*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα το σώμα μου και το μυαλό μου να είναι πολύ καλά. *Υγεία, Health*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να βοηθάω τους άλλους και να βελτιώνεται η κοινωνία μας. *Βοήθεια, Helpfulness*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να είμαι σε ειρήνη με τον εαυτό μου. *Εσωτερική Ηρεμία, Inner Harmony*



- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να νιώθω ειλικρίνεια, αυθεντικότητα. *Ακεραιότητα, Integrity*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να έχω την αίσθηση ότι συμμετέχω σε έναν σκοπό. *Συμμετοχή, Involvement*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να υπάρχει αιτιότητα. *Λογική, Logical*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να υπάρχει στοργή. *Τρυφερότητα, Loving*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω με σεβασμό, υπακοή. *Πίστη, Loyalty*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να βιώνω σεξουαλική και πνευματική επαφή. *Ωριμη Αγάπη, Mature Love*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να νιώθω ότι προστατεύομαι από επιθέσεις. *Εθνική Ασφάλεια, National Security*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω με ηρεμία, σταθερότητα, συμμόρφωση. *Τάξη, Order*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να ζω σε ειρήνη, χωρίς πολέμους. *Ειρήνη, Peace*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να βιώνω ατομική εξέλιξη. *Προσωπική ανάπτυξη, Personal Development*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να περνάω όμορφα, να γελάω, να νιώθω ευχάριστα. *Ευχαρίστηση, Pleasure*
- Στη ζωή μου είναι σημαντικό για εμένα να έχω καλούς τρόπους. *Ευγένεια, Politeness*



Οι τοπ 10 αξίες μου είναι:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Οι 5 βασικές αξίες μου κατά προτεραιότητα είναι:

1.
2.
3.
4.
5.



Άσκηση

Από το 1 ως το 10, πόσο ζω στις 5 βασικές μου αξίες;

1.
2.
3.
4.
5.

Τι πρέπει να κάνω για να είμαι στο +1;

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) θέτω τώρα ως προτεραιότητα... (γράφεις τις τοπ 5 αξίες σου).



1.
2.
3.
4.
5.



Πώς να λες όχι και να βάζεις όρια

Νικόλας Ουρανός

«Αν γίνομαι καλί, μετά θα γίνομαι χάλι».

Νικόλας Ουρανός

Μια από τις καινούργιες-καθοριστικές συνήθειες είναι να βάζουμε όρια, να αναδειχθούμε μετρ της οριοθέτησης. Θα χρειαστεί να συμβεί πολλές φορές αυτό στη διαδρομή. Απέναντι στους κλέφτες ονείρων, στους ανθρώπους που είναι ψιλοτουρίστες σε αυτή τη ζωή και πιο πολύ μας εκπαιδεύουν και μας βάζουν εμπόδια και προκλήσεις απέναντι στον φόβο μας, στις ανησυχίες μας, στις πεποιθήσεις μας. Εμείς χρειάζεται να αρχίσουμε να «πηγαίνουμε τρένο» και όχι να μας πατάει το τρένο, ακολουθώντας τη μοναδική και ιερή διαδρομή μας, αυτό που λέει η ψυχούλα μας. Αυτό που είναι για καθεμιά σας το όνειρό της.

Βέβαια, όταν μπαίνω στη δράση, πάντα θα υπάρχει αντίδραση. Το έχω καταλάβει πλέον, το ξέρω, το περιμένω. Κάτι θα προσπαθήσει να με κρατήσει πίσω. Εκεί θα έρθει η δουλειά, η νέα γνώση και η εφαρμογή της, επειδή η γνώση είναι το κλειδί που θα μας αλλάξει επίπεδο.

Δε θα μας κάνει να αισθανθούμε παράξενοι ή αλλόκοτοι, αλλά θα μας κάνει να αισθανθούμε μια καινούργια δύναμη, η οποία χρόνια κοιμόταν μέσα μας. Αυτή η δύναμη δε θα βγει τυχαία. Θα βγει μέσα από τα εργαλεία που θα αρχίσω να έχω στην κατοχή μου και να τα ενεργοποιώ. Εργαλεία τα οποία μπορεί να διαθέτω, αλλά να είναι χωρίς μπαταρία, να μην τα έχω χρησιμοποιήσει ποτέ, να έχουν σκουριάσει. Αν θέλω πραγματικά να κάνω τη διαφορά, τώρα θα αρχίσω να τα αξιοποιώ.

Πάμε τώρα να δούμε πιο συγκεκριμένα γιατί είναι τόσο σημαντική και καθοριστική η οριοθέτηση. Το να βάζω όρια έχει ιδιαίτερη σημασία και είναι καθοριστικό επειδή συνδέεται απευθείας με την αυτοεκτίμησή μας. Με το πόσο εμείς εκτιμούμε τον ίδιο μας τον εαυτό, την ίδια μας την ύπαρξη. Βέβαια, η αυτοεκτίμησή μας συνδέεται άμεσα και με ευθεία, ανάλογη σχέση, όχι αντίστροφη, με την αυτοπεποίθησή μας.

Πολλές φορές έρχονται σε εμάς άνθρωποι που έχουν πρόβλημα με την αυτοπεποίθησή τους. Σύμφωνα με αυτά που είπαμε λίγο πιο πάνω, καταλαβαίνετε ότι αντίστοιχα θα υπάρχει και ένα πρόβλημα με την αυτοεκτίμησή τους. Η πηγή, η ρίζα του «κακού» είναι ότι δεν έχουν ιδέα, δε γνωρίζουν καν, δεν έχουν μπει ποτέ στη διαδικασία της οριοθέτησης. Τι σημαίνει οριοθέτηση; Πρόκειται για βαρύγδουπη λέξη. Μας τρομάζει. Τρομάζει πολλές φορές τον ανώτερο εαυτό μας. Τρομοκρατούν οι νέοι ορισμοί. Σε απλά ελληνικά, οριοθέτηση σημαίνει να είμαι ικανή να λέω την αλήθεια μου. Να εκφράζω αυτό που με ανησυχεί, με προβληματίζει, με ζορίζει, με πιέζει, με αγχώνει, με δυσκολεύει, με καταδυναστεύει.

Είναι καλό γενικά να λέω την αλήθεια μου. Όταν κάτι με χαροποιεί, με καλύπτει, με γοητεύει. Οριοθετώντας, θα κληθώ να βάλω όρια. Πώς, όμως; Με ειλικρίνεια, αυτοπεποίθηση και σιγουριά. Εκφράζοντας την αλήθεια μου ενεργητικά, όχι παθητικά. Ξέρεις πολύ καλά τι εννοώ. Με ενοχλεί που θα με βάλεις πάλι να κάνω αυτό το πράγμα, αλλά δεν πειράζει. Τελευταία φορά. Θα σου κάνω πάλι το χατίρι. Θα μου χρωστάς χάρη.

Είναι σημαντικό να γίνεται η οριοθέτηση χωρίς να βγάζω επιθετικότητα. Υποτίθεται ότι, εκμεταλλευόμενη την οριοθέτηση, θέλεις να μπεις στη φωτεινή πλευρά σου, στη θετική πλευρά σου.

Χρησιμοποιώντας την οριοθέτηση, λέγοντας όχι, βάζοντας όρια, επιθυμείς να πετύχεις κάτι θετικό. Αν γίνεις επιθετική βάζοντας όρια ενώ πας να πετύχεις κάτι θετικό, αυτό το θετικό θα εξατμιστεί από την επιθετικότητα, μέσα από το αρνητικό της επιθετικότητας. Είναι γνωστό και από τα μαθηματικά αλλά και από την καθημερινή ζωή ότι πλην και συν δυστυχώς κάνει πλην.

Άρα θα πρέπει να φροντίσω, μιας και αυτό δεν μπορεί να γίνει από τη μια μέρα στην άλλη, ώστε η οριοθέτησή μου να έχει κάποια ποιοτικά χαρακτηριστικά. Να εμπεριέχει την αλήθεια μου με σαφήνεια, ειλικρίνεια, αυτοπεποίθηση, αποφεύγοντας παράλληλα να γίνω επιθετική. Εγώ όμως τι έχω μάθει τόσο καλά όλα αυτά τα χρόνια; Έχω μάθει να γίνομαι χαλί για τους άλλους: για την αδερφή μου, την κολλητή μου, τη μάνα μου, τον πατέρα μου, τον τάδε συγγενή. Να γίνομαι χαλί για τα παιδιά μου. Πρόσεξε! Δε μιλάω για το άλλο άκρο. Δε μιλάω για προϋποθέσεις και υποχρεώσεις που υπάρχουν μεταξύ οικογενειών ή μεταξύ κοντινών διαπροσωπικών σχέσεων. Μιλάω για το να είμαι πάντα το χαλί για όλους εκτός από τον εαυτό μου.

Γίνομαι χαλί και μετά γίνομαι χάλι. Δε γίνομαι χαλί για να πάρω ικανοποίηση και να μου προσφέρει κάτι αυτό, για να κερδίσω κάτι άλλο. Βαθιά μέσα στο κεφάλι μου, όταν μου ψιθυρίζει το Εγώ μου και με παραμυθιάζει ψευτοσυμφεροντολογικά: «Άσε να έχω μια καβάτζα. Να με παίζουν αυτοί, να με συμπαθούν, να μου χρωστούν παρά να τους χρωστάω. Μπορεί αργότερα, στο μέλλον, κάποια στιγμή...» Δηλαδή πετάω την μπάλα πολύ μπροστά. Χάνω το τώρα μου. Βλέπεις ότι όλα τα πλην συναισθήματα και όλες οι πλην καταστάσεις είναι εκτός του τώρα. Είναι στο πολύ παρελθόν ή στο πολύ μέλλον. Πρόσεξε λοιπόν αν γίνεσαι χαλί, καθώς μετά το μόνο σίγουρο είναι ότι μετά θα γίνεσαι χάλι.

Έλα να θυμηθούμε μαζί ποια ήταν η πρώτη φορά που πήγες να παρκάρεις ως νέα οδηγός με καινούργιο δίπλωμα. Εγώ θυμάμαι από τον εαυτό μου ότι χτύπησα λίγο το πίσω αυτοκίνητο και λίγο το μπροστά. Τους έδωσα ένα φιλάκι στους προφυλακτήρες για να χωρέσω σε μια θέση. Αφού είχα χάσει πάρα πολλές θέσεις και μου κόρναραν επίτηδες οι άνθρωποι στα αυτοκίνητα πίσω μου για να παρκάρουν αυτοί σε εκείνη τη θέση και μετά να κάνω δύο ώρες γύρους στην πλατεία.

Με κίνδυνο να χάσω το σινεμά ή το ραντεβού μου. Όπως όταν σου φαινόταν βουνό το πάρκινγκ στα αριστερά ή στα δεξιά, ανάλογα με τη χώρα όπου οδηγείς. Σου φαινόταν βουνό να παρκάρεις και ήταν πάρα πολύ δύσκολο. Όταν πας να ξεκινήσεις να λες όχι, να βάζεις όρια, θα σου φαίνεται στην αρχή βουνό. Αλλά με επανάληψη, με εκπαίδευση, λίγο άτσαλα, με λίγη επιθετικότητα, με λίγη αντίσταση, ξεκίνα.

Και να θυμάσαι ότι η ατελής δράση νικάει πάντα τη μη δράση. *Imperfect action always beats inaction*. Το να μην κάνω τίποτα δε θα με βοηθήσει. Το να δοκιμάσω να το πετύχω έστω και εν μέρει αυτή τη φορά, να μάθω από το ποσοστό αποτυχίας και να έρθω ξανά μια επόμενη στιγμή για να επαναλάβω την οριοθέτηση και να εκπαιδευτώ ώστε να γίνω καλύτερη στο να λέω όχι και να βάζω όρια είναι πάρα πολύ χρήσιμο. Θα μου κάνει καλό. Δεν είναι μέρα ή νύχτα. Δε γίνεται από τη μια στιγμή στην άλλη. Θέλει χρόνο, ηρεμία και πρέπει να μαθαίνω ακόμα και από τα λάθη μου. Είναι πολύ βασικό η οριοθέτηση να γίνεται με υγιή και ήρεμο τρόπο. Το ξέρω ότι πολλές φορές ακροβατείς σε ένα σκοινί που είναι έτοιμο να σπάσει. Αλλά εκεί σε θέλω, κάβουρα. Να καίγεσαι στα κάρβουνα και να ισορροπείς. Να μπορείς να ισορροπείς, να μπορείς κάποια στιγμή με υγιή, ήρεμο, ψύχραιμο τρόπο να λες «όχι».

Οι άλλοι σου λένε: «Γιατί μου είπες όχι τώρα; Γιατί με απογοήτευσες; Γιατί σου συνέβη αυτό; Τι έπαθες τώρα; Τι σε έπιασε; Τι είναι αυτά που κάνεις; Μα γιατί; Έλα, σε παρακαλώ. Κάνε μου αυτή τη χάρη». Όχι, με χαμόγελο. Όχι, με γαλήνη. Όχι, με σιγουριά. Όχι. Το όχι να είναι όχι και το ναι σου να είναι ναι. Τότε παίρνεις πόντους. Τότε παίρνεις πίσω τη χαμένη σου αυτοεκτίμηση, τη χαμένη σου αυτοπεποίθηση. Δεν υπονοούμε να είσαι εριστική ή επιθετική. Υποστηρίζουμε ότι οφείλεις να λες όχι και να βάζεις όρια με υγιή, ήρεμο τρόπο και με ισορροπία. Ανάμεσα σε καταστάσεις, σε ανθρώπους, σε εύθραυστες ισορροπίες. Αλλά έχει πλάκα τελικά η ζωή. Θα ήταν πολύ βαρετή αν δεν καλούμασταν να διαχειριστούμε τις παραξενιές μας και τις παραξενιές των άλλων και να καταφέρνουμε τελικά να ισορροπούμε και να διατηρούμε τη γαλήνη, την ηρεμία, και την αγάπη για τον εαυτό μας. Διακατεχόμαστε όλες και όλοι από κάποια σύνδρομα.

«Πώς να οριοθετήσω, Νικόλα; Φοβάμαι μη στεναχωρήσω κάποιον. Φοβάμαι μη στεναχωρήσω το παιδί μου, τη μάνα μου».

Ναι, πάρα πολύ ωραία. Δε θα στεναχωρήσεις το παιδί σου ούτε τη μάνα σου. Θα ξεβολέψεις το παιδί σου και τη μάνα σου. Θα ξεβολέψεις τον υπάλληλο στο εστιατόριο, τον άνθρωπο στη ρεσεψιόν του ξενοδοχείου. Θα τους ξεβολέψεις με το αίτημά σου. Ένα απλό ξεβόλεμα είναι. Αλλά επειδή δεν έχουν μάθει να ξεβολεύονται, εκείνοι θα σου δείξουν μια υποτιθέμενη στεναχώρια. Δε χρειάζεται να μπεις στη διαδικασία να εξηγήσεις στο παιδί σου, στη μάνα σου, στον υπάλληλο του ξενοδοχείου ή στον εστιάτορα ότι εκείνη τη στιγμή δεν τον στεναχωρείς, αλλά τον ξεβολεύεις. Εσύ απομακρύνσου από το να μη στεναχωρήσεις κάποιον, επειδή, αν μείνεις περισσότερο εκεί, ο μόνος που θα συνεχίσεις πραγματικά να στεναχωρείς χωρίς να εκφράζεις τις ανάγκες σου θα είναι ο εαυτός σου.

«Νικόλα, εγώ πρέπει να τους έχω όλους ευχαριστημένους. Δεν μπορεί κάποιος να μη με γουστάρει, να λέει πίσω από την πλάτη μου αρνητικά πράγματα για εμένα. Δε γίνεται να διαδίδουν φήμες ότι εγώ ξαφνικά τρελάθηκα, έχω κόψει τις χάρες, δεν είμαι διαθέσιμη, δεν είμαι εύκαιρη πάντα. Εγώ πρέπει να τους έχω όλους ευχαριστημένους. Να τους κερνάω μπισκοτάκια σάπια, δηλητηριασμένα με την υποτέλειά μου. Με τις αρνητικές σκέψεις μου. Με το κρυφό μίσος που μπορεί να έχω ότι πάντα με χρησιμοποιούν. Με το κρυφό μίσος που μπορεί να έχω επειδή κάθισα στο χειρότερο τραπέζι, δίπλα σε κάποιον που καπνίζει και με ενοχλεί, και δεν έχω τα κότσια να ζητήσω μια απλή μετακίνηση. Να ζητήσω από τον άνθρωπο να σταματήσει να καπνίζει αν δεν είναι εφικτή η μετακίνηση. Να ζητήσω κάτι. Να διεκδικήσω με ήρεμο, γαλήνιο, ισορροπημένο, ευγενικό τρόπο».

Σταμάτα να τους έχεις όλους ευχαριστημένους. Σταμάτα να τρως τα δηλητηριασμένα μπισκοτάκια με ανίερες συμμαχίες κατωτερότητας. Ανέβασε επίπεδο. Ξεκίνα να έχεις ευχαριστημένο τον εαυτό σου! Όταν είσαι εσύ πραγματικά ευχαριστημένη, αυτό θα καθρεφτιστεί στα μάτια του παιδιού σου, της μητέρας σου, του σερβιτόρου. Θα καθρεφτιστεί στα μάτια όλης της κοινωνίας και του συστήματος στο οποίο δρας και κινείσαι. Ωστόσο, αν εγώ διεκδικώ, βάζω όρια, τους πω όχι, θα σταματήσουν να με αγαπούν, να μου μιλούν, να με κάνουν παρέα. Θα σταματήσουν να με θέλουν. Πρέπει όλοι να με αγαπούν. Τι αξία έχει να σε «αγαπούν» όλοι; Αυτή η αγάπη δεν είναι πραγματική. Είναι αγάπη σε εισαγωγικά. Είναι αγάπη με κατώτερους όρους.

Σε ρωτάω λοιπόν ευθέως: Τι αξία έχει να σε «αγαπούν» όλοι αν εσύ η ίδια δεν αγαπάς, δε φροντίζεις τον εαυτό σου, δεν κάνεις χώρο στα καταπιεσμένα σου συναισθήματα, στις ανάγκες σου, αν εσύ η ίδια δεν πρωτεύεις, δε βάζεις μπροστά τα θέλω σου, δεν περιφρουρείς την ηρεμία σου, δεν προστατεύεις τα όνειρά σου και τη διαδρομή σου; Επειδή, αν σε «αγαπούν» όλοι, αν τους έχεις ευχαριστημένους όλους, αν δε θέλεις να σπάσεις αυγά για να φτιάξεις ομελέτα, συγγνώμη, αλλά θα σε στεναχωρήσω. Είναι πάρα πολύ δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να φτάσεις στα όνειρά σου και στον τελικό σου στόχο. Θα περνάει η ώρα, θα περνούν οι μήνες και οι εβδομάδες, θα περνούν τα χρόνια, και εσύ θα μένεις με το σύνδρομο του να σε αγαπούν όλοι. Πολύ αργότερα θα καταλάβεις και θα νιώσεις ότι τελικά δεν ήταν αγάπη αυτό. Ήταν παρεξήγηση. Ήταν ένας άκυρος ορισμός της αγάπης που τον έδωσαν κάποιοι άνθρωποι οι οποίοι δεν ήξεραν από αγάπη. Ή, τουλάχιστον, τον έμαθαν από κάποιους ανθρώπους οι οποίοι δεν ήξεραν τι εστί αγάπη. Δεν υπήρχε κακή πρόθεση. Αλλά αυτό δεν είναι πραγματική αγάπη. Τι χρειάζεται λοιπόν; Ποιες δεξιότητες; Ποιες ικανότητες; Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να αναπτύξω για να γίνω καλύτερη σε αυτό τον τομέα; Να γίνω μετρ της οριοθέτησης; Να αρχίσω να εκπαιδεύομαι, να δυναμώνω, να γυμνάζομαι και να μπορώ να λέω όχι πιο άνετα και πιο ήρεμα;

Αναγνωρίζοντας κάθε συναίσθημα, αναγνωρίζω την αντίστοιχη ανάγκη να οριοθετώ ανθρώπους και καταστάσεις. Το δύσκολο όμως είναι να μπορώ και να εκφράσω το συναίσθημά μου. Να εκπαιδευτώ και να αναπτύξω το χαρακτηριστικό εκείνο ώστε να μπορώ να δηλώνω την αλήθεια μου, να την εξωτερικεύω. Σε πρώτη φάση, λιγάκι άτσαλα και αμήχανα. Λίγο «Όποιον πάρει ο χάρος». Στη συνέχεια, με συνέπεια και τελικό στόχο, η έκφραση των συναισθημάτων μου και της αλήθειας μου συμβαίνει με ήρεμο, υγιή και ψύχραιμο τρόπο. Για να μπορώ όμως να πετύχω τα προηγούμενα δύο, δηλαδή να αναγνωρίζω το συναίσθημα και να εκφράζω το συναίσθημά μου αντίστοιχα, θα πρέπει πρώτα από όλα να έχω παρατηρήσει το συναίσθημα μέσα από τις πέντε μου αισθήσεις. Μέσα από την ηρεμία και τη γαλήνη που έχω από άλλες στιγμές της ζωής μου. Να βλέπω ότι εκείνη τη στιγμή, ενώ ήμουν ήρεμη και ψύχραιμη, κάτι άλλαξε και μπαίνω στην γκρίζα περιοχή.

Τι άλλαξε και έχω ταχυκαρδία; Τι άλλαξε και θέλω να βρίσω τον έναν και τον άλλο; Τι άλλαξε και μου μπήκε κάτι στο ρουθούνι; Να παρατηρήσω χωρίς κρίση το συναίσθημά μου. Να το αναγνωρίσω και μετά να το εκφράσω.

Δεν μπορούμε να έχουμε τρελές απαιτήσεις από τους απέναντι. Απαιτήσεις οφείλουμε να έχουμε από τον εαυτό μας. Αντίστοιχα, θα σου έλεγα να προσαρμόζεσαι. Να προσαρμόζεσαι, να ελίσσεσαι και να βλέπεις. Να φιλτράρεις τι εκφράζεις, τι διακοινωνείς με προσοχή και τι μπορεί να ανεχτεί, να ακουμπήσει και να εισπράξει ο άλλος. Εδώ πάλι θα βοηθήσει ο γνωστός κανόνας: *Τι λέω, σε ποιον το λέω, πότε το λέω*; Αν μπορεί αυτός να το μπρυκάσει, να το μασήσει, να το καταπιεί, αν μπορεί να συνειδητοποιήσει αυτό που θα του πω. Εσύ όμως έχεις την ευθύνη. Εσύ έχεις την πρωτοβουλία. Εσύ έχεις την ανωτερότητα να το κάνεις.

Ακολουθεί η πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία της Κατερίνας.

Με λένε Κατερίνα, και αυτή είναι η δική μου ιστορία.

Από παιδί με έμαθαν να ζω τη ζωή μου με βάση το τι λέει ο κόσμος. Να μην κοιτάζω ψηλά, να μη μιλάω, να σκύβω το κεφάλι και να κάνω υπομονή!

Αυτή η υπομονή μου πήρε 11 χρόνια! Στις 27 Ιουλίου 2019 έκλεισα την πόρτα του σπιτιού μου, σχεδόν εκδιώχθηκα: ή θα έμενα υπό όρους ή θα έφευγα χωρίς γυρισμό. Ήταν η μέρα που βρέθηκα στο απόλυτο μηδέν. Χωρίς δουλειά, χωρίς λεφτά, χωρίς σπίτι, εγώ και 3 παιδιά. Η συγκατοίκηση στο πατρικό μου εφιαλτική, 4 άτομα επιπλέον σε ένα τριάρι μαζί με τους ήδη 3 ενοίκους του.

Για μέρες πάλευα να ξεμπερδέψω το κουβάρι, χαμογελούσα ψεύτικα μπροστά σε αυτά τα 3 ζευγάρια μάτια, ενώ μέσα μου ούρλιαζα. Δύο κρίσεις πανικού και μία εβδομάδα νοσηλείας σε ψυχιατρική κλινική. Τόσο μου πήρε για να συνέλθω, να σηκωθώ και να παλέψω για αυτά τα 3 ζευγάρια μάτια, όχι για μένα.

Έναν μήνα μου πήρε να βρω δουλειά. Όχι αυτό που πραγματικά μου άξιζε, αλλά αυτό που θα μου έδινε ένα μικρό εισόδημα. Στο σάιτ JillandNikolas είχα κάνει εγγραφή καιρό πριν.

Τα μείλ έρχονταν συνεχώς, αλλά δεν τα άνοιγα, ώσπου μια μέρα κάτι συνέβη και το άνοιξα. Διάβασα το κείμενο, είδα το βίντεο. Το ίδιο έκανα και στο επόμενο μείλ και στο αμέσως επόμενο. Ξαφνικά μέσα μου κάτι μου έκανε κλικ –τα λόγια, η θετική ενέργεια στο πρόσωπο της Τζίλ και του Νικόλα– και επικοινωνήσα μαζί τους. Ήθελα κάτι καλύτερο για εμένα, για τα παιδιά μου. Στην αρχή μου φαινόταν βουνό, τα χρήματα λιγοστά και οι ανάγκες μου μεγάλες. Η θέλησή μου όμως ήταν μεγαλύτερη.

Δούλεψα πολύ, πάρα πολύ με εμένα! Αγάπησα εμένα, μου έδωσα φωνή. Μετά από έναν χρόνο και κάτι κατάφερα να έχω τη δική μου επιχείρηση, να αυξήσω το εισόδημά μου και να προσφέρω πολύ περισσότερα σε εμένα και στα παιδιά μου. Αν τα κατάφερα εγώ, σίγουρα μπορείς να τα καταφέρεις και εσύ, καθώς μας αξίζουν τα καλύτερα!

Είμαι ευγνώμων που ανήκω στο πρόγραμμα Women's Life & Business Building της Τζίλ και του Νικόλα.

Σας ευχαριστώ όλους για την στήριξη, την έμπνευση και την αμέριστη αγάπη που παίρνω!

Αναφέραμε ήδη πως υπάρχουν κάποιες ισορροπίες που δε φαίνονται. Είναι δυσδιάκριτες και καμιά φορά τις καταργούμε από την αμεσότητα των σχέσεων και εμείς οι ίδιοι. Θα πρέπει λοιπόν να αρχίσω να αναγνωρίζω από πού ξεκινάει και πού τελειώνει και η δική μου ελευθερία και η ελευθερία του άλλου σε σχέση με το πώς διαχειρίζεται τον προσωπικό του χρόνο, τα χρήματά του, τις επαφές του. Με ποιους βγαίνει, μιλάει, επικοινωνεί, πού πάει, τι κάνει, πώς διαχειρίζεται το budget του χρόνου και των οικονομικών του. Οπότε εμείς οι άνθρωποι και στην Ελλάδα και στην Κύπρο, αλλά και συνολικά ως άνθρωποι σε όλη τη Γη, έχουμε την κακή συνήθεια να θέλουμε να το παίζουμε έξυπνοι στους άλλους. Να θέλουμε να επεμβαίνουμε σε περιοχές και συνθήκες πέρα από την ατομική ελευθερία καθενός και του απέναντι. Πρόσεχε λοιπόν μη μπαίνεις άθελά σου στα χωράφια των άλλων. Επίσης, πρόσεχε πόσο μπαίνουν και οι άλλοι στα δικά σου χωράφια.

Προϋπόθεση για την ηρεμία, τη γαλήνη, την επιτυχημένη και χωρίς να ανοίξει ρουθούνι οριοθέτηση θα είναι, πέρα από τις ανάγκες, η ελευθερία, η ισορροπία, τα συναισθήματα, το να μπορώ να διαχειριστώ και το πιο δύσκολο συναίσθημα. Να μπορώ να διαχειριστώ και τον θυμό μου. Πρόσεξε τον θυμό. Επειδή, αν εδώ και κάποια χρόνια έχεις δημιουργήσει ήδη με κάποιους κάποιες ισορροπίες ή έχεις βάλει πολύ νερό στο κρασί σου, τώρα που μαθαίνεις αυτά και θα πας σε μια επόμενη φάση να βάλεις ένα όριο, θα σου βγει και θυμός για τα προηγούμενα. Θα συνειδητοποιήσεις τι έκανες μέχρι τώρα και θα φοβηθείς. Αυτός ο θυμός που θα σου βγει αναδρομικά θα προέρχεται από τον φόβο για το τι έκανες μέχρι τώρα. Εκεί θα πρέπει να προσέξεις και να το διαχειριστείς. Εκεί θα πρέπει να το συνειδητοποιήσεις και να το ελέγξεις και αυτό. Καθώς διαφορετικά δε θα μπλέξεις σε ένα παιχνίδι οριοθέτησης, άρνησης και πρόταξης των αναγκών σου, αλλά θα τσακωθείς με πιο εκλεπτυσμένο τρόπο. Άρα το αποτέλεσμα δε θα είναι θετικό.

Έτσι, έχει ιδιαίτερη σημασία να διαχειρίζεσαι τον θυμό σου στη διάρκεια της οριοθέτησης και να μπορείς να εκπαιδεύεσαι στη διαχείριση του θυμού σου στη διάρκεια της οριοθέτησης. Αυτό θα γίνει πιο εύκολο να το πετύχεις όταν συνειδητοποιήσεις ότι αυτός ο θυμός δεν είναι τίποτε άλλο πέρα από φόβος. Έχουμε πει πολλές φορές ότι ο θυμωμένος είναι απλώς φοβισμένος.

Εκπαιδεύομαι και ξεκινάω με baby steps. Εκπαιδεύομαι και γίνομαι πιο διεκδικητική, αρχίζοντας από πιο απλά πράγματα. Από αυτά που δε θα μου κοστίσει και πολύ αν δε συμβούν. Το να ζητήσω ένα καλύτερο τραπέζι κοντά στην τζαμαρία απ' όπου φαίνεται η θάλασσα στο εστιατόριο, ένα καλύτερο δωμάτιο, πιο ευρύχωρο ή με καλύτερη θέα σε ένα ξενοδοχείο όπου έχω πάει για τριήμερο είναι πράγματα τα οποία όντως θα κάνουν τη διαφορά για να ομορφύνουν τις στιγμές σου, αλλά δε θα χαθεί ο κόσμος αν δε συμβεί τελικά αυτή η αλλαγή. Εγώ όμως, είτε συμβαίνει είτε δε συμβαίνει είτε πετυχαίνω είτε δεν πετυχαίνω την αλλαγή που διεκδικώ, ξεκινάω και καταλαβαίνω ότι είμαι σε περίοδο εκπαίδευσης, στην οποία κάνω τα baby steps. Τα αγαπημένα μου βηματάκια.

Πρόκειται για μικρά, αλλά καθοριστικά βήματα, τα οποία θα με δυναμώσουν και θα σπάσουν τον πάγο σε σχέση με πράγματα τα οποία δεν είχα καταφέρει και δεν ήξερα.

Μέσα από αυτά θα δυναμώσω για να διεκδικήσω ακόμα πιο σημαντικά πράγματα για εμένα. Μαθαίνω λοιπόν να λέω όχι. Ακόμα και για τα πιο ασήμαντα. Πολλοί θα με κοιτάξουν παράξενα, στραβά. Δε χρειάζεται να εξηγήσεις ότι αυτή τη στιγμή κάνεις εκπαίδευση για αυτό και είπες όχι τώρα που σου ζήτησαν να αλλάξεις θέση. Κράτησέ το για τον εαυτό σου. Δούλεψε μυστικά, ήσυχα. Δούλεψε με ηρεμία και συγκέντρωση. Πίστεψέ με! Ξεκίνα να λες όχι αρχικά για τα πιο ασήμαντα και δε θα χάσεις. Πολύ σύντομα θα έχεις τη δύναμη και το θάρρος να λες όχι και για τα πιο σημαντικά. Είναι πολύ απλό. Θα πεις: «Λυπάμαι, αλλά δεν μπορώ να το κάνω. Δε θα μπορέσω να σε βοηθήσω αυτή τη στιγμή». *Sorry, we are closed, but still awesome.*

Χάρισε ένα χαμόγελο. Όχι σαρδόνιο, όχι ύπουλο, όχι χαμόγελο ειρωνείας. Χάρισε ένα χαμόγελο πηγαίο για τη χαρά που παίρνεις που βρίσκεις τη δύναμη να πεις όχι. Πες: «Λυπάμαι, αλλά δεν μπορώ να το κάνω. Κάποια άλλη φορά, ίσως. Αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να σε βοηθήσω σε αυτό». Απλές λέξεις, απλές φράσεις. Βρες τη δική σου. Χρησιμοποίησέ τη. Γράψε τη στο τετράδιό σου και στάσου στο ύψος σου. Διατήρησε τη σημαντικότητά σου. Κράτα τη χαρά σου και τη γαλήνη σου.

Νομίζεις ότι δε θα υπάρξουν αντιστάσεις; Νομίζεις πως, αν ξεκινήσεις να λες όχι, αν αρχίσεις να βάζεις όρια, δε θα έχεις ενοχές; Ότι δε θα πιεστείς; Ότι το περιβάλλον σου δε θα σε βάλει σε διαδικασία να απολογηθείς πολλές φορές έμμεσα ή άμεσα; Γι' αυτό, σου προτείνω, κάθε φορά που συσσωρεύεις αυτή την πίεση, του ξεβολέματος, της κρίσης από τα όχι που έχεις πει και τα όρια που έχεις βάλει στους άλλους, να ανασαίνεις βαθιά. Να συνδέεσαι με τη φύση. Να *γειώνεσαι*. Να κάνεις μια βόλτα στη θάλασσα, στο βουνό, σε μια λίμνη ή στο ποτάμι. Να κάνεις ένα ωραίο μπανάκι. Να παίρνεις πολλές βαθιές ανάσες. Να ηρεμείς, να γαληνεύεις. Επειδή ξέρω ότι δεν είναι εύκολο να αλλάξεις δέρμα, να διορθώνεις και να αναδεικνύεις μια καινούργια ισχυρή προσωπικότητα. Μια επιτυχημένη προσωπικότητα και έναν νέο, διαφορετικό, ακέραιο χαρακτήρα. Θα βοηθήσει ιδιαίτερα να απελευθερώνεις τις ενοχές σου ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα από βαθιές ανάσες και μέσα από τις συνδέσεις σου με τη φύση.

Ανακεφαλαιώνω με αυτό. *Το όχι είναι μια ολοκληρωμένη πρόταση.* Δε χρειάζεται κάτι άλλο πέρα από αυτά τα τρία γράμματα που συνθέτουν τη λέξη «όχι». Αν μπω σε διαδικασία παζαριού, σε εξηγήσεις του τύπου «Όχι, για αυτό και για εκείνο. Όχι, επειδή σου έχω πει εκατό φορές ναι και τώρα είπα για πλάκα να σου πω όχι». Αν αρχίσω να εξηγώ και να διευκρινίζω το όχι μου, θα βρεθώ σε μειονεκτική θέση. Θα αρχίσω να απολογούμαι και θα μου βγει ξινό. Το όχι λοιπόν είναι μια ολοκληρωμένη πρόταση.

Γράψε το τουλάχιστον 10 φορές στο σημειωματάριό σου. Χώνεψέ το. Άρχισε να λες όχι. Άρχισε να λες no! Επειδή, όταν ξεκινήσεις να λες όχι, όταν μάθεις να βάζεις όρια και να σέβεσαι τα δικά σου όρια, ανεβάζεις την αυτοεκτίμησή σου, αυξάνεις την αυτοπεποίθησή σου. Όταν λέω NO, αρχίζω να ΖΩ.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. *Θέσε στόχο να εκφράζεις τουλάχιστον 3 φορές κάτι που θέλεις, κάτι που προηγουμένως δεν υπήρχε περίπτωση να εκφράσεις. Θα μπορούσε να είναι το 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: «Το όχι είναι μια ολοκληρωμένη πρόταση».*
3. *Μπροστά στον καθρέφτη, πες όχι όσο πιο πειστικά μπορείς. Πρόσθεσε και αφάιρεσε ένταση από τη φωνή σου. Πείσε πρώτα τον εαυτό σου. Πες 20 όχι.*
4. *Κάνε το σαν παιχνίδι. Πες τουλάχιστον 10 όχι. Πες το σε οποιονδήποτε: στο σουπερμάρκετ, στην καφετέρια, στο εστιατόριο, στο γυμναστήριο, ακόμα και στον σκύλο σου. Άκου πόσο όμορφα ηχεί αυτή η λέξη όταν βγαίνει από το στόμα σου.*



Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) μαθαίνω να λέω «όχι» χωρίς ενοχές.

Κάθε νέο «όχι» μου με οδηγεί σε ένα νέο «ναι» από το σύμπαν.

Β. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ
ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΩ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ



Η μοναδικότητά σου – Τα δυνατά σου σημεία

Νικόλας Ουρανός

«Ο αυτοσεβασμός ξεκινάει με την πλήρη αποδοχή του σώματος, του μυαλού και της ψυχής σου».

Νικόλας Ουρανός

Όταν η μαθήτρια είναι έτοιμη, ο δάσκαλος πάντα εμφανίζεται. Και φυσικά, αυτό που σε προτρέπω να κάνεις πάντα είναι να είσαι ιδιαίτερα προσεκτική στις επιλογές των δασκάλων σου. Είναι εξαιρετικά σημαντικό ένας δάσκαλος να έχει δάσκαλο. Έχει μεγάλη σημασία ο δάσκαλος όχι απλώς να έχει την πρόθεση να βγάλει καλές μαθήτριες και καλούς μαθητές, αλλά να έχει την επιθυμία και το όραμα να κάνει τους καλούς μαθητές καλούς δασκάλους.

Πόσο υπέροχο είναι, αλήθεια, να μιλάμε για τη μοναδικότητά σου, για τα δυνατά σου σημεία. Για να ξεκινήσει να συμβαίνει αυτό, οφείλεις να πιστεύεις στον εαυτό σου. Χρειάζεται να ξεκινήσεις με αφετηρία τη μοναδικότητά σου και τα δυνατά σου σημεία, τα σημεία που όλοι μας έχουμε ως χαρίσματα μέσα μας εκ γενετής ή τα αναπτύξαμε στη διάρκεια της ζωής μας, και να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για να τα ενεργοποιήσουμε.

Με 100% ευθύνη να τα αξιολογήσουμε και να ποντάρουμε πάνω τους. Και όλοι μα όλοι έχουμε τα στοιχεία αυτά που μας καθιστούν μοναδικούς. Είμαστε όλοι ξεχωριστοί. Είμαστε όλοι διαφορετικοί.

Όπου και να κοιτάξεις γύρω σου, θα δεις ανθρώπους ξεχωριστούς στον τομέα τους. Ξεχωριστούς σε αυτό που έχουν επιλέξει να κάνουν και σε αυτό που έχουν επιλέξει να καλλιεργήσουν. Θα δεις όμως και ανθρώπους που ζουν μηχανικά, έχοντας χάσει την ταυτότητά τους, έχοντας αλλοιωθεί μέσα σε συστήματα, στην καθημερινότητα, σε δουλειές που απλώς γίνονται προκειμένου να αποφέρουν κάποια χρήματα για το προς το ζην, έχοντας χάσει αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και την ιδιαίτερη ενέργεια που μπορεί να διαφοροποιήσει καθεμιά από εσάς, να ξεχωρίσει και να αναδείξει σε ηγέτιδα θέση.

Αυτό που πολλές φορές μάς κόβει τα πόδια, μας κάνει να τρέμουμε μπροστά σε μια επιτυχία, αυτό που πολλές φορές μάς απογοητεύει, μας τρομάζει και μας πανικοβάλλει είναι η αποτυχία. Είναι ο φόβος να μην τα καταφέρουμε. Ο φόβος ότι δε θα πετύχω το όνειρό μου, δε θα έχω αυτό που προσδοκώ και ονειρεύομαι. Ωστόσο θέλω να σου πω ότι αυτό που αποδεικνύεται καθημερινά από τη ζωή των ανθρώπων που παρατηρούμε και δουλεύουμε μαζί τους είναι ότι τελικά δεν υπάρχει αποτυχία. Η αποτυχία είναι ένας μύθος.

Δες την αλλαγή ζωής που έκανε η Κατερίνα.

Το όνομά μου είναι Κατερίνα. Οι κύριες σπουδές μου αφορούν τον κλάδο της τεχνολογίας του ήχου και των μουσικών οργάνων, στην ηχοληψία και στη μουσική παραγωγή. Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Θεσσαλονίκη και τα τελευταία χρόνια ζω στη Γερμανία μαζί με τους γονείς μου και τον αδερφό μου. Η οικογένειά μου ήταν μια από τις πολλές οικογένειες που μετανάστευσαν λόγω της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα. Άρχισα να δουλεύω σε ένα εργοστάσιο, το οποίο απλώς με εξασφάλιζε οικονομικά. Δεν ήμουν ικανοποιημένη ούτε με το περιβάλλον ούτε με τη δουλειά. Συγχρόνως είχα και μια σχέση από απόσταση, η οποία ήταν τοξική. Μαλώναμε και χωρίζαμε πολύ συχνά, με αποτέλεσμα να χάνω την αυτοπεποίθησή μου, τον εαυτό μου. Αισθανόμουν συνεχώς τύψεις και βυθιζόμουν όλο και περισσότερο στο σκοτάδι.

Μια μέρα που ήμουν αρκετά απογοητευμένη, πήρα στα χέρια μου το βιβλίο Ευ ζην, της Τζιλ και του Νικόλα, και αποφάσισα να κάνω τις ασκήσεις για το όνειρό μου. Τον Σεπτέμβριο του 2019 έκανα την εγγραφή μου στην Global Academy of Coaching, και το όνειρό μου άρχισε να γίνεται πραγματικότητα. Προσωπικά, το Life Coaching εμπλούτισε τις υφιστάμενες δεξιότητές μου, καθιστώντας με ακόμα πιο ικανή να αντεπεξέλθω σε κάθε πτυχή της ζωής μου. Κατακτώντας τις μεθόδους του life coaching, ανέλαβα ίσως για πρώτη φορά την ευθύνη των πράξεών μου, ξεκλείδωσα ταλέντα που δεν πίστευα ότι είχα, δημιούργησα σχέσεις με βάση την αρμονία και την αγάπη. Εντόπισα ποιες πεποιθήσεις, που είχα από την παιδική ηλικία και οι οποίες με ακολουθούσαν ως την ενήλικη ζωή μου, με απομάκρυναν από όλα αυτά που θέλω. Αυτή τη στιγμή είμαι life coach για παιδιά, τα καθοδηγώ να γίνουν ισχυρότερα, πιο ανθεκτικά και πιο σίγουρα για τον εαυτό και τα θέλω τους, να αξιοποιούν τις δυνάμεις τους σε κάθε δυσκολία, ώστε να αγγίξουν και να εκπληρώσουν τα όνειρά τους. Μέσα από την καθοδήγησή μου, τα παιδιά μπορούν να γίνουν ηγέτες της ζωής τους και να δημιουργήσουν μια ευτυχισμένη και επιτυχημένη ζωή.

Αν καταφέρω να μελετήσω και να αναλύσω συστηματικά τους λόγους για τους οποίους μέχρι τώρα δεν έχω καταφέρει αυτό που ονειρεύομαι, αυτό που θέλω να ζήσω, αν καταφέρω να πάρω γνώση, να προσθέσω εργαλεία, να αλλάξω τον τρόπο σκέψης, να κάνω επανεκκίνηση με άλλο όραμα, με άλλη ώθηση, με άλλα στηρίγματα, με άλλη υποστήριξη, με άλλες συμμαχίες για τη νίκη, τότε πραγματικά δεν υπάρχει αποτυχία. Τότε θα είναι πάρα πολύ καλό να στοχεύεις όσο πιο ψηλά μπορείς. Να βάζεις τον πήχη όσο πιο ψηλά ονειρεύεσαι, όσο πιο ψηλά θέλεις. Καθώς τα στοιχεία που σε καθιστούν μοναδική, αυτά που συνιστούν τα δυνατά σου σημεία, μπορούν από μόνα τους να σε οδηγήσουν στην επιτυχία.

Γι' αυτό, θέλω να σκεφτείς και να γράψεις στο τετράδιό σου τι θα προσπαθούσες να καταφέρεις αν ήξερες ότι δε γίνεται να αποτύχεις. Τι θα έβαζες ως στόχο στον τομέα που σε απασχολεί πιο πολύ αυτή τη στιγμή στη ζωή σου; Τι θα επιδίωκες να καταφέρεις; Πάρε λίγα δευτερόλεπτα.

Θέλω σε αυτό το σημείο να σου υπενθυμίσω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αποτυγχάνουμε στους στόχους μας για έναν και μόνο λόγο: επειδή δεν κάνουμε με σταθερότητα και διάρκεια τα πρώτα καθοριστικά βήματα. Υπάρχει μια φράση που μου αρέσει πολύ να λέω: *Κάνε το πρώτο βήμα, και το επόμενο βήμα θα σου δοθεί.* Το επόμενο βήμα θα ακολουθήσει.

Δεν είμαστε πελαργοί ούτε πελεκάνοι. Αν κάνουμε το πρώτο βήμα, αν δημιουργήσουμε τις συνθήκες και οργανώσουμε την πορεία μας, τότε είναι περισσότερο από βέβαιο ότι το δεύτερο βήμα θα ακολουθήσει. Δημιουργώ, δηλαδή, την εκκίνηση και παράγω τη συγχρονικότητα. Βάζω ενέργεια και βάζω δύναμη προς τα εμπρός. Σταματάω να μένω παγωμένη στις διάφορες σκέψεις και στην υπερανάλυση. Σταματάω να μένω αδρανής, μέσα στον φόβο, μέσα στην ανησυχία για την αποτυχία, στην ατολμία και στην πεποίθηση ότι δεν αξίζω. Στη ψεύτικη φωνούλα που λέει ότι δε μου αξίζει αυτό που ονειρεύομαι. Ότι δεν έχω τα όπλα ή τη δύναμη. Δεν έχω τα εφόδια και τη δυνατότητα να πετύχω αυτό που ονειρεύομαι.

O D. Cooperrider, ένας από τους ιδρυτές του κινήματος για τη θετική ψυχολογία, μας συμβουλεύει να χτίσουμε τη ζωή μας πάνω σε αυτό που λειτουργεί και όχι πάνω σε αυτό που δε λειτουργεί. Πολλές φορές έχουμε την τάση ως άνθρωποι να ασχολούμαστε με την έλλειψη. Κολλάμε ώρες ολόκληρες, μήνες, μπορεί και χρόνια με αυτό που χάσαμε. Με αυτόν που μας χώρισε. Με αυτό που δεν είναι σήμερα μαζί μας. Με αυτό που μας λείπει. Παριστάνουμε ένα ελβετικό τυρί γεμάτο τρύπες από ελλείψεις.

Με ό,τι ασχολούμαι, αυτό γίνομαι. Πρόσεχε, φίλη μου, πολύ καλά με τι ασχολείσαι. Έχε στον νου σου μήπως χτίζεις τη ζωή σου και επενδύεις σε κάτι που δε λειτουργεί, όπως είναι η βοήθεια των άλλων, η εξάρτηση από κάποιον άλλο, συγκεκριμένες καταστάσεις ή άνθρωποι οι οποίοι κάποιες φορές ανταποκρίνονται. Ενίοτε λειτουργεί αυτό, ενώ άλλες φορές δε λειτουργεί. Πρόσεχε, συγκεντρώσου και δες πώς μπορείς να χτίσεις πάνω σε αυτό που λειτουργεί.

Αυτό που σίγουρα λειτουργεί είναι η εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Η πίστη στις δυνάμεις σου, στη φαντασία σου, στο όραμά σου, σε αυτό που μπορείς να ονειρευτείς, σε αυτό που μπορείς να στοχεύσεις και να το πετύχεις.

Χτίσε τη ζωή σου πάνω σε αυτό που λειτουργεί. Δες και κατανόησε ότι η αποτυχία με την επιτυχία δεν είναι ακριβώς αντίθετες έννοιες. Είναι διαφορετικές καταστάσεις και χρειάζεται να εξετάζονται ξεχωριστά.

Για να βρούμε το μυστικό της επιτυχίας, πρέπει να εξετάσουμε την επιτυχία. Να δούμε τι πραγματικά δουλεύει. Να χτίσουμε πάνω σε αυτό που δουλεύει. Να δούμε τους τομείς όπου μέχρι τώρα είμαστε επιτυχημένοι και τι κάναμε για να είμαστε επιτυχημένοι. Αναλύοντας την επιτυχία, βρίσκουμε και το μυστικό της επιτυχίας. Με το να ασχολούμαστε με την *αποτυχία*, το μόνο που κάνουμε είναι να μεγεθύνουμε τον πόνο, την αστοχία και την απογοήτευσή μας.

Ο Malcolm Forbes, ο πολύ γνωστός Αμερικανός εκδότης, λέει, ότι οι περισσότεροι άνθρωποι υπερτιμούν τα χαρακτηριστικά που δεν έχουν και υποτιμούν τα χαρακτηριστικά που έχουν. Ασχολούμαστε πάλι, δηλαδή, με αυτό που δεν έχουμε. Μας καίει, μας νοιάζει περισσότερο από το να υπερτιμήσουμε, να τιμήσουμε, να σεβαστούμε τα χαρακτηριστικά που έχουμε ήδη. Τι πιστεύεις ότι θα πάθουν; Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί στα χαρακτηριστικά που έχουμε και δεν τα τιμάμε; Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί στα χαρακτηριστικά που διαθέτουμε και δεν τα σεβόμαστε, δεν τους προσφέρουμε ενέργεια, δεν τα αναγνωρίζουμε, δεν τα αγαπάμε, δεν τα φροντίζουμε, δεν τα καλλιεργούμε;

Ναι, πολύ σωστά πιστεύεις ότι αυτά τα χαρακτηριστικά θα ατροφήσουν. Θα αδυνατίσουν. Θα εκπέσουν. Θα αδειάσει η μπαταρία. Θα πέσει η στάθμη τους. Θα χαθεί η ισχύς τους. Θα ατονήσει η επίδρασή τους και θα υπερισχύσουν άλλα χαρακτηριστικά που δεν έχουμε. Θα υπερισχύσει η έλλειψη, το ανικανοποίητο του χαρακτήρα μας. Και θα έχουμε αυτή την πικρή γεύση να μην αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας.

Φέρε κοντά πάλι το σημειωματάριό σου. Θα κάνουμε ένα μπάνιο μέσα από πιθανά δυνατά σημεία που μπορεί να διαθέτεις. Βάλε το μπουρνούζι σου, άνοιξε το νερό, ετοιμάσου να κάνεις ένα μπάνιο. Θα σε λούσουμε με όλα τα δυνατά σημεία που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος.

Εσύ θέλω να φωνάσεις από αυτά τα δυνατά σημεία. Θέλω να λουστείς με όποιο από τα δυνατά σημεία πιστεύεις ότι διαθέτεις. Θα διαπιστώσεις μέσα από αυτή την άσκηση ότι πραγματικά έχεις περισσότερα δυνατά σημεία από αυτά που νομίζεις ότι διαθέτεις και υπολογίζεις.

Έχουμε πολύ περισσότερα δυνατά σημεία από όσα νομίζουμε. Έχει ιδιαίτερη σημασία να βρούμε τα δυνατά μας σημεία, καθώς έτσι ξεχωρίζουμε, λάμπουμε, μπαίνουμε στο vortex, στη θετικότητά μας, νιώθουμε καλά όταν είμαστε πάνω στην κατάκτηση του δυνατού μας σημείου, όταν το εξασκούμε, όταν το βλέπουμε να φανερώνεται στην πραγματικότητά μας. Επίσης, το να πατάμε πάνω σε ένα δυνατό μας σημείο είναι ένας όμορφος τρόπος να παρακινούμε τον εαυτό μας και να βρίσκουμε, με βάση το δυνατό μας σημείο, τι μας ταιριάζει σε μια παρέα, σε μια επικοινωνία, σε μια επιθυμία, σε κάτι το οποίο θέλουμε ανά πάσα στιγμή στην καθημερινότητά μας ή και συνολικά στη ζωή μας.

Τα δυνατά μας σημεία επίσης μας βοηθούν πολύ να ενισχύουμε τη θέση μας. Όχι μόνο στην προσωπική μας ζωή συνολικά, αλλά και ειδικά στη δουλειά μας ή στην αποστολή μας. Τα δυνατά σημεία μας δίνουν τη δυνατότητα να κάνουμε κάθε μέρα πολύ καλά αυτό που κάνουμε. Ένα κομμάτι της αποστολής ή της δουλειάς μας μας τρώει ένα μεγάλο κομμάτι από τη συνολική μας ζωή. Είναι το 1/3 του χρόνου και της ενέργειάς μας, τουλάχιστον!

Είσαι έτοιμη λοιπόν να μπούμε για μπάνιο; Είσαι έτοιμη να ρίξω εγώ τα αιθέρια έλαια και το νερό; Ας ξεκινήσουμε. Βάλε το μπουρνούζι. Πάρε το τετράδιο. Πάρε το στιλό, τον μαρκαδόρο, το μπλοκ της ακουαρέλας, το σημειωματάριό σου.

Ξεκινάμε! Και φυσικά, μπορείς να σημειώνεις, να αντιγράφεις και να γράφεις πάνω στο τετράδιό σου, στην ακουαρέλα σου, στο σημειωματάριό σου, όποιο από αυτά σε εκφράζει.

Ικανή να δίνω εντολές. Ικανή να δέχομαι εντολές. Ικανή να φροντίζω τον εαυτό μου. Ικανή να δέχομαι συμβουλές. Ικανή να θαυμάζω τους άλλους. Στοργική. Ζωντανή. Ευγνώμων. Σαφής. Φιλότεχνη. Θέτω όρια. Αθλητική. Ελκυστική. Έξυπνη. Θαρραλέα. Αποτελεσματική. Ήρεμη. Αυστηρή αν χρειαστεί. Νοιάζομαι. Καθαρή.

Δεσμεύομαι. Με κοινή λογική. Επικοινωνιακή. Συμπονετική. Διακριτική. Συνεργάσιμη. Δημιουργική. Τολμηρή. Αφοσιωμένη. Επιμελής. Πειθαρχημένη. Κάνω αυτό που χρειάζεται να γίνει. Δεν τα παρατάω. Θέλω να τα πηγαίνω καλά με όλους. Μου αρέσει να ευχαριστώ. Αποτελεσματική. Κορφή. Καλαίσθητη. Ενθαρρύνω. Φροντίζω τους άλλους. Δίκαιη. Διαισθητική. Δυναμική. Ειλικρινής. Φιλική. Αστεία. Γενναιοδωρη. Τα πάω καλά με τους άλλους. Δίνω. Θέτω στόχους. Μαγειρεύω καλά. Χορεύω καλά. Καλή φίλη. Καλή ηγέτης. Καλή ακροάτρια. Όμορφη. Έχω καλούς τρόπους. Καλή γειτόνισσα. Καλή γονιός. Καλή τραγουδίστρια. Βλέπω τις λεπτομέρειες. Καλή στα λόγια. Καλή στις χειρωνακτικές εργασίες. Χαριτωμένη. Χαρούμενη. Εργάζομαι σκληρά. Υγιής. Εξυπηρετική. Ειλικρινής. Με αίσθηση του χιούμορ. Ανεξάρτητη. Εμπνέω. Κρατάω τον λόγο μου. Καθησυχαστική. Ηγέτις. Υπεύθυνη. Έχω πολλούς φίλους. Δείχνω την αγάπη μου. Πιστή. Κάνω τη διαφορά. Κάνω καλή εντύπωση. Έχω μαθηματικό μυαλό. Έχω κλίση στη μηχανική. Παρακινώ τους άλλους. Έχω κλίση στη μουσική. Δεν τα παρατάω ποτέ. Παρατηρητική. Άξια θαυμασμού. Εύτακτη. Νοικοκυρεμένη. Οργανωμένη. Στην ώρα μου. Ανοιχτή. Υπομονετική. Σε ειρήνη. Ευχάριστη. Με θετική διάθεση. Μαθαίνω γρήγορα. Θρησκευόμενη. Ευπροσάρμοστη. Σέβομαι την ηγεσία. Αξιοσέβαστη. Υπεύθυνη. Παίρνω ρίσκα. Έχω αυτοπεποίθηση. Αυτάρκης. Με αυτοσεβασμό. Ευαίσθητη. Μιλώ πολλές γλώσσες. Πνευματική. Αυθόρμητη. Ευθύς. Δυνατή. Ομαδική παίκτρια. Με αντοχές. Έμπιστη. Πραγματική. Με κατανόηση. Χωρίς ιδιαίτερο εγωισμό. Με όραμα. Ζεστός άνθρωπος. Με γούστο.

Βλέπεις ότι είναι ατέλειωτα τα δυνατά σημεία; Είναι αστείρευτα.

Τι θα έλεγες, εκτός από τα δυνατά σου σημεία, να μπορούσες να έχεις διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή και να βάζεις σε λειτουργία τη φράση που θα σε κάνει να νιώθεις ξεχωριστή; Μια φράση μαγική! Η δική σου μαγική φράση. Που εκείνη τη στιγμή θα σε ξεκολλήσει από το δύσκολο σημείο, από τη λάσπη και θα σε ενθαρρύνει, θα σου αναπτερώνει και θα σου τονώνει το ηθικό. Θα σε κάνει να παίρνεις κουράγιο, να βάζεις ξανά τα δυνατά σου και να κάνεις τη δυνατή σου επανεκκίνηση.

Προσωπικά, η φράση που μου δίνει όλα αυτά τα χαρακτηριστικά και την έχω γράψει στο σημειωματάριό μου και την επαναλαμβάνω είτε σιωπηλά είτε δυνατά στον εαυτό μου όποτε σκαλώνω ή όποτε κολλάω είναι: *Συνέχισε. Θα τα καταφέρεις*. Αυτό λέω στον Νικόλα. Αυτό λέω στον εαυτό μου. Συνέχισε, θα τα καταφέρεις. Τις στιγμές που κολλάω, τις στιγμές που χάνω το κουράγιο μου, που αποθαρρύνομαι, που πέφτει το ηθικό μου.

Θέλεις τώρα να επιλέξεις και τη δική σου μαγική φράση; Να μπει μέσα σου και να σκεφτείς ποια θα μπορούσε να είναι η φράση που θα σε ξεκολλούσε σε αντίστοιχες στιγμές; Σκέψου λίγο. Άκου να ψιθυρίζεις στον εαυτό σου αυτή τη φράση που θα σου δώσει και πάλι φτερά. Άκουσέ τη να τη λέει ο ίδιος ο ανώτερος εαυτός σου σε εσένα και μετά κατάγραφέ τη στο τετράδιό σου. Το ξέρω ότι είναι πολύ συγκινητικό να βρίσκεις αυτή τη φράση. Είναι ιδιαίτερα συγκινητικό να ακούς τον ανώτερο εαυτό σου να την ψιθυρίζει σε εσένα.

Για όλους μας και για όλες σας υπάρχει αυτή η μαγική φράση. Αφιέρωσε χρόνο. Άσε τον εαυτό σου ελεύθερο. Χαλάρωσε. Μπες μέσα σου και σκέψου ποια είναι αυτή η φράση που πραγματικά θα σου δώσει αυτή την κλοτσιά στον πισινό για να συνεχίσεις και θα σε ξεκολλήσει από τα δύσκολα μονοπάτια και από την ανησυχία.

Κάθε φορά που κολλάς, να ανατρέχεις σε αυτή τη φράση και να τη λες εσύ η ίδια σε εσένα. Δε χρειάζεται να περιμένεις κάποιον άλλο να σου την πει. Να τη λες εσύ η ίδια *για* εσένα. Όπως εγώ λέω στον εαυτό μου: *Συνέχισε, θα τα καταφέρεις*. Είναι πραγματικά πολύ συγκινητικό. Είναι ένα επιπρόσθετο όπλο, πέρα από τα δυνατά μας σημεία, το οποίο αποδεικνύεται καθοριστικό στις δύσκολες και συγκεχυμένες στιγμές μας, ώστε να μας ξεκολλήσει και να μας φέρει πάλι στον δρόμο προς την επιτυχία.

Μπράβο, συγχαρητήρια που βρήκες τη μαγική σου φράση! Από εδώ και πέρα, να της κάνεις παρέα και να σου κάνει παρέα. Να γίνετε φίλες. Να είστε μαζί σε αυτή τη διαδρομή της ζωής. Να τη χρησιμοποιείς. Να την ακούς συχνά. Να τη λες συχνά στον εαυτό σου. Να παίρνεις δύναμη. Να αναθαρρεύεις. Να την ηχογραφήσεις στο κινητό σου.

Να κινείσαι ασταμάτητα προς τον στόχο σου. Προς την επιτυχία. Προς την ευτυχία σου. Σε συγχαίρω για την εξέλιξή σου! Συνέχισε δυνατά. Αναγνώρισε τη μοναδικότητά σου. Τόνισε τα δυνατά σου σημεία. Ξαναθυμήσου και ανακάλυψε το σύνολο των δυνατών σου σημείων. Χτίσε τη νέα καθημερινότητά σου πάνω στα νέα δυνατά σου σημεία. Σε αυτά που ισχύουν ήδη και σε αυτά που ανακάλυψες τώρα μόλις μέσα από αυτό το βιβλίο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. Κατάγραψε όλα όσα θέλεις Πραγματικά να ΠΕΤΥΧΕΙΣ.
2. Κατάγραψε όλα όσα ΑΓΑΠΑΣ να κάνεις.
3. Η «μαγική» μου φράση.
 - α. Ποια είναι η μαγική σου φράση;
 - β. Ποια φράση θα σε βοηθούσε να πάρεις κουράγιο, να κάνεις το καλύτερό σου και θα σε ενθαρρύνει, θα αναπτερώνει, θα σου τονώνει το ηθικό;
4. Κατάγραψε όλα τα δυνατά σου σημεία και δημιούργησε με αυτά έναν πίνακα.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) είμαι τέλεια, μοναδική και μια ξεχωριστή έκφραση της ζωής.



#5

Δέσμευση – Οι νίκες σου

Τζίλ Δούκα

«Είναι απαραίτητο να κινηθούμε έξω από τη ζώνη άνεσής μας για να δημιουργήσουμε μια νέα πραγματικότητα. Αν θέλεις την αλλαγή, δεν υπάρχει άλλος δρόμος!»

Τζίλ Δούκα

Υπάρχει μια πολύ όμορφη ιστορία που μου αρέσει ιδιαίτερα. Έχει γεννηθεί ένα πουλάκι, το οποίο κάθεται με τη μαμά του. Μόλις έχει γεννηθεί και αρχίζει σιγά σιγά να αναπτύσσεται. Το πουλάκι λέει:

«Μαμά, θέλω να δοκιμάσω να πετάξω».

Και η μαμά του αποκρίνεται: «Όχι, μην προσπαθήσεις να πετάξεις. Είναι πολύ άσχημα εκεί έξω! Έξω από το κλουβί».

«Μαμά, θέλω να πετάξω».

«Όχι, μην το προσπαθήσεις! Εκεί έξω σκοτώνουν, κλέβουν. Είναι κακοί άνθρωποι! Όχι, μην το κάνεις. Έξω από το κλουβί είναι άσχημα τα πράγματα!»

Ύστερα από λίγο καιρό μεγαλώνει κι άλλο το πουλάκι.

«Μαμά, θέλω να πετάξω!»

«Όχι, μην το κάνεις αυτό! Δεν μπορείς να πετάξεις. Δεν μπορείς! Έξω από το κλουβί, τα πράγματα είναι πάρα πολύ επικίνδυνα».

«Μαμά, ποιο κλουβί; Δε βλέπω κανένα κλουβί!»

«Όχι. Είναι πάρα πολύ άσχημα έξω από το κλουβί. Μην πετάξεις!»

Έπειτα από λίγο καιρό, το πουλάκι δε χωράει πλέον μαζί με τη μαμά του εκεί όπου βρίσκονται.

«Μαμά, δε χωράω εδώ. Θέλω να πετάξω».

«Όχι. Τα πράγματα είναι άσχημα εκεί έξω! Μην φεύγεις. Μην το κάνεις αυτό!»

Το πουλάκι ανοίγει τα φτερά του και αρχίζει να πετάει. Φυσικά, δεν υπάρχει κανένα κλουβί. Το κλουβί το έχει δημιουργήσει η μητέρα του στο μυαλό της και είναι ο τρόπος με τον οποίο έχει κρατήσει τον εαυτό της πίσω. Είμαστε αυτό ακριβώς τούτη τη στιγμή.

Το πουλί θέλει να πετάξει και να πάει μπροστά. Πέρα από ό,τι ακούς καθημερινά, από το πόσο κακός είναι ο κόσμος, πόσο άσχημα είναι τα πράγματα, ότι δεν υπάρχει αξιοκρατία, δεν υπάρχει εμπιστοσύνη. Όλα αυτά με τα οποία μας βομβαρδίζουν καθημερινά. Εσύ πας να κάνεις ένα βήμα μπροστά. Είναι εξόχως σημαντικό να συνειδητοποιήσεις από τώρα, από την πρώτη στιγμή που θα αρχίσουμε να δουλεύουμε μαζί, το εξής: το κλουβί μέσα στο οποίο έχουμε μάθει να ζούμε δεν υπάρχει.

Ακόμα και για το πιο απλό πράγμα, ακόμα και αν θέλεις να πας στο σουπερμάρκετ, το πρώτο βήμα είναι η *συνειδητοποίηση* ότι κάτι σου λείπει. Σωστά; Για οποιαδήποτε λοιπόν αλλαγή θέλουμε, μεγάλη ή μικρή, στη ζωή μας, το πρώτο βήμα είναι η συνειδητοποίηση. Να συνειδητοποιήσουμε και να κατανοήσουμε τι μας συμβαίνει και τι πάει στραβά. Τι συμβαίνει στη ζωή σου τη δεδομένη στιγμή; Ποιο είναι αυτό που θέλεις εσύ να δημιουργήσεις;

Το δεύτερο βήμα είναι η *θέληση για αλλαγή*. Αυτό που επισημαίνω είναι ότι πρέπει να έχουμε περάσει από απίστευτο πόνο. Πονάμε πάρα πολύ για να έχουμε αυτή τη θέληση για αλλαγή, ούτως ώστε η αλλαγή να έρθει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ένταση.

Πρέπει να έχουμε πονέσει τόσο ώστε να πούμε «Θέλω να δουλέψω / να αλλάξω / να πάω τη ζωή μου στο επόμενο επίπεδο / να δημιουργήσω αυτό, εκείνο και το άλλο / να αφήσω πίσω μου αυτό, εκείνο και το άλλο».

Το τρίτο βήμα είναι η *δέσμευση*. Πρώτα και πάνω από όλα. Τι εννοώ λέγοντας δέσμευση; Ειδικά για εμάς τις γυναίκες, ο γάμος είναι για τις περισσότερες πολύ σημαντικό σύμβολο. Γάμος με τα θέλω σου. Αυτή είναι λοιπόν η δέσμευση. Να δεσμευτείς τώρα, αυτή τη στιγμή, ότι θέλεις να κάνεις την αλλαγή στη ζωή σου. Έκανες ήδη το πρώτο βήμα. Κρατάς στα χέρια σου αυτό το βιβλίο. Αλλά η αληθινή δέσμευση έρχεται από την καθημερινή δουλειά. Έρχεται από το πόσο εσύ δεσμεύεσαι να δουλέψεις για να κάνεις αυτή την αλλαγή.

Από το 1-10, πόσο δεσμεύεσαι για να κάνεις αυτή την αλλαγή; Έχει μεγάλη σημασία να δεσμευτείς τώρα. Αυτή τη δεδομένη στιγμή. Ούτε αύριο ούτε μεθαύριο ούτε του χρόνου. Τώρα είναι η μόνη στιγμή που υπάρχει. Είναι η μόνη στιγμή στην οποία εσύ μπορείς να κάνεις τη διαφορά, ανοίγοντας την ενέργεια σου και λέγοντας ότι από αυτή τη στιγμή δεσμεύεσαι ότι δεν πρόκειται να κρατάς άλλο τον εαυτό σου πίσω. «Εγώ αυτή τη στιγμή δεσμεύομαι ότι θα μάθω όσο περισσότερα μπορώ / ότι θα κάνω το καλύτερό μου για να γίνω η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου». Αυτό είναι η δέσμευση. Η δέσμευση δεν μπορεί να έρθει αν δεν αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας.

Ο μόνος τρόπος για να δεσμευτούμε είναι αυτός. Το να πούμε ότι κανένας άλλος δε μας φταίει. Να σταματήσουμε να μιλάμε για τη μαμά μας, τον μπαμπά μας, τον σύντροφό μας, τον άντρα μας, τα παιδιά μας. Όλα αυτά τα εξωτερικά αίτια στα οποία πολλές φορές ρίχνουμε το φταίξιμο. Ο μόνος που είναι υπεύθυνος για τη ζωή σου είσαι εσύ. Η μόνη που είναι υπεύθυνη για τη ζωή σου είσαι εσύ. Κανένας άλλος δεν μπορεί ούτε να σε σώσει ούτε να σε βοηθήσει ούτε να σε τροφοδοτεί ούτε τίποτα. Αναλαμβάνουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας και μόνο με αυτό τον τρόπο μπορούμε πραγματικά να φέρουμε την αλλαγή (Ναι, πάλι αυτό το 100%!).

Η ιστορία της Χριστίνας που ακολουθεί, νομίζω πως είναι ένα μοναδικό παράδειγμα προς μίμηση.

Αρχικά έκανα την εγγραφή μου στο Women's Life & Business Building, της Τζίλ Δούκα και του Νικόλα Ουρανού, ένα υπέροχο πρόγραμμα για γυναίκες. Εκεί ήταν η αφετηρία. Ενώ δουλεύω αρκετά χρόνια με την προσωπική μου ανάπτυξη, η ενέργεια της ομάδας και η στήριξη του coach μου με βοήθησε να προσπεράσω εμπόδια, να ανακαλύψω νέους ορίζοντες, να ξεκινήσω τις επαγγελματικές σπουδές life coaching στην Global Academy of Coaching, να πετύχω σε σύντομο χρονικό διάστημα αμέτρητους στόχους, να φύγω από τη δουλειά μου, να αναπτύξω την επιχείρησή μου, να παντρευτώ, να γίνω μια εκπληκτική coach, να ξεκινήσω το βιβλίο μου και να αντιλαμβάνομαι καθημερινά πως όλα είναι στο χέρι μου. Έχω αλλάξει και έχω αναπτυχθεί σε όλους τους τομείς της ζωής μου, πνευματικά, συναισθηματικά, προσωπικά, επαγγελματικά.

Η γυναίκα είναι η βάση της κοινωνίας. Επειδή η διαπαιδαγώγηση του παιδιού ξεκινάει από τη γυναίκα, επειδή όλη η ενέργεια που παράγεται στον κόσμο ξεκινάει από τη γυναίκα με την αναπαραγωγή, μόνο εμείς μπορούμε να φέρουμε την αλλαγή. Μόνο εμείς μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν καλύτερο κόσμο. Ναι, η δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου θα ξεκινήσει από εμάς, αγαπημένη.

Ωστόσο είναι εξαιρετικά σημαντικό εσύ να βάλεις εσένα ως προτεραιότητά σου. Να βάλεις τον εαυτό σου μπροστά. Πολλές από εσάς θα πείτε πως κάτι τέτοιο είναι εγωιστικό. Δεν είναι καθόλου εγωιστικό. Το αντίθετο. Το μόνο όμως που θέλω τώρα να κάνεις είναι να σκεφτείς ότι έχει μεγάλη σημασία να βάλεις εσένα ως προτεραιότητά σου. Σε αυτό το βιβλίο θα σου δώσουμε όλα τα εργαλεία που χρειάζεσαι. Όλα αυτά τα οποία εμείς χρησιμοποιούμε και δημιουργήσαμε τη ζωή που θέλουμε. Όλα αυτά που θα χρειαστείς ώστε να μεταμορφωθείς.

Έχει ιδιαίτερη σημασία εσύ να κάνεις τη δουλειά. Είναι αυτό που λένε *Nobody can do the push-ups for you*. Κανένας δεν μπορεί να κάνει τα push-ups για εσένα. Μπορεί να έχεις personal trainer, αλλά δεν μπορεί κανένας να κάνει για εσένα τη δουλειά.

Κάθε φορά που το Εγώ σου θα αρχίσει να λέει «Όχι, δε θα κάνω αυτή την άσκηση. Τι ανοησίες είναι αυτές; Δεν μπορώ, δε θέλω», τότε να ξέρεις ότι υπάρχει ο χώρος για ανάπτυξη για εσένα. Τότε έχει μεγάλη σημασία να κάνεις το επόμενο βήμα, να δεσμευτείς ακόμα περισσότερο και να δουλέψεις πάνω σε αυτό που σε πειράζει, που θεωρείς ότι δεν έχει αξία, με το οποίο διαφωνείς. Τότε είναι σημαντικό να κάνεις το έξτρα βηματάκι και να σπρώξεις τον εαυτό σου ούτως ώστε να κάνεις τη δουλειά.

Φυσικά, τα ερεθίσματα που θα λαμβάνεις θα σε αποτρέπουν από το να εστιάζεις σε αυτό που θέλεις. Έξω θα σε τραβούν όλοι. Δεξιά και αριστερά. Θα δεις ότι σιγά σιγά θα αρχίσουν όλοι να θέλουν κάτι περισσότερο από εσένα. Αυτό είναι σίγουρο ότι θα γίνει, καθώς το σύμπαν θα σε δοκιμάσει. Θα δοκιμάσει πόσο δεσμευμένη είσαι, πόσο είσαι εκεί. Οπότε τα ερεθίσματα που θα αρχίσεις να λαμβάνεις θα σε αποτρέψουν από το να εστιάζεις. Εσύ όμως θα πρέπει να αναπτύξεις αυτό τον μυ, τον μυ της πειθαρχίας. Θα καταλάβεις πως, ό,τι και αν σου λένε οι γύρω σειρήνες, είναι οκεί. Εσύ θα κάνεις το καλύτερό σου, θα πειθαρχήσεις και θα συνεχίσεις τη δουλειά σου. Τώρα θα έχεις τις οδηγίες του παιχνιδιού της ζωής, επειδή μέχρι τώρα δεν τις είχες, και πηγαίναμε όλοι στα τυφλά. Αλλά τώρα θα μάθουμε τους σημαντικούς νόμους της ζωής και θα δούμε τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε εμείς να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε. Θα στήσουμε το παιχνίδι ώστε να είναι υπέρ μας. Όστε να λειτουργεί υπέρ σου! Ό,τι κάνεις να έρχεται πίσω σε εσένα με ένα θετικό πρόσημο.

Με το να είμαι σταθερή στον στόχο μου, ήρθε ως bonus από το σύμπαν το όνειρό μου, που έγινε πραγματικότητα: πήγα στην Ινδία και μίλησα στο TEDx Chennai. Επρόκειτο για μια ομιλία που κάναμε στο Saveetha University και ήταν η ομιλία με τα περισσότερα άτομα που έχω κάνει μέχρι τώρα σε ένα πανεπιστήμιο: 1.600 άτομα! Γιατί; Επειδή είχα αρχίσει να συνειδητοποιώ πώς θα στήσω το παιχνίδι ώστε να είναι υπέρ μου. Σκεφτόμουν: *Πώς μπορώ να αγγίξω περισσότερο κόσμο; Πώς μπορώ να μιλήσω με περισσότερο κόσμο;* Τελικά έγινε αυτό. Το σύμπαν με επιβράβευσε για το γεγονός ότι είχα αυτή την πειθαρχία. Για το γεγονός ότι έκανα τη δουλειά, ότι μπόρεσα τελικά να αντεπεξέλθω σε αυτό. Έτσι λοιπόν θα στήσεις το παιχνίδι της ζωής ώστε να είναι υπέρ σου.

Θέλω να σου πω ότι τα τελευταία χρόνια έχω συνειδητοποιήσει ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα που έχουμε, ειδικά εμείς οι γυναίκες, είναι το γεγονός ότι δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας. Έχω δουλέψει με απίστευτες γυναίκες, τρομερά επιτυχημένες, αυτές που βλέπεις στις σελίδες των περιοδικών. Καμία γυναίκα δεν έχει υψηλή αυτοεκτίμηση. Το αντίθετο. Οι περισσότερες από εμάς έχουμε πάρα πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Αυτό θα το ανατρέψουμε. Επειδή θα το αναπτύξουμε. Η αυτοεκτίμηση ισούται με την αγάπη. Αγάπη για τον εαυτό μου και αγάπη για τους άλλους. *Καθώς, αν δεν αγαπάω τον εαυτό μου, δεν μπορώ να αγαπήσω κανέναν άλλο.* Άρα, *αν δεν εκτιμώ εμένα αληθινά, δεν μπορώ να εκτιμήσω κανέναν άλλο.* Αυτοεκτίμηση ίσον αφθονία. Και η αφθονία έρχεται με πάρα πολλούς τρόπους στη ζωή μας. Για εμένα, η μεγαλύτερη αφθονία είναι η υγεία. Η σωματική και η ψυχική υγεία. Η ψυχική υγεία προηγείται της σωματικής. Προηγείται επειδή μέσα από την ψυχική υγεία δημιουργούμε τη σωματική αφθονία. Οπότε αυτό προτείνω να το βάλεις καλά στο μυαλό σου, καθώς θα σε βοηθήσει πάρα πολύ. Όσο πιο πολύ εκτιμάς τον εαυτό σου, τόσο πιο πολύ θα ζεις και θα έχεις ως εμπειρία την αφθονία. Και μάλιστα, σε όλα τα επίπεδα: αφθονία στην υγεία, στην ευεξία, στα χρήματα. Αφθονία στα συναισθήματα, στο γέλιο, σε όλα τα θετικά πράγματα. Αφθονία στην αγάπη.

Οπότε, όσο ανεβάζεις τον πήχη της αυτοεκτίμησης, τόσο θα ανεβάζεις και τον πήχη της αφθονίας. Αυτοεκτίμηση είναι οι υγιείς σχέσεις. Αυτές είναι οι σχέσεις που χτίζονται από εσένα και μόνο. Εσύ είσαι υπεύθυνη για όλες τις σχέσεις που έχεις στη ζωή σου. Μπορεί να μου πεις: «Μα δεν είναι έτσι. Ο πατέρας μου είναι αλλιώς. Ο άντρας μου κάνει αυτό. Τα παιδιά μου κάνουν εκείνο. Το αφεντικό μου είναι εκεί». Οι υγιείς σχέσεις χτίζονται μόνο από εσένα!

Οι υγιείς σχέσεις χτίζονται 100% από εσένα. Από εσένα ξεκινούν προς τα μέσα και βγαίνουν προς τα έξω. Αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι εσύ μπαίνεις μπροστά από οτιδήποτε άλλο στη ζωή σου. Είναι αυτό εγωιστικό; *Εγωιστικό είναι να βάζεις οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο μπροστά, τον άντρα σου, το παιδί σου, τους γονείς σου, και μετά να ζητάς αντάλλαγμα.* Καθώς δεν υπάρχει περίπτωση να βάλεις κάποιον άλλο μπροστά από εσένα και υποσυνείδητα να μη ζητάς αντάλλαγμα.

Δεν υπάρχει περίπτωση να δίνεις κάτι άλλο μπροστά από εσένα και να μην απαιτείς υποσυνείδητα να έρθει κάτι πίσω.

Αυτό λοιπόν είναι το άκρον άωτον του εγωισμού. Το Εγώ το κάνει αυτό. Οι άνθρωποι που γίνονται χαλί για να τους πατήσουν οι άλλοι, οι άνθρωποι που λένε ναι σε όλα, το κάνουν από έναν άκρως εγωιστικό τρόπο. Από μια άκρως εγωιστική συμπεριφορά η οποία λέει ότι, αν πω ναι, αν ζητήσω, αν πω είμαι οκ, αν είμαι χαλί να με πατήσουν οι άλλοι, τότε θα μου δώσουν αγάπη. Αυτό είναι άκρατος εγωισμός. Αυτοεκτίμηση είναι να βάζεις τον εαυτό σου μπροστά από όλα. Από όλα και από όλους. Ξέρω ότι αυτό είναι μια ιδέα πάρα πολύ δύσκολη. Έμενα μου πήρε πολύ καιρό να τη χωνέψω. Ακόμα τη χωνεύω.

Θα αρχίσεις να βλέπεις ζωντανά παραδείγματα στη ζωή σου τα οποία θα τη στηρίξουν. Τώρα κάνουμε μια πολύ μικρή αρχή. Βλέπεις ένα άδειο και ένα γεμάτο ποτήρι. Για να έχεις να δώσεις, έχει μεγάλη σημασία να έχεις χώρο. Όταν είσαι γεμάτη εσύ, έχεις χώρο να δώσεις; Σπρώχνεις και προσπαθείς να δώσεις περισσότερο από αυτό που δεν έχεις. Για να έχεις να δώσεις, είναι πάρα πολύ σημαντικό να αδειάσεις, να απελευθερωθείς, να κάνεις χώρο, να βγάλεις, να αφαιρέσεις. Πώς μπορούμε να βάλουμε υπέροχα καινούργια ρούχα σε μια ντουλάπα όταν είναι ήδη γεμάτη;

Για να έχουμε να δώσουμε, έχει μεγάλη σημασία να αδειάσουμε. Να αφήσουμε πίσω και να απελευθερώσουμε χώρο για να πάμε στο επόμενο επίπεδο. Σιγά σιγά θα αρχίσεις να βλέπεις τα πράγματα αλλιώς. Από μια άλλη οπτική γωνία. Με έναν άλλο τρόπο. Με μια λογική η οποία θα σε βοηθήσει και θα σε στηρίξει για να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις, βάζοντας υγιή όρια, υγιείς επικοινωνίες και δημιουργώντας υγιείς σχέσεις. Έτσι, βλέποντας τα πράγματα αλλιώς, θα δημιουργήσεις και τη ζωή που επιθυμείς. Το μόνο που ζητάω από εσένα είναι να ανοίξεις το μυαλό σου.

Τώρα θα ήθελα να βάλεις το χέρι στην κορυφή του κεφαλιού σου και να κάνεις μια κίνηση σαν να ανοίγεις τον εγκέφαλό σου. Αυτό έχει συμβολική σημασία, επειδή θα σε βοηθήσει να νιώσεις ότι ανοίγεις το μυαλό σου. Το μόνο που θέλω από εσένα είναι να έχεις ανοιχτό μυαλό. Σιγά σιγά, κάνουμε baby steps.

Πολύ μικρά βήματα, όπως κάνει το μωρό που προσπαθεί να περπατήσει και να σταθεί στα πόδια του. Έτσι θέλω να σκέφτεσαι. Με τόσο αγάπη και τόσο τρυφερότητα, ο εαυτός σου να κάνει μικρά βήματα προς τη δημιουργία της ζωής που θέλεις. Προς τη δημιουργία της δικής σου πραγματικότητας.

Σταματάμε πλέον να ψάχνουμε από έξω. Επειδή τίποτε από έξω δεν πρόκειται να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε. Η ζωή που θέλουμε βρίσκεται μέσα μας. Όλες οι απαντήσεις βρίσκονται μέσα μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το coaching είναι τόσο αποτελεσματικό και σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα βλέπουμε σπουδαία αποτελέσματα από τους ανθρώπους με τους οποίους δουλεύουμε. Σταματάμε λοιπόν να ψάχνουμε προς τα έξω. Το ίδιο πράγμα θα κάνεις και εσύ. Στη συνέχεια θα αρχίσεις να αισθάνεσαι και να μπαίνεις μέσα σου, ξεκινώντας από μέσα προς τα έξω οποιαδήποτε κίνηση ή δραστηριότητα. Οτιδήποτε πρόκειται να δημιουργήσεις. Θα γεμίσεις από μέσα τον εαυτό σου με αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αγάπη. Όλα αυτά τα θετικά συναισθήματα. Σιγά σιγά γεμίζουμε από μέσα, ούτως ώστε να μπορέσουμε να δώσουμε στο έξω μας. Αυτό ξεκινάει από αυτή τη δεδομένη στιγμή. Ξεκινάει από τώρα!

Η δωρεάν άσκηση *Το Όραμά σου* που μπορείς να κατεβάσεις από το www.jillandnikolas.com θα σε βοηθήσει να έρθεις σε επαφή με τα συναισθήματά σου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. Ο στόχος σου για τους επόμενους 12 μήνες

- Κατάγραψε στο ημερολόγιό σου τι θέλεις να πετύχεις τους επόμενους 12 μήνες. Σκέψου πέρα από τα καθιερωμένα.
- Κατάγραψε τι θέλεις να βλέπεις.
- Κατάγραψε τι θέλεις να ζεις.
- Κατάγραψε τι θέλεις να νιώθεις.
- Με τι θα είσαι ευχαριστημένη;
- Με τι θα είσαι ικανοποιημένη;
- Τι πρέπει να συμβεί για να είσαι ευτυχισμένη;

2. Τι αισθάνεσαι;

- Βάλε για τις επόμενες 2 εβδομάδες ξυπνητήρι στο κινητό 3 φορές τη μέρα.
- Μια το πρωί, μια το μεσημέρι, μια το βράδυ.
- Κάθε φορά που χτυπάει το ξυπνητήρι, κλείσε τα μάτια και πάρε 3 ανάσες.
- Κατάγραψε τι αισθάνεσαι.
- Μην προσπαθήσεις να το αλλάξεις.
- Απλώς κατάγραφέ το στο ημερολόγιό σου.



3. Οι νίκες σου!

Ο στόχος είναι να καταγράψεις όλες τις νίκες της ζωής σου. Χώρισε τη ζωή σου σε 3 μέρη ανάλογα με την ηλικία σου (αν είσαι 30, θα χωρίσεις 0-10, 11-20, 21-30). Κατάγραψε όλες τις νίκες ακόμα και τις πιο μικρές (γεννήθηκα, περπάτησα, μίλησα, τέλειωσα το δημοτικό). Κατάγραψε πάνω από 100 νίκες. Μη σταματήσεις αν δεν καταγράψεις 100 νίκες.

«Πρέπει να μετράς συχνά τα πράγματα τα οποία θέλεις να αυξήσεις!»

Charles Coonradt, ιδρυτής The Game of Work

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) δεσμεύομαι στον εαυτό μου και αναλαμβάνω 100% την ευθύνη για τη ζωή μου τώρα.



#6

Vortex

Τζιλ Δούκα

«Ο μόνος τρόπος για να δημιουργήσεις αγάπη είναι να νιώθεις αγάπη».

Τζιλ Δούκα

Πώς και γιατί μπορείς να μεταμορφώσεις κάθε σου δευτερόλεπτο ούτως ώστε να αισθάνεσαι στο vortex, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει εκεί έξω, να αισθάνεσαι όπως θα περιγράψουμε σε λίγο; Τι είναι αυτό, λοιπόν; Είναι μια κατάσταση κατά την οποία νιώθουμε ανώτερα συναισθήματα. Νιώθουμε όπως είμαστε πλασμένοι να νιώθουμε. Όχι το δράμα, τον πόνο, την έλλειψη. Όχι, δεν είναι αυτά τα συναισθήματα. Είναι η αίσθηση της απόλυτης ευτυχίας, της επιτυχίας, της χαράς, η οποία όμως δεν έχει καμία σχέση με το τι συμβαίνει γύρω μας. Δεν έχει καμία σχέση με το ότι θα πούμε «Αν απελευθερώσω 15 κιλά / είμαι με τον σύντροφό μου / τα παιδιά μου περάσουν στο πανεπιστήμιο...» Όλα αυτά τα υπέροχα *αν* που βάζουμε. Όχι. Δεν έχει κανένα *αν* το vortex.

Το vortex είναι όταν αυτή τη δεδομένη στιγμή, και κάθε δεδομένη στιγμή, έχουμε θετικά συναισθήματα. Αισθανόμαστε από την πλευρά της αγάπης. Θα ήθελα να πάρεις το σημειωματάριό σου και να το χωρίσεις στη μέση, σε δύο στήλες.

Στη μια στήλη θα γράφεις στην κορυφή «αγάπη» και στην άλλη θα γράφεις «φόβος». Το χωρίζεις λοιπόν στα δύο, και τη μια πλευρά θα καταλαμβάνει η αγάπη και την άλλη ο φόβος. Αυτό θα μπορέσει να αποτελέσει έναν οδηγό για σήμερα. Έναν οδηγό για αυτό που θα συζητήσουμε. Έχει μεγάλη σημασία, και δυστυχώς δεν το έχουμε μάθει πουθενά, να συνειδητοποιούμε τι αισθανόμαστε. Να έχουμε την αίσθηση του συναισθήματος.

Αυτό που κάνουμε οι περισσότεροι από εμάς, το 95%, είναι να μπαίνουμε στο συναίσθημα, είτε αρνητικό είτε θετικό είναι αυτό, και τις περισσότερες φορές το συναίσθημα είναι αρνητικό, και να το φοράμε. Βάζουμε ταμπέλα στο συναίσθημα και λέμε πως εγώ είμαι αυτό. «Εγώ είμαι στεναχωρημένη / δυστυχισμένη / εκνευρισμένη». Όλο αυτό το φοράμε πάνω μας. Παρ' όλα αυτά, το συναίσθημα είναι μια αίσθηση.

Το αίσθημα της ψυχής μπορεί ανά πάσα στιγμή να αλλάξει. Μπορεί να αλλάξει πολύ εύκολα. Είμαι εδώ για να σου το πω. Μπορώ να σου πω ότι η βάση είναι η αναγνώριση του τι αισθάνομαι κάθε δεδομένη στιγμή. Υπάρχουν δύο στήλες. Ή θα αισθάνεσαι από τη μεριά της αγάπης ή θα αισθάνεσαι από τη μεριά του φόβου. Δεν υπάρχει κάτι ενδιάμεσο. Υπάρχουν μόνο αυτές οι δύο στήλες. Οπότε πάμε σιγά σιγά να αρχίσεις να συνειδητοποιείς τι αισθάνεσαι τη δεδομένη στιγμή.

Ότι αισθανόμαστε αυτό και έρχεται πίσω. Αυτό γυρίζει πίσω σε εμάς. Αν αισθάνομαι ότι είμαι στη μεριά του φόβου, τι θα έρθει πίσω; Φόβος. Ο φόβος έρχεται με ποικίλους τρόπους: με συμβάντα που δημιουργώ και προσελκύω, με ανθρώπους που δημιουργώ και προσελκύω, με την έλλειψη αφθονίας, με θέματα υγείας. Ο φόβος έρχεται πίσω με κάθε δυνατό τρόπο. Αλλά αν αισθάνομαι αγάπη, τι θα έρθει πίσω; Αγάπη! Αυτό σημαίνει ότι θα έρθει πίσω αφθονία, επικοινωνία, όλα τα θετικά.

Η Anush είναι ο ορισμός του vortex. Ωστόσο δεν ήταν πάντα έτσι.

Αφού παντρεύτηκα και μετακόμισα στην Ελλάδα το 2009, βρέθηκα στο απόλυτο κενό, το εντελώς άγνωστο. Οι βασικές μου ανάγκες διαλύθηκαν, μπερδεύτηκα, αγχώθηκα και με πόνεσε...

Στο σημείο όπου ένιωθα ότι πετάω, προσωπικά και επαγγελματικά, βρέθηκα σε πολιτισμικό σοκ και σε απομόνωση, παραμελώντας τα πάντα και τους πάντες γύρω!

Η πορεία είχε γίνει δυσκολότερη από ποτέ. Ό,τι είχα μάθει, ό,τι είχα προσπαθήσει δεν αποδείχθηκε ότι θα με εξυπηρετούσε στο νέο μου περιβάλλον. Η αλλαγή ήταν αναπόφευκτη... Αλλά πώς; Πάντα ήξερα ότι είχα μια αποστολή να ολοκληρώσω, αλλά ποτέ δεν πίστευα ότι ο δρόμος που με οδηγούσε σε αυτό θα ήταν τόσο δύσκολος.

Έκανα αναζητήσεις, ξεκίνησα το προσωπικό και επαγγελματικό μου ταξίδι με ένα MBA και κάνοντας διάφορα προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης, για να βρεθώ ξανά και να ευθυγραμμιστώ με τον σκοπό μου στη ζωή. Πέρασαν μερικά χρόνια, και ακόμα αγωνιζόμουν να μπω στο σωστό περιβάλλον και να παρουσιάσω την εμπειρία και τις γνώσεις μου στον κόσμο, να έχω αξία για τους ανθρώπους και να τους εξυπηρετώ στο μέγιστο των δυνατοτήτων μου. Δε θα είχε ποτέ αποτέλεσμα αν δε συναντούσα την Global Academy of Coaching και την Τζιλ Δούκα και τον Νικόλα Ουρανό. Μόνο τότε αποφάσισα να βγω από τη ζώνη άνεσής μου και να λάβω μέρος στο retreat τους Create Your Life with Jill and Nikolas. Έκτοτε η ζωή μου δεν ήταν ποτέ ξανά η ίδια!

Όπως λένε, «Η εγγύτητα είναι δύναμη». Και αυτό είναι αλήθεια! Η Τζιλ και ο Νικόλας κατάφεραν να φέρουν κοντά εκπληκτικούς ανθρώπους που ευημερούν και θέλουν να είναι, να έχουν και να κάνουν περισσότερα στη ζωή τους. Τα εργαλεία σοφίας και μετασχηματισμού που μάθαμε από την Τζιλ και τον Νικόλα πρόκειται να μας συνοδεύουν για μια ζωή! Από τότε είμαι πιο κινητοποιημένη από ποτέ, ξεπέρασα τις περιοριστικές μου πεποιθήσεις, αναθεώρησα τις προσωπικές μου σχέσεις, αναθεώρησα τον εαυτό μου ως σύζυγο, μητέρα, φίλη, καθώς και ιδιοκτήτη επιχειρήσεων. Έκανα φίλους με καταπληκτική ψυχή που δε φοβούνται να πάρουν αποφάσεις και να εξελιχθούν στη ζωή τους!

Η δέσμευση της Τζιλ και του Νικόλα προς καθέναν από εμάς στην κοινότητά τους μας γεμίζει και μας δίνει δύναμη ώστε να πιστεύουμε στον εαυτό μας και να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα.

Το ταξίδι μου με τη Τζιλ και τον Νικόλα έχει απογειωθεί και θα συνεχίσει να κλιμακώνεται!

Θα έρθουν πίσω άνθρωποι και καταστάσεις που θα μπορέσουν να με υποστηρίξουν για να είμαι αυτή που θέλω. Όλα τα θετικά από την άλλη μεριά θα έρθουν σε εμένα. Οπότε μπορείς να καταλάβεις για ποιον λόγο επιμένω ότι το vortex και το να αισθάνεσαι από τη μεριά της αγάπης είναι το Α και το Ω για να ζεις τη ζωή που θέλεις.

Γιατί είσαι εδώ; Γιατί είμαστε εδώ; Γιατί έχουμε έρθει εδώ; Οι περισσότεροι έχουμε διδαχτεί ότι είμαστε εδώ για να πληρώνουμε τα δάνεια. Είμαστε εδώ για να είμαστε μέσα στη στεναχώρια, στον πόνο, στην προσπάθεια. Είμαστε εδώ για τον μόχθο, τον κόπο. Όλο αυτό όμως είναι ενάντια στη φύση μας. Καθώς οι άνθρωποι έχουμε έρθει εδώ για να είμαστε μέσα στη θετικότητα και στην αγάπη. Δημιουργηθήκαμε από την αγάπη. Αν πιστεύεις σε κάποια θρησκεία, έχεις έρθει θεϊκά. Κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν μας έχει δημιουργήσει. Είμαστε μέρος του Θεού. Το οποίο σημαίνει ότι είμαστε μέρος της αγάπης.

Είμαστε η ίδια η αγάπη. Είμαστε εδώ για να νιώθουμε αγάπη και, κατά συνέπεια, για να μπορούμε να δίνουμε αγάπη. Είμαστε εδώ για να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Είμαστε εδώ για τον ανώτερο σκοπό μας. Ο ανώτερος σκοπός μας είναι να αισθανόμαστε αυτή την αγάπη κάθε στιγμή, να νιώθουμε αυτή τη μοναδικότητα κάθε στιγμή. Να νιώθουμε όμορφα στη ζωή μας ούτως ώστε να δημιουργούμε και να βγάζουμε ακόμα περισσότερο αυτό το όμορφο προς τα έξω.

Είμαστε εδώ για να είμαστε στην αγάπη. Όχι για να είμαστε στο δράμα, στον πόνο ή στον μόχθο. Φυσικά, δεν εννοώ ότι δεν πρέπει να δουλεύουμε. Ξέρεις πολύ καλά ότι θέλει πολλή δουλειά. Έχει τεράστια διαφορά όμως ο τρόπος και η λογική με τα οποία κάνουμε τη δουλειά και από πού ερχόμαστε για να την κάνουμε. Αν την κάνουμε από φόβο, «Αν δε δουλέψω, θα γίνει κάτι κακό», ή αν ερχόμαστε από την αγάπη και από την αφθονία. Δηλαδή λέγοντας πως, όσο περισσότερο δουλέψω, τόσο περισσότερη αγάπη και αφθονία θα έχω.

Οπότε βλέπεις πως, ανάλογα με τη μεριά από την οποία έρχεσαι, θα έχεις και το ανάλογο αποτέλεσμα. Αν έρχεσαι από τον φόβο, το αποτέλεσμα θα είναι ο φόβος. Αν έρχεσαι από τη μεριά της αγάπης, το αποτέλεσμα θα είναι η αγάπη.

Γιατί λοιπόν είσαι εδώ; Εδώ μιλάμε για μια πάρα πολύ συνειδητή επιλογή. Πώς θα επιλέξουμε να παίξουμε το παιχνίδι; Επιλέγεις να ζεις το παιχνίδι της ζωής μέσα από την αγάπη. Καθώς έχεις δοκιμάσει τον φόβο και ξέρεις ότι δε λειτουργεί. Το ξέρουμε όλοι. Το έχουμε δοκιμάσει με εκατό διαφορετικούς τρόπους. Το έχουμε δοκιμάσει με όλους τους τομείς της ζωής μας. Ξέρουμε πως, όταν είμαστε από τη μεριά του φόβου, δε λειτουργεί. Έχει ιδιαίτερη σημασία και θέλω να γράψεις με μεγάλα γράμματα στο σημειωματάριό σου: «Εγώ, αυτή τη στιγμή, επιλέγω να ζω στην αγάπη». Αυτή είναι η επιλογή σου για το πώς θα παίξεις το παιχνίδι.

Έρχομαι εδώ για να σου πω ότι το πώς αισθάνεσαι καθορίζει τη ζωή σου. Το πώς αισθάνεσαι καθρεφτίζει τη ζωή σου. Ό,τι αισθανόμαστε μέσα το δημιουργούμε έξω. Δεν είμαστε έρμαια μιας κατάστασης. Δεν είμαστε οι κακόμοιροι που μας τυχαίνουν τα πράγματα. Γι' αυτό λέμε πάρα πολύ συχνά με τον Νικόλα ότι τη λέξη «τύχη» την έχουμε αποβάλει από το λεξιλόγιό μας. Δε μας τυχαίνουν τα πράγματα. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι εμείς δημιουργούμε τα πράγματα. Εμείς φέρνουμε σε εμάς ό,τι αισθανόμαστε και πιστεύουμε ότι θα συμβεί. Το πώς αισθάνεσαι τη δεδομένη στιγμή και το πώς αισθάνεσαι κάθε δευτερόλεπτο καθορίζει τη ζωή σου. Καθορίζει πώς θα ζήσεις τη ζωή. Άρα τι σημαίνει αυτό;

Μας δίνει τεράστια δύναμη και αποτελεί τεράστια υποχρέωση να αναλάβουμε πάλι 100% την ευθύνη. Να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη δική μας ζωή. Να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που έχουμε μέσα μας βγαίνει προς τα έξω. Ξέρω ότι αυτή τη στιγμή σε πετάω εντελώς έξω από τη ζώνη άνεσής σου. Ξέρω ότι αυτή τη στιγμή το Εγώ σου ουρλιάζει και λέει: «Δεν είμαι υπεύθυνη εγώ που αυτός ήταν έτσι. Δεν είμαι υπεύθυνη εγώ που το αφεντικό μου είναι αλλιώς. Δεν είμαι υπεύθυνη εγώ για τα χρήματα». Το ξέρω ότι ουρλιάζει. Όπως έχουμε πει εξ αρχής, θέλω να έχεις ανοιχτό μυαλό και να μπεις σε αυτή τη διαδικασία. Επειδή, αν δεν ήσουν έτοιμη να διαβάσεις αυτό, δε θα ήσουν εδώ.

Πολύ απλά, το σύμπαν δε θα σε είχε φέρει εδώ. Ο λόγος για τον οποίο είσαι εδώ είναι επειδή είσαι έτοιμη να το ακούσεις. Το μόνο που έχεις να κάνεις εσύ είναι να ανοίξεις λίγο περισσότερο το μυαλό σου, ούτως ώστε να ενστερνιστείς όσο πιο βαθιά γίνεται αυτή τη λογική και αυτά που μοιράζομαι μαζί σου. Όταν είσαι από τη μεριά όπου είναι τα θετικά συναισθήματα, μπορείς να δημιουργήσεις ό,τι θέλεις στη ζωή σου. Καθώς είναι η μεριά της αγάπης. Όταν είσαι από τη μεριά όπου είναι τα αρνητικά συναισθήματα, θα φέρεις πίσω φόβο. Η ζωή σου θα έχει φόβο μέσα της.

Υπάρχουν 27 διαφορετικά συναισθήματα. Κάποια από αυτά είναι η πίστη, η εμπιστοσύνη, η χαρά, η αγάπη, η εκτίμηση, η ευγνωμοσύνη, το πάθος, ο ενθουσιασμός, η θετική προσδοκία, η αισιοδοξία, η ελπίδα, η ικανοποίηση. Όταν είσαι σε αυτή τη μεριά, τότε μπορείς να πας εκεί έξω και να δημιουργήσεις, να δουλέψεις, να ζητήσεις. Μπορείς να πας εκεί έξω και να ονειρευτείς, να δημιουργήσεις τη σχέση που θέλεις, να επικοινωνήσεις σωστά. Γιατί; Επειδή θα είσαι από τη μεριά της αγάπης και αυτό που θα κάνεις θα έχει ένα θετικό πρόσημο. Η επόμενη μεριά, που είναι η μεριά του φόβου, έχει τα εξής συναισθήματα: ανία, απαισιοδοξία, εκνευρισμό, καταπίεση, απογοήτευση, αμφιβολία, ανησυχία, κατηγορία, αποθάρρυνση, θυμό, εκδίκηση, οργή, ζήλια, ανασφάλεια, φόβο. Όταν είσαι σε αυτά τα συναισθήματα, το μόνο που σου προτείνω να κάνεις είναι ό,τι μπορείς για να βγεις από τη στήλη του φόβου και να πας στη στήλη της αγάπης.

Ό,τι και να κάνεις, όταν νιώθεις αυτά τα συναισθήματα, τι θα φέρουν πίσω; Θα φέρουν φόβο. Επειδή είσαι στη μεριά του φόβου. Οπότε αυτό που κάνεις είναι να μπαίνεις στη διαδικασία να δεις πώς μπορείς να αλλάξεις αυτά τα συναισθήματα: να φεύγεις από τον φόβο και να μπαίνεις μέσα στην αγάπη. Είμαι εδώ για να σου πω ότι δεν είναι τόσο δύσκολο αυτό. Αν πάρεις ως δεδομένο ότι, για να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις, το Α και το Ω είναι να αναπτύξεις το vortex.

Να είσαι στη μεριά της αγάπης, των συναισθημάτων που βρίσκονται στη μεριά της αγάπης. Να είσαι στη μεριά όπου είναι η πίστη, η εμπιστοσύνη, η χαρά, η αγάπη, η εκτίμηση, η ευγνωμοσύνη, το πάθος, ο ενθουσιασμός, η θετική προσδοκία, η ελπίδα, η ικανοποίηση, η αισιοδοξία.

Αν είσαι σε αυτή τη μεριά, μπορείς να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις. Καθώς θα φέρεις πίσω το συν. Θα φέρεις πίσω αυτό ακριβώς που θέλεις. Θα κάνουμε τώρα ένα βήμα πίσω, για να δούμε ποιος είναι ο μοναδικός άνθρωπος που μπορεί να σε βάλει ή να σε βγάλει από το vortex.

Θα σε πάω στην πρώτη εβδομάδα που αναλάβαμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας και είπαμε ότι το συμβάν είναι πάντα ίδιο. Δε θα αλλάξει ποτέ το συμβάν. Για να αλλάξει το συμβάν, ποιος θα πρέπει να αλλάξει; Η δική σου αντίδραση.

Δεν πρόκειται ποτέ να αλλάξουν οι γονείς σου, το αφεντικό σου, τα παιδιά σου, ο γείτονάς σου. Δεν πρόκειται ποτέ να αλλάξουν αυτοί. Ο μόνος άνθρωπος που μπορεί να αλλάξει είσαι εσύ. Άρα ποιος είναι ο μοναδικός άνθρωπος που μπορεί να σε βάλει ή να σε βγάλει από το vortex; Μόνο εσύ και κανένας άλλος! Αυτό σου προσφέρει τεράστια δύναμη αλλά και αποτελεί και τεράστια ευθύνη. Επειδή μόνο εσύ μπορείς να κρατήσεις τον εαυτό σου στη θετική μεριά των συναισθημάτων. Μόνο εσύ μπορείς να βγεις και να μπεις. Οι άνθρωποι γύρω σου πάντα θα κάνουν αυτό που ξέρουν να κάνουν. Ό,τι και αν είναι αυτό. Είτε το βλέπουν σαν θετικό είτε σαν αρνητικό. Ο τύπος που βιάζεται στο φανάρι πάντα θα κορνάρει για να πάει πιο γρήγορα. Δεν έχει να κάνει με εσένα αυτό. Το σημαντικό είναι πώς θα διαχειριστείς εσύ αυτό το κορνάρισμα, το αν θα πετάξει εσένα έξω από το vortex το γεγονός ότι ο άλλος βιάζεται. Μπορεί να έχει το παιδί του στο νοσοκομείο ή να καίγεται το σπίτι του ή η γυναίκα του να γεννάει. Ποτέ δε θα το μάθεις.

Το αν θα πεταχτείς έξω από το vortex σου είναι δικό σου θέμα και κανενός άλλου. Οι άνθρωποι γύρω θα χτυπιούνται και θα οδύρονται. Θα ζητούν και θα θέλουν περισσότερα. Το θέμα είναι ποια είσαι εσύ και πώς μπορείς εσύ να διαχειρίζεσαι αυτό που συμβαίνει γύρω σου για να προστατεύεις τον εαυτό σου και να μπορείς ουσιαστικά να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις. Επειδή αυτό πάμε να κάνουμε τώρα. Πάμε μαζί και δημιουργούμε τη ζωή που θέλουμε. Αυτός είναι ο δικός μας στόχος. Συνεπώς ποιος είναι ο μοναδικός άνθρωπος που μπορεί να σε βάλει ή να σε βγάλει από το vortex; Εσύ και μόνο εσύ. Δεν υπάρχει άλλο κλειδί.

Το δεδομένο δευτερόλεπτο που θα το νιώσεις και θα το συνειδητοποιήσεις, θα έχεις κάνει ένα τεράστιο βήμα. Αυτό το βήμα θα σε έχει εξαιρέσει από το 95% των ανθρώπων που υπάρχουν εκεί έξω και το μόνο που κάνουν είναι να κατηγορούν τους άλλους για τα δικά τους προβλήματα. Καθώς το κλειδί είσαι μόνο εσύ και κανένας άλλος. Εσύ θα δημιουργήσεις το vortex για εσένα.

Το ξέρω πως είναι δύσκολο. Το ξέρω ότι το Εγώ σου ουρλιάζει. Σε καταλαβαίνω απόλυτα. Δεν το έχουμε δει κάπου να συμβαίνει αυτό. Δεν το είδαμε στην οικογένειά μας. Στην οικογένειά μας ζήσαμε το δράμα, τον πόνο. Ζήσαμε συναισθήματα από την άλλη μεριά. Από τη μεριά του φόβου. Το ξέρω. Ωστόσο έχουμε πει ότι εσύ είσαι άνω των 18 ετών και έχεις ευθύνη για το πώς αισθάνεσαι. Το πιο σημαντικό είναι ότι εσύ έχεις τη γνώση, την ικανότητα και τον τρόπο να αντιληφθείς πια και να κάνεις πράγματα τα οποία είναι για εσένα, υπέρ της δικής σου ζωής. Έχεις τον τρόπο να μην παίρνεις παλιές, κατεστραμμένες συνταγές που δε βγαίνουν, που κάνουν το γλυκό να μη δένει πια. Αλλά να πάρεις τις νέες συνταγές που αυτή τη στιγμή σου προσφέρονται.

Οπότε, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι δεν το έχουμε δει κάπου να συμβαίνει, είναι οκεί αυτό. Είναι πολύ οκεί. Αλλά πάμε ένα βηματάκι παρακάτω. Είμαστε πάνω από 18 και αυτή τη στιγμή θα δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε μπαίνοντας στο vortex. Θα ήθελα τώρα να γράψεις στο σημειωματάριό σου, από το 1-10, πόσο είσαι στο vortex. Θέλω να το δεις αυτό και να το καταγράψεις. Δε με ενδιαφέρει καθόλου το νούμερο, για να είμαι ειλικρινής. Μπορεί να είναι 0 ή 1. Μπορεί να είναι 8. Δε με ενδιαφέρει καθόλου. Θέλω να το καταγράψεις. Η επόμενη ερώτηση είναι: Τι πρέπει να κάνω για να είμαι στο...; Και θα προσθέσεις 1. Αν είσαι στο 0, θα βάλεις 1. Αν είσαι στο 9, θα βάλεις 10. Τι πρέπει να κάνω για να είμαι στο +1; Θέλω να σκεφτείς και να καταγράψεις αυτή τη στιγμή τι πρέπει να κάνεις για να είσαι στο +1.

Ο στόχος μας είναι να κάνουμε break state. Να σπάμε το πλην. Το πλην θα έρχεται συνέχεια. Δεν υπάρχει περίπτωση να συμβεί κάτι διαφορετικό. Το παιδί που ουρλιάζει θα έρχεται, όπως και μια κατάσταση που θα σε βγάλει έξω από τα νερά σου. Επίσης, θα έρχεται ένας πελάτης ή συνεργάτης με τον οποίο δεν μπορείς να επικοινωνήσεις.

Οι συγγενείς σου είναι δεδομένο πως θα είναι πρόβλημα. Δεν υπάρχει περίπτωση να μη γίνεται αυτό. Αλλά ο στόχος είναι εσύ να σπας το πλην. Μόλις κάτι πάει να σε πετάξει έξω από το vortex, να λες: «Οκέι, φεύγω από την αγάπη. Πάω στον φόβο. Ο φόβος θα μου δώσει φόβο. Εγώ δε θέλω φόβο. Πώς θα πάω στην αγάπη;»

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. Τα 20 πράγματα ή καταστάσεις που με βάζουν στο Vortex είναι:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

2. Οι 10 τρόποι με τους οποίους μπορώ να σπάσω το πλην είναι:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) είμαι εδώ για να ζω στην αγάπη με χαρά, πάθος, ενθουσιασμό και θετικότητα. Επιλέγω τώρα να νιώθω πίστη και ευγνωμοσύνη.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ



Τα καλύτερά σου για να είσαι στο Vortex – Συγχώρεση

Τζίλ Δούκα

«Δεν μπορούμε να γεμίσουμε ένα φλιτζάνι το οποίο είναι ήδη γεμάτο».

Τζίλ Δούκα

Θέλεις να μάθεις το #1 εργαλείο, ίσως το πιο σημαντικό για εμένα, μέσα από το οποίο μπορούμε να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε; Αυτό το εργαλείο δεν είναι άλλο από τη συγχώρεση. Το Α και το Ω είναι να βρισκόμαστε στο vortex, σε μια κατάσταση χαράς χωρίς ιδιαίτερο λόγο. Να είμαστε στην ανώτερη ενέργεια μας, στην ευτυχία, στην ευδαιμονία. Να είμαστε στο υψηλότερο σημείο ανάπτυξης, ευγνωμοσύνης και υγείας. Να αποπνέουμε όλα αυτά τα θετικά συναισθήματα προς τα έξω.

Φυσικά, δεν μπορεί κάποιος να είναι και στο vortex αλλά και στο παρελθόν. Όπως έχεις καταλάβει μέχρι τώρα, το vortex μάς φέρνει στο να ζούμε τη στιγμή. Τη στιγμή της ζωής μας, η οποία είναι η μοναδική στιγμή που υπάρχει. Είναι το ΤΩΡΑ. *Αγάπη Τώρα, Ευ Ζην Τώρα, Ξαφνικά Τώρα, Γυναίκα Τώρα*. Είναι το μοναδικό σημείο που υπάρχει στη ζωή μας. Το παρελθόν έχει τελειώσει.

Δεν ξέρουμε αν θα είμαστε εδώ στο μέλλον, τι θα κάνουμε και πώς θα το κάνουμε. Οπότε η μοναδική στιγμή που υπάρχει είναι το τώρα. Άσχετα με το αν η λογική ουρλιάζει και μας τραβάει πίσω στο παρελθόν πολύ συχνά ή προς το μέλλον, για το τι θα φάμε το μεσημέρι. Το ανώτερο, αυτό που θέλουμε και επιδιώκουμε να ζούμε και να αισθανόμαστε είναι το vortex.

Μέχρι τώρα έχεις αρχίσει να μπαίνεις στη διαδικασία και να αντιλαμβάνεσαι πόσο σημαντικό είναι να μην πετάγεις έξω από το vortex. Τα καλύτερά σου είναι όλες αυτές οι ασχολίες σου, οι οποίες σε έχουν στο vortex. Τα καλύτερά σου είναι όλα αυτά με τα οποία καταπιάνεσαι και είσαι στην καλύτερή σου φάση. Λάμπεις. Σε φτιάχνουν. Σε ανεβάζουν. Τρελαίνεσαι. Σου αρέσουν. Γιατί να τα βρεις τα καλύτερά σου; Επειδή έχουμε έρθει εδώ για να ζήσουμε μια ζωή μέσα στην ευτυχία και στην αγάπη, όπως έχουμε πει. Όχι για να ασχολούμαστε με τα πράγματα στα οποία είμαστε αρκετά καλοί, αλλά για να ασχολούμαστε με αυτά στα οποία είμαστε πάρα πολύ καλοί. Με αυτά που, όταν τα κάνουμε, μας αρέσει. Με αυτά που, όταν ασχολούμαστε μαζί τους, είμαστε στο vortex.

Δες πώς άλλαξε η ζωή της Έφης όταν αποφάσισε να μπει στο δικό της μοναδικό vortex.

Μεγάλωσα με την πεποίθηση ότι, για να γίνεις ευτυχισμένος, χρειαζόταν να υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις: σπουδές, γάμος, παιδιά, σπίτι, καριέρα. Στα 24 είχα ήδη 2 παιδιά, δικό μου σπίτι, καριέρα. Προσωπικά, μόνο στον ρόλο της μαμάς ένιωθα ολοκλήρωση, ευτυχία, ανιδιοτελή, αστείρευτη αγάπη.

Στα 47 μου, αν έβλεπες από έξω, έδινα την εντύπωση μιας επιτυχημένης γυναίκας. Όλα τα τικ υπήρχαν στη λίστα, εγώ όμως δεν εισέπραττα τη χαρά αυτής της επιτυχίας. Σίγουρα κάτι δεν πήγαινε καλά, αφού τα τελευταία χρόνια τώρα είχα διαγνωστεί με αυτοάνοσο και όλα όσα φέρνει αυτό σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο. Με εξάρσεις και υφέσεις, με ενέσεις και παυσίπωνα, με αγωγές, εναλλακτικές και μη. Και κάπως έτσι, η ζωή με προσπερνούσε. Η στιγμή του «Δεν πάει άλλο» ήρθε τον Απρίλιο του 2019, όταν έδωσα ιερή υπόσχεση στον εαυτό μου ότι θα τον κάνω ευτυχισμένο όποιον και αν ξεβολέψω.

Έτσι μαγικά, έφερα στη ζωή μου το ζευγάρι Τζιλ Δούκα και Νικόλα Ουρανό, και το coaching έγινε τρόπος ζωής και σκέψης. Μέσα από το coaching κατάφερα να δώ και να αντιμετωπίσω την αλήθεια μου, να την επικοινωνήσω με τέτοιο τρόπο ώστε να έχω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Με την αμέριστη στήριξη και την αγάπη των παιδιών μου, αποδέσμευσα και αποδεσμεύτηκα από τον γάμο μου, διατηρώντας τη βαθιά σχέση φιλίας που έχουμε αυτά τα 30 χρόνια. Δήλωσα παραίτηση και μετακόμισα από την Κύπρο στην Πελοπόννησο, σε ένα κτήμα στο δάσος με θέα στη θάλασσα. Τώρα πια έχω τη δική μου επιχείρηση με αντικείμενο την ελιά. Επίσης, απέραντη ευγνωμοσύνη νιώθω για τη συμμετοχή μου ως Thrive Coach στην ομάδα JillandNikolas, στηρίζοντας έτσι ανθρώπους να βρουν και να ζουν με βάση την αλήθεια τους.

Η μεγαλύτερή μου διαπίστωση είναι ότι όλα αρχίζουν και τελειώνουν με εμένα, με την ανάληψη της ευθύνης μου, τη δράση μου, την πειθαρχία και την επιμονή μου. Τώρα ξέρω ότι η ευτυχία πηγάζει από μέσα μου και μόνο όταν πραγματικά τα βρούμε με τον εαυτό μας αρχίζουμε να κατανοούμε τι σημαίνει και πώς να φτάσουμε σε αυτή. Βάζοντας προτεραιότητα εμένα, ήταν η καλύτερη απόφαση που πήρα ποτέ στη ζωή μου και το να δουλεύω με coach μακράν η καλύτερη επένδυση.

Βλέπεις τη διαφορά; Η διαφορά είναι τεράστια. Το να ασχολούμαι με κάτι που δε μου αρέσει και δε με εκφράζει είναι το κατώτερο σημείο στο οποίο μπορεί να βρίσκομαι. Είναι στη μεριά των συναισθημάτων όπου δε θέλουμε να είμαστε. Ακόμα και όταν αρχίζουμε και ανεβαίνουμε προς τα πάνω και κάνουμε κάτι το οποίο μας κάνει, το Α και το Ω είναι να συνειδητοποιήσουμε και να κάνουμε πράγματα τα οποία μας αρέσουν πολύ. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα είμαστε στο vortex.

Όταν ήμουν χορεύτρια, είχα μια δασκάλα που μου έλεγε ότι, προτού ξεκινήσω την πιρουέτα, φαινόταν τι θα κάνω. Ήξερε, προτού την κάνω, αν θα είναι μονή, διπλή ή τριπλή πιρουέτα. Αυτό ήταν συγκλονιστικό τότε! Αλλά τώρα μπορώ να αντιληφθώ ξεκάθαρα για ποιον λόγο μού το έλεγε αυτό. Επειδή, όταν ξεκινάμε να κάνουμε κάτι, φαίνεται αν αυτό μας αρέσει πάρα πολύ, το θέλουμε πάρα πολύ, επιθυμούμε να το πετύχουμε πάρα πολύ ή όχι. Κράτα το αυτό στο μυαλό σου.

Τα καλύτερά σου σε μια όμορφη μετάφραση είναι το *your best doings*.

Είναι πάρα πολύ σημαντικό να βρεις τα καλύτερά σου προκειμένου να ανακαλύψεις άλλο ένα από τα πέντε κομμάτια της μοναδικότητάς σου. Να μπορέσεις να καταλάβεις ακριβώς πώς θα τα συνδυάσεις και θα τα έχεις περισσότερο στη ζωή σου ούτως ώστε να τα βιώνεις και να είσαι πιο εύκολα στο vortex. Ούτως ώστε να ξέρεις ανά πάσα στιγμή πώς μπορείς να μπεις στο vortex, καθώς θα ξέρεις ποιες είναι αυτές οι ασχολίες, ποια είναι αυτά τα πράγματα που σε ενδιαφέρουν, ποια είναι αυτά τα πράγματα που σε κάνουν να αισθάνεσαι τόσο θετικά. Τα καλύτερά σου είναι όλες σου οι ενασχολήσεις, που, όταν τα κάνεις, είσαι σε ευδαιμονία.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό για εσένα και θεωρείς, για έναν παράξενο λόγο, ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό και για όλους τους υπόλοιπους ανθρώπους. Αυτό που κάνεις εσύ με απόλυτη φυσικότητα και ευκολία κάποιος άλλος δεν μπορεί καν να το διανοηθεί. Αλλά επειδή σε εμάς φαίνονται τόσο φυσικά και εύκολα, θεωρούμε δεδομένο πως όλοι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να το κάνουν. Κράτα το αυτό στο μυαλό σου. Όταν ασχολείσαι με τα καλύτερά σου, ο χρόνος περνάει σαν νερό. Δεν καταλαβαίνεις πότε ξεκινήσες και πότε τέλειωσες. Πρόκειται για κάτι που, όταν μπαίνεις σε αυτό, είναι σαν ένα μαγικό, ρευστό και όμορφο ταξίδι.

Να σου πω για την αγαπημένη μας Ελένη Μενεγάκη. Προτού τη γνωρίσω προσωπικά, προτού πάω στην εκπομπή της, έχω να σου πω ότι δε μου έκανε πολλή αίσθηση. Την αποδεχόμουν για τη μακροχρόνια πορεία της, αλλά για να είμαι ειλικρινής, δεν τη θεωρούσα εξαιρετικά ταλαντούχο άνθρωπο. Αδίκως, βέβαια, μιας και δεν την είχα παρακολουθήσει κιόλας. Αυτό ήταν άδικο και αρκετά στερεοτυπικό εκ μέρους μου.

Πήγα και είδα αυτή τη γυναίκα, η οποία είναι ακριβώς όπως ένας άνθρωπος που είναι στα καλύτερά του όταν κάνει αυτό που κάνει. Αυτό που κάνει η Ελένη εξαιρετικά είναι ότι μπορεί να βγάζει τον καλύτερο εαυτό από κάθε άνθρωπο που έχει απέναντί της. Ουσιαστικά, μπορεί να μπαίνει στη θέση του τηλεθεατή, στη θέση του ανθρώπου που παρακολουθεί, και να κάνει τις ερωτήσεις που θα ήθελε να θέσει ο ίδιος ο τηλεθεατής.

Είναι σαν να πίνει καφέ με τους φίλους της. Αυτό το κάνει πολύ καλά. Τους θέτει ειλικρινείς ερωτήσεις, αυτές που βγαίνουν μέσα από την ψυχή σου. Αυτές που κάνεις εσύ στις φιλενάδες σου όταν πίνεις έναν καφέ. Αυτά τα πράγματα που δε θα τα έλεγες εύκολα. Παρ' όλα αυτά, στην Ελένη τα λες, καθώς ο τρόπος με τον οποίο σε προσεγγίζει βγαίνει μέσα από την καρδιά της. Επειδή αυτό που κάνει εκείνη τη στιγμή είναι στα καλύτερά της. Αυτή είναι η διαφορά που θα ήθελα να δεις.

Αυτά τα πράγματα τα κάνεις και εσύ. Αυτές τις ενασχολήσεις τις έχεις και εσύ. Έχεις πράγματα που σου αρέσουν πάρα πολύ, τα κάνεις με απόλυτη ευκολία, και όταν τα κάνεις, ο χρόνος περνάει σαν νερό και δε χρειάζεται προσπάθεια. Είναι το απολύτως φυσικό σου. Δε χρειάζεται να μπεις στη διαδικασία να πεις «Πώς να το κάνω; Γιατί να το κάνω;» Είσαι εσύ. Είσαι μέσα στο δέρμα σου και είναι το απολύτως φυσικό σου. Ασφαλώς, να πούμε ότι, όταν κάνεις αυτά τα καλύτερά σου, περνάς τέλεια!

Είμαι λοιπόν στα καλύτερά μου αυτή τη στιγμή. Όση ώρα και να περάσει, εγώ μπορώ να συνεχίσω να μιλάω και να μοιράζομαι μαζί σου αυτά που νιώθω ότι θα σε βοηθήσουν ώστε να έχεις μια καλύτερη ζωή. Συνεπώς, όταν κάνεις τα καλύτερά σου, θα πρέπει να είσαι στην πλευρά των θετικών συναισθημάτων. Το πιο πιθανό είναι να είσαι στα τοπ 3 συναισθήματα που περιγράψουμε.

Πάμε να βρούμε τα καλύτερά μας μέσα από το αγαπημένο μου υπερ-εργαλείο για να ζούμε τη ζωή που θέλουμε. Το μοναδικό υπερ-εργαλείο, το οποίο πραγματικά μπορεί να σου απελευθερώσει την ενέργεια που ίσως και να ψάχνεις για να πας παρακάτω. Θέλω να σου πω σε αυτό το σημείο πως η συγχώρεση, για εμένα, είναι ο μοναδικός δρόμος για την ευτυχία. Έχουν γραφτεί και έχουν ακουστεί πολλά για τη συγχώρεση. Παρακάτω, που θα μοιραστώ μαζί σου πράγματα, θα καταλάβεις για ποιον λόγο το πιστεύω. Επειδή το έχω ζήσει πλέον πολύ έντονα και έχω δει τη δύναμή της. Αλλά το πιο σημαντικό είναι πως το ζω κάθε μέρα με εσάς. Το ζω κάθε μέρα με τους μαθητές μου, τους ανθρώπους με τους οποίους κάνω private coaching, πόσο μεγάλη διαφορά υπάρχει στην ενέργειά τους από τη στιγμή που θα συγχωρήσουν κάποιον.

Πριν από 13-14 χρόνια, η αδερφή μου μου ανακοίνωσε ότι θα έφευγε και θα γινόταν μοναχή. Θέλω να καταλάβεις ότι με την αδερφή μου είχαμε πάρα πολύ στενή σχέση. Ασχέτως αν έχουμε 8 χρόνια διαφορά. Έχουμε κάνει απίστευτα πράγματα μαζί. Με αποκορύφωμα τότε που ήμουν 14 χρόνων, όταν ταξιδέψαμε 2 μήνες μαζί στην Ευρώπη με το τρένο. Πήγαινα και την επισκεπτόμουν όταν σπούδαζε στο Λονδίνο και στη Γλασκόβη. Ψυχολόγος και κοινωνική λειτουργός με μεταπτυχιακό. Ένας άνθρωπος πολύ ψαγμένος. Ήμασταν πάρα πολύ κοντά στην εκκλησία ως οικογένεια. Παρ' όλα αυτά, δεν το περίμενα, για να είμαι ειλικρινής. Μου ήρθε πολύ απότομο το να πάει σε μοναστήρι. Αυτό είχε τεράστιο αντίκτυπο σε όλη την οικογένεια. Η μητέρα μου το πήρε πολύ άσχημα. Το εξέλαβε σαν προσωπική απόρριψη. Αυτό μου παρείχε και εμένα άλλοθι να το θεωρήσω επίσης προσωπική απόρριψη. Καθώς πήρα τη συμπεριφορά της μητέρας μου και την τοποθέτησα πάνω μου. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να φύγει η αδερφή μου και να μην της έχω μιλήσει για έναν χρόνο.

Μπαίνει λοιπόν στο μοναστήρι. Σκέψου πόσο μεγάλη αλλαγή ήταν για τη δική της ζωή το να φύγει και εγώ να μην της μιλάω, να της κρατάω μούτρα. Για ποιον λόγο; Επειδή επέλεξε να κάνει αυτό που ήθελε στη δική της ζωή και με τον δικό της, μοναδικό τρόπο να βοηθήσει όλους εμάς. Ασφαλώς, δεν υπήρχε περίπτωση να το δω αυτό. Το μόνο που έβλεπε το Εγώ μου ήταν η εγκατάλειψη. Ότι παράτησε και εμένα και τους γονείς μου. Δεν μπορούσα να τη συγχωρήσω με τίποτα. Κάνοντας μια συνεδρία με μια πολύ αγαπημένη μου coach ένα βράδυ Παρασκευής που δε θα ξεχάσω ποτέ, συνειδητοποίησα πόσο πονούσα που δε μιλούσα στην αδερφή μου. Ήταν συγκλονιστικό. Μέχρι τότε δεν μπορούσα να καταλάβω ότι πονούσα τόσο πολύ που δε μιλούσαμε, που εγώ είχα δημιουργήσει τις συνθήκες ώστε να μη μιλάμε. Είναι συγκλονιστικό αν το σκεφτείς. Μέσα από τη συνεδρία μου, η coach μού λέει: «Τι θέλεις να κάνεις;» Είπα πως θέλω να της μιλήσω. Μάλιστα, όχι απλώς να της μιλήσω, αλλά να τη δω. Μου λέει: «Ωραία. Πότε θέλεις να το κάνεις;» «Τώρα», της απαντώ. Με το που φεύγει, παίρνω τηλέφωνο την αδερφή μου.

Με την αδερφή μου έχουμε αρκετά τηλεπαθητική σχέση. Ακόμα και σήμερα στο μοναστήρι, κάθε φορά που παίρνω εγώ τηλέφωνο, κατά 90% θα το σηκώσει η ίδια, ενώ εκεί βρίσκονται 14 μοναχές. Είναι πολύ αστείο. Δε θα το ξεχάσω ποτέ ότι σήκωσε το τηλέφωνο η ίδια. Οπότε ήταν σαν να βρισκόταν στο σπίτι. Μου λέει «Ελα. Τι κάνεις;» Λες και δεν είχε περάσει ούτε μία μέρα. Της απαντάω: «Είμαι καλά. Θέλω να έρθω να σε δω». «Ναι», μου αποκρίνεται. «Να έρθεις. Βεβαίως».

Είχα ψάξει ήδη τις πτήσεις. Της είπα πως είχε την επομένη το πρωί, στις 5:30 νομίζω. Ήταν 9 το βράδυ Παρασκευής. Της λέω πως έχει αύριο το πρωί στις 5:30 πτήση από την Αθήνα, που θα έφτανε στις 6:00 το πρωί. «Να πάρω ένα ταξί και να έρθω;» τη ρωτάω. «Ναι», μου απαντάει. «Πάρε την πτήση, και θα έρθω εγώ να σε πάρω από το αεροδρόμιο. Μην ανησυχείς». Έτσι απλά. Σκέψου πως είχα να της μιλήσω έναν χρόνο. Κλείσαμε το τηλέφωνο. Έκλεισα εγώ το αεροπορικό. Πήγα, ήρθε και με είδε.

Μιλάμε πλέον συνέχεια με την αδερφή μου. Πήγαμε πολλές φορές και περνάμε το Πάσχα εκεί. Μπορείς να διανοηθείς τι θα είχε συμβεί αν δεν είχα μιλήσει μαζί της, αν δεν είχα κάνει εκείνη τη συνεδρία και τελικά δεν είχαμε μιλήσει. Δεν την είχα συγχωρήσει. Δεν την είχα αφήσει να χωρέσει στη δική μου ζωή με τον τρόπο που εκείνη ήθελε, αλλά κολλούσα και έλεγα ότι έπρεπε να ζει τη ζωή της με τον δικό μου τρόπο.

Ο λόγος για τον οποίο μοιράστηκα μια τόσο προσωπική ιστορία μαζί σου είναι επειδή έχει μεγάλη σημασία να βρεις πού εσύ δεν αφήνεις να χωρέσει κάποιος άλλος. Όταν δε συγχωρούμε τον άλλο, είναι σαν να πίνουμε εμείς το δηλητήριο που έχουμε ετοιμάσει. Πίνουμε λοιπόν συνέχεια το δηλητήριο που έχουμε δημιουργήσει εμείς οι ίδιοι. Και μετά λέμε: «Γιατί δεν είμαι καλά; Γιατί δεν αισθάνομαι καλά; Τι συμβαίνει; Πώς μπορώ να το αλλάξω;» Ο λόγος είναι ότι δεν έχουμε αφήσει τους άλλους ανθρώπους να είναι όπως είναι, με τον δικό τους, μοναδικό τρόπο καθένas, και εμείς να το αποδεχτούμε. Ουσιαστικά, είναι το μοναδικό πράγμα που θέλουμε όλοι από τη ζωή μας: την αποδοχή.

Θέλω να πάω σε αυτό που έχει γίνει. Υπάρχουν άπειρες περιπτώσεις όπου έχουν συμβεί πολύ άσχημα πράγματα. Ας πούμε, θέλω να σκεφτείς την περίπτωση του Νέλσον Μαντέλα. Πώς μιλούσε για τους ανθρώπους που τον κρατούσαν δέσμιο και πώς έλεγε ότι τους έχει συγχωρήσει. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι λες στον άλλο μπράβο για αυτό που έκανε ή ότι το αποδέχεσαι. Βλέπεις την τεράστια διαφορά; Όταν συγχωρώ τον άλλο, αυτό δε σημαίνει ότι τον επαινώ για αυτό που έκανε. «Μπράβο που με χτυπούσες όταν ήμουν μικρή / που δεν ήσουν πιστός στη μαμά». Όχι. Δεν πρόκειται για αποδοχή. Απλώς αντιλαμβάνομαι ότι είσαι άνθρωπος και ότι αυτό που έκανες ήταν λάθος. Για εμένα ήταν λάθος. Για τον άλλο μπορεί να μην είναι. Παρ' όλα αυτά, εγώ δε θα το κουβαλάω αυτό μαζί μου όπου πηγαίνω. Θα σε συγχωρήσω. Θα σε απελευθερώσω.

Φυσικά, πρόκειται για *work in progress*. Είναι δουλειά που απαιτεί χρόνο. Ξεκινάμε πάντα με baby steps. Θα ήθελα να το αφήσω να κατακαθίσει στο μυαλό σου. Θέλω να αρχίσεις να σκέφτεσαι ποιους ανθρώπους είναι πάρα πολύ σημαντικό για εσένα να συγχωρήσεις και να απελευθερώσεις. Βέβαια, θέλω να δεσμευτείς προς αυτή την κατεύθυνση. Καθώς, όπως σου είπα, όταν το κάνεις, πραγματικά θα διαπιστώσεις ότι η διαφορά είναι τεράστια και η ενέργεια που θα έχεις να δώσεις για αυτά που είναι πιο σημαντικά από τα λάθη του παρελθόντος θα είναι άπλετη. Να δεσμευτείς λοιπόν τώρα. Επειδή μόνο το τώρα υπάρχει, πολυαγαπημένη μου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Τα Καλύτερά Σου!

Συγκεντρώσου και σκέψου:

Ποιες είναι αυτές οι δραστηριότητες που κάνεις και λάμπεις, περνάει ο χρόνος σαν νερό και αισθάνεσαι καταπληκτικά; Ποια είναι τα καλύτερά σου;

Κατάγραψε τώρα στο σημειωματάριό σου:

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

Στη συνέχεια διάλεξε τα 5 καλύτερα της λίστας σου.

1.

2.

3.

4.

5.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε περίπτωση που δεν εστιάζεις στα καλύτερά σου, όλες οι πράξεις και τα συναισθήματά σου θα βρίσκονται σε ανισορροπία.

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

99% Εγώ

Μερικές ακόμα σκέψεις:

- *Από το 1 ως το 10, σε ποιον βαθμό εφαρμόζεις τα καλύτερά σου στην καθημερινότητά σου;*
- *Τι θεωρείς πως χρειάζεται να κάνεις ώστε να φτάσεις στο ανώτατο σημείο της επίδοσής σου;*
- *Συγχαρητήρια! Αυτά είναι τα καλύτερά σου. Δούλεψες τέλεια!*



Καταφάσεις

Λατρεύω το ότι βρίσκεσαι στη διαδικασία να αναπτύξεις όλα τα ταλέντα σου και να εξελιχθείς!

Έχει έρθει λοιπόν η στιγμή να δημιουργήσεις καταφάσεις που βασίζονται στον τοπ 5 των καλύτερών σου. Πώς θα το κάνεις αυτό; Με το να προσθέσεις σε αυτά και από ένα θετικό συναίσθημα!

Για δες ένα παράδειγμα:

Το 99% του «βλέπω τη θετική πλευρά των πραγμάτων» μπορεί να γίνει...

Βλέποντας τη θετική πλευρά των πραγμάτων, νιώθω γεμάτη ενέργεια.

Το 99% του «βρίσκω λύσεις» μπορεί να γίνει...

Βρίσκοντας λύσεις, νιώθω τόσο ευρηματική και έξυπνη.

Έχε κατά νου πως έχει μεγάλη σημασία τα επίθετα που χρησιμοποιείς σε αυτή την άσκηση να σε κάνουν να αισθάνεσαι όμορφα για τον εαυτό σου.

Κατάγραψε τους 3 ανθρώπους που θέλεις να συγχωρήσεις.

Μπες στο σάιτ μας jillandnikolas.com και κατέβασε το γράμμα συγχώρεσης.

Γράψε αυτά τα 3 γράμματα και δες πόσο πιο ελαφριά θα νιώσεις. Στείλε μου τα συναισθήματά σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) ασχολούμαι καθημερινά με τα καλύτερά μου και νιώθω πλήρης.



Γ. ΕΓΩ ΣΕ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ



Η σχέση σου με τους γονείς σου

Τζίλ Δούκα

**«Αν είσαι πάνω από 18 ετών, η ενήλικη σχέση
με τους γονείς σου ξεκινάει από εσένα. Τώρα».**

Τζίλ Δούκα

Έχουμε γύρω μας ανθρώπους. Ανθρώπους μέσα από τους οποίους δημιουργούμε τα μαθήματα που παίρνουμε. Τα μαθήματα που μας εξελίσσουν και μας κάνουν καλύτερους ανθρώπους. Σήμερα θα μιλήσουμε για το #1 μάθημα της ζωής μας, το οποίο είναι οι πολυαγαπημένοι και υπέροχοι γονείς μας. Η μαμά και ο μπαμπάς μας.

Πάμε να δούμε τι γίνεται εδώ. Αυτοί οι υπέροχοι άνθρωποι, η μαμά και ο μπαμπάκας, ουσιαστικά αυτό που έχουν κάνει είναι να μας εμφυσήσουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν εκείνοι τη ζωή. Αυτό έχει γίνει από την αρχή. Από την ώρα της σύλληψής μας, που ουσιαστικά μπαίνουμε στο περιβάλλον αυτών των ανθρώπων. Ακούγοντας όλα όσα γίνονται, νιώθοντας τα συναισθήματα της μητέρας μας όσο είμαστε μέσα στην κοιλιά της, ξεκινάει αυτό το υπέροχο χτίσιμο. Μπορείς να καταλάβεις ότι, από τη στιγμή που αρχίζουμε έτσι, παίρνοντας από εκείνους τον τρόπο με τον οποίο

βλέπουν τη ζωή, αυτό σημαίνει ότι ξεκινάμε με κάποια στερεότυπα. Ξεκινάμε με έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο, με τον οποίο μπορούμε να πορευτούμε στη ζωή. Εδώ όμως θα κάνω την ερώτηση: Είσαι πάνω από 18; Ξέρω ότι η απάντηση για σχεδόν όλες σας είναι ναι. Από τη στιγμή που είμαστε πάνω από 18, έχουμε πλέον εμείς το δικαίωμα να έχουμε τον δικό μας τρόπο σκέψης, τον δικό μας τρόπο θέασης της ζωής.

Παρ' όλα αυτά, ένα πολύ μικρό ποσοστό, σχεδόν το 5% των ανθρώπων, πηγαίνει σε αυτή τη διαδικασία και δημιουργεί τη δική του οπτική γωνία. Το υπόλοιπο 95% μένει σε αυτό που τους έχουν δώσει οι γονείς τους. Μπορεί να σε τρελαίνει αυτό. Να λες: «Μπα; Γιατί να δουλέψουμε πάνω σε αυτό; Χελόου; Δεν μπορώ να καταλάβω πώς θα με βοηθήσει αυτό». Θα σου πω λοιπόν ότι, σε περίπτωση που δε δουλέψεις πάνω στη σχέση που έχεις με τους γονείς σου, οι πιθανότητες να προχωρήσεις και να δημιουργήσεις εσύ αυτά που θέλεις, πραγματοποιώντας τα δικά σου όνειρα σε ένα ανώτερο επίπεδο, είναι ελάχιστες.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή η σχέση που έχουμε με τους γονείς μας ουσιαστικά μας σημαδεύει για όλη μας τη ζωή. Έχει μεγάλη σημασία να τη δουλέψουμε, να την αναπτύξουμε, να την πάμε σε ένα σημείο που θέλουμε εμείς για να αναπτυχθούμε εμείς. Για να έρθει η μεγάλη δουλειά που θέλεις, ο σύντροφος που θέλεις, το παιδί που θέλεις, η προσωπική σου ολοκλήρωση. Για να έρθει η ψυχική ηρεμία. Ο μόνος τρόπος για να το κάνεις αυτό είναι να ξεκινήσεις και να δουλέψεις πάνω στη σχέση που έχεις με τους γονείς σου. Τώρα θέλω να κάνω τη διαφορά. Θα σου πω όχι απλώς μια οποιαδήποτε σχέση με τους γονείς σου, αλλά την ενήλικη σχέση με τους γονείς σου. Εμπεριέχει τεράστια αλλαγή αυτό που σου λέω. Διαφέρει από τη σχέση με τους γονείς σου. Εδώ μιλάμε για την ενήλικη σχέση.

Βλέπω ότι γύρω μου ενδεχομένως και να μην ξέρω κανέναν που να έχει ενήλικη σχέση με τους γονείς του. Θα σου πω ποια είναι τα χαρακτηριστικά της ενήλικης σχέσης. Όλοι είμαστε το παιδάκι με τη μανούλα του. Είτε 20 είτε 30, 40, 50, 60 χρόνων, είμαστε ακόμα έτσι.

Ας δούμε λοιπόν τα χαρακτηριστικά της ενήλικης σχέσης με τους γονείς μας. Δεν εξαρτιόμαστε με κανέναν τρόπο από εκείνους. Δηλαδή δεν εξαρτόμαστε οικονομικά, δε μένουμε μαζί τους, δε μας ταΐζουν, δεν είναι μπίμπι σίτερ για τα παιδιά μας, δεν εξαρτάται η προσωπική μας ευτυχία από τους γονείς μας.

Βάζοντας αυτούς τους όρους, θέλω να δεις αν έχεις εσύ μια ενήλικη σχέση με τους γονείς σου. Καθένας έχει τη δική του ζωή και πορεύεται με τη ζωή του. Αυτό δε σημαίνει ότι δε μας ενδιαφέρει τι κάνουν οι γονείς μας. Καμία σχέση. Αλλά δεν υπάρχει η εξάρτηση. Οι περισσότεροι έχουν οικονομική εξάρτηση. Η οικονομική εξάρτηση δεν είναι μόνο το να σου δίνουν χρήματα. Οικονομική εξάρτηση είναι και το να σου ψωνίζουν ή το να σου κάνουν την μπίμπι σίτερ. Οικονομική εξάρτηση είναι όλα αυτά που, αν δεν υπήρχαν οι γονείς μας ώστε τα κάνουν, δε θα μπορούσαμε να λειτουργήσουμε.

Για να έχουμε μια ενήλικη σχέση, δε θα πρέπει να υπάρχει καμία εξάρτηση. Αυτό πιστεύω ότι μπορούμε να το αντιληφθούμε. Για ποιον λόγο το λέω; Δε θεωρώ ότι χρειάζεται επιπλέον επεξήγηση.

Ας πάμε σε μια τεράστια ιδέα, που θα σε ξεκουνήσει αν δεν την έχεις ακούσει. Την πρώτη φορά που το άκουσα εγώ, μου έκανε τρομερή εντύπωση. Επέλεξες τους γονείς σου, πολυαγαπημένη μου. Όταν ήμασταν υπέροχα αγγελάκια προτού έρθουμε στη Γη, κοιτούσαμε από ψηλά και είπαμε: «Από ποιον θα πάρω το μεγαλύτερο μάθημα; Ποια θα είναι αυτή η ψυχή που θα με βοηθήσει ως Τζιλ να γίνω καλύτερη;» Εγώ επέλεξα τον Σπύρο και την Αλεξάνδρα. Ο Νικόλας επέλεξε τον Γιάννη και τη Μαρία. Εσύ έχεις επιλέξει τη μαμά σου και τον μπαμπά σου. Αν θέλεις να δεις περισσότερο αυτή την ιδέα, την περιγράφει πάρα πολύ όμορφα η Louise Hay. Μπορείς να το γκουγκλάρεις και να βρεις κάτι σχετικό για το γεγονός ότι επιλέγουμε εμείς τους γονείς μας με βάση αυτά που θέλουμε να περάσουμε και να μάθουμε, με βάση τις εμπειρίες που θέλουμε να αποκομίσουμε ούτως ώστε να γίνουμε πιο δυνατές ψυχές και ανώτεροι άνθρωποι.

Τώρα που ξέρεις ότι επιλέγεις τους γονείς σου, έχω την αίσθηση ότι μπορεί να έχεις ένα αίσθημα ανωτερότητας ως προς τη σχέση που έχεις μαζί τους. Εγώ τουλάχιστον, όταν το έμαθα, αυτό ένιωσα.

Αισθάνθηκα ότι εγώ επέλεξα τους γονείς μου. Μάλιστα. Πολύ ενδιαφέρον! Επομένως, για κάποιον συγκεκριμένο λόγο που μόνο εγώ μπορώ να καταλάβω, εγώ τους έφερα στη ζωή μου. Σου αφήνω αυτό σαν τροφή για σκέψη.

Είναι εξόχως σημαντικό να καταλάβεις ότι οι γονείς μας κάνουν σε εμάς ό,τι τους έκαναν. Ό,τι γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες έχουν τις διοχετεύουν απλόχερα σε εμάς. Με πολλή αγάπη. Ό,τι λάθη τούς έμαθαν και όποια προβλήματα τους έδωσαν τα φέρνουν και τα μοιράζουν σε εμάς. Γιατί; Επειδή αυτό ξέρουν να κάνουν. Είναι πολύ δύσκολες κάποιες καταστάσεις γονέων που δεν έχουν μάθει να αγαπούν. Ασφαλώς, έχουμε πει ξανά ότι το ποσοστό των δυσλειτουργικών οικογενειών είναι μεγαλύτερο από 90%. Οι 9 στους 10, δηλαδή σχεδόν όλοι μας, προερχόμαστε από δυσλειτουργικές οικογένειες.

Οι μεγαλύτεροί μου δάσκαλοι έχουν μια απίστευτη ευκολία στο πώς μοιράζονται τις απίστευτα τραγικές καταστάσεις που έχουν περάσει με τους γονείς τους. Αυτοί είναι η Marie Diamond και ο Jack Canfield. Πρέπει να τους έχεις δει και τους δύο στο *The Secret*. Η Marie μάς περιέγραφε πώς ο πατέρας της την κλείδωνε μέσα στην ντουλάπα, έφευγε από το σπίτι και την άφηνε εκεί μέσα. Πως είχε δει τον πατέρα της να κάνει σεξ με την καλύτερή της φίλη και πως ο πατέρας της κακοποιούσε στον πόλεμο στρατιώτες. Τους είχε στο υπόγειο και την έβαζε να κάθεται και να τον κοιτάζει να κακοποιεί τους ανθρώπους. Αυτή η γυναίκα είναι μια από τις πιο όμορφες ψυχές που έχω γνωρίσει. Με απίστευτη αγάπη. Θα μπορούσε να τρέχει από ψυχιατρείο σε ψυχιατρείο, όπως καταλαβαίνεις, έχοντας ζήσει αυτά τα πράγματα. Κατάφερε να το αντιστρέψει αυτό με το εργαλείο που θα σου δώσω σε λίγο.

Ο αγαπημένος μου δάσκαλος Jack Canfield περιγράφει πώς έβλεπε τη μαμά του να υποφέρει από τον αλκοολικό πατέρα του, ο οποίος χτυπούσε τη μητέρα του και τον ίδιο. Ο λόγος για τον οποίο ο Jack λατρεύει την Ελλάδα και μόλις είχε ακούσει ότι είμαι Ελληνίδα είχε ένα εγκάρδιο χαμόγελο ήταν επειδή, όταν η μαμά του είχε το κουράγιο να αφήσει τον πατέρα του, πήρε τον μικρό Jack και έφυγαν σε άλλη πόλη, καθώς ο πατέρας του είχε γίνει πολύ βίαιος. Τότε τον υιοθέτησε ένας Έλληνας.

Άρα ο Jack αισθάνεται Έλληνας μέσα του, επειδή αυτός ο άνθρωπος του έδωσε όλη τη στοργή και την αγάπη που ο κανονικός πατέρας του δεν μπόρεσε να του δώσει.

Όταν έχεις περάσει όλα αυτά, έχεις κάθε δικαιολογία να κάθεσαι πάνω σε αυτά. Να κλαις, να πονάει η ψυχή σου, να οδύρεται. Μπορώ να το καταλάβω απόλυτα. Μπορείς να αφήσεις τη ζωή να περάσει. Βλέπεις όμως ότι αυτοί οι δύο άνθρωποι έχουν γίνει από τους καλύτερους coaches που υπάρχουν στον κόσμο και βοηθούν. Βοηθούν εκατομμύρια ανθρώπους να νιώσουν το ίδιο. Τα μεγάλα μαθήματα είναι για τις μεγάλες ψυχές.

Ας δούμε τι έχει να μοιραστεί μαζί μας η Εύα.

Έκανα τις σπουδές μου όπως είχα μάθει ότι έπρεπε να κάνω κάπου κοντά στο σπίτι για να είμαι κοντά στον πατέρα μου, ο οποίος ήταν και ο μόνος γονέας που είχα μετά την απώλεια της μαμάς μου στα 15. Ξεκίνησα παράλληλα να δουλεύω σε μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες ως διοικητικό στέλεχος, να κάνω και άλλες σπουδές, αλλά σταδιακά ένιωθα ότι βυθίζομαι σε κινούμενη άμμο, καθώς δεν ήμουν καθόλου κοντά στα όνειρά μου και σε αυτά που ήθελα να κάνω. Στην αναζήτησή μου ότι έχουμε έρθει σε αυτή τη γη για κάτι περισσότερο, έφερα στη ζωή μου αυτούς τους καταπληκτικούς δασκάλους, την Τζιλ και τον Νικόλα, καθώς και το coaching.

Το coaching με βοήθησε να επανασυνδεθώ με την αυθεντική μου φωνή και τον ανώτερο εαυτό μου, να επενδύσω στα ταλέντα μου και στην ανάπτυξή μου, να ζω στη μόνη στιγμή που υπάρχει, στο τώρα, να διαχειριστώ καταστάσεις με βαρύ συναισθηματικό φορτίο κάνοντας πάντα το καλύτερό μου. Μου αρέσει πολύ η γυμναστική, αλλά είμαι σίγουρη πως, αν δεν είχα δουλέψει με τους συναισθηματικούς μου μυς μέσα από το coaching με την GAC και την προσωπική ανάπτυξη δε θα ήμουν αυτή που είμαι σήμερα και δε θα είχα την ευλογία να δουλεύω με εξαιρετικούς ανθρώπους, που δεσμεύονται να πάνε τη ζωή τους στο επόμενο επίπεδο.

Λένε ότι το πιο πλούσιο μέρος του πλανήτη δεν είναι η Άπω Ανατολή, όπου υπάρχει πετρέλαιο στο χώμα, ούτε εκεί όπου υπάρχουν διαμάντια.

*Το πιο πλούσιο μέρος του πλανήτη είναι το νεκροταφείο. Επειδή εκεί θα βρεις ηγέτες οι οποίοι ποτέ δεν έκαναν *step up*, καινοτομίες και ποτέ ο κόσμος δεν έμαθε για αυτές, ταλέντα και δυνατότητες που ποτέ δεν αξιοποιήθηκαν. Χρειάζεται να ζήσεις τη ζωή σου γνωρίζοντας ότι μια μέρα θα πεθάνεις και να είσαι όσο πιο παραγωγική/ παραγωγικός γίνεται. Δημιουργηθήκαμε για να δημιουργήσουμε από τον δημιουργό. Επιλεχτήκαμε από σκοπό, με σκοπό, για έναν σκοπό και είμαστε ακόμα εδώ. Έχουμε δουλειά να κάνουμε!*

Η δυσκολία στις σχέσεις με τους γονείς έγκειται στο γεγονός ότι θεωρούμε πως αυτοί οι άνθρωποι θα πρέπει να μας αποδέχονται 100%, να μας αγαπούν 100%. Αυτό έχουμε μάθει. Το πρόβλημα είναι ότι εκείνοι δεν έχουν αγαπηθεί 100%. Εκείνους δεν τους έχουν αποδεχτεί 100%. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούν να το κάνουν σε εμάς. Επομένως, κάθε φορά που έρχεστε σε αντιπαράθεση εσύ και οι γονείς σου, που μαλώνετε, που διαφωνείτε, είναι πάρα πολύ σημαντικό να βλέπεις πού είναι το μάθημα.

Αυτή η φράση με έχει βοηθήσει πάρα πολύ. Όταν ήμουν έτοιμη να επιτεθώ στη μητέρα μου σαν μαινόμενος ταύρος, να αντιμιλήσω και να φωνάξω στον πατέρα μου ή να εκνευριστώ, αυτό αμέσως με κρατούσε. Το ίδιο συμβαίνει ακόμα. Όταν βλέπω τώρα τη μητέρα μου, που έχει μεγαλώσει πολύ, αναρωτιέμαι πού είναι το μάθημα σε αυτό που συμβαίνει μπροστά μου. Εγώ τι έχω να μάθω; Τι έχω να πάρω από αυτή την κατάσταση; Θα σας βοηθήσει πάρα πολύ αυτή η ερώτηση.

Ας δούμε πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη σχέση με τους γονείς μας. Υπάρχουν τρεις οι τρόποι. Ο πρώτος είναι η *συγχώρεση*. Ο δεύτερος είναι η *συγχώρεση*. Και ο τρίτος είναι η *συγχώρεση*. Το έγγραφα επίτηδες για να γελάσουμε. Αν θέλεις πραγματικά να πετύχεις τα όνειρά σου, έχει μεγάλη σημασία να καθίσεις να γράψεις ένα γράμμα συγχώρεσης στη μαμά σου και ένα γράμμα συγχώρεσης στον μπαμπά σου. Θα πάρεις πάρα πολλά χαρτομάντιλα. Θα κρατήσεις 2 ώρες για κάθε γράμμα – δηλαδή $2 + 2 = 4$ ώρες συνολικά. Θα κλειδώσεις την πόρτα. Θα κλείσεις το κινητό σου ή θα το βάλεις στη λειτουργία πτήσης.

Θα συγκεντρωθείς και θα βγάλεις με όσο μίσος και με τις χειρότερες λέξεις που θα μπορούσες ό,τι σου έχουν κάνει από τότε που ήσουν μικρή. Θέλω να τα βγάλεις όλα σαν οχετός. Να τα αφήσεις πάνω στο χαρτί ούτως ώστε να αδειάσεις και να μην κρατάς άλλα πράγματα από αυτά που δε σε εξυπηρετούν. Να μην κρατάς άλλο δηλητήριο μέσα σου.

Έχω κάνει αυτή τη διαδικασία 5 ή 6 φορές. Θέλω να σου πω ότι, κάθε φορά που το κάνω, ύστερα τα δώρα από το σύμπαν είναι τεράστια. Υπάρχει άφθονη απελευθέρωση αρνητικής ενέργειας, που σημαίνει ότι θα πρέπει να μπει θετική ενέργεια μέσα στο ενεργειακό μου πεδίο. Όσες φορές το έχω δει να το κάνουν και coachees μου, είναι συγκλονιστική η διαφορά που έχουν. Αυτό που σου προτείνω ανεπιφύλακτα, και θα είναι η εργασία σου για αυτή την εβδομάδα, είναι να γράψεις το γράμμα συγχώρεσης στη μαμά σου και στον μπαμπά σου. Το πρώτο βήμα είναι να το γράψεις. Μόνο αυτό. Από εκεί και πέρα θα δούμε πώς θα προχωρήσουμε. Άρα το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να το γράψεις. Από τη στιγμή που θα έχεις απελευθερώσει ενέργεια αφού θα γράψεις το γράμμα της συγχώρεσης, η ενέργειά σου θα έχει πάει από το Β στο Α. Θα αλλάξεις εσύ απέναντι στη μητέρα σου και στον πατέρα σου από τη στιγμή που θα γράψεις αυτό το γράμμα. Μετά θα δεις τη διαφορά στη δική τους συμπεριφορά.

Αν κάποιος ή και οι δύο έχουν πεθάνει, πάλι θα σε βοηθήσει πολύ να γράψεις το γράμμα συγχώρεσης. Τη μέρα που έφυγε ο πατέρας μου, κάθισα και το έγραψα ξανά. Είχα τόσο μα τόσο θυμό μέσα μου. Για το πώς επέλεξε να φύγει, για το πώς ήταν τα τελευταία 8 χρόνια και για το πώς συμπεριφέρονταν. Πολύς ο θυμός. Όταν το έγραψα, είπα στον Νικόλα ότι το μυαλό μου είχε «κολλήσει» στα τελευταία χρόνια (φυσικά, αυτό κάνει το Εγώ, βλέπει το αρνητικό) και θυμήθηκα τον μπαμπά μου όταν ήμουν τεσσάρων χρόνων να με κουβαλάει στο χιόνι στον Καναδά, όταν ήμουν 12 χρόνων να με πηγαίνει από το μπαλέτο στα αγγλικά και από τα αγγλικά στο μπάσκετ, 21 χρόνων να με χειροκροτεί στις παραστάσεις μου και τα λοιπά.

Υπάρχουν coaches, και το έχω δει και εγώ με τους ίδιους μου τους γονείς, που οι γονείς τους έγιναν εντελώς διαφορετικοί άνθρωποι. Άρχισαν να αντιμετωπίζουν τα πράγματα με τελείως διαφορετικό τρόπο. Αυτό είναι απίστευτο και μοναδικό. Ωστόσο το πιο σημαντικό για εμένα είναι ότι εσύ θα αρχίσεις να βλέπεις τη σχέση σας με τελείως διαφορετικά γυαλιά. Κάτω από εντελώς διαφορετικό πρίσμα. Θα τους βγάλεις από το βάθρο του μπαμπά και της μαμάς και θα αρχίσεις να τους βλέπεις ως κανονικούς ανθρώπους. Επειδή αυτό είναι, απλοί, κανονικοί άνθρωποι, οι οποίοι απλώς προσπαθούν, δυστυχώς ή ευτυχώς, να αντιμετωπίσουν το Εγώ τους.

Στην ηλικία όπου βρίσκονται, έχουν πολύ έντονο και τον φόβο του θανάτου, που εκδηλώνεται γενικά ως φόβος. Φόβος μήπως κάνει κάτι. Πρόσεξε. Μην το παρακάνεις. Πρόσεξε αυτό. Πρόσεξε εκείνο. Πρόσεξε το άλλο. Είχαμε φτάσει σε σημείο όπου οι γονείς μου, άνθρωποι που έχουν ταξιδέψει κυριολεκτικά σε όλο τον κόσμο δύο φορές, μου έλεγαν: «Μην ταξιδεύεις μακριά. Πρόσεχε τα αεροπλάνα». Μιλάμε για τέτοιες καταστάσεις. Μπορώ να το καταλάβω αυτό, άνετα. Είναι ο φόβος του θανάτου και είναι εξαιρετικά σημαντικό εμείς να τους αγκαλιάσουμε και να τους αγαπήσουμε με ακριβώς αυτό τον φόβο του θανάτου. Να μην ενστερνιζόμαστε αυτά που μας λένε και να τους λέμε ένα πολύ όμορφο «Σε ευχαριστώ πάρα πολύ που ενδιαφέρεσαι για εμένα. Σε αγαπάω πάρα πολύ».

Κάτι που θα σε βοηθήσει είναι να απελευθερώσεις την ανάγκη σου για αποδοχή. Απελευθερώνοντας αυτή την ανάγκη, θα μπορέσεις να σταθείς στα πόδια σου. Ξέρω ότι είναι πολύ δύσκολο αυτό που ζητάω. Όλοι έχουμε ανάγκη από την αποδοχή των γονιών μας. Αλλά θέλω να γράψεις αυτή την ερώτηση στο χαρτί τώρα: Με αγαπάει ο μπαμπάς και η μαμά; Είμαι σίγουρη ότι θα γράψεις ναι. Το ξέρεις ότι σε αγαπούν οι γονείς σου. Όλοι το ξέρουμε ότι μας αγαπούν οι γονείς μας. Έχουν κάνει άπειρα πράγματα για εμάς. Παρ' όλα αυτά, εμείς θέλουμε συνέχεια να μας προσφέρουν την αποδοχή τους.

Μόλις γίνουμε ενήλικες, θα πάρουμε αυτή την αποδοχή από τον ίδιο μας τον εαυτό. Θα είμαστε πολύ καλύτερα. Θα δώσουμε και στους γονείς μας τον χώρο ώστε να μπορέσουν οι ίδιοι να είναι όπως θέλουν να είναι. Σκέψου ένα μικρό παιδί το οποίο πηγαίνει συνέχεια και τραβάει τη φούστα της μαμάς του και λέει: «Θέλω, θέλω, θέλω». Πόσο κουραστικό είναι αυτό;

Απελευθέρωσε την ανάγκη σου για «θέλω, θέλω, θέλω». Πάρε την αποδοχή από εσένα την ίδια. Αγάπησε εσύ πρώτα τον εαυτό σου. Άφησέ τους να είναι όπως θέλουν και να συμπεριφέρονται με τον τρόπο που το κάνουν. Βέβαια, το σημαντικό είναι να τους αποδέχεσαι όπως είναι εκείνοι. Με όλες τις «ατέλειές» τους, με όλα τα προβλήματά τους. Να μη βιάζεσαι να τους διορθώσεις, άφησέ τους. Μπορούν να λένε ό,τι θέλουν. Αυτό δε σημαίνει ότι είναι αλήθεια για εσένα. Επίσης, δε χρειάζεται εσύ να πολεμάς καθετί που δεν είναι αλήθεια. Καθώς, αγαπημένα μου, όσο περισσότερο πολεμάς, τόσο πιο πολλοί θα το λένε. Γιατί; Επειδή είσαι κάτι με το οποίο έχουν να ασχοληθούν.

Είσαι ένα πολύ ωραίο πρότζεκτ, το οποίο τους ακούει και βρίσκεται εκεί. Οπότε, όσο περισσότερο πολεμάς, τόσο περισσότερο θα σε πολεμούν. Αποδέξου αυτά που λένε. Κούνα το κεφάλι. Άσε και κάτι να πέσει κάτω. Αυτά που λένε δε σημαίνει ότι είναι αλήθεια. Κάνε αυτή τη χάρη στον εαυτό σου για να είσαι εσύ καλά με εσένα.

Αν οι σχέσεις σας είναι τεταμένες, αν υπάρχει προβληματισμός, αν διαφωνείτε συχνά, μπες στην παρατήρηση, γίνε ο διαιτητής. Μην είσαι ένας από τους δύο παλαιστές. Παρατήρησέ τους όπως είναι και προπαντός μην τσιμπάς. Ξέρουν. Αυτοί οι άνθρωποι μας έχουν γεννήσει. Σε έχουν γεννήσει. Είναι οι καλύτεροί σου υποστηρικτές. Από την άλλη, ξέρουν ακριβώς το κουμπί που μπορούν να πατήσουν για να σε κάνει έξαλλη και να σε πετάξει έξω από το vortex. Μπες στην παρατήρηση. Κάθε φορά που σου πατούν το κουμπί, παρατήρησε. Μείνε στη δύναμή σου. Αφού έχουμε φύγει από τον αγώνα, είμαστε πλέον παρατηρητές, μπαίνουμε στη λογική να ζούμε τη ζωή μας. Να ζούμε αυτό που θέλουμε εμείς για εμάς. Και όχι αυτό που θέλουν οι γονείς μας για εμάς.

Μπες και πάρε με αυτό τον τρόπο τη δική σου δύναμη, για να ζήσεις τη δική σου ζωή και όχι των άλλων. Ποιος είναι το κλειδί σε αυτή τη σχέση; Μόνο εσύ. Μόνο εσύ μπορείς να αλλάξεις αυτό που συμβαίνει, να δημιουργήσεις την απόλυτη σχέση με τους γονείς σου, απελευθερώνοντας την ανάγκη σου για αποδοχή. Παίρνοντας 100% την ευθύνη για τη δική μας ζωή, το #1, αυτό που λέμε από την αρχή, που αποτελεί τη βάση για να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε, κανένας, καμία μαμά και κανένας μπαμπάς, δεν μπορεί να σε πετάει έξω από το vortex αν εσύ δεν τους αφήνεις. Αν εσύ δεν τους το επιτρέπεις.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Προγραμματίσε στο ημερολόγιό σου 2 ώρες για κάθε γονιό σου.

Δεν έχει σημασία αν ζουν ή όχι. Πάρε χαρτομάντιλα, νερό και γράψε τους το γράμμα συγχώρεσης. Γράψε το ακόμα και αν έχεις τέλεια σχέση μαζί τους. Δεν είναι μια απλή διαδικασία, αλλά είναι καθαρτική. Η αλλαγή που θα δεις στη ζωή σου είναι καθαρή.

Κατέβασε απο το jillandnikolas.com το γράμμα συγχώρεσης.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) απελευθερώνω τώρα τους γονείς μου από τη ζωή μου και αναλαμβάνω 100% την ευθύνη για την εσωτερική μου ηρεμία.





Σύντροφος και σεξ

Νικόλας Ουρανός

**«Το να μάθεις να περνάς όμορφα με τον εαυτό σου
θα είναι το μεγαλύτερο δώρο που θα έχεις προσφέρει
ποτέ σε εσένα!»**

Νικόλας Ουρανός

Στη συντροφικότητα και στη σεξουαλικότητα, το θέμα δεν είναι τι κάνεις ή τι δεν κάνεις. Το θέμα είναι κυρίως τι νιώθεις. Επειδή μπορεί να είσαι σε μια σχέση και να μη νιώθεις κάποια πράγματα ή να νιώθεις κάποια όμορφα πράγματα που θα σε προετοιμάσουν για να μπεις σε μια σχέση. Για τους περισσότερους, σημασία έχει να περηφανεύονται ή να διακοινωνούν ότι κάνουν κάποια πράγματα. Δεν έχει σημασία τι κάνουν ή τι δεν κάνουν. Σημασία έχει πώς νιώθουν. Εκεί σε καλώ να εστιάσεις και εσύ. Στο πώς νιώθεις. Όπως πάντα, και σε αυτό το θέμα θα ξεκινήσουμε από τον ίδιο μας τον εαυτό. Για να είμαστε ενεργοί σε μια ερωτική περίπτωση, σε μια ερωτική διαδικασία, ξεκινάμε από τον ίδιο μας τον εαυτό.

Χρειάζεται να νιώθεις όμορφα. Να είσαι πάντα περιποιημένη. Να είσαι η μεγαλύτερη θαυμάστρια του εαυτού σου εσύ για εσένα. Να φλερτάρεις εσύ η ίδια τον εαυτό σου.

Για να φλερτάρεις τον εαυτό σου, χρειάζεται να κάνεις όλα αυτά τα πράγματα που μπορούν και θα σε γεμίσουν με αυτοπεποίθηση. Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Η πρώτη είναι η βενζίνη στο αυτοκίνητο της ύπαρξής σου: είναι αυτό που θα σε απογειώσει, θα σου δώσει την ενέργεια, τη λάμψη, τη δυναμική. Αλλά για να κερδίσεις αυτή τη δυναμική, πρέπει να λειτουργήσεις. Πρέπει να ενεργήσεις και να δημιουργήσεις. Μέσα από αυτό, να συμπληρώσεις και να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου. Αυτή η αυτοπεποίθησή σου θα είναι σέξι, θα μαγνητίσει, θα σου φτιάξει τη διάθεση. Θα σου δώσει τη δύναμη να ρολάρεις μέσα στη ροή της επικοινωνίας, των γνωριμιών, των σχέσεων. Στη ροή της καθημερινότητας.

Για να είμαι χαρούμενη και επιτυχημένη στο φλερτ, στο σεξ ή ακόμα και στο πώς επικοινωνώ με τους ανθρώπους, χρειάζεται να το οραματιστώ. Ίσως πει κανείς: «Εδώ μου είναι πιο δύσκολο. Ακόμα και από τους στόχους ή από άλλα πράγματα που έχουμε κάνει μέχρι τώρα». Ωστόσο, και εδώ χρειάζεται να δεις την επιτυχία. Να δεις και να οραματιστείς τον εαυτό σου διαφορετικό, αλλαγμένο, με νέο στιλ, καινούργια άποψη, με άλλα μαλλιά, διαφορετικό κούρεμα και χτένισμα, άλλο άρωμα, διαφορετικά ρούχα, άλλους γύρω σου. Σε νέους χώρους και άλλα δωμάτια. Βάλε φαντασία. Δες την επιτυχία. Οραματίσου. Κλείσε τα μάτια. Αφιέρωσε χρόνο να οραματιστείς εσένα διαφορετικά. Αλλά το ίδιο χαρούμενη, το ίδιο ευτυχισμένη, το ίδιο ενεργή.

Είπαμε ότι πολύ μεγάλη σημασία στο φλερτ, και ύστερα στο σεξ, έχει η αυτοπεποίθηση, η οποία έρχεται μόνο μέσα από την εστίαση στη δράση. Ότι κάνω, σκέφτομαι ή φαντάζομαι, ό,τι ονειρεύομαι πρέπει να γειώνεται μέσα από τη δράση. Με ενεργητικότητα. Αυτή η ενεργητικότητα μπορεί να μας δίνει το καύσιμο που θα μας φορτίσει προτού βγούμε έξω για να εκτεθούμε και να έρθουμε σε επαφή με τον κόσμο. Αυτό σημαίνει ότι, προτού βγω σε μια παρέα, με τις φίλες μου ή ακόμα και ένα ραντεβού, θα πρέπει να έχω φροντίσει καλά να έχω φορτίσει. Να έχω διαβάσει ένα βιβλίο, να έχω γράψει κάποια πράγματα στο ημερολόγιο, να έχω κάνει τη γυμναστική μου, να έχω κάνει ένα ωραίο μπάνιο, να έχω πάει ένα κομμωτήριο, να έχω φροντίσει τα νύχια μου ή κάποια πράγματα που μου αρέσουν, να έχω ακούσει τα αγαπημένα μου τραγούδια, να έχω μυρίσει το όμορφο κεράκι μου στο γραφείο ή στο δωμάτιό μου.

Να βγω έξω δυνατή, φορτισμένη, ανανεωμένη, γεμάτη ζωντάνια. Όχι όπως βγαίνω πολλές φορές, σαν πτώμα. «Έλα, μωρέ, άντε να πάω και εκεί για να πω ότι πήγα. Μη μου βάλουν απουσία. Άντε να πάω, επειδή πρέπει να βγαίνω πού και πού έξω για να περνάω λίγο χρόνο εκτός σπιτιού και εκτός γραφείου. Εκτός υποχρεώσεων και εκτός οικογένειας. Τύπου *Τραβάτε με κι ας κλαίω*. Τα αποτελέσματα είναι γνωστά.

Πάμε να δούμε κάποιους κανόνες επικοινωνίας. Βασιλιάς της επικοινωνίας είναι το χαμόγελο, καθώς παράγει ενδορφίνες, τις ορμόνες της χαράς, παράγει τη ζωντάνια, τη ζωτικότητα, παράγει τη σεξουαλικότητα. Όποιος άνθρωπος χαμογελάει είναι σέξι. Σε μια καινούργια παρέα, μια νέα γνωριμία, ένα καινούργιο φλερτ, είναι σημαντικό να αναπτύξεις επαφή με τον άλλο, αυτό που στα αγγλικά αποκαλούμε *rapport*. Rapport σημαίνει να κάθομαι περίπου όπως κάθεται ο άλλος. Κάποιοι άνθρωποι, όταν μιλούν, γέρνουν το κεφάλι τους. Με άλλα λόγια, η φυσική στάση του σώματός μου να ανταποκρίνεται και να αντανακλά τη στάση αυτού που έχω δίπλα μου ή απέναντί μου. Πρέπει να φροντίσω, όταν επικοινωνώ, να χαμογελάω, όχι χωρίς λόγο, και να δημιουργώ παρόμοιες συνθήκες επικοινωνίας. Δηλαδή, αν η στάση του σώματός μου είναι αντίστοιχη με τη στάση του σώματος του άλλου ανθρώπου με τον οποίο επικοινωνώ, τότε έχω κάνει δύο πολύ σημαντικά βήματα ώστε να είναι αυτή η επικοινωνία επιτυχημένη.

Άπειρες φορές με ρωτούν: «Τι να κάνω, Νικόλα; Γνώρισα αυτόν και δε με παίρνει τηλέφωνο. Μήπως να τον πάρω εγώ; Μήπως να του προτείνω εγώ να βγούμε;» Όλα αυτά τα ωραία που ακούω καθημερινά. Είναι λογικές και αναμενόμενες οι απορίες σας. Αλλά, αγαπημένα μου, το πρώτο βήμα δεν το κάνεις ποτέ εσύ. Όταν αρχίζει κάτι, από την αρχή τίθενται κάποιοι κανόνες, κάποιες αρχές, καθένας έχει κάποια χούγια. Καλό είναι η γυναίκα να μην κάνει ποτέ το πρώτο βήμα. Όχι πως είμαστε συντηρητικοί ή οπισθοδρομικοί. Αλλά θέλουμε ο άντρας να μπει στη διαδικασία του κυνηγού. Αυτός να προτείνει, να τηλεφωνήσει, να ψάξει, να μάθει, να ρωτήσει, να ενδιαφερθεί για εμάς, να ενεργοποιηθεί και να κάνει το πρώτο βήμα. Αν κάνουμε εμείς το πρώτο βήμα, πάντα ένας άντρας θα περιμένει από εμάς να κάνουμε ένα αντίστοιχο πρώτο, δεύτερο, τρίτο, βήμα.

Έτσι, θα κάθεται πίσω περιμένοντας εμάς να ενεργοποιηθούμε. Αυτό, αργά ή γρήγορα, θα σε ξεενερώσει.

Τι γίνεται στο πρώτο βήμα; Τι γίνεται σε ένα πρώτο ραντεβού; Καλό είναι να είμαστε ευγενικοί. «Ευχαριστώ, παρακαλώ». Να είμαστε συμπαθείς ως εικόνα. Τρυφερές. Ειλικρινείς. Ευαίσθητες. Ένα κορίτσι για σπίτι. Όχι για να τον τυλίξουμε. Αλλά να είμαστε ένα κορίτσι που κάθε άντρας/γυναίκα θα ήθελε να κάνει σχέση μαζί του και κάθε άντρας/γυναίκα θα ήθελε να παντρευτεί. Όταν λέω *κορίτσι για σπίτι*, δεν εννοώ κορίτσι περιορισμένων δυνατοτήτων ούτε ένα κορίτσι που δεν έχει τη δουλειά του, δεν είναι δημιουργικό, δεν έχει δραστηριότητες εκτός σπιτιού. Απλώς λέω ότι είναι μια προσωπικότητα που αντικατοπτρίζει το πλαίσιο το οποίο μπορεί να σκοντάφτει στις πεποιθήσεις του ανθρώπου που θα έχουμε απέναντί μας και παράλληλα θα υπερβαίνει, θα πληροί τις προϋποθέσεις της έκφρασης «κορίτσι για σπίτι», αλλά θα ξεπερνάει και το κορίτσι για σπίτι έχοντας επαρκή δυναμισμό και ενεργοποίηση.

Τι μπορώ να κάνω τώρα για να ανταποκριθώ σε ένα πείραγμα, ένα φλερτ, σε κάποιον που μου αρέσει; Δε χρειάζεται να πω πολλά ούτε να κάνω πολλά. Μπορώ να χρησιμοποιήσω το σώμα μου. Να κάνω αυτό το κόλπο που παίζω με τα μαλλιά μου. Αυτό το ξέρετε πάρα πολύ καλά. Ή αυτό το χαμόγελο με τα κόκκινα μαγουλάκια. Τι γίνεται με το σεξ; Πιο συγκεκριμένα, τι γίνεται με το σεξ στο πρώτο ραντεβού; Αυτό μου το ρωτούν πιο πολύ στην τηλεόραση και σε κάποια βίντεο από ιστοσελίδες. Αυτό που σου προτείνουμε είναι ότι δεν κάνουμε ποτέ σεξ στην αρχή και στο πρώτο ραντεβού. Για εμάς, ένας μίνιμουμ χρόνος επικοινωνίας, διασύνδεσης και δεσίματος σε μια σχέση είναι τουλάχιστον τα πέντε ή έξι ραντεβού, τα οποία μπορεί να εκτείνονται σε διάρκεια ενάμιση μήνα. Επειδή σίγουρα έχω να ελέγξω, να μιλήσω και να επικοινωνήσω πρώτα για το όραμά μου. Έχω να δω αν αντικατοπτρίζονται και σε ποιο ποσοστό οι προδιαγραφές που έχω θέσει και ζητάω για να δημιουργήσω μια σχέση.

Αν κάνω από την αρχή σεξ, σκέψου ότι μετά θα τρελαθούν οι ορμόνες μου. Το ίδιο και η ωκυτοκίνη μου. Θα βλέπω παντού άσπρες, ροζ και πράσινες πεταλούδες. Δε θα μπορώ να επικοινωνήσω στην βάση μιας γνωριμίας, όπου θα γνωρίσω βήμα βήμα έναν άνθρωπο.

Κατόπιν θα αναλάβουν τα νήια οι ορμόνες. Θα πάρει η χημεία τον έλεγχο, και δε θα μπορέσω να εισπράξω αντικειμενικά σημάδια σχετικά με το πόσο μια γνωριμία μπορεί να με καλύψει και πόσο μπορεί να εξελιχθεί.

Άφησε τον άντρα να είναι ο ηγέτης στο φλερτ. Είναι δική του ιδέα να σε κερδίσει. Δώσε του την πρωτοβουλία. Δώσε του πάσα. Το να του πεις «Θα χαρώ να τα ξαναπούμε» είναι υπεραρκετό. Γενικά, προτείνουμε να συμπεριφερθείς σαν να μην τον χρειάζεσαι, αλλά να τον χρειάζεσαι. Να δίνεις σημασία στη γνώμη του, στα λόγια του, στις θεωρίες του, σε αυτά που διακοινωνεί, στα θέματα που θα φροντίσει να αναλύσει για να σε εντυπωσιάσει. Να έχεις μια ισορροπημένη αντιμετώπιση με σαφές το μήνυμα ότι θέλεις να τον ξαναδείς. Επαναλαμβάνω: το να του πεις «Θα χαρώ να τα ξαναπούμε» είναι από μόνο του επαρκές και αρκετά ισορροπημένο.

Είναι σημαντικό να είσαι στη δύναμή σου, να μην κανονίζεις ποτέ ραντεβού της τελευταίας στιγμής. Για παράδειγμα, 23:45 Σάββατο βράδυ χτυπάει το σταθερό/κινητό ή κουδουνίζει το inbox: «Σε θυμήθηκα. Σε σκεφτόμουν όλο το Σάββατο. Απλώς τώρα είπα να περάσω από το σπίτι και να σε πάρω να πάμε μια βόλτα». Αυτά είναι απονενοημένα διαβήματα. Όλα αυτά δεν είναι σημάδια από το σύμπαν που σημαίνουν πως με σκέφτηκε ξαφνικά. Μάλλον μοιάζω περισσότερο με ξεπέτα. Μην μπαίνεις στη διαδικασία να αποδεχτείς πρόσκληση της τελευταίας στιγμής. Είναι σημαντικό να έχεις πάρει χρόνο να προετοιμαστείς και ψυχολογικά και σωματικά. Όπως είπαμε και πριν, να έχεις φορτίσει. Να έχεις οργανώσει κάτι. Να είσαι η πρώτη επιλογή για κάποιον και όχι η τελευταία. Όχι η βολική και καλόβολη επιλογή που τη θυμήθηκε κάποιος επειδή ξέμεινε και σκέφτηκε τι να κάνει το σαββατόβραδο και, λίγο φιλικά, σεξουαλικά και ερωτικά θα τον ικανοποιήσει και δε θα του το αρνηθεί. Από εκεί και πέρα, δεν αποκλείεται, ματαιώνοντας αυτό το ραντεβού, να οργανώσετε κάτι άλλο αργότερα και να πάει πολύ καλά. Να είναι πιο καλά προετοιμασμένο. Να υπάρχει μεγαλύτερη σοβαρότητα και ενεργοποίηση και από τους δύο σε μια επόμενη συνάντηση. Εκεί μπορείς να δείξεις ότι σου αρέσει.

Τι γίνεται με το Facebook; Τι γίνεται με το Διαδίκτυο; Πανικός και χαμός γίνεται. Θέλω να σου πω ότι σχετικά με αυτό το θέμα έχω συγκρουστεί με πολύ κόσμο. Έχω προκαλέσει πολύ κόσμο.

Αν θέλεις, μπορείς να έχεις Facebook και να χρησιμοποιείς αυτό το ρημάδι το εργαλείο. Λέω *αν* επειδή δεν είναι υποχρεωτικό να το κάνεις – μπορείς και να μην έχεις. Προσωπικά, σου προτείνω να μην έχεις αν δεν μπορείς να το υποστηρίξεις. Αν είναι να βάζεις φωτογραφίες προφίλ με γλάστρες, σκυλάκια, λουλουδάκια, να αποφεύγεις και να σαμποτάρεις την πραγματική σου εικόνα, να ντρέπεσαι για τη φάτσα σου, να μην μπορείς να το υποστηρίξεις, αν είναι να αρχίσεις τα ψευδώνυμα ή άλλα παράξενα πράγματα, τότε δίνεις πολύ άσχημη εντύπωση. Είναι σαν να λες ότι δεν είσαι σίγουρη για το σώμα σου, τον εαυτό σου, το πρόσωπό σου, τον χαρακτήρα σου. Ότι είσαι μια διπλή προσωπικότητα. Όλα αυτά αφαιρούν πόντους από το αποτέλεσμα της εικόνας σου.

Επίσης, αυτό που σου προτείνω είναι να έχεις πολύ λίγες και εξαιρετικά επιλεγμένες φωτογραφίες και ως προφίλ και ως εξώφυλλο. Στο εξώφυλλο δε χρειάζεται να έχεις πάντα το πρόσωπό σου ή κάτι από εσένα. Μπορείς να βάλεις ένα ρητό, ένα ωραίο τοπίο ή κάτι που σου αρέσει. Στις πληροφορίες σου πρέπει να έχεις τα πραγματικά στοιχεία σου και τα ενδιαφέροντά σου, τα βιβλία που διαβάζεις και τα κόμπι σου. Δηλαδή να έχεις ένα μαζεμένο προφίλ. Βλέπω τα προφίλ ανθρώπων που έχουν φωτογραφίες από το 2010. Μουντές, θολές, με άθλια ντυσίματα, με άλλα μαλλιά, με παράξενο μακιγιάζ. Αυτές οι φωτογραφίες είναι δυσφήμιση, όχι διαφήμιση.

Δε σου προτείνω να φτιάξεις ένα προφίλ το οποίο δεν είσαι εσύ. Από την άλλη όμως, εφόσον επιλέγεις να είσαι, φρόντισε να παρουσιάσεις μια σωστή εικόνα. Γιατί όχι, ακόμα και να κάνεις μια επαγγελματική φωτογράφιση. Από τη στιγμή που επιλέγεις να έχεις προφίλ, είτε στο Facebook είτε στο Instagram είτε σε οποιοδήποτε άλλο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, πρόσεξέ το: ψαλίδισέ το, ομόρφυνέ το. Λίγα πράγματα, αντιπροσωπευτικά και καλά.

Πρέπει εδώ να σου επισημάνω ότι τα μηνύματα και το φλερτ στο Διαδίκτυο ενέχουν κίνδυνο. Ποιος είναι ο κίνδυνος; Όχι, βέβαια, η αποπλάνηση ή η απαγωγή μου επειδή μιλάω με κάποιον στο Facebook. Αλλά εγκυμονεί κινδύνους το να ζω κάτι μέσα από την οθόνη, πίσω από το πληκτρολόγιο του κινητού ή του υπολογιστή, χωρίς να έχω τα κότσια να το μεταφέρω στην πραγματική ζωή.

Ξέρω πολλές περιπτώσεις ανθρώπων οι οποίοι νομίζουν ότι έχουν σχέση με κάποιον σε μια άλλη πόλη ή σε μια άλλη χώρα. Λένε καθημερινά καλημέρα. Λένε καθημερινά καληνύχτα. Υποφέρουν, φυσικά, μιας και δεν έχουν την προσωπική, διά ζώσης επαφή. Επειδή προσπαθούν μέσω μιας κάμερας ή ενός πληκτρολογίου να χτίσουν μια σχέση. Κάτι τέτοιο ποτέ δε θα επιτευχθεί. Ασφαλώς και μπορείς, αν θέλεις, να κάνεις κάποια γνωριμία μέσα από το Διαδίκτυο – αφού αυτό δεν αποκλείει κάποια γνωριμία, όπως δεν αποκλείει κάποια γνωριμία και οποιαδήποτε επαφή σου έξω και πέρα από το Διαδίκτυο, τον υπολογιστή και το κινητό. Αυτό που έχεις να κάνεις είναι να μην αναλωθείς σε άπειρα μηνύματα, σε ατέλειωτες συνομιλίες, σε αμέτρητα ξενύχτια, σε αναρίθμητα πράγματα που λες και γράφεις με την ασφάλεια που σου παρέχει ένα προφίλ και η απόσταση από έναν άνθρωπο.

Τι προτείνω, λοιπόν; Το ιδανικό θα ήταν, μετά από κάποια επαφή ή συνομιλία, να ακολουθήσει ένα ραντεβού στην πραγματική ζωή. Εκεί θα δεις πραγματικά και θα συζητήσεις και θα μοιραστείς όλα αυτά που έχουν να κάνουν με το όραμα, τα χαρακτηριστικά και τους άξονες που έχουμε θέσει όσον αφορά το επίπεδο δημιουργίας μιας καινούργιας σχέσης. Τι κάνω σε περίπτωση απόρριψης; Τι κάνω όταν φάω χυλόπιτα; Όλοι το έχουμε αντιμετωπίσει. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει φάει χυλόπιτα. Ακόμα και ο Τζορτζ Κλούνεϊ. Αυτό που έχω να κάνω σε ενδεχόμενη απόρριψη είναι, όσο μπορώ, να μην το πάρω προσωπικά. Και να μάθω από αυτό. Τι σημαίνει *να μάθω από αυτό*; Όπως πίσω από όλες τις δυσάρεστες εμπειρίες κρύβεται ένα μάθημα, έτσι και εδώ, σε μια αρκετά δυσάρεστη εμπειρία όπως η απόρριψη, πρέπει να δω τους λόγους χωρίς να μπω σε αυτοκατηγορίες και το υπεραναλύσω. Να δω τι δε λειτούργησε, τι δεν πήγε καλά, τι μπορώ εγώ να βελτιώσω στην προοπτική μιας επόμενης γνωριμίας. Όλα για καλό συμβαίνουν.

Οι μεγαλύτερες απορρίψεις οδηγούν στις υψηλότερες αναβαθμίσεις. Σε όλα τα πράγματα. Ακόμα και στις σχέσεις. Φτάνει εγώ να συνεχίσω την πορεία μου, να είμαι καλύτερα με τον εαυτό μου. Φτάνει εγώ να το εκμεταλλευτώ και να δουλέψω. Όπως είπαμε, δεν είμαι η μοναδική που εισέπραξα απόρριψη. Οπότε δεν το παίρνω κατάκαρδα.

Χαίρομαι που, παρότι δεν είχα το επιθυμητό αποτέλεσμα, έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα εκείνη τη στιγμή και αναλογίζομαι τι μπορώ να κάνω καλύτερα για εμένα την επόμενη φορά. Το πιο σημαντικό είναι πως δεν παίρνω προσωπικά την απόρριψη. Δεν έχει νόημα να κλαίω πάνω από το χυμένο γάλα. Αναλύω την κατάσταση ως έναν βαθμό, καταγράφω κάποια πράγματα, δεν το παίρνω κατάκαρδα και κυρίως λέω «Next». Πάμε για άλλα. *Next!*

Πάμε τώρα να δούμε τι συμβαίνει και με το σεξ. Πρόκειται για ένα δύσκολο κομμάτι, ένα αχαρτογράφητο κομμάτι. Πολύ συχνά θεωρείται ταμπού. Παρ' όλα αυτά, είναι μια φυσική λειτουργία. Είναι στη φύση μας να δρούμε σεξουαλικά και να έχουμε σεξουαλικές εμπειρίες. Προσέχουμε τη φυσική μας υγιεινή. Πλενόμαστε μετά από κάθε σεξουαλική επαφή. Λειτουργούμε με ασφάλεια. Χρειάζεται λοιπόν να παίρνουμε προφυλάξεις. Καθένας είναι υπεύθυνος για την προφύλαξη. Δεν περιμένουμε μόνο από τον άντρα να πάρει αυτή την πρωτοβουλία. Και εμείς πρέπει να έχουμε άποψη και να την εκφράζουμε.

Πολύ συχνά γίνονται διάφορες συγκρίσεις. Επηρεαζόμαστε από αυτά που έχουμε διαβάσει σε βιβλία, αυτά που βλέπουμε στα μίντια, αυτά που ακούμε για επιδόσεις από περιγραφές φίλων μας. Από την άλλη, δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα. Δε γίνονται όλα όπως στις ταινίες, όπου κάποιος βρίσκει κάποια στον δρόμο και κάνει κατευθείαν σεξ και την άλλη μέρα είναι ευτυχισμένος επειδή βρήκε τον άνθρωπο της ζωής του. Χρειάζεται δουλειά σε βάθος σε σχέση με αυτά που θέλω, αυτά που ζητάω. Φυσικά, η ψυχική ένωση με έναν άνθρωπο είναι πολύ δύσκολη υπόθεση. Αλλά, μέσα από την προσπάθεια, μέσα από τη γνώση του τι θέλω και την απόφαση να το προσφέρω πρώτα στον εαυτό μου, μπορώ να το προσελκύσω και να το ζω.

Ας αλλάξουμε λίγο τις πεποιθήσεις μας όσον αφορά το σεξ. Είδαμε κάποιες ταινίες, διαβάσαμε κάποια βιβλία, ακούσαμε ιστορίες και κατορθώματα. Επίσης, έχουμε δει και ταινίες ενηλίκων, πορνό περιεχομένου. Αρκετή ζημιά έχουν κάνει και οι γονείς με τις πολλές συμβουλές τους: «Να κάνεις αυτό / εκείνο. Μην σου κάνουν εκείνο / μην αφήνεις να σου κάνουν αυτό. Αυτό που γίνεται με αυτό το μέρος του σώματος είναι βρόμικο / το άλλο είναι καθαρό. Το άλλο είναι πιο εύκολο / πιο δύσκολο».

Διάφορες κοτσάνες έχουν ακουστεί. Όλα αυτά ας μπουν σε ένα πλυντήριο να πλυθούν, να καθαριστούν. Κατόπιν πρέπει να τα αναθεωρήσουμε και να βρούμε ποια είναι πραγματικά η σεξουαλική μας ταυτότητα. Τι είναι αυτό που πραγματικά μας αρέσει. Με ποιο σημείο του σώματος μας αρέσει να ασχολείται ένας άνθρωπος; Με ποιο σημείο του σώματος αρέσει σε εμάς να ασχολούμαστε; Κάτω από ποιες συνθήκες; Με τι φωτισμό; Με κάποιον ρομαντισμό; Με ποια μουσική; Με τι άλλο μπορώ να ξυπνήσω αυτές τις αισθήσεις; Όχι μόνο σε ένα μέρος. Όχι πάλι να βάλω πλυντήριο. Όχι να είμαι προβλέψιμος. Όχι να είναι καταναγκαστικά έργο. Την ίδια μέρα και ώρα, όταν λείπουν τα παιδιά. Ας βρω ένα κίνητρο να αλλάξω, να τaráξω λίγο τα νερά. Να δημιουργήσω, να βγω και εκτός σπιτιού. Να δημιουργήσω τις συνθήκες που θα σπάσουν τις πεποιθήσεις. Έτσι, θα σπάσει και η ρουτίνα σε κάτι πολύ σημαντικό που λέγεται σεξ.

Μιλούσαμε για το γνώθι σαυτόν. Όπως είπαμε, τίποτα δεν μπορώ να πάρω από κάποιον αν πρώτα δεν το δίνω η ίδια στον εαυτό μου. Το ίδιο ισχύει και για τη σεξουαλική ενεργοποίηση και τη σεξουαλική διαδικασία. Πρόκειται για ένα θέμα που είναι δύσκολο να αναλύσω και στις one-on-one συνεδρίες και στα βίντεο. Αλλά πίστεψέ με: θα σου πω αντικειμενικά την άποψή μου και αυτό που έχω δει να δουλεύει. Όσες δυσκολίες και να δημιουργεί σε κάποιες από εσάς, εγώ οφείλω να πω αυτό που είναι το σημαντικό να δοκιμάσετε και να διερευνήσετε. Έχει ιδιαίτερη σημασία να υπάρχει μέσα στο παιχνίδι, είτε έχω είτε δεν έχω ενεργή σεξουαλική ζωή, ανοιχτό το παράθυρο και το λαμπάκι του αυνανισμού. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχω οργασμό.

Η γυναίκα πολλές φορές δεν τελειώνει μέσα από την επαφή με έναν άντρα. Παραμελείται λίγο. Ο άντρας εκδηλώνει τον οργασμό. Το καταλαβαίνουμε όλοι. Η γυναίκα ή προσποιείται ή το κρύβει ή, επειδή δε θέλει να δυσαρεστήσει, αφήνει πίσω τις ανάγκες της. Είναι εξόχως σημαντικό να έχουμε κάθε φορά οργασμό. Είτε στη σεξουαλική επαφή είτε στον αυτοερεθισμό, τον αυνανισμό. Είναι σημαντικό και μπορεί να συμβεί. Χρειάζεται να εστιάσεις και στον δικό σου οργασμό όσο εστιάζεις στον οργασμό του συντρόφου σου.

Να έρχεσαι σε οργασμό κάθε φορά που κάνεις έρωτα είτε έμμεσα είτε άμεσα. Σταμάτα να προσποιείσαι και να τα κουκουλώνεις. Σταμάτα να χώνεις κάτω από το χαλί τον οργασμό σου.

Είναι κάτι που πρέπει να συμβαίνει. Μια λειτουργία που καθαρίζει και αναζωογονεί και παρέχει άλλη ικανοποίηση στα κύτταρα, στο σώμα και στο μυαλό σου. Μην περιμένεις πάντα από τον/τη σύντροφό σου, είτε υπάρχει είτε δεν υπάρχει, να σε φέρει σε οργασμό. Είναι δική σου ευθύνη. Πάρε τον δονητή σου. Χρησιμοποίησε τα δάχτυλά σου ή όποιο άλλο βοήθημα μπορεί να σε ικανοποιήσει. Κλείσε τα μάτια σου. Βρες κάτι γλυκό, μια αίσθηση. Βρες μια κατάσταση που μπορεί να σε ερεθίσει, που μπορεί να σου ξυπνήσει τα ανάλογα συναισθήματα. Πρόσφερε στον εαυτό σου το μεγαλύτερο δώρο. Το δώρο της ικανοποίησης, το δώρο του οργασμού. Χωρίς να περιμένεις πάντα από κάποιον άλλο.

Στο σεξ μέσα στη σχέση αντιλαμβάνομαι, βλέπω και καταλαβαίνω τη γλώσσα του σώματος του άλλου. Είναι σημαντικό να συγχρονίζομαι. Να ρωτάω τον σύντροφό μου για τις ώρες. Πότε είναι πιο ενεργός; Πότε του αρέσει περισσότερο; Κάποιοι λειτουργούν καλύτερο το πρωί, άλλοι τη νύχτα. Καλό είναι να μένουμε ανεπηρέαστοι, είτε θετικά είτε αρνητικά, από τη συχνότητα, την ποιότητα και την αίσθηση. Πολλές φορές μπορεί να κάνουμε κάτι και να μη μείνουμε απόλυτα ικανοποιημένοι. Αυτό το κάτι δεν αποτελεί τεκμήριο του ότι δεν είμαι συνολικά ικανοποιημένη. Μπορεί κάποια εβδομάδα ή κάποιον μήνα να δεχόμαστε μεγαλύτερη πίεση ή να συμβαίνει κάτι άλλο, όπως μια αλλαγή στη ζωή μας, μια ασθένεια, να υπάρχει αρκετή κούραση ή ψυχολογική κατάπτωση. Αυτόματα βάζουμε ταμπέλες και κρίνουμε και συγκρίνουμε εποχές, μέρες, συντρόφους, πρώην.

Πολλοί έχουν την τάση να συζητούν προηγούμενες εμπειρίες με άλλους συντρόφους και παρτενέρ. Με προηγούμενες σχέσεις και γάμους. Απόφυγε κάθε είδους σύγκριση. Είναι κάτι το οποίο μπορεί να κομπλεξάρει, να κομπλάρει, να δημιουργήσει πολλά προβλήματα. Δε χρειάζεται να βάζεις τρικλοποδιές στο θέμα αυτό από μόνη σου. Είναι καλό να καλλιεργούμε και να αναπτύσσουμε την ποιότητα της επαφής. Να αφιερώνουμε αρκετό χρόνο στα προκαταρκτικά, στα βλέμματα, στα χάδια, στις ατάκες. Να μοιραζόμαστε κοινές επιθυμίες. Να κάνουμε από κοινού πράγματα που αρέσουν είτε στον έναν είτε στον άλλο είτε και στους δύο. Να διακοινωνούμε τις φαντασιώσεις μας.

Ακόμα και να παίζουμε κάποια παιχνίδια ρόλων τα οποία έχουμε συζητήσει και αισθανόμαστε ασφαλείς και έτοιμοι να μοιραστούμε και να τα κάνουμε πραγματικότητα.

Πώς επικοινωνούμε στο σεξ; Χρειάζεται να λέμε πολλές φορές αυτό που μας αρέσει να μας κάνουν. Δεν μπορεί ο άλλος να είναι μάντης ή να έχει προορατικές ικανότητες. Θα πρέπει να τον καθοδηγήσεις. Κυρίως θα πρέπει να τον επιβραβεύσεις.

Μια γυναίκα, για να ενεργοποιήσει έναν άντρα ή τη σύντροφό της, χρειάζεται να τον/την κολακεύει / παινεύει / επιβραβεύει. Αυτό πρέπει να γίνεται πολύ περισσότερο και κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Κυρίως, αν κάτι δεν πάει καλά, αν γίνει κάτι απότομο ή βίαιο, αν κάτι ξεφύγει, μη βάλεις τις φωνές! Μην αρχίσεις να κατακρίνεις, να ουρλιάξεις, να εκτοξεύεις χαρακτηρισμούς. Καθώς τα πράγματα θα γίνουν πολύ αλλόκοτα. Δείξε τρυφερότητα. Μπορείτε να διακόψετε, να κάνετε μια αγκαλίτσα. Μπορείτε να αρχίσετε πάλι μετά τη σεξουαλική εμπειρία και τη σεξουαλική επαφή. Αλλά κυρίως απόφυγε να πυροβολήσεις τον πιανίστα. *Επειδή, στην ουσία, πυροβολώντας τον πιανίστα, θα έχεις πυροβολήσει τα ίδια σου τα πόδια!*

SOS: Φυσικά, αν γίνεται κάτι το οποίο δε σου αρέσει, θα πεις όχι. Φυσικά και θα σταματήσεις αν νιώθεις ότι δεν μπορείς να εμπιστευτείς τον άλλο!

Πότε μοιραζόμαστε τις φαντασιώσεις μας; Είπαμε και προηγουμένως ότι έχει μεγάλη σημασία να διακοινωνούμε τις φαντασιώσεις μας. Σίγουρα θέλουμε λίγο χρόνο για να το κάνουμε αυτό. Χρειάζεται να έχουμε καλλιεργήσει εμπιστοσύνη, να έχουμε μια σχετικά μακροχρόνια σχέση. Αν το κάνει ο άλλος και εσύ δεν αισθάνεσαι τόσο έτοιμη για αυτό, μην αρχίζεις να τον κατακρίνεις επειδή φοβάσαι να δηλώσεις τις δικές σου φαντασιώσεις. Μην τον φρενάρεις. Κάποιος από τους δύο πρέπει να κάνει την αρχή. Είναι καλό, ώστε να βοηθήσει να ακολουθήσει και ο άλλος. Καλλιέργησε την εμπιστοσύνη και την εχεμύθεια. Καλλιέργησε την τρυφερότητα και την ανεκτικότητα. Πρότρεψε κάποιον να μοιραστεί μαζί σου τις φαντασιώσεις σου, και έτσι να έχεις και εσύ το θάρρος και την ευκαιρία να μοιραστείς τις δικές σου.

Τι είναι πιο ωραίο και πιο γλυκό από το να γίνουν πραγματικότητα αυτές οι φαντασιώσεις με τον άνθρωπο που αγαπάς; Αυτόν με τον οποίο ενώνεσαι, που τον αγκαλιάζεις, ξυπνάς και κοιμάσαι μαζί του, είσαι ερωτευμένη μαζί του και αναπτύσσεστε μέσα από το ταχύρρυθμο σχολείο της σχέσης, της ζωής, και της ερωτικής επαφής. *Ξεκινάμε με το να μοιραζόμαστε τα απλά.* Αυτά που είναι πιο έτοιμος ο άλλος να ακούσει. Όχι τα ακραία. Καλλιεργούμε ένα ωραίο κλίμα και μετά, σιγά σιγά, μπορούμε να κλιμακώσουμε το μοίρασμα των φαντασιώσεών μας. Άκουσε τις ανάγκες του συντρόφου σου. Από την άλλη όμως κάνει και αυτό που είναι βολικό για εσένα.

Μιλάμε πάρα πολλές φορές για ξεβόλεμα, αλλά εδώ καλό είναι να διαλέγεις κάποια βολική θέση, κάποια βολική στάση, να μην πονάς την ώρα που πας να ικανοποιήσεις κάποια φαντασίωση μέσα σε μια σεξουαλική πράξη ούτε να καταπιέζεις τη θέση σου και τη στάση σου. Ακούμε τις ανάγκες και τις φαντασιώσεις μας και λειτουργούμε ώστε να τις εκπληρώσουμε. Κλιμακώνουμε αυτές τις φαντασιώσεις. Δεν ξεκινάμε με μια ακραία φαντασίωση τρομάζοντας τον άλλο και κλειδώνοντάς τον, με κίνδυνο να μας χαρακτηρίσει κάπως. Αυξάνουμε σιγά σιγά την ένταση. Αμφίδρομα. Ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο μπορούμε να επικοινωνήσουμε. Κυρίως όμως ακούμε, αφουγκραζόμαστε τι θέλει ο/η σύντροφός μας. Τι του/της αρέσει. Μόνο υπέρ μας θα βγει αυτό. Επειδή, αν ακούσουμε και καλύψουμε τις ανάγκες του/της συντρόφου μας, αυτόματα θα δημιουργήσουμε και μια αίσθηση ότι εκείνος/εκείνη θα καλύψει τις δικές μας.

Όταν εξελίσσεται σταδιακά μια σχέση, όταν πάει να γίνει μακροχρόνιος γάμος ή μακροχρόνια εμπειρία, πολλές φορές κάνει την εμφάνισή της η ρουτίνα. Πώς μπορούμε να κρατήσουμε τη φλόγα αναμμένη; Είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσουμε φαντασία. Έχει τεράστια σημασία να ανακαλύψουμε καινούργια πράγματα που μας αρέσουν. Καθώς κάτι που μας άρεσε στα 20 ή στα 30 μας δε σημαίνει ότι, τώρα που μεγαλώνουμε, θα μας αρέσει το ίδιο. *Επίσης, μπορούμε να μπορούμε σε περιοχές που δεν έχουμε εξερευνήσει.* Να ανακαλύψουμε νέα πράγματα. Να πάρουμε δύναμη από την οικειότητα που έχουμε μέσα από μια μακροχρόνια ερωτική σχέση με έναν άνθρωπο και να του εκμυστηρευτούμε πιο εύκολα κάτι ή να του ζητήσουμε κάτι που μέχρι τώρα δεν το έχουμε δοκιμάσει καν στη δική μας ζωή. Είναι τόσα τα πράγματα που έχουμε να δοκιμάσουμε.

Είναι τόσα τα πράγματα όπου μπορούμε να επεκταθούμε, που πραγματικά δε φτάνει μια ζωή για να το κάνουμε.

Όσotόσο εμείς μένουμε στα ίδια και στα ίδια. Στα βαρετά. Έτσι, καταδικάζουμε τον εαυτό μας σε μια ρουτίνα. Χρησιμοποιείστε τη φαντασία σας. Ανακαλύψτε πράγματα που σας αρέσουν. Μοιραστείτε τα με τον/τη σύντροφό σας και βάλτε τα σε εφαρμογή. Δίνουμε μεγάλη σημασία όχι μόνο σε αυτή καθαυτήν τη σεξουαλική πράξη, αλλά και στη φροντίδα, στην περιποίηση, στο μασάζ, στα χάρδια, στο χαμόγελο, στον τρόπο με τον οποίο ανταλλάσσουμε βλέμματα. Όχι μόνο στο κομπρεσέρ και στην επαφή. Για να κρατήσουμε τη φλόγα αναμμένη, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αισθάνεται κάθε στιγμή ο άνθρωπός μας δίπλα μας ότι είναι η πρώτη και βασική μας προτεραιότητα. Και χρονική και ψυχολογική. Ότι ο/η σύντροφός μας ή ο ερωτικός μας παρτενέρ είναι πάνω από παιδιά, συγγενείς, υποχρεώσεις, καταστάσεις, δουλειά, φίλους.

Έχει μεγάλη σημασία ο/η σύντροφός μας, ο/η παρτενέρ μας, ο άντρας ή η γυναίκα μας να έχει την πρωτοκαθεδρία στην καρδιά μας, στον χρόνο μας, στην αντίληψή μας, στη συνείδησή μας. Αυτό θα πρέπει να το δηλώνουμε. Αυτό θα πρέπει να το αποδεικνύουμε κάθε φορά για να το καταλαβαίνει, να το αντιλαμβάνεται, να το χαίρεται. Επειδή αυτό είναι ένα κίνητρο, μια ενεργοποίηση την οποία την έχει ανάγκη ένας σύντροφος για να μπορεί κι αυτός να ανταποκρίνεται, να είναι ενεργός, και να ανταποδίδει την εμπιστοσύνη και το ενδιαφέρον μας για εκείνον.

Η σεξουαλική ζωή είναι πολύ σημαντική. Δώσε της χρόνο, σημασία, κίνητρο. Δώσε της φαντασία και φλόγα, και αυτή θα σου το ανταποδώσει γενναιόδωρα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Γράψε 10 πράγματα για τα οποία είσαι περήφανη όσον αφορά το σώμα σου.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) ακτινοβολώ αυτοπεποίθηση και σεξουαλικότητα.

Κάθε μέρα ανακαλύπτω νέους τρόπους για να είμαι πιο υγιής και πιο σέξι.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ

#10

Παιδί και εσύ

Τζίλ Δούκα

«Γίνομαι το κέντρο της αγάπης μου. Βάζω πραγματικά τις ανάγκες μου σε προτεραιότητα και μου αφιερώνω ενεργό χρόνο μέσα σε κάθε μέρα».

Τζίλ Δούκα

Ένα από τα μεγαλύτερα μαθήματα της ζωής μου τόσο πριν αλλά και μετά την απόκτηση παιδιού είναι αυτό που αφορά ένα παιδί. Προτού βιαστείς και πεις ότι αυτό μπορεί να μη σε αφορά, θέλω να σου πω ότι όσα διαβάσεις δε σχετίζονται τόσο με το αν έχεις παιδί ή όχι, αν θέλεις να κάνεις ή όχι. Σχετίζονται περισσότερο με τη λογική του πώς βλέπουμε τα παιδιά. Οπότε θέλω να σε ενθαρρύνω να διαβάσεις αυτό το κεφάλαιο είτε έχεις παιδιά είτε όχι.

Αν έχεις παιδί/παιδιά, θα σε βοηθήσει πολύ στο πώς να δημιουργήσεις τη σχέση που θέλεις με το παιδί σου. Αυτό είναι κάτι που όχι απλώς δεν το έχουμε μάθει, αλλά έχουμε μάθει και το εντελώς αντίθετο. Οι γονείς μας μας μεγάλωσαν με θυσίες. Ό,τι θέλει το παιδί, πώς το θέλει το παιδί, τι θέλει το παιδί και όλα τα σχετικά.

Η λογική λέει ότι η μαμά και ο μπαμπάς έφεραν στον κόσμο το παιδί. Το παιδί, για να ζει σε ένα όμορφο και ισορροπημένο περιβάλλον, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχει τον μπαμπά και τη μαμά. Κατά συνέπεια, όταν είμαστε σε σχέση ακόμα με τον πατέρα του παιδιού, οφείλουμε να έχουμε στο μυαλό μας ότι το παιδί δεν είναι η προτεραιότητα. Ξέρω ότι αυτό ακούγεται κάπως παράξενο, ανάποδο, εγωκεντρικό. Ίσως ακούγεται σαν να παρατάμε το παιδί.

Φυσικά, δεν εννοώ ότι θα αφήσεις ένα βρέφος να κλαίει, να πεινάει και τα παρόμοια. Ωστόσο έχει πολύ μεγάλη σημασία να κρατάς στο πίσω μέρος του μυαλού σου ότι ο μπαμπάς και η μαμά είναι η πρώτη προτεραιότητα στη σχέση. Και ακολουθεί το παιδί. Το παιδί, όταν βλέπει μια παραιτημένη μητέρα ή δύο γονείς που μαλώνουν και διαφωνούν, τότε επηρεάζεται ο ψυχισμός του σε πολύ βαθύ επίπεδο. Καθώς θεωρεί ότι αυτός είναι όλος ο κόσμος του. Ότι βλέπει το θεωρεί δεδομένο. Αυτό είναι. Δεν υπάρχει κάτι διαφορετικό.

Όταν εσύ γίνεσαι μαμά, το πρώτο πράγμα που κάνεις είναι να εγκαταλείπεις τον εαυτό σου και να πέφτεις με τα μούτρα στο παιδί, κάτι που φαίνεται απόλυτα φυσιολογικό. Από την άλλη όμως είναι σημαντικό να ξεφύγουμε από αυτό. Να καταλάβουμε ότι η πρώτη προτεραιότητα είμαστε εμείς. Να φροντίζουμε τον εαυτό μας πάνω από όλα. Να μας βλέπει η κόρη/ο γιος μας μας ή τα παιδιά μας ως πρότυπο. Να έχουμε μια όμορφη και αρμονική σχέση με τον μπαμπά, ό,τι και αν αυτό συνεπάγεται. Όση δουλειά και αν αυτό συνεπάγεται. Και από εκεί και πέρα προχωράμε.

Για τις αγαπημένες μου διαζευγμένες γυναίκες, αυτό μπορεί να γίνει και με άλλον σύντροφο, δηλαδή η θετική προτυποποίηση. Αλλά το να δουλέψουμε και να θεωρούμε ότι το ζευγάρι προηγείται του παιδιού βοηθάει ώστε να καταλάβει το παιδί τον ρόλο του. Το βοηθάει να καταλάβει πώς μπορεί και εκείνο να έχει μια ευτυχισμένη οικογένεια και επικοινωνία. Έτσι, θα πάρει κάποιες γερές βάσεις για το μέλλον.

Έχεις γεννήσει, λοιπόν. Αν έχεις περάσει από εγκυμοσύνη, ξέρεις πόσο μεγάλη αλλαγή υπάρχει στις ορμόνες. Πόσο διαφορετικά αρχίζεις να συμπεριφέρεσαι. Αυτό που διάβασα είναι ότι ο εγκέφαλος της γυναίκας αλλάζει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Αλλάζει η δομή του. Είχα μεταμορφωθεί πραγματικά και σκεφτόμουν πλέον εντελώς διαφορετικά από τη στιγμή που έμεινα έγκυος. Με το που ήρθε στον κόσμο η Τζόι, αυτό πολλαπλασιάστηκε. Συνειδητοποίησα ότι σίγουρα επί έναν χρόνο δεν ήμουν εγώ αυτή που υπήρχε εκεί έξω. Ήμουν μια άλλη.

Αυτό με έβαλε σε σκέψεις, ώστε να ψάξω να βρω τι μου είχε συμβεί. Αυτό που έμαθα είναι ότι, αφού γεννήσει η γυναίκα, παίρνει έναν χρόνο ώσπου να επανέλθει ο εγκέφαλος στην προηγούμενη κατάστασή του. Οπότε πρόκειται για σχεδόν 2 χρόνια. Από την ώρα που θα μείνεις έγκυος έως την ώρα που θα γίνει το παιδί ενός έτους, είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσεις ότι δεν είσαι εσύ. Είσαι μια μεταμορφωμένη εκδοχή του εαυτού σου.

Το αν αυτό είναι για καλό ή κακό δε θα το εξετάσουμε τη δεδομένη στιγμή. Αλλά κράτησέ το στο μυαλό σου. Επειδή, με όσες γυναίκες το έχω συζητήσει, αμέσως ανακουφίστηκαν. Όπως και με τον Νικόλα, δεν «αφήνουμε» τους πελάτες μας, τους ανθρώπους που έρχονται να δουλέψουν μαζί μας, να χωρίσουν ώσπου το παιδί να γίνει ενός έτους. Επειδή δεν είναι αντιπροσωπευτικές οι σκέψεις. Ειδικά όσον αφορά τη γυναίκα. Αυτό είναι το ένα μέρος. Το δεύτερο μέρος είναι ότι «δεν είναι δικό σου» το παιδί...

Ξέρω ότι είναι κάπως τραβηγμένο αυτό που ακούς τώρα. Παρ' όλα αυτά, όλοι μας είμαστε υποδοχείς/φορείς/ξενιστές. Έχουμε φέρει τα παιδιά μας εδώ ούτως ώστε να μπορέσουν να αναπτυχθούν και να γίνουν μοναδικές προσωπικότητες. Είμαστε κάτι σαν δοχείο. Ο άνθρωπος που κουβαλάει μέσα του για να βγάλει προς τα έξω αυτή τη μοναδική και ιδιαίτερη ψυχή. Με αυτή τη λογική, δεν είναι δικό μας το παιδί, δηλαδή δε μας ανήκει. Το παιδί ανήκει σε ό,τι πιστεύει. Στον Θεό, στο σύμπαν, οπουδήποτε. Εσύ και εγώ είμαστε εδώ για να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε προκειμένου να το βοηθήσουμε να αναπτυχθεί όσο περισσότερο γίνεται και με τον πιο υγιή τρόπο.

Αυτή η σκέψη, με όσες γυναίκες το έχω συζητήσει, συμβάλλει ώστε να δούμε τα πράγματα μακροπρόθεσμα, λίγο πιο σφαιρικά. Η ψυχούλα που ήταν εκεί ψηλά κοίταζε τόσα χρόνια ψάχνοντας να βρει σε ποια άλλη ψυχή θα μπει, ούτως ώστε να έρθει εδώ. Το παιδί αυτό που έχει έρθει μέσα από εσένα σε επέλεξε. Από εκεί ψηλά. Επέλεξε εσένα και τον μπαμπά του.

Ο λόγος για τον οποίο το έκανε ήταν για τα μαθήματα που θα του δώσεις. Για αυτές τις νέες εμπειρίες που θα βιώσει μαζί σου. Τις νέες περιπέτειες μέσα από τις οποίες η συγκεκριμένη ψυχή θα βελτιωθεί, θα αναπτυχθεί και θα πάει στο επόμενο επίπεδο.

Έχει ιδιαίτερη σημασία να το κρατάμε αυτό στο μυαλό μας. Προσωπικά, αυτό μου προσφέρει μια θέαση του θαύματος να φέρεις στον κόσμο ένα παιδί, το οποίο ουσιαστικά ξέρει πού έρχεται. Ξέρει τι έχει να αντιμετωπίσει και το επέλεξε όλο αυτό. Χωρίς αυτό, βέβαια, να μας απαλλάσσει από την ευθύνη να κάνουμε το καλύτερό μας για αυτό το παιδί.

Με δεδομένα τα παραπάνω, θέλω να σκεφτείς τι «φοράμε» στα παιδιά μας. Από την πρώτη στιγμή, από το πρώτο δευτερόλεπτο που έρχονται εδώ. *Το πρώτο πράγμα που κάνουμε είναι να αρχίζουμε να τους «φοράμε» τις δικές μας πεποιθήσεις.* Αυτά που γίνονται. Αυτά που δε γίνονται. Αυτά που γίνονται πώς γίνονται; Αυτά που δε γίνονται πώς και γιατί δε γίνονται; Αυτά που «φοράμε» στα παιδιά μας είναι τις δυσλειτουργικές σχέσεις που έχουμε δει από τους γονείς μας.

Το 90% των οικογενειών είναι δυσλειτουργικό. Συνεπώς παίρνουμε οτιδήποτε δυσλειτουργικό από τη δική μας οικογένεια και το διδάσκουμε στο παιδί μας. Εσύ διαβάζεις το *Γυναίκα Τώρα*, θέλεις να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, μπορείς να μπεις στην κατάσταση της συνειδητοποίησης ότι είσαι σε θέση να το αλλάξεις αυτό. Ένας άνθρωπος που δεν έχει κάνει όλη αυτή τη δουλειά το κάνει αυτόματα. Πολλές φορές έχω δει φίλους και γνωστούς που έχουν σοβαρό πρόβλημα με τους γονείς τους. Παρ' όλα αυτά, κάνουν ακριβώς το ίδιο πράγμα που τους έκαναν οι γονείς τους. Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Γιατί; Επειδή δεν ξέρεις να κάνεις κάτι άλλο. Δεν έχουμε τη γνώση για να κάνουμε κάτι άλλο. Έτσι, διδάσκουμε στα παιδιά μας ό,τι έχουμε μάθει ήδη εμείς. Ό,τι έχουμε γνωρίσει εμείς από τους δικούς μας γονείς. Αυτό όμως μπορείς να το αλλάξεις.

Όντας μητέρα της Τζόι και δεύτερη μαμά της Μαριλένας, έχω να σου πω ότι είναι το πιο δύσκολο έργο της ζωής μας. Έως τη στιγμή που βρέθηκα με τον Νικόλα, θεωρούσα ότι το πιο δύσκολο είναι να κρατήσεις μια σχέση, να μπορείς να επικοινωνήσεις με έναν άλλο άνθρωπο.

Θεωρώ πια ότι το πιο δύσκολο έργο στη ζωή ενός ανθρώπου είναι η ανατροφή των παιδιών. Το να μπορέσει να διατηρήσει μια ισορροπημένη σχέση και ταυτόχρονα να μεγαλώνει ένα, δύο, τρία, πέντε ή δέκα παιδιά. Είναι σαν να κάνεις τον ζογκλέρ.

Προηγουμένως είχες μία μεταβλητή. Είχες τον σύντροφό σου. Στη συνέχεια έχεις δύο. Είναι το ένα παιδί. Αν έχεις δεύτερο παιδί, οι μεταβλητές γίνονται τρεις και ούτω καθεξής, ανάλογα με το πόσα παιδιά έχουμε. Είναι συγκλονιστικό να συνειδητοποιείς ότι κάθε μεταβλητή φέρνει τις δικές της ανάγκες, τα δικά της θέλω, τα δικά της πρέπει ή δεν πρέπει, να δεις πόση ισορροπία χρειάζεται για να αναπτυχθεί όλο αυτό. Και έτσι, μανούλες, θεωρούμε δεδομένο ότι έχουμε ένα παιδί. Αλλά δεν είναι έτσι. Είναι το πιο δύσκολο έργο της ζωής μας και σε αυτό οφείλουμε να αφιερώσουμε χρόνο, αγάπη και αφοσίωση. Όσο περισσότερο μπορούμε, ώστε να βοηθήσουμε το παιδί να έχει όσο το δυνατόν πιο ισχυρά θεμέλια.

Ποια είναι αυτά τα θεμέλια; Είναι τέσσερα. Κατά πρώτον η ασφάλεια. Η ασφάλεια με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που έχουμε μάθει, ειδικά στην Ελλάδα και στην Κύπρο, όπου το παιδί πρέπει να ζει σε ασφαλές αποστειρωμένο περιβάλλον και προσέχουμε να μην τρέχει, να μην πηδάει, να μη χτυπάει, να τρώει, να το κυνηγάμε κτλ. Αυτό που θέλω να περιγράψω εδώ είναι η συναισθηματική ασφάλεια. Δηλαδή το χτίσιμο της γνώσης στο παιδί ότι είμαστε εκεί ό,τι και να γίνει. Θα είμαστε πάντα δίπλα του. Αυτή τη γνώση και την ασφάλεια είναι πάρα πολύ σημαντικό να την ενσταλάξουμε στο παιδί.

Ακολουθεί η αγάπη, η «μοναδική» ανιδιοτελής αγάπη, την οποία είναι πολύ δύσκολο να αγγίξει οποιοσδήποτε από εμάς στο ανθρώπινο επίπεδο. Και αυτό επειδή έχουμε μάθει ότι η αγάπη ζητάει ανταλλάγματα. Πρέπει το παιδί να μας αγαπάει και αυτό. Μια ερώτηση που δεν έχω κάνει ποτέ σε κανένα από τα κορίτσια μου είναι η εξής: «Με αγαπάς;» Δεν την έχω κάνει. Το μόνο που λέω είναι «Σε αγαπάω». Το λέω εγώ. Επειδή δε θέλω να μάθω στα κορίτσια μου ότι, για να τα αγαπάω, θα πρέπει να με αγαπούν και αυτά ή ότι θα πρέπει εγώ να το ακούω.

Η ασφάλεια εδώ εννοείται σε ένα άλλο επίπεδο: σε αυτό της συναισθηματικής ασφάλειας. Ως προς την άλλη ασφάλεια, που αφορά το να μην πέσει και χτυπήσει, αυτό έχει να κάνει καθαρά με τον τρόπο της ανατροφής που έχεις επιλέξει εσύ. Έχω δει πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Το πιο σύννηθες μοντέλο είναι αυτό της υπερπροστατευτικότητας, που δεν καταλαβαίνουμε τελικά ότι είναι έτσι. Είναι το μοντέλο που επιτάσσει να προσφέρω στο παιδί τη λύση προτού τη ζητήσει. Θα ήθελα να βάλουμε έναν αστερίσκο εδώ. Κάθε φορά που προσφέρεις τη λύση στο παιδί προτού τη ζητήσει, δημιουργείς ένα προδεδικασμένο. Θέλω αυτό να εντυπωθεί στο μυαλό σου. Κάθε φορά που το παιδί πάει να ανέβει στην τσουλήθρα και εμείς το βοηθάμε χωρίς να έχει ζητήσει αυτή τη βοήθεια, δημιουργούμε ένα προδεδικασμένο που λέει πως, όταν μεγαλώσει, θα λαμβάνει βοήθεια χωρίς να τη ζητήσει. Είναι αλήθεια ότι, μεγαλώνοντας, θα έρχονται οι άνθρωποι να μας βοηθούν χωρίς να το ζητήσουμε; Όχι. Με αυτή μας τη συμπεριφορά δημιουργούμε έναν ενήλικα που περιμένει από έξω τη βοήθεια. Η βοήθεια ξεκινάει από μέσα μας, όμως.

Θα μου πεις: «Τζιλ, να δω το παιδί να γκρεμοτσακίζεται προσπαθώντας να ανέβει στην τσουλήθρα; Να το αφήσω, δηλαδή;» Κατά 95% έχω να σου πω ότι με αυτό τον τρόπο έχει μεγαλώσει η Τζόι. Δεν της προσέφερα ποτέ κάτι προτού το ζητήσει. Θα σου πω πώς θα είναι στο μέλλον, καθώς αυτή τη στιγμή είναι μόνο 6 ετών. Θα σου πω πώς θα εξελιχθεί όλο αυτό. Έχω την αίσθηση ότι την έχει βοηθήσει πάρα πολύ στην αυτοπεποίθηση και στην αυτοεκτίμησή της. Όντως έχει πέσει αρκετές φορές προσπαθώντας να ανέβει στην τσουλήθρα, αλλά αυτή τη στιγμή ανεβαίνει σε μέρη όπου δεκάχρονα παιδάκια φοβούνται να ανέβουν. Αυτό δεν το λέω για να επικροτήσω το γεγονός ότι ανεβαίνει. Το λέω απλώς με την αίσθηση ότι αυτό το παιδί έχει τη σιγουριά ότι μπορεί να τα καταφέρει. Ξέρει ότι, και να πέσει, δεν έγινε κάτι.

Το ίδιο πράγμα ισχύει και για το φαγητό. Μου είχε κάνει τρομερή εντύπωση, όταν έκανα τα μαθήματα θηλασμού, που είχε πει η συντονίστρια της La Leche την εξής φράση: «Προσφέρουμε το στήθος μας στο παιδί και το αφήνουμε να έρθει». Μου είχε κολλήσει τόσο πολύ στο μυαλό.

Όντως, με το που γεννήθηκε η Τζόι, το πρώτο πράγμα που έκανε ήταν να θηλάσει. Ήταν συγκλονιστικό το πώς συντονίστηκε με τον προορισμό της. Αν δεν το έχεις δει ή δεν το έχεις ζήσει, ψάξε το στο YouTube. Από εκεί που δεν κουνιέται καθόλου, ξαφνικά πηγαίνει προς το στήθος. Αυτό είναι ένα ένστικτο το οποίο έχουμε. Ασφαλώς, αποδεκατίζεται κάθε φορά που κυνηγάμε το παιδί με την μπουκιά πάνω στο πιρούνι ή στο κουτάλι για να φάει. Κάθε φορά που του χώνουμε το μπιμπερό ή το στήθος στο στόμα. Αυτά σου τα δίνω σαν σπόρους για να δούμε πώς μπορούμε και να προσφέρουμε τη συναισθηματική ασφάλεια που θέλουμε στο παιδί αλλά και να αναπτύξει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του.

Τα άλλα δύο πόδια είναι και πάλι η αγάπη. Η αγάπη αυτή τη φορά έχει να κάνει με το όριο. Όταν το παιδί τσιρίζει επειδή θέλει κάτι που δεν του δίνουμε. Εμείς ξέρουμε ότι, δίνοντάς του παγωτό στις δέκα το βράδυ, αυτό δε θα το βοηθήσει να κοιμηθεί και θα του κάνει κακό. Του στεκόμαστε με βάση την επιλογή μας, με βάση αυτό που έχουμε πει ήδη στο παιδί. Μια φράση που χρησιμοποιούμε πολύ στο σπίτι μας και τη λέω συνέχεια στα κορίτσια είναι η εξής: «Ό,τι λέμε το κάνουμε». Όταν θα πούμε στο παιδί ότι θα κάνουμε αυτό, είναι πολύ σημαντικό να είμαστε συνεπείς, να το κάνουμε πραγματικά. Όταν λέμε ότι δε θα κάνουμε αυτό, είναι εξίσου σημαντικό να παραμείνεις σταθερός στην επιλογή σου. Αυτό είναι το όριο.

Πάμε τώρα δυο βήματα πίσω, για να δούμε πού βάζουμε όριο. Μήπως βάζουμε όριο στα πάντα; Στο πού θα τρέξει, πού θα πάει, τι θα φάει; Εκεί έχει τεράστια σημασία εσύ ως γονιός, και ανάλογα με το μοντέλο ανατροφής που έχεις επιλέξει, τον τρόπο διαπαιδαγώγησης του παιδιού, να ξέρεις ποιες είναι οι μάχες σου. Δεν μπορείς να μάχεσαι και να βάζεις όριο όλο το εικοσιτετράωρο στο παιδί. Είναι αδύνατο! Θα πρέπει να βάλεις και να επιλέξεις τις... μάχες σου. Αυτά τα οποία είναι αδιαμφισβήτητα για εσένα.

Για εμένα, δύο πράγματα είναι αδιαμφισβήτητα. Το ένα είναι όταν πάει να ξεπεράσει τα όρια της ασφάλειάς της, που είναι αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο την έχουμε μεγαλώσει. Κάνει ριψοκίνδυνα πράγματα. Δηλαδή μπορεί να πάει να κρεμαστεί από ένα σκοινί. Εκεί θα της πω «Πρόσεχε το σώμα σου», ούτως ώστε να μπει στη διαδικασία να καταλάβει ότι αυτό που κάνει είναι επικίνδυνο για τη σωματική της ακεραιότητα.

Το δεύτερο είναι ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνεί. Αυτό σημαίνει να επικοινωνεί με αγάπη, ευγένεια και γλύκα. Αυτά είναι τα δύο όρια που για εμένα είναι εξαιρετικά σημαντικό να υπάρχουν τώρα που μεγαλώνει και να τα αναπτύξει.

Αυτά τα όρια αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Θέλω λοιπόν να σκεφτείς αυτή τη στιγμή και να καταγράψεις στο τετράδιό σου ποιος είναι το δικό σου μοντέλο ανατροφής. Πώς θέλεις να είναι; Ποια είναι τα όρια σου; Ποια είναι τα μάζιμουμ δυο τρία πράγματα στα οποία θα βάζεις το δικό σου όριο μαζί με την αγάπη; Κάθε παιδί έχει έρθει εδώ επειδή έχει κάτι να δώσει. Κάθε παιδί είναι ένας αγγελιοφόρος μιας μοναδικής ψυχής. Είναι πολύ σημαντικό εμείς να επιβραβεύουμε και να αγκαλιάζουμε τη μοναδικότητα του παιδιού, ώστε να μπορούμε να δημιουργήσουμε αυτό που θέλουμε. Για να μπορέσουμε να έχουμε αυτή την όμορφη ανάπτυξη του παιδιού και να το πάμε στο επόμενο επίπεδο. Έτσι, αγαπάμε και αγκαλιάζουμε τη μοναδικότητά του, ούτως ώστε να μπορούμε να το υποστηρίξουμε.

Αν κάνει κάτι διαφορετικό το παιδί σου, αυτό είναι απίστευτο. Αυτό είναι η μοναδικότητά του. Οτιδήποτε και να είναι αυτό το διαφορετικό που κάνει, είναι εξόχως σημαντικό να το αγκαλιάσουμε και να του πούμε ότι είναι οκεί να το κάνει. Αυτό μας οδηγεί πάλι πίσω στα *μη* τα οποία λέμε και μοιραζόμαστε με τα παιδιά μας.

Δε θα ξεχάσω μια μαμά η οποία ήταν απελπισμένη. Μου είπε: «Πήγαμε σε ένα πάρτι, και το δικό μου παιδί είχε καθίσει στη γωνία και δεν έπαιζε με τα άλλα παιδιά. Πώς μπορώ να το κάνω πιο κοινωνικό;»

Βάλε εσύ το δικό σου όριο στα μη. Πόσα μη μπορεί να ακούει τη μέρα το παιδί και με πόσους τρόπους μπορεί να τα ακούει, ούτως ώστε να πιάνουν τόπο τα μη σου. Αν όλη τη μέρα λες «Μη», τότε μπορείς να καταλάβεις ότι το παιδί δε θα μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτό. Το μόνο που θα κάνει θα είναι να ψάχνει τρόπους ώστε να ξεφύγει από τα δικά σου μη. Κάθε φορά που προκύπτει μια αναποδιά, που υπάρχει ένα «θέμα», ένα πρόβλημα, αυτό που έχει πολύ μεγάλη σημασία είναι να μπαίνουμε μέσα μας, να βλέπουμε, να μαθαίνουμε και να ρωτάμε τη διαίσθησή μας ποιο είναι το μάθημα. Τι έχω να μάθω εγώ από αυτό που έχει γίνει; Πώς μπορώ να γίνω καλύτερη γυναίκα; Πώς μπορώ να γίνω καλύτερη μητέρα;

Πώς μπορώ να γίνω καλύτερη σύζυγος; Ποιο είναι το μάθημα πίσω από αυτό το οποίο εσύ θεωρείς ότι είναι προβληματικό στη σχέση σου με το παιδί σου, αν υπάρχει κάτι τέτοιο; Πρέπει να δούμε πώς βελτιώνουμε τη σχέση μας με τα παιδιά μας.

Και κάπου εδώ εμφανίζεται πάλι το εργαλείο της συγχώρεσης. Δεν μπορούμε να περιμένουμε να γινόμαστε καλύτεροι αν δεν αδειάζουμε, αν δεν απελευθερώνουμε όλο αυτό τον πόνο που έχουμε μέσα μας. Γι' αυτό, σου προτείνω να γράψεις το γράμμα συγχώρεσης στο παιδί σου/στα παιδιά σου, ούτως ώστε να μπορέσεις να αδειάσεις από αυτά τα οποία μπορεί να σε έχουν στεναχωρήσει. Θα μου πεις «Όχι, εγώ δεν έχω κανένα πρόβλημα με το παιδί μου». Κάθισε λίγο και γράψε το. Μπορεί να σου βγουν πράγματα που δεν έχεις σκεφτεί ποτέ. Δε χρειάζεται να έχεις πρόβλημα για να γράψεις ένα γράμμα συγχώρεσης. Αυτό που θέλουμε είναι να βγει οτιδήποτε αρνητικό υπάρχει και να τελειώσει με ευγνωμοσύνη αυτό το γράμμα συγχώρεσης προς το παιδί, ώστε να ξεκινήσει η σχέση πάλι από αυτό το σημείο (το γράμμα συγχώρεσης μπορείς να το βρεις δωρεάν στο www.jilladnikolas.com).

Σου το προτείνω ανεπιφύλακτα. Οι σχέσεις ποτέ δεν κινούνται σε μια ευθεία. Έχουν τα πάνω και τα κάτω τους. Και είναι απόλυτα φυσιολογικό, επειδή αλλιώς δε θα μπορούσαμε να αναπτυχθούμε. Αγκαλιάζουμε τα πάνω. Αγκαλιάζουμε τα κάτω. Ζούμε τις στιγμές ακριβώς όπως θέλουμε να τις ζούμε. Από τη στιγμή που το έχεις κάνει αυτό, που το έχεις σκεφτεί, που έχεις βρει το μοντέλο ανατροφής σου, που έχεις αδειάσει, κάνεις ένα βήμα τη φορά.

Μην πιέζεις τον εαυτό σου. Και μόνο το γεγονός ότι μπαίνεις στη διαδικασία να σκεφτείς και να αναπτυχθείς ως γυναίκα σημαίνει ότι αυτό το κάνεις για να βοηθηθείς και να γίνεις καλύτερη μητέρα ή μέλλουσα μητέρα. Οπότε είναι πολύ σημαντικό να έχεις αγάπη και κατανόηση προς τον εαυτό σου και να κάνεις ένα βήμα τη φορά. Πολλοί γονείς προσπαθούν να έχουν την αποδοχή από τα παιδιά τους. Αυτό τα παιδιά το απορροφούν σαν σφουγγάριο. Συντελείται μια μάχη. Αν όμως απελευθερώσουμε αυτή την ανάγκη μας για αποδοχή, αν την απελευθερώσουμε και πούμε «Εγώ είμαι οκεί και ξέρω ότι το παιδί μου ούτως ή άλλως με αγαπάει και με αποδέχεται», θα δεις ότι θα μπορέσεις να μεταμορφώσεις αυτή τη σχέση.

Βέβαια, το πιο σημαντικό είναι να αποδεχόμαστε τα παιδιά ακριβώς όπως είναι. Με τα θετικά και τα αρνητικά τους. Με οποιοδήποτε αρνητικό μπορούμε να βλέπουμε εμείς. Να υποστηρίζουμε το παιδί ούτως ώστε να μπορέσει να το πάρει αυτό στη ζωή του, να το αναπτύξει και να το κάνει θετικό. Χωρίς να δημιουργούμε τύψεις. Χωρίς να τους «φοράμε» ονόματα, λέγοντας «Πάντα αργοπορημένη είσαι» ή «Είσαι ξεχασιάρα». Χωρίς να βάζουμε ταμπέλες. Η Μαριλένα μας χάνει πέντε ή έξι μπουφάν τον χρόνο. Τα ξεχνάει στο σχολείο. Δεν ξέρω ποιος τα παίρνει. Και όχι μόνο στο σχολείο. Γενικότερα ξεχνάει πράγματα. Καθίσαμε και συζητήσαμε πώς μπορούμε να την υποστηρίξουμε προκειμένου να μην το κάνει. Βρήκαμε ένα ωραίο βραχιολάκι πάνω στο οποίο έχει τα δύο πράγματα που είναι πολύ σημαντικό να έχει συνέχεια μαζί της. Αυτά είναι τα κλειδιά και το μπουφάν της. Έτσι, μπορεί να το ελέγχει και να μην ξεχνάει. Βρήκαμε αυτό τον τρόπο. Για όλα υπάρχουν λύσεις. Το να λέμε «Η Μαριλένα είναι ξεχασιάρα» είναι κάτι το οποίο δεν εξυπηρετεί κανέναν μας. Οφείλουμε 100% αποδοχή στο παιδί.

Φυσικά, η καλύτερη μαμά του κόσμου, όπως λέει το τραγούδι, η τέλεια μαμά δεν υπάρχει. Υπάρχει μόνο στις διαφημίσεις. Η μαμά είναι αυτή που είναι λογικό και να έχει ανησυχία και να θέλει να δει το παιδί της όσο καλύτερο γίνεται. Η τέλεια μαμά είσαι εσύ απλώς επειδή προσπαθείς να κάνεις κάτι, να αναπτυχθείς και να γίνεις καλύτερη. Για τις αγαπημένες μου φίλες που θέλουν παιδί, επειδή έχω περάσει από το «κανάλι» των εξωσωματικών και έχουμε περάσει όλη αυτή τη διαδικασία μαζί με τον Νικόλα, θέλω να σου πω ότι παιδί μπορείς να αποκτήσεις με πάρα πολλούς τρόπους.

Αν θέλεις ένα παιδί, κλείνεις τα μάτια σου και το βλέπεις, αυτό σημαίνει ότι αυτό το παιδί περιμένει τον τρόπο να έρθει στη δική σου ζωή. Γι' αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία να το έχεις στο μυαλό σου και να αρχίσεις να δουλεύεις αποφασιστικά και με δέσμευση προς αυτή την κατεύθυνση. Για όλα όσα συζητάμε, το κλειδί είσαι εσύ. Κανένας άλλος δεν μπορεί να σε υποστηρίξει. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε ως γονείς είναι να αναλάβουμε 100% την ευθύνη και να πούμε ότι εμείς θέλουμε να κάνουμε το καλύτερο για το παιδί μας και κάνουμε το καλύτερο για το παιδί μας. Χωρίς τύψεις ότι δεν είμαστε επαρκείς. Επειδή είμαστε. Είμαστε υπεραρκετές. Τώρα!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ποιες είναι οι σκέψεις σου όσον αφορά τα παιδιά;

Είτε έχεις είτε όχι –δεν έχει σημασία–, κατάγραψε στο τετράδιό σου τι σκέφτεσαι.

Ποιο είναι το μοντέλο ανατροφής/διαπαιδαγώγησης που θέλεις να έχεις;

Ποια είναι τα τρία μη διαπραγματεύσιμα όρια που θέτεις στο παιδί;

Γράψε το γράμμα συγχώρεσης στο παιδί σου.

Η κατάφασή σου

Επίλεξε όποια σου ταιριάζει:

Εγώ η... (όνομα) τώρα συνδημιουργώ στην ανάπτυξη μιας ενωμένης, γεμάτης αγάπη οικογενειακής ζωής.

Εγώ η... (όνομα) τώρα καλώ το παιδί μου με χαρά και αγάπη.

Εγώ η... (όνομα) αγαπάω και αποδέχομαι τον εαυτό μου και τους άλλους 100% και νιώθω ολοκλήρωση.



Δ. Η ΕΡΓΑΣΙΑ
ΚΑΙ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΜΟΥ
ΣΕ ΑΛΛΗ ΒΑΣΗ



Χρήματα

Τζίλ Δούκα

«Σου αξίζει να ζεις με αφθονία και να έχεις όσα χρήματα θέλεις. Έτσι, μπορείς να δώσεις πίσω και να βοηθήσεις τον κόσμο».

Τζίλ Δούκα

Έχεις μπει αρκετά στον ενεργειακό τρόπο σκέψης και μπορείς πλέον να συνειδητοποιήσεις ότι εμείς δημιουργούμε τη ζωή μας. Ανάλογα με αυτά που εμείς σκεφτόμαστε και οργανώνουμε έρχονται και όλα τα υπόλοιπα. Αυτό έχει ως συνέπεια να αναλαμβάνουμε 100% την ευθύνη σε κάθε θέμα. Η πρακτική που επικρατεί εκεί έξω είναι η μπάλα πάντα να πηγαίνει στην εξέδρα. Ελάχιστοι άνθρωποι επιλέγουν να την κρατούν στα πόδια τους. Μιλώντας λοιπόν για τα χρήματα, οτιδήποτε διαβάσεις θέλω να το διαβάσεις υπό το πρίσμα της ατομικής ευθύνης και όχι με βάση ό,τι ισχύει εκεί έξω. Άλλωστε η πιο σημαντική δουλειά για εμένα όσον αφορά τα χρήματα έχει να κάνει με την ψυχή μας και με το πόσο δουλεύουμε πάνω σε αυτήν.

Η Έλενα είναι ένα φωτεινό παράδειγμα, και η ιστορία της πιστεύω ότι θα σε εμπνεύσει.

Ονομάζομαι Έλενα, είμαι ασφαλιστική πράκτορας και διατηρώ δικό μου ασφαλιστικό γραφείο στην πόλη της Λάρισας. Είμαι παντρεμένη και έχω μια κόρη. Πάντα με προβληματίζουν πράγματα όπως το να διατηρήσω την ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και στην προσωπική ζωή, να οργανώσω και να επεκτείνω την επιχείρησή μου, να πετύχω τους στόχους μου, να αποβάλω αρκετά περιττά κιλά, να απαλλαγώ από ένα αυτοάνοσο νόσημα και να βρω, φυσικά, τον σκοπό της ζωής μου.

Όλα αυτά ήταν πράγματα με τα οποία ερχόμουν αντιμέτωπη καθημερινά, με στεναχωρούσαν, με πήγαιναν πίσω, με αποτέλεσμα να μην μπορώ να εξελιχθώ σε κανέναν τομέα της ζωής μου. Τέλη Αυγούστου του 2020 έκανα εγγραφή σε ένα masterclass της Τζιλ και του Νικόλα. Παρακολουθώντας το σεμινάριο και ακούγοντας τις ιστορίες άλλων επιτυχημένων γυναικών, καθεμιά στον τομέα της, εντυπωσιάστηκα. Συμπλήρωσα τη φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος προτού τελειώσει το masterclass. Έγινα μέλος του Woman's Life & Business Building και μέσα σε 3 μήνες πέτυχα επαγγελματικούς στόχους και διακρίσεις, αύξησα το πελατολόγιό μου και το εισόδημά μου, έκανα καλύτερο προγραμματισμό, δημιούργησα χρόνο για εμένα και την οικογένειά μου, δούλεψα πολύ με τον εαυτό μου, με αποτέλεσμα να τονωθεί η αυτοπεποίθησή μου, να αλλάξει ο τρόπος σκέψης και γενικά όλη μου η ζωή. Και όλα αυτά με τα κατάλληλα εργαλεία και την κατάλληλη υποστήριξη. Ξεκίνησα να τρέχω πάλι μετά από 14 χρόνια, απέβαλα 53 ολόκληρα κιλά και αποδεσμεύτηκα από το αυτοάνοσο νόσημα.

Έπειτα από λίγους μήνες έκανα την εγγραφή μου στην Global Academy of Coaching για να γίνω life coach. Έκτοτε έρχονταν συνεχώς θεαματικότερα αποτελέσματα. Βρήκα τον σκοπό της ζωής μου, ανέπτυξα νέες δεξιότητες, βγήκα πολλές φορές από τη ζώνη άνεσής μου. Πήρα τον έλεγχο της ζωής μου στα χέρια μου, δυνάμωσα και βγήκα μπροστά. Σήμερα, ως life coach, θέλω πραγματικά να βοηθήσω τους ανθρώπους να έχουν εξαιρετικές επιδόσεις σε όλους τους τομείς της ζωής τους, ώστε να πετύχουν απεριόριστη προσωπική και επαγγελματική αφθονία.

Πιστεύω ότι κάθε άνθρωπος έχει την ικανότητα να ξεκλειδώνει το μεγαλείο που βρίσκεται μέσα του και να μεγαλουργεί, αρκεί να το πιστέψει!

Ο λόγος για τον οποίο τα μοιράζομαι μαζί σου είναι επειδή ξέρω ότι είναι πραγματικά ο μοναδικός τρόπος για να γίνεις η γυναίκα που θέλεις. Για να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο. Διαφορετικά, δεν μπορούμε να το κάνουμε. Δεν μπορούμε να δώσουμε την αξία μας πίσω αν δεν είμαστε σε αφθονία όσον αφορά τον πλούτο και τα χρήματα. Αυτό είναι ένα θέμα που κάνει τζιζ, το οποίο δεν μπορούμε να αναλύσουμε και να αναπτύξουμε με κανέναν άλλο. Ούτε καν με τον ίδιο μας τον εαυτό. Δεν ξέρω πόσες από εσάς συζητάτε με τον σύντροφό σας για οικονομικά θέματα. Όχι τύπου «Πρέπει να πληρώσουμε αυτό». Αλλά σε ένα βαθύτερο επίπεδο, όπως ότι τα χρήματα είναι ενέργεια και πώς μπορούμε να ζούμε σε αφθονία. Πάντως, το γεγονός είναι ένα. Έχουμε ένα θεματάκι με τα χρήματα. Ρίχνουμε εκεί πάρα πολύ συχνά το φταίξιμο για όλα όσα σχετίζονται με τη ζωή μας.

Είναι το νούμερο ένα θέμα όπου, ειδικά οι γυναίκες, δεν αναλαμβάνουμε 100% την ευθύνη στη ζωή μας. Ασφαλώς, δεν το έχουμε διδαχτεί πουθενά. Δεν έχουμε λάβει γνώση. Είναι κάτι υπεράνω διδαχής. Ωστόσο μπορούμε να μάθουμε για ποιον λόγο άλλοι άνθρωποι έχουν χρήματα και άλλοι δεν έχουν αλλά και να εκπαιδευτούμε όσον αφορά την αφθονία και το πώς θα είμαστε σε θέση να τη φέρουμε στη ζωή μας. Εδώ είμαστε για να λύσουμε αυτά τα θέματα και να πάμε ένα βήμα πιο κάτω. Μπορείς να δουλέψεις πάνω σε αυτό αν πραγματικά κάνεις τις ασκήσεις. Σου το λέω με αγάπη: «Κάνε τις ασκήσεις αυτού του κεφαλαίου». Το Εγώ σου θα ουρλιάζει, θα λέει «Σιγά μην κάτσω να γράψω γράμμα συγχώρεσης στα χρήματα». Αν όμως δεν το κάνεις, θα μείνεις πάρα πολύ πίσω. Θα σε ωφελήσουν πολύ αυτές οι ασκήσεις. Όταν εγώ ξεκίνησα να τις κάνω πριν από 10 χρόνια, πραγματικά απογειώθηκα.

Εμείς οι γυναίκες έχουμε ένα σοβαρό πρόβλημα όσον αφορά τα χρήματα. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να υπάρχει αυτό, αν σκεφτεί κάποιος το DNA μας. Ότι υπάρχει μέσα μας υπάρχει από το DNA που έχουμε κληρονομήσει.

Αν σκεφτούμε ότι αυτό που κάναμε εμείς οι γυναίκες στο μακρινό παρελθόν είναι να καθόμαστε στο σπίτι, να φροντίζουμε την οικογένεια και να μαγειρεύουμε. Ουσιαστικά, μόνο ο άντρας ήταν επιφορτισμένος με την ευθύνη να φέρει το φαγητό στο σπίτι, να σκοτώσει την αρκούδα για να έχουμε να φάμε. Οπότε μπορείς να καταλάβεις για ποιον λόγο έχουμε αυτό το θέμα. Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Αυτό *τρέχει* στο DNA μας. Ξέραμε να φροντίζουμε, αλλά δεν ξέραμε πώς είναι να βγάζουμε χρήματα.

Τι έχει γίνει τώρα; Έχει γίνει κάτι εξωφρενικό. Τα τελευταία 50 χρόνια, η γυναίκα έχει διατηρήσει τον πρωταρχικό της ρόλο της φροντίδας του σπιτιού και έχει αναλάβει έναν ακόμα ρόλο: να φέρνει χρήματα στο σπίτι. Χωρίς όμως να έχει εκπαιδευτεί. Χωρίς να γνωρίζει και να συνειδητοποιεί ότι φέρνει στον εργασιακό χώρο ακριβώς ότι φέρνει και ο άντρας. Με όλο αυτό το DNA που κουβαλάμε στην πλάτη μας και τις μητέρες μας, που οι περισσότερες από εμάς έχουμε δει να φέρνουν μικρότερο εισόδημα στο σπίτι, όλο αυτό μας έχει φέρει εδώ όπου είμαστε σήμερα: στο να έχουμε ένα θέμα με τα χρήματα και την αφθονία. Παρακάτω θα σου εξηγήσω ακριβώς τι εννοώ με τη λέξη «θέμα».

Όταν ξεκίνησα το MBA μου, ο καθηγητής στα οικονομικά άρχισε να μας αναλύει το τραπεζικό σύστημα. Εσύ μπορεί να το ήξερες νωρίτερα, αλλά εγώ το έμαθα στα 26 μου. Μπορεί και να μην το ήξερες και να το μαθαίνεις τώρα από εμένα. Ουσιαστικά, τα χρήματα δεν υπάρχουν. Δηλαδή αυτό το κατοστάευρω, το πενήντάευρω, το δεκάευρω δεν έχει αντίκρισμα σε χρυσό πουθενά στον κόσμο. Κάτι που σημαίνει πως είναι ένα απλό χαρτί. Δεν έχει καμία αξία εκεί έξω. Όταν εγώ το άκουσα αυτό και είπα στον καθηγητή μου «Για ποιον λόγο, τότε, κρατάμε τα χρήματα για να τα έχουμε;», γελούσε όλη η τάξη μαζί μου. Τους φάνηκε πάρα πολύ αστείο. Αυτό μου καρφώθηκε από εκείνον τον καιρό. Μπόρεσα να συνειδητοποιήσω ότι έχουμε βασίσει όλη μας την «ευτυχία», όλα μας τα όνειρα, όλα όσα μπορούμε να κάνουμε σε αυτό τον κόσμο πάνω σε κάτι που δεν υπάρχει. Θέλω να σκεφτείς τη ματαιότητα και την ανοησία που αυτό κουβαλάει. Και το κάνουμε όλοι.

Ας κρατήσουμε αυτό για να δούμε ότι, ουσιαστικά, σε καθημερινή βάση παίζουμε ένα παιχνίδι το οποίο κανένας δεν μπορεί να κερδίσει.

Είμαι εδώ για να σου πω ότι, από την άλλη μεριά, τα χρήματα είναι μια ανταλλαγή ενέργειας. *Τα χρήματα είναι ενέργεια*. Σου δίνω κάτι και μου δίνεις κάτι πίσω. Θέλω να σκεφτείς πόσο παράξενο σου ακούγεται αυτό τη συγκεκριμένη στιγμή, καθώς και το τι σου προκαλεί. Ποια συναισθήματα σου ανακινεί; Το πιο πιθανό είναι να πεις «Τζιλ, τι χαζομάρες είναι αυτές ότι τα χρήματα είναι ενέργεια; Τα χρήματα είναι εδώ είτε τα έχω είτε δεν τα έχω». Θέλω όμως να αρχίσεις να μπαίνεις σε αυτή τη λογική. Να σκέφτεσαι όπως για όλα τα υπόλοιπα πράγματα. Όπως μιλάμε και για το vortex. Ότι, όσο πιο ψηλά ανεβάζουμε το vortex, τόσο πιο πολύ μπορούμε να ανεβάσουμε την ενέργειά μας προς αυτά που θέλουμε και να φέρουμε οτιδήποτε θέλουμε στη ζωή μας. Ακριβώς το ίδιο πράγμα σου ζητάω και εδώ. Θέλω να σκεφτείς ότι τα χρήματα είναι θετικό vortex. Είναι κάτι το οποίο έχει την ικανότητα να σε φέρει σε θετικό vortex ανάλογα με το πώς θα το χρησιμοποιήσεις. Είναι μια ανταλλαγή ενέργειας.

Από τη στιγμή που άρχισα να το σκέφτομαι έτσι, μπόρεσα πολύ εύκολα να ανεβάσω τις τιμές μου όσον αφορά το coaching και να συνειδητοποιήσω ότι αυτό που δίνω στη συνεδρία πραγματικά δεν μπορεί ο άλλος να το αγοράσει τόσο γρήγορα και τόσο όμορφα. Σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα και με τόσο όμορφο τρόπο. Άρχισα να νιώθω πραγματικά ότι η ενέργεια που μου δίνουν οι άλλοι άνθρωποι για τα 700 ευρώ την ώρα που χρεώνω τις συνεδρίες μου είναι μηδαμινή μπροστά σε αυτό που παίρνουν.

Σε θερμopαρακαλώ, μη με κρίνεις, θα σου εξηγήσω. Στο τέλος της συνεδρίας κάνω αυτή την ερώτηση: «Σήμερα πόσο χρόνο κέρδισες από τη ζωή σου;» Μου λένε 5 μήνες, 2 χρόνια. «Πόσο κοστολογείς τον μήνα σου, 10.000 ευρώ 2.000 ευρώ, 500 ευρώ; Επομένως πόσα χρήματα κέρδισες με τη συνεδρία μας;» Σου δίνω αυτό ως ένα μικρό παράδειγμα για να το κρατήσεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου και να σκεφτείς εσύ πού δίνεις την ενέργειά σου και πώς τη δίνεις. Με ποιον τρόπο τη δίνεις.

Όταν έμαθα από τη δασκάλα μου ότι τα χρήματα έχουν άμεση σχέση με την αυτοεκτίμηση, φρίκα. Για να είμαι ειλικρινής, το πρώτο πράγμα που ήθελα να κάνω ήταν να τη βρίσω, καθώς αυτό σήμαινε πως η αυτοεκτίμησή μου δεν ήταν εκεί όπου την ήθελα, αφού δεν ήμουν σε κατάσταση να βγάζω όσα χρήματα ήθελα.

Εκνευρίστηκα πάρα πολύ όταν το άκουσα. Όσο όμως δούλευα πάνω στη δική μου αυτοεκτίμηση και στο να νιώθω εγώ ότι μπορώ να έχω αυτά που θέλω και να χτίζω πρώτα από μέσα και μετά προς τα έξω, άρχισα να βλέπω θαύματα.

Θα ξεκινήσουμε με όλο αυτό που έχεις χτίσει, όλη την αυτοεκτίμηση. Είμαι σίγουρη ότι έχεις αρχίσει ήδη να βλέπεις σημάδια τα οποία σε βοηθούν να ανέβεις προς τα πάνω όσον αφορά την καθημερινή σου αφθονία. Με τις ασκήσεις που θα κάνεις, θα έχεις δημιουργήσει ακόμα περισσότερη αυτοεκτίμηση. Θα χτίσεις ακόμα περισσότερο πάνω στον εαυτό σου. Θα ανέβεις επίπεδο. *Self-worth always comes before net worth*. Θέλω να δεις ποια είναι η σχέση σου με τα χρήματα. Θέλω να είσαι αμείλικτη. Να μην αφήσεις κανένα κομμάτι να ξεφύγει. Ας δούμε ποια είναι η σχέση σου με τα χρήματα.

Ο T. Harv Eker, ένας άνθρωπος ο οποίος θεωρείται από τους κορυφαίους στον κόσμο στις πωλήσεις, λέει πως το να σου λείπουν χρήματα δεν είναι ποτέ, ποτέ, ποτέ πρόβλημα. Το να σου λείπουν χρήματα είναι σύμπτωμα αυτού που συμβαίνει κάτω από εσένα, που συμβαίνει μέσα σου. Θέλω να σκεφτείς ποια είναι η σχέση σου με τα χρήματα. Ποιες είναι οι περιοριστικές πεποιθήσεις σου για τα χρήματα; Αυτό το θέμα το δουλεύω πολύ στην Global Academy of Coaching, αλλά ήθελα να δω τι γίνεται σε σχέση με τα ελληνικά δεδομένα.

Γκούγκλαρα τα χρήματα, και το πρώτο πράγμα που μου λέει είναι «Δείξε μου την ημερομηνία γέννησής σου για να σου πω αν θα γίνεις πλούσια». Εσύ, μόλις βλέπεις αυτή τη φράση, θεωρώ πως μπορείς να καταλάβεις ότι ο άνθρωπος που το κάνει αυτό και οι άνθρωποι που γκουγκλάρουν την ημερομηνία γέννησής τους για να δουν αν θα γίνουν πλούσιοι δεν έχουν καμία σχέση με το πώς λειτουργεί το σύμπαν και δεν το κατανοούν καν. Πετούν την μπάλα στην εξέδρα, στον παράγοντα του πότε γεννήθηκαν, για να δουν αν θα γίνουν πλούσιοι. Δεν αναλαμβάνουν λοιπόν 100% την ευθύνη.

Μπορεί να άκουσες από τους γονείς σου τη φράση «Αυτά είναι για τους πλούσιους». Μπορεί υποσυνείδητα να αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να βγάλεις περισσότερα από τους γονείς σου. Αυτή είναι μια περιοριστική πεποίθηση που είχα εγώ για πολύ καιρό, τη δούλεψα και, ουσιαστικά, την απελευθέρωσα.

Μπορεί να έχεις ακούσει το «Όπου φτωχός και η μοίρα του» ή «Μεγάλα καράβια, μεγάλες φουρτούνες». Είναι αλήθεια αυτό; Είναι μια βλακεία και μισή. Επειδή ακόμα και αν έχεις ένα αυτοκινητάκι των 800 κυβικών ή αν μια Jaguar, ακριβώς τις ίδιες φορές θα χρειαστεί να το πας για σέρβις. Ακριβώς τις ίδιες φορές θα χρειαστεί να πληρώσεις τα τέλη κυκλοφορίας. Ναι, το ποσό σίγουρα θα είναι μεγαλύτερο. Αλλά αλλάζει ο τρόπος και το γεγονός ότι έχεις μεγαλύτερη ευθύνη για κάτι που διαθέτεις.

Είτε έχεις ένα διαμερισμάκι των 50 τετραγωνικών είτε μια βίλα, τα πράγματα που θα χρειαστεί να κάνεις είναι ακριβώς τα ίδια. Όταν πάμε σε μεγαλύτερη κλίμακα, είναι απόλυτα φυσιολογικό αυτά τα ποσά να αυξάνονται. Δε λέω ότι δε συμβαίνει αυτό. Όμως θέλω να σκεφτείς ότι είναι ακριβώς ίδιες οι ενέργειες στις οποίες θα πρέπει να προβείς. Γι' αυτό λέω ότι το «Μεγάλα καράβια, μεγάλες φουρτούνες» δεν ισχύει. Επειδή οτιδήποτε κι αν έχεις, πάντα θα έχεις κάτι να κάνεις. Πάντα θα σου τρώει χρόνο, χρήματα και ενέργεια.

Τα χρήματα είναι πηγή κακού. Τα χρήματα είναι μόνο για τους πλούσιους. Τα χρήματα δεν είναι για εμένα. Θέλω να καθίσεις να γράψεις οτιδήποτε σου έρχεται. Μετά θα πας την άσκηση στο επόμενο επίπεδο και θα ρωτήσεις: «Αυτό είναι αλήθεια;» *Χρήματα βγάζουν μόνο οι πλούσιοι.* «Αυτό είναι αλήθεια;» Αυτό είναι μια από τις μεγαλύτερες ανοησίες που έχω ακούσει. Ξέρω πολλούς πλούσιους που έχουν χάσει όλα τους τα χρήματα σε χρόνο dt. Ξέρω πολλούς ανθρώπους που έχουν ξεκινήσει από το -100 και έχουν φτάσει να γίνουν δισεκατομμυριούχοι. Αυτές οι φράσεις είναι πάντα αποτέλεσμα κάποιων περιοριστικών πεποιθήσεων.

Μόλις μάθεις και συνειδητοποιήσεις ποιο είναι το ψέμα σε αυτό που λες, μόλις το καταγράψεις, θα μπορείς αυτή την περιοριστική πεποίθηση να την εκμηδενίσεις. Όταν ήμουν μικρότερη, θυμάμαι πως έβλεπα πάρα πολύ ακριβά αυτοκίνητα να τα οδηγούν πολύ νεαρές γυναίκες. Σκεφτόμουν: *Έχει πλούσιο μπαμπά.* Αυτή είναι μια περιοριστική πεποίθηση. Όσο πιο έξω στον κόσμο έβγαινα και γνώριζα περισσότερους ανθρώπους, διαπίστωνα ότι υπάρχουν πάρα πολλές γυναίκες αυτοδημιούργητες. Είναι εκατομμυριούχες και κάτω των 30. Είναι πολύ νέες και είναι απόλυτα φυσιολογικό να οδηγούν αυτά τα αυτοκίνητα.

Συνεπώς και αυτό ήταν μια βλακεία και μισή που εγώ είχα φυτέψει στο κεφάλι μου. Ή μπορεί να προήλθε από την οικογένειά μου. Δεν ξέρω. Δεν έχει και καμιά σημασία.

Θέλω όμως τώρα να αρχίσεις να σκέφτεσαι ποιες είναι οι δικές σου περιοριστικές πεποιθήσεις για τα χρήματα. Θα σου δώσω ένα παράδειγμα. Αν είχες μια φίλη και όλη μέρα τής έλεγες «Δεν είσαι αρκετή. Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα μαζί. Θέλω περισσότερα, και εσύ ποτέ δεν μπορείς να μου δώσεις αυτό το επιπλέον που θέλω». Ή πηγαίνατε να πιείτε και της έλεγες «Τόσο πολλά κοστίζουν πια; Αράν πια! Δεν είναι κατάσταση αυτή. Δεν αντέχω άλλο. Δεν είσαι ποτέ αρκετή. Θέλω περισσότερα. Ποτέ δε θα μου δώσεις αυτό που θέλω».

Αυτή είναι η σχέση που έχουμε με τα χρήματα. Θέλω να σκεφτείς από σήμερα ότι, κάθε φορά που λες «Δεν έχω τα χρήματα», είναι σαν να λες σε αυτή τη φίλη σου «Δεν είσαι αρκετή». Αυτή η φίλη σου θα ήθελε να κάνει παρέα μαζί σου, να σου δώσει κάτι περισσότερο, να σε βοηθήσει; Φυσικά και όχι. Αυτό που θα κάνουμε για να μεταμορφωθείς είναι να πάρουμε αυτή τη σχέση και να την πάμε στο επόμενο επίπεδο. Να αρχίσεις να λες «Ευχαριστώ πάρα πολύ». Σε κάθε λογαριασμό που θα πληρώνεις, θα γράφεις δίπλα του «ευχαριστώ πολύ». Στο ταμείο του σουπερμάρκετ που θα πληρώνεις, ακόμα και αν είναι εξωφρενικός ο λογαριασμός, θα λες: «Τόσο φτηνά είναι; Τέλεια!» Όπου και αν είσαι, θα σκέφτεσαι: *Έχω όσα χρήματα θέλω για να κάνω ό,τι θέλω*. Συνέχεια, συνέχεια, συνέχεια. Πρέπει να αναδημιουργήσουμε αυτή τη σχέση και να την κάνουμε θετική. Να σκέφτεσαι ότι τα χρήματα είναι μια οντότητα, και ο τρόπος με τον οποίο τα διαχειρίζεσαι μέσα στο μυαλό σου εκπέμπεται έξω. Για ποιον λόγο να έχεις χρήματα; Επειδή δίνεις την αξία σου στον κόσμο. Καθώς, χωρίς να έχεις αφθονία στη ζωή σου, δεν μπορείς να δώσεις την αξία σου στον κόσμο, δεν μπορείς να εστιάσεις στη μοναδικότητά σου, δεν μπορείς να κάνεις τα σεμινάρια που κάνουμε. Δεν μπορείς να έρθεις μαζί μας στο Πουκέτ ή στο Ντουμπάι για το Create Your Life With JillandNikolas. Δεν μπορείς να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Δεν μπορείς να γίνεις ηγέτης και πρότυπο.

Επίσης, αν είσαι επιχειρηματίας, δεν μπορείς να δώσεις δουλειά σε κόσμο όπως εμείς, που έχουμε 22 ανθρώπους με τους οποίους συνεργαζόμαστε την εταιρεία μας. Δεν μπορείς να δώσεις πίσω στην κοινωνία, δεν μπορείς να κάνεις φιλανθρωπικό έργο, δεν μπορείς να βοηθήσεις παιδιά που έχουν ανάγκη, δεν μπορείς να βοηθήσεις ζώα σε ανάγκη ή οτιδήποτε σε ενδιαφέρει. Δεν μπορείς να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου αν δε ζεις στην αφθονία. Το να μη ζούμε στην αφθονία είναι καθαρά θέμα του Εγώ. Σε ό,τι εστιάζεις, αυτό και παίρνεις.

Θέλω να σκεφτείς την κρίση που έχει κυκλώσει την Ελλάδα. Αυτή είναι η αλήθεια ή ότι η κρίση φέρνει ευκαιρίες; Σε οτιδήποτε εστιάζεις, αυτό και θα παίρνεις. Θέλω να καταγράψεις τι είναι για εσένα η οικονομική ανεξαρτησία. Τι ακριβώς σημαίνει; Πώς αυτό το ποσό μεταφράζεται σε ευρώ; Πόσα χρήματα πρέπει να φέρνεις εσύ για να έχεις την οικονομική ανεξαρτησία που επιθυμείς; Να τα καταγράψεις αυτά ένα προς ένα. Φυσικά, δε θα νιώθεις σιγουριά. Φυσικά, θα βγεις έξω από τη ζώνη άνεσής σου. Ωστόσο θέλω, κάθε φορά που σκέφτεσαι το αντίθετο, να λες: «Εγώ αποφασίζω να γίνω οικονομικά ανεξάρτητη, για να μπορέσω να φέρω την αξία μου σε αυτό τον κόσμο». Αν δεν το αποφασίσεις, δεν πρόκειται να το κάνεις ποτέ.

Μια άλλη εξαιρετική άσκηση που έχουμε βάλει είναι να καταγράψεις πόσα ξοδεύεις και πού καθημερινά. Θα σε βοηθήσει πολύ να δεις αν όντως αυτά τα έξοδά σου είναι πράγματα που χρειάζεσαι. Κάθε φορά που σκέφτεσαι ότι δεν έχεις χρήματα, να ξέρεις ότι είναι το Εγώ που σε κρατάει πίσω. Τα χρήματα που επιθυμείς υπάρχουν πάντα. Οτιδήποτε και αν θέλεις. Επειδή το σύμπαν είναι άπειρο. Με δεδομένο ότι δεν υπάρχει αντίκρισμα σε χρυσό, ο πραγματικός χρυσός για τα χρήματα που χρησιμοποιούμε, τα χρήματα που υπάρχουν εκεί έξω είναι άπειρα για οποιονδήποτε θέλει και μπορεί να τα βρει. Ζω στην αφθονία και δίνω την αξία μου. Αυτή είναι η απάντηση!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Άσκηση 1

Τι είναι τα χρήματα για εσένα;

Ποιες είναι οι περιοριστικές πεποιθήσεις σου για τα χρήματα;

Τι έμαθες από την οικογένειά σου;

Γράψε τουλάχιστον 20 χαρακτηρισμούς για τα χρήματα και άφησε μια σειρά κενό κάτω από κάθε χαρακτηρισμό.

Τώρα ρώτησε τον εαυτό σου για καθένα: Είναι αλήθεια αυτό που έγραψα;

Στην κενή σειρά γράψε την αλήθεια.

Παράδειγμα

 *Τα χρήματα είναι μόνο για τους πλούσιους. Είναι αλήθεια;*

Βρήκα πάνω από 100 Ελληνίδες αυτοδημιούργητες με ένα απλό google search. Τα χρήματα είναι για όλους.

Άσκηση 2

Κάθισε χαλαρά και γράψε ένα γράμμα συγχώρεσης στα χρήματα. Κατάγραψε όλα τα συναισθήματα σαν να πρόκειται για έναν άνθρωπο.

Άσκηση 3

Οικονομική ανεξαρτησία

Τι είναι για εμένα οικονομική ανεξαρτησία;

Κατάγραψε αυτό που είναι για εσένα οικονομική ανεξαρτησία.

Τι χρειάζεσαι για να νιώθεις οικονομικά ανεξάρτητη;

Άσκηση 4

Τα έξοδά σου

Για 7 μέρες κατάγραψε ΑΚΡΙΒΩΣ όσα ξοδεύεις κάθε μέρα, κάθε λεπτό.

Στο τέλος των 7 ημερών, δες πού πάει το μεγαλύτερο ποσοστό των εξόδων σου και αν μπορείς να κάνεις αναπροσαρμογές προς όφελός σου.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) σε ό,τι εστιάζω, αυτό και συμβαίνει. Τώρα έχω με ευκολία Χ ευρώ περισσότερα τον μήνα ως και... (ημερομηνία) ή και κάτι καλύτερο.



#12

Βάζοντας σε σειρά τα οικονομικά σου

Τζίλ Δούκα

**«Η αφθονία δεν είναι κάτι το οποίο αποκτούμε.
Είναι κάτι το οποίο ενσταλάζουμε μέσα μας».**

Wynne Dyer

Μετά τη σχέση μας με τα χρήματα ήρθε η στιγμή να δούμε πώς να βάλουμε σε σειρά τα οικονομικά μας. Φυσικά, δεν το έχουμε μάθει πουθενά στο σχολείο. Φυσικά, είναι ένα θέμα που δε συζητούν στα περιοδικά και στις εκπομπές στην τηλεόραση – ακόμα.

Παρ' όλα αυτά, δεν παύει να αποτελεί άλλο ένα βασικό εργαλείο για να ζήσουμε τη ζωή που ονειρευόμαστε. Για να είμαστε αυτές που θέλουμε να είμαστε: ηγέτες στη ζωή μας. Ναι, ουσιαστικά μιλάμε για τα χρήματα και τον τρόπο με τον οποίο τα διαχειριζόμαστε. Ασφαλώς, δεν είμαι οικονομική αναλύτρια ούτε οικονομική σύμβουλος. Δεν είναι αυτός ο ρόλος μου. Ο ρόλος μου όμως είναι να σου χτυπήσω ένα καμπανάκι και να σου πω κάποια πράγματα που η ίδια έχω ζήσει από την καλή και από την ανάποδη. Επίσης, έχω ζήσει μέσω του Νικόλα μια πολύ μεγάλη χρεοκοπία, την οποία δε χρειάζεται να περάσεις εσύ.

Επειδή πολύ απλά θα έχεις ενημερωθεί και θα είσαι αφυπνισμένη σε σχέση με αυτό.

Βέβαια, ό,τι έχει να κάνει με τα χρήματα και τη διαχείρισή τους είναι κάτι το οποίο δε συζητιέται ανοιχτά. Θα επαναλάβω αυτό που μου πέταξε κατάμουτρα η δική μου μέντορας: Ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τις οικονομικές μας υποχρεώσεις έχει να κάνει με την αυτοεκτίμησή μας. Γι' αυτό εμείς οι γυναίκες βγάζουμε πια περισσότερα χρήματα απ' ό,τι παλιά. Με την κρίση, σε πολλά ζευγάρια αναγκάστηκε η γυναίκα να δουλεύει και άρχισε να βγάζει πιο πολλά χρήματα από τον άντρα (πολλοί υψηλόβαθμοι άντρες απολύθηκαν), και αυτό έχει δημιουργήσει μεγάλο πρόβλημα στην ισορροπία του σπιτιού. Εμείς οι γυναίκες βγάζουμε τα χρήματα και το πρώτο που σκεφτόμαστε είναι το πώς θα πληρώσουμε τους λογαριασμούς, ενώ ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί ο εγκέφαλος του άντρα όταν βγάζει τα χρήματα είναι πώς θα αγοράσει το αγαπημένο του gadget. Φυσικά, υπάρχουν και εξαιρέσεις. Όλο αυτό μας οδηγεί σε μια κατάσταση όπου όλο δίνουμε και τελικά δε μένει τίποτα για εμάς. Και αυτό σχετίζεται με την αυτοεκτίμησή μας.

Γι' αυτό το μοιράζομαι μαζί σου έτσι ωμά. Μπορεί να εκνευριστείς, μπορεί αυτή τη στιγμή που το διαβάζεις να τσατίζεσαι μαζί μου, αλλά οι οικονομικές υποχρεώσεις ισούνται με την αυτοεκτίμησή μου. Αυτό θέλω να το σκέφτεσαι. Θα αρχίσεις να το σκέφτεσαι και θα θυμώσεις με τον εαυτό σου, καθώς αυτό έπαθα και εγώ. Θύμωσα πάρα πολύ με τον εαυτό μου και με το πώς είχα διαχειριστεί τα πράγματα. Ασφαλώς, δε μου έφταιγε κανένας άλλος, παρά μόνο εγώ. Ανέλαβα 100% την ευθύνη. Αυτός είναι ο στόχος και για εσένα, σε περίπτωση που δεν το έχεις κάνει ήδη.

Φαντάζομαι ότι στο προηγούμενο κεφάλαιο για τα χρήματα μέσα από την άσκηση της καταγραφής συνειδητοποίησες ό,τι ξοδεύεις. Αυτός ήταν ένας τρόπος να δεις τα πράγματα σαν τη θέα από ψηλά, να κατανοήσεις πού στο καλό πάνε τα χρήματα τα οποία ξοδεύεις. Φυσικά, δεν μπορούμε να πάμε κάπου αν δεν ξέρουμε πού είμαστε ήδη. Το πρώτο πράγμα που κάνει το Gps είναι να δει πού είσαι ώστε να μπορέσει να σε οδηγήσει εκεί όπου θέλεις να πας. Οπότε το Α και το Ω είναι να το έχεις καταγράψει ήδη. Αν δεν έχεις κάνει αυτή την άσκηση, πήγαινε πίσω στην εβδομάδα *Χρήματα* και κάνε τη. Για μία εβδομάδα κατάγραψε ακριβώς πού ξοδεύεις και τι.

Δε θα ξεχάσω ποτέ τότε που δούλευα σε έναν από τους μεγαλύτερους τουριστικούς οργανισμούς που υπήρχαν. Έμπαινα μία φορά την εβδομάδα στο γραφείο μιας πολύ καλής μου φίλης από τη Γερμανία, που τελειώσαμε μαζί και το MBA μας. Το γραφείο της ήταν γεμάτο με αποδείξεις. Δεν μπορείς να φανταστείς. Μιλάμε για άπειρες αποδείξεις! Της λέω: «Τι κάνεις;» Μου απαντάει: «Μετρώ αν οι αποδείξεις που παίρνω ισούνται με τα έξοδα που πραγματικά έχω». Δηλαδή το είχε φτάσει σε αυτό το επίπεδο. Να μπορεί να ελέγχει πού πάνε όλα τα χρήματά της. Θέλω να σου πω ότι αυτή η κοπέλα ήταν πολύ καλά αμειβόμενη σε αυτή την εταιρεία. Είχε διεκδικήσει τον μισθό της. Αυτή τη στιγμή είναι επιχειρηματίας και έχει μια σειρά από ξενοδοχεία. Φυσικά, εμένα δε μου φαίνεται καθόλου παράξενο αυτό. Δε θα περίμενα τίποτα λιγότερο. Αλλά ας παρατηρήσουμε πού την έχει οδηγήσει αυτή τη στιγμή το οικονομικό mindset που είχε.

Αυτό που κάνουμε λοιπόν είναι να δούμε πού στο καλό ξοδεύουμε όλα αυτά τα χρήματα. Κατάγραψε ακριβώς τι γίνεται. Δε μου αρέσουν οι οικονομικοί όροι «έσοδα» και «έξοδα». Βάζω δικές μου ονομασίες. Σε προτρέπω να δώσεις και εσύ τις δικές σου με βάση τι εμπνέει προς τη θετική κατεύθυνση. Δηλαδή η ονομασία να είναι κάτι που σε εμπνέει. Ελπίζω να περάσεις όμορφα με αυτό. Σε όλα τα βιβλία της προσωπικής ανάπτυξης που αναφέρονται σε αυτό το θέμα, υπάρχει το *pay yourself first*. Εδώ στην Ελλάδα, το έχουμε πάρει λίγο διαφορετικά αυτό, το πλήρωσε πρώτα τον εαυτό σου. Λέμε ότι παίρνουμε και ξοδεύουμε τα λεφτά για αυτό που θέλουμε.

Λίγες ακόμα σκέψεις μου για να σε βοηθήσω σε αυτό. Ο πατέρας μου ήταν πολύ υψηλόβαθμος. Δούλεψε όλα τα χρόνια που χρειαζόταν για να βγει στη σύνταξη. Η σύνταξή του, από τη στιγμή που συνταξιοδοτήθηκε το 1997 μέχρι πρότινος, έχει μείνει μισή. Δεν ήταν λίγα αυτά που έπαιρνε, αλλά ήταν τα μισά από την αρχική σύνταξη του 1997. Το πιθανότερο είναι αυτό ότι η δική μας γενιά δεν πρόκειται να πάρει ποτέ σύνταξη. Αν παίρνει, θα παίρνει κάτι πενιχρό. Οπότε, αν εσύ βασίζεσαι στο να πάρεις σύνταξη μέσα από τη δουλειά, θα ήθελα να μπεις και να δεις τα οικονομικά δεδομένα, να διαβάσεις κάποια πράγματα και να επαναπροσδιορίσεις τη θέση σου.

Αυτό σημαίνει ότι, στη φάση που θα χρειάζεσαι τα περισσότερα χρήματα για τον εαυτό σου και δε θα μπορεί πλέον το σώμα σου να τα δώσει, δε θα μπορείς να τα βγάζεις.

Δε θα έχεις πλέον τη σωματική ικανότητα να βγάζεις αυτά τα χρήματα. Βλέποντας κανείς πώς είχαν μεγαλώσει οι γονείς του και τις ανάγκες τους σήμερα, αντιλαμβάνεται ότι ένας άνθρωπος που μεγαλώνει και το σώμα του δεν μπορεί πλέον να τον βοηθήσει έχει πάρα πολλά έξοδα. Το οποίο σημαίνει ότι, αν σήμερα ξοδεύεις Χ χρήματα, που ακόμα σε βαστούν τα πόδια σου, δε χρειάζεται να πηγαίνεις στον γιατρό, δε χρειάζεται να παίρνεις κάθε μέρα φάρμακα, όταν δε θα μπορείς πλέον να το κάνεις αυτό, θα χρειάζεσαι Χ +.

Θέλω να το εντυπώσεις στο μυαλό σου αυτό, επειδή είναι πάρα πολύ σημαντικό να αρχίσουμε από σήμερα να φροντίζουμε τον εαυτό μας για μετά από 30-40 χρόνια, ανάλογα με το πόσων ετών είσαι. Μίλα με έναν σύμβουλο. Κάνε ένα πλάνο. Ξεκίνα να κάνεις επενδύσεις, ούτως ώστε να υπάρχει κάτι πάνω στο οποίο θα μπορείς να βασιστείς όταν σε Χ χρόνια θα βγεις στη σύνταξη. Πλήρωσε, δηλαδή, πρώτα τον εαυτό σου. Ο Αϊνστάιν το είπε πάρα πολύ ωραία: «Ο ανατοκισμός είναι το όγδοο θαύμα του κόσμου. Εκείνος που το καταλαβαίνει το κερδίζει... Αυτός που δεν το καταλαβαίνει... το πληρώνει».

Οπότε δες πώς λειτουργεί το όλο σύστημα. Μπες στη διαδικασία να εκπαιδευτείς πάνω σε αυτό, ούτως ώστε να μην είσαι σαν αυτούς τους παππούδες και τις γιαγιάδες που δείχνουν στην τηλεόραση. Αυτούς που λένε «Δεν έχουμε στον ήλιο μοίρα». Δε χρειάζεται να συμβεί αυτό. Μπορείς από τώρα να ξεκινήσεις και να δουλεύεις πάνω σε αυτό. Η κοινωνία μάς έχει φέρει στο δώσε-δώσε-δώσε και στο πάρε-πάρε-πάρε. Πάρε με την πιστωτική κάρτα. Πάρε έτσι, πάρε αλλιώς. Αυτό που έχει μεγάλη σημασία να έχεις στο μυαλό σου είναι ότι, για να ξοδέψεις, πρέπει πρώτα να βγάλεις. Δηλαδή να μπεις στη λογική του πώς μπορείς να βγάλεις περισσότερα ώστε να πάρεις αυτό που θέλεις. Είμαι η πρώτη που θα σου πω να αγοράσεις την τσάντα. Είμαι η πρώτη που θα σου πω να πας εκείνο το ταξίδι. Είμαι η πρώτη που θα σου πω κάνε, κάνε, κάνε. Αλλά πρώτα θα βγάλεις για να το κάνεις. Θα πιέσεις τον εαυτό σου να βγάλει.

Υπάρχει ο κανόνας του 50-50, όπου ο John Demartini από το *The Secret* λέει ότι, αν θέλει να αγοράσει αυτοκίνητο που κοστίζει 45.000\$, το πρώτο πράγμα που θα κάνει είναι να μαζέψει τα 45.000\$ και ύστερα να τα δώσει. Άρα τι κάνει; Το 50-50. Ουσιαστικά, πρώτα βγάζει και κατόπιν ξοδεύει. Ούτε πληρώνει με δόσεις το αυτοκίνητο ούτε τίποτα τέτοιο.

Μπορεί να πεις: «Καλά, βρε Τζίλ, τι λες τώρα; Πώς θα το κάνω αυτό; Είναι δυνατόν;» Μιλάμε για μια εντελώς διαφορετική νοοτροπία. Με τις γνώσεις που έχεις, να συνειδητοποιήσεις ότι τα πάντα γίνονται μέσα στο vortex, ότι μπορείς να πετύχεις ό,τι θέλεις. Ότι τα χρήματα είναι απλώς ενέργεια. Ότι όσο περισσότερη αξία δίνεις από τον εαυτό σου έξω στην κοινωνία, τόσο περισσότερα χρήματα θα φέρνεις μέσα. Δηλαδή ενέργεια.

Δες πώς το δούλεψε η Βάσω:

Ζώντας σε μια κοινωνία γρήγορων ρυθμών, πολλές φορές βάζουμε τη ζωή μας στον αυτόματο πιλότο χωρίς να καταλάβουμε τι πραγματικά κάνουμε. Ξεχνάμε να κοιτάζουμε τι θέλουμε και πάμε όπου μας πάει η ζωή. Καριέρα και οικονομική αποκατάσταση είναι δύο από τα βασικά πράγματα που μαθαίνουμε πως πρέπει να έχουμε για να είμαστε ευτυχισμένοι.

Η ιστορία μου ξεκίνησε τη στιγμή που κατάλαβα πως η ζωή μου ήταν στον αυτόματο πιλότο, και αντί να νιώθω καλά, εγώ ένιωθα πιο άδεια από ποτέ. Ζούσα στην Αγγλία επί 5 χρόνια, ένα όνειρο που είχα από 15 ετών. Σπούδαζα φωτογραφία και δούλευα, αλλά η ζωή μου δεν ήταν αυτό που είχα φανταστεί ή ήθελα. Βρισκόμουν σε μια πόλη που δεν είχε πλέον τίποτα να μου προσφέρει επαγγελματικά και δούλευα σε ένα εστιατόριο ως σερβιτόρα. Μια δουλειά που δεν ήθελα, μια δουλειά για την οποία, κάθε φορά που πήγαινα, σκεφτόμουν ότι χαρμίζω τον χρόνο μου. Και αυτή η σκέψη με έπνιγε.

Είχα βρεθεί σε αδιέξοδο. Έστελνα βιογραφικά σχετικά με το επάγγελμά μου, αλλά δεν έπαιρνα απαντήσεις. Δεν ήμουν καν σίγουρη αν ήθελα να συνεχίσω σε αυτό το επάγγελμα, αλλά το πάλευα, καθώς ήταν το μόνο που μπορούσε να με βγάλει από τον χώρο της εστίασης.

Από μικρή είχα τη νοοτροπία ότι είμαι αρκετά καλή και οτιδήποτε θέλω μπορώ να το λύσω μόνη μου. Δύσκολα ζητούσα βοήθεια από άλλους. Έτσι λοιπόν, αφού παρακολούθησα διάφορα ενθαρρυντικά βίντεο στο YouTube σχετικά με τρόπους ώστε να αλλάξεις τη ζωή σου, πήρα την τεράστια απόφαση να μετακομίσω σε άλλη χώρα. Το κεφάλαιο Αγγλία είχε κλείσει για μένα και τώρα θα ξεκινούσα το κεφάλαιο Ιταλία.

Έκανα ταχύρρυθμα μαθήματα για να μάθω τη γλώσσα και μέσα σε ενάμιση μήνα είχα μαζέψει τα πράγματά μου, είχα αποχαιρετήσει τους φίλους μου, άφησα μια σχέση 5 χρόνων και μετακόμισα. Ήμουν ενθουσιασμένη και σίγουρη πως έκανα το σωστό. Όλοι έλεγαν ότι, για να πας στο επόμενο επίπεδο της ζωής σου, πρέπει να πάρεις το ρίσκο και να βγεις από τη ζώνη άνεσής σου. Και αυτό έκανα: τα άφησα όλα πίσω μου και κοίταξα μπροστά. Έφτασα στην Ιταλία γεμάτη χαρά και αισιοδοξία. Τώρα θα ξεκινούσε η ζωή που πάντα ονειρευόμουν.

Ο πρώτος μήνας πέρασε με εμένα να βρίσκομαι σε πλήρη αδράνεια. Σκέφτηκα τότε πως είναι φυσιολογικό, εφόσον είχα κάνει μόλις μια τόσο μεγάλη αλλαγή. Χρειαζόμουν χρόνο. Ο δεύτερος μήνας ήταν το ίδιο. Κάθε μέρα με κυρίευε μια αδράνεια, παρόλο που είχα τόσα πράγματα να κάνω. Έκανα διαλογισμό καθημερινά, πάλευα με ό,τι εργαλεία διέθετα για να βγω από αυτή τη κατάσταση, αλλά κάθε μέρα ήταν ίδια με την προηγούμενη. Ενώ ήξερα τι έπρεπε να κάνω, αδυνατούσα να αναλάβω δράση.

Οι μέρες περνούσαν, και τα λεφτά μειώνονταν. Χρειαζόμουν δουλειά, και μην έχοντας άλλη επιλογή, κατέφυγα σε αυτό που ήξερα καλύτερα. Έδωσα βιογραφικά για θέση σερβιτόρας. Είχα υποσχεθεί στον εαυτό μου ότι αυτό το κεφάλαιο είχε κλείσει για εμένα, αλλά βρέθηκα πάλι στην ανάγκη να επιστρέψω σε αυτό, όντας ανήμπορη να προχωρήσω και να εμπιστευτώ τον εαυτό μου στον τομέα της φωτογραφίας.

Ξεκινώντας τη δουλειά, η πρώτη εβδομάδα ήταν ευχάριστη. Από τη δεύτερη εβδομάδα και μετά, το μυαλό και το σώμα μου εκδήλωναν μεγάλη άρνηση να προσαρμοστούν σε κάτι που βαθιά μέσα μου είχα ξεκαθαρίσει πια πως δεν ήθελα να κάνω πάλι. Τότε ξεκίνησαν οι κρίσεις πανικού. Συνέβαιναν στη δουλειά αλλά και όταν ήμουν έξω και έκανα βόλτα στην πόλη. Το σώμα και το μυαλό μου μου χτυπούσαν το καμπανάκι, και αντί να το βάλω στη σίγαση, όπως είχα κάνει στο παρελθόν με άλλα θέματα, τώρα αποφάσισα να το ακούσω.

Μετά την τελευταία κρίση πανικού κατάλαβα ότι πάλι κάτι έπρεπε να αλλάξει. Αυτό που είχα κάνει δεν ήταν αρκετό, επειδή δεν ήταν εκείνο που χρειαζόμουν. Και εκείνο που χρειαζόμουν πραγματικά ήταν χρόνος.

Έτσι, ετοιμάστηκα για τη δεύτερη μετακόμιση μέσα σε 3 μήνες. Αποφάσισα να κάνω το τελευταίο πράγμα που ήθελα: να γυρίσω στην Ελλάδα.

Παίρνοντας αυτή την απόφαση, το επόμενο πρωί έλαβα ένα μήνυμα από μια φίλη που είχαμε να μιλήσουμε κοντά έναν χρόνο. Με ρώτησε αν είμαι στην Ελλάδα και αν θα ήθελα να πάμε σε ένα σεμινάριο που της είχαν προτείνει και μετά να πιούμε έναν καφέ. Προσωπικά, δε με ενδιέφερε το σεμινάριο, αλλά σκέφτηκα πως ήθελα να τη δω, οπότε συμφώνησα.

Γυρνώντας στην Ελλάδα, ετοιμάστηκα για το σεμινάριο. Περιστό να πω ότι σνόμπαρα τους ομιλητές και μπήκα μέσα με έντονα αρνητική ενέργεια. Ήθελα απλώς να τελειώσει για να πάω να πιω έναν καφέ και να μάθω τα νέα της φίλης μου. Όσπου εμφανίστηκε η Jill, που άρχισε να αναφέρει πράγματα τα οποία έβλεπα εδώ και χρόνια στο Ίντερνετ και να μιλάει για τεχνικές που με είχαν βοηθήσει στο παρελθόν, ακολουθούμενη από τον Νικόλα, που με τον τρόπο του και τη δική του ενέργεια έκανε όλο αυτό το ταξίδι να φαντάζει πιο προσιτό.

Στο τέλος του σεμιναρίου μάς δινόταν η ευκαιρία για μία δωρεάν συνεδρία, ώστε να δούμε από πρώτο χέρι τι είναι το life coaching. Έδωσα τον αριθμό μου και περίμενα πάνω από το τηλέφωνο. Στη δοκιμαστική συνεδρία που ακολούθησε, ήταν η πρώτη φορά στη ζωή μου που ένιωσα ότι κάποιος ήταν πραγματικά εκεί για εμένα, για να με ακούσει και να με στηρίξει χωρίς να μου κάνει κριτική ή να μου πει τη γνώμη του για το τι πρέπει να κάνω. Παρά τον ενθουσιασμό και τα θετικά συναισθήματα που ένιωθα μετά τη συνεδρία, ήρθε μια γνώριμη φωνή μέσα μου να μου πει πως καλό θα ήταν να μην το κάνω. Οι λόγοι που μου ανέφερε η φωνή ήταν πως ήμουν άνεργη, ζούσα ξανά με τους γονείς μου και ένιωθα χαμένη. Ήταν σοφό να δώσω όσα λεφτά μού είχαν απομείνει σε κάτι που θεωρούσα πολυτέλεια;

Θα είμαι για πάντα ευγνώμων που έστω και για μια στιγμή μέσα στη μαυρίλα που ένιωθα είχα τη διαύγεια να ακούσω την άλλη φωνή, που μου είπε να εμπιστευτώ, και ας το νιώθω σαν ρίσκο.

Μέσα σε μία εβδομάδα είχα εμπιστευτεί τους ανθρώπους που είδα στο σεμινάριο και μια άγνωστη κοπέλα με την οποία μίλησα στο τηλέφωνο. Τους εμπιστεύτηκα τα τόσο πολύτιμα τότε εναπομείναντα χρήματά μου και ξεκίνησα συνεδρίες.

Μέσα σε 3 μήνες χρειάστηκε να συστηθώ ξανά σε όσους με ήξεραν, ακόμα και στον ίδιο μου τον εαυτό. Μέσα σε μόλις 3 μήνες ξεκλείδωσα όλα όσα ήξερα πως είχα μέσα μου, ένιωσα επιτέλους πως είμαι αρκετή, είδα ποια είμαι πραγματικά και τι θέλω και αποδέχτηκα κομμάτια μου που κάποτε είχα κάνει στην άκρη επειδή πίστευα πως δεν ήταν «σωστά». Βλέποντας πόσο είχε αλλάξει η ζωή μου, συνειδητοποίησα ότι τα λεφτά που τόσο φοβόμουν να αποχωριστώ ήταν τελικά μια επένδυση. Επένδυσα στον ίδιο μου τον εαυτό και τώρα ήμουν έτοιμη να το κάνω ξανά. Κατάλαβα πως αυτό που ζούσα ήθελα να το μοιραστώ και με άλλους, να βοηθήσω και εγώ άλλους ανθρώπους να νιώσουν αυτή την αλλαγή στη ζωή τους.

Εμπιστεύτηκα για άλλη μία φορά τους ανθρώπους που με βοήθησαν να αλλάξω τη ζωή μου και γράφτηκα στην Global Academy of Coaching, ώστε να σπουδάσω και να γίνω διαπιστευμένη life coach από τον παγκόσμιο οργανισμό coaching. Σήμερα είμαι thrive coach, συνεργάζομαι με την Jill και τον Νικόλα και την υπέροχη ομάδα που έχουν δημιουργήσει και είμαι πιο χαρούμενη από ποτέ που μπορώ και εγώ με τη σειρά μου να προσφέρω. Μέσα από αυτό το ταξίδι φωτογράφισα και φωτογραφίζω υπέροχους ανθρώπους και coaches, που, όπως τους αποκαλώ εγώ, είναι οι άνθρωποι του αύριο, αυτοί που θα βοηθήσουν στην αλλαγή του κόσμου. Είδα τη φωτογραφική μου δουλειά δημοσιευμένη σε περιοδικά και σε εξώφυλλα, αρθρογραφώ σε δύο διαφορετικά σάιτ, γράφω το δικό μου βιβλίο, γνώρισα και συνεργάζομαι με υπέροχα άτομα και βλέπω τη ζωή μου να εξελίσσεται σε κάτι ακόμα καλύτερο από αυτό που ήθελα. Και όλα αυτά από την απόφαση μιας στιγμής.

Αν έμαθα κάτι μέσα από όλο αυτό που έζησα και ζω, είναι να αναγνωρίζω και να προσπερνάω τον φόβο και πάντα να επενδύω και να ποντάρω σε μένα. Καθώς τελικά αυτό είναι που έχει τη μεγαλύτερη απόδοση.

Είσαι ένας αφυπνισμένος άνθρωπος που μπορεί να δει πέρα από τη μύτη του. Μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι υπάρχουν εκεί έξω άπειροι τρόποι για εσένα ώστε να φέρεις μέσα χρήματα και να ξοδέψεις μετά. Οπότε αυτή είναι η λογική του 50-50. Πρώτα θα το φτιάξεις, θα το φέρεις εκεί όπου θέλεις και στη συνέχεια θα ξοδέψεις. Πολλοί λένε: «Ναι, θα το κάνω. Θα αρχίσω να βάζω χρήματα στην άκρη όταν θα... / Θα αρχίσω αυτό όταν θα...» Όχι. Τώρα. Δεν υπάρχει *όταν θα*. Ξεκίνα τώρα να βάζεις χρήματα στην άκρη για όταν μεγαλώσεις ή για το πανάκριβο αυτοκίνητο που θέλεις. Τώρα ξεκίνα να το κάνεις αυτό!

Θα δεις ότι το δικτυωτό σύστημα ενεργοποίησης του εγκεφάλου σου θα βγει έξω σαν το κυνηγόσκυλο και θα σου φέρει τρόπους για να έρθει αυτό. Μπορεί το πανάκριβο αυτοκίνητο να το βρεις μεταχειρισμένο 2 ετών στο 1/3 της τιμής, επειδή ο άνθρωπος που το πήρε δεν έχει τι να το κάνει. Δεν ξέρεις από πού έρχονται οι ευκαιρίες. Το μόνο που πρέπει να κάνεις είναι να ξέρεις και να είσαι ξεκάθαρη στο τι θέλεις. Είχα ακούσει κάτι πολύ σοκαριστικό όταν είχα αρχίσει να σπουδάζω life coaching σε ένα σεμινάριο του Jack Canfield. Είχε γυρίσει μπροστά σε 1.500 άτομα και είχε πει: «Λυπάμαι που θα σας το πω αυτό, αλλά είναι ελάχιστοι άνθρωποι που ως μισθωτοί θα βγάζουν όσα χρήματα βγάζουν ως επιχειρηματίες. Αν θέλεις πραγματική οικονομική ανεξαρτησία, το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να δημιουργήσεις τη δική σου επιχείρηση».

Το πίστευα αυτό το πράγμα, αλλά δεν το είχα ακούσει έτσι ωμά από κανέναν. Το να το λέει ο Jack Canfield ήταν κάτι σπουδαίο για εμένα. Ιδιαίτερα στην αρχή της καριέρας μου. Παρ' όλα αυτά, στη διάρκεια ανάπτυξης της επιχείρησης, συνειδητοποίησα ότι μπορεί να σκέφτεσαι με τόσο μίζερο τρόπο, ώστε τελικά να μένεις μισθωτός στην ίδια σου την επιχείρηση, δουλεύοντας πενταπλάσιες ώρες. Επειδή ένας επιχειρηματίας δε σταματάει να δουλεύει.

Όσοι είστε επιχειρηματίες ή έχετε φίλους επιχειρηματίες φυσικά και το έχετε δει. Δεν μπορείς να πεις «Δε με ενδιαφέρει» ή «Δεν είναι δικό μου». Θα είναι Σάββατο βράδυ, αλλά θα καθίσεις να ασχοληθείς. Δεν είναι κάτι που σταματάει. Το οποίο σημαίνει ότι δουλεύεις τριπλάσιες ώρες, αλλά βγάζεις τα τριπλάσια χρήματα; Είναι ένα λιθαράκι αυτό.

Ωστόσο έχει μεγάλη σημασία για εμένα να μπεις στη διαδικασία να συνειδητοποιήσεις τι ακριβώς θέλεις. Μέχρι πού θέλεις να φτάσεις και τι είναι σημαντικό για εσένα. Και πόσο σημαντικό είναι αυτό για εσένα. Υπάρχουν πολλοί έξυπνοι τρόποι για να ξοδέψεις. Η πιο βασική και νούμερο 1 συμβουλή που έχω να σου δώσω είναι να πληρώνεις μόνο μετρητά. Γιατί να πληρώνεις μόνο μετρητά; Επειδή έτσι ο εγκέφαλός σου συνειδητοποιεί πόσα χρήματα έχουν φύγει. Όταν ξεκινάς και τα πληρώνεις όλα με κάρτα, κάτι που είναι πολύ της μόδας και πολύ «εύκολο», το μόνο πράγμα που κάνεις είναι να δίνεις, χωρίς όμως να καταγράφεται στον εγκέφαλο το ποσό που έχεις δώσει.

Για τον εαυτό σου, το ποσό αυτό δεν έχει δοθεί. Ενώ, φυσικά και έχει ξοδευτεί. Ένας άλλος έξυπνος τρόπος είναι να πηγαίνεις στις προσφορές. Να δεις τι υπάρχει σε προσφορά ή να σκεφτείς τι χρειάζεσαι και τότε θα είναι αυτό σε προσφορά. Και να το αγοράζεις όταν θα είναι σε προσφορά. Για παράδειγμα, τον Απρίλιο βγαίνουν οι νέες τιμές για τα κλιματιστικά. Να το αγοράσεις εκτός εποχής. Αγόρασέ το τον Οκτώβριο, που δεν έχει τόση ζήτηση. Ή στις εκπτώσεις. Εμείς στις εκπτώσεις αγοράζουμε για την επόμενη σεζόν.

Πήγα και ψώνισα απίστευτα πράγματα σε μισή τιμή για την επόμενη χρονιά για την Τζόι. Πήρα ένα νούμερο μεγαλύτερο. Δε θα τα ανοίξουμε. Δε θα τα χρησιμοποιήσουμε. Θα είναι ολοκαίνουργια. Θα βάλει ολοκαίνουργια ρούχα στη μισή τιμή. Πολύ ακριβά ρούχα. Πήγαινε να αγοράσεις μαγιό με τις εκπτώσεις του Αυγούστου. Μην το ανοίξεις. Μην το χρησιμοποιήσεις. Άφησέ το για την επόμενη σεζόν. Ένα μαγιό που θα έπαιρνες με Χ χρήματα μπορείς να το πάρεις στη μισή τιμή. Πάντα, όταν ψωνίζω, ζητάω καλύτερη τιμή. Δε με ενδιαφέρει ποιος είναι στο ταμείο. Δε με ενδιαφέρει αν είναι ο ιδιοκτήτης ή όχι. Αν πρόκειται για μη ευκαταφρόνητο ποσό, κάνουν πάντα παζάρι.

Πρόσφατα πήγα και ψώνισα στις εκπτώσεις. Έκανα μια μεγάλη αγορά σε λευκά είδη. Είδα ένα πολύ μικρό πράγμα που δεν το είχα σε έκπτωση. Είχε 12 ευρώ. Λέω: «Θα μπορούσατε να μου κάνετε μια καλύτερη τιμή για αυτό;» «Ναι, βεβαίως», μου απάντησε. Και μου το άφησε 8. Αυτά τα 4 ευρώ μπορείς να τα κάνεις φιστίκια, πασατέμπο, καφέ. Οι άνθρωποι χαίρονται να το κάνουν αυτό.

Δε μιλάω, φυσικά, για 4 ευρώ, αλλά για πολύ μεγαλύτερα ποσά. Θέλω απλώς να μπεις σε αυτή τη λογική. Αν μπορούν να το κάνουν, θα το κάνουν. Αν δεν μπορούν, δε θα το κάνουν.

Επίσης, πούλα ό,τι δε χρειάζεσαι. Δώσε όλες αυτές τις πανάκριβες τσάντες που έχεις, τα παπούτσια που δεν έχεις βάλει ποτέ στη ζωή σου. Υπάρχουν μαγαζιά που παίρνουν ρούχα από δεύτερο χέρι. Πήγαινε και πούλησέ τα για να δημιουργήσεις χώρο αλλά και για να πάρεις ένα έξτρα εισόδημα. Πήγαινε δώσε τα από τη στιγμή που δεν τα χρειάζεσαι, καθώς ενεργειακά, με αυτό τον τρόπο, όταν τα κρατάς μέσα στο σπίτι, είναι σαν να λες *Δεν είμαι έτοιμη να πάρω καινούργιο. Δεν είμαι έτοιμη για το νέο. Δεν είμαι έτοιμη για νέες εμπειρίες*. Δώσε το. Χάρισέ το ώστε να δημιουργήσεις χώρο.

Το πιο βασικό από όλα είναι να κόψεις την πιστωτική, αν τη χρησιμοποιείς. Βγάλε την από το πορτοφόλι σου. Μην έχεις πιστωτική. Ο μόνος λόγος για τον οποίο έχουμε εμείς πιστωτική κάρτα είναι επειδή τη χρειαζόμαστε όταν πάμε να νοικιάσουμε αυτοκίνητο. Αλλιώς, δε θα είχαμε καμία πιστωτική κάρτα. Είχαμε ξεκινήσει με δύο πιστωτικές. Μας είχαν δημιουργήσει τρομερό πρόβλημα, επειδή ξεχνούσα να πληρώνω τις δόσεις. Δεν ξέρω τι γινόταν. Τελικά κατέληξα να τη βγάλω από το πορτοφόλι μου. Κόψε την άμα τη χρησιμοποιείς, και τέλειωσε. Η πιστωτική κάρτα είναι το χειρότερο πράγμα που μπορείς να χρησιμοποιείς για τα οικονομικά σου.

Ας δούμε τι γίνεται με τα χρέη. Έχει μεγάλη σημασία να πεις στο σύμπαν ότι είσαι έτοιμη να πας τα οικονομικά σου στο επόμενο επίπεδο. Δεν πρόκειται να το πεις ποτέ αν χρωστάς 20.000 στην εφορία και 40.000 στον ΕΦΚΑ. Ο μόνος τρόπος για να προχωρήσεις μπροστά είναι να ξεκινήσεις να τα πληρώνεις. Πήγαινε και κάνε έναν διακανονισμό των 100 δόσεων. Ζήτησε δάνειο από τους γονείς σου ή δεν ξέρω από πού αλλού και ξεπλήρωσε τα μικρά ποσά. Διώξε τα μικρά ποσά.

Μην πας διακοπές ένα καλοκαίρι. Άρχισε να ξεπληρώνεις για να δείξεις στο σύμπαν ότι εσύ είσαι έτοιμη για καινούργια πράγματα. «Ναι, εγώ δεσμεύομαι». Ο τελικός σκοπός είναι να μπορέσεις να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο.

Φυσικά, βάλε αυτόματη πληρωμή με δόσεις. Να μη χρειάζεται κάθε φορά να μπαίνεις να το κάνεις. Καθώς μια φορά θα το ξεχάσεις, μια θα λες πως δεν έχεις αρκετά χρήματα. Με την αυτόματη πληρωμή, θα φεύγουν τα χρήματα με το που έρχονται. Δε θα χρειάζεται να το σκέφτεσαι. Θα διαπιστώσεις ενεργειακά τι θα συμβεί και πόσο μεγάλη αλλαγή θα δεις, καθώς και αύξηση στα οικονομικά σου. Είναι υπέροχο! Το έχω δει με όλους τους coachees με τους οποίους δουλεύω. Είναι απίστευτες οι ιστορίες που έχω ακούσει.

Και τώρα θα σε ρωτήσω ξανά: «Τι είναι για εσένα η οικονομική ανεξαρτησία;» Σου είχα ζητήσει να κάνεις την ιδανική σου ζωή. Θα κάνεις την ιδανική σου ζωή και αυτό που θέλεις να ζεις. Θα τα βάλεις όλα κάτω. Θα τα καταγράψεις. Τι ποσό μπορεί να είναι αυτό; Τι σημαίνει για εσένα οικονομική ανεξαρτησία; Θέλω να καταγράψεις το ακριβές ποσό. Θέλεις να κάνεις μία φορά την εβδομάδα μασάζ ή τα νύχια σου; Θέλεις μία φορά την εβδομάδα να κάνεις τα μαλλιά σου; Θα τα καταγράψεις όλα. Τώρα θέλω να καταλάβεις ότι όλα αυτά τα έξτρα που θέλουμε να κάνουμε διατίθενται σε άπειρες τιμές, όπως φυσικά έχεις αντιληφθεί. Μπορείς να επισκεφθείς αυτές τις αλυσίδες που υπάρχουν και να κάνεις μασάζ με 15 ευρώ. Διαφορετικά, μπορείς να πας στο σπα του Hilton και να δώσεις 250. Το βασικό όμως για εμένα είναι να ξεκινήσεις να το κάνεις. Δηλαδή να κάνεις αυτό το μασάζ μία φορά την εβδομάδα ή τον μήνα. Να πηγαίνεις σε αυτό το κομμωτήριο. Ανεξάρτητα από το αν θα δίνεις 10 ευρώ στο κομμωτήριο της γειτονιάς ή αν θα πηγαίνεις στο πιο ακριβό, όπου ένα χτένισμα κοστίζει 40 ευρώ. Αυτό που θέλω να σου πω είναι ότι ξεκινάς να ζεις τη ζωή που θέλεις. Πρέπει όμως να ξεκινήσεις τώρα.

Μην καθυστερείς επειδή δεν έχεις τα χρήματα για να πας να κάνεις το μασάζ των 150 ευρώ. Ξεκίνα τώρα και κάνε το μασάζ των 15 ευρώ. Σιγά σιγά, όσο θα μπαίνεις στο vortex, θα αρχίσεις να παρατηρείς άλλα πράγματα, θα σου έρχονται άλλοι πελάτες, θα σου έρχονται άλλοι άνθρωποι, θα αρχίσεις να μετακινείσαι ενεργειακά. Όλο αυτό σταδιακά θα ανέβει. Γι' αυτό σου λέω να καταγράψεις το ακριβές ποσό. Ξεκίνα με την ιδανική ζωή για εσένα και βαθμιαία θα αρχίσεις να τη χτίζεις. Κάθε μέρα κλείνε τα μάτια σου και φαντάσου το οικονομικό σου όραμα.

Δες πού θέλεις να είσαι, τι θέλεις να κάνεις, πώς θέλεις να είσαι, τι θέλεις να πετύχεις, πώς είσαι στα οικονομικά σου. Κλείσε τα μάτια σου και δες το αυτό, ούτως ώστε να μπορέσεις όντως να το πραγματοποιήσεις.

Έχει μεγάλη σημασία να το κάνεις κάθε μέρα, επειδή η ενέργειά σου εκείνη τη στιγμή, αφού θα νιώθεις όλα αυτά τα πράγματα, θα σε κάνει να αισθάνεσαι ότι τα έχεις. Έτσι, ο εγκέφαλός σου θα αρχίσει να το ψάχνει για να βρει τρόπους να το φέρει σε εσένα. Είναι καθαρά θέμα επιστήμης. Δε σημαίνει πως, αν το νιώθω, τότε θα γίνει. Είναι καθαρά θέμα του πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος. Κάθε φορά που θα κάνεις αυτό τον οραματισμό, θα συνειδητοποιείς ότι μπορείς. Αλλά το πιο σημαντικό για το οποίο πρέπει να πείσουμε εμείς οι γυναίκες τον εαυτό μας είναι ότι αξίζουμε να τα έχουμε όλα. Αυτό είναι το Α και το Ω. Μπορείς να είσαι χωρίς χρέη, να βγάζεις όσα χρήματα θέλεις, να υποστηρίζεις έναν τρόπο ζωής που θέλεις και σου αρέσει. Και το πιο σημαντικό είναι ότι αξίζεις να έχεις τον τρόπο ζωής που σου αρέσει. Μπες πολύ βαθιά στα συναισθήματα, στο να νιώθεις αυτό ακριβώς που συμβαίνει και βίωσε ακριβώς τη διαφορά.

Ζω στην αφθονία μου και δίνω την αξία μου. Αυτό είσαι. Αυτό σου αξίζει. Να είσαι εσύ ηγέτης της δικής σου ζωής. Να μπορείς να υποστηρίξεις και να βοηθήσεις άλλους ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Να επιστρέφεις με φιλανθρωπία. Να είσαι εσύ που επενδύεις στην προσωπική σου ανάπτυξη και πηγαίνεις τη ζωή σου ένα βήμα παρακάτω. Ξέρω ότι αυτό σε τρομάζει. Ξέρω ότι το Εγώ σου αυτή τη στιγμή ουρλιάζει: «Τι βλακείες είναι αυτές που λες, Τζίλ; Αν είναι δυνατόν! Εγώ δε χρειάζομαι κάτι άλλο. Είμαι εντάξει με αυτά που έχω. Δε χρειάζομαι μασάζ». Το ξέρω, επειδή το έχω περάσει και εγώ.

Εμπιστέψου με σε αυτό που σου λέω. Έχεις ξεκινήσει ήδη να μπαίνεις σε αυτό το απίστευτο ταξίδι ζωής, όπου είναι εξαιρετικά σημαντικό να αρχίσεις να δίνεις πίσω περισσότερο από αυτό που παίρνεις. Να δίνεις σε φιλανθρωπία, μέσα από το επάγγελμά σου, με τον τρόπο που συμπεριφέρεσαι στα παιδιά σου και στην κοινωνία. Γίνεσαι εσύ ηγέτης σε αυτό. Τώρα!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Κατέβασε δωρεάν από το www.jillandnikolas.com Το Όραμά Σου και κάνε την άσκηση Δημιούργησε την ιδανική σου ζωή, Τώρα.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) δίνω την αξία μου και ζω στην αφθονία.

#13

Δουλειά και ισορροπία

Νικόλας Ουρανός

«Το να βάζω όρια συνδέεται με την αυτοεκτίμησή μου. Δε γίνομαι 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».

Τζίλ Δούκα & Νικόλας Ουρανός

Ένα από τα καίρια θέματα που μας απασχολεί είναι η ισορροπία που χρειάζεται να ανακαλύψουμε, να δημιουργήσουμε ανάμεσα στη δουλειά μας, στις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις, στην αποστολή μας και στην προσωπική μας ζωή, στον ελεύθερό μας χρόνο, στον ζωτικό αυτό χώρο που χρειάζεται να υπάρχει για να είμαι μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη προσωπικότητα. Μια ισορροπία του τρόμου μεταξύ δουλειάς και υπόλοιπης ζωής. Μια ισορροπία που συχνά έχω γλιστρήσει πάνω σε αυτήν και έχω υπερβεί, τις περισσότερες φορές εναντίον μου, τα όρια που χρειάζεται να βάζω όσον αφορά την ασχολία μου. Πιστέψτε με.

Δες από πού ξεκίνησε η Λιάνα.

Η ζωή μου άλλαξε ριζικά δύο φορές με το coaching. Η πρώτη ήταν το 2009, όταν ένιωθα πως είχα βαλτώσει ως στέλεχος ιδιωτικής εταιρείας και ήθελα να ξεκινήσω τη δική μου επιχείρηση στον χώρο του τουρισμού στη Μήλο, το νησί απ' όπου κατάγομαι. Μέσα σε ένα μονοήμερο σεμινάριο με την Τζίλ, όπου έφτιαξα έναν πίνακα οράματος, «ζωγράφισα» τη ζωή που θα ήθελα να έχω. Μετά από 5 χρόνια βρήκα σε ένα ντουλάπι αυτό τον πίνακα οράματος και ζούσα όσα είχα σχεδιάσει. Είχα αφήσει τη δουλειά μου, είχα μετακομίσει στη Μήλο, είχα ξεκινήσει τη δική μου τουριστική επιχείρηση, είχα γνωρίσει τον άντρα μου και είχα παντρευτεί. Είχε γίνει ακριβώς ό,τι απεικόνιζε ο πίνακας!

Μετά από χρόνια, όταν απέκτησα την κόρη μου, άρχισα πάλι να έχω ανησυχίες και ξεκίνησα να σπουδάζω life coaching στην Global Academy of Coaching για προσωπική μου «χρήση», όπως είχα πει και στη Τζίλ. Ένιωθα πάλι πεσμένη και ήθελα να κάνω κάτι για την προσωπική μου εξέλιξη. Όπως αποδείχθηκε, αυτό που με είχε ρίξει ήταν ο φόβος για τα επόμενα όνειρά μου, τους επόμενους στόχους μου. Τέλειωσα τη σχολή, και αυτό συνέπεσε με την πανδημία, που για εμένα ήταν μια από τις πιο δημιουργικές περιόδους της ζωής μου. Άρχισα να γράφω βιβλία, κάτι που το ήθελα 10 χρόνια, αλλά δεν ήξερα πώς, και ξεκίνησα μία ακόμα επιχείρηση ως coach και συγκεκριμένα ως parenting coach, δημιουργώντας εργαλεία, τεχνικές, ημερολόγια, βιβλία και online ασύγχρονη εκπαίδευση για γονείς. Στόχος μου είναι να υποστηρίξω όσο περισσότερους γονείς να απολαμβάνουν μια σχέση εμπιστοσύνης, σεβασμού, κατανόησης και αληθινής αγάπης με τα παιδιά τους, μακριά από πρακτικές τιμωρίας και συναισθήματα απόγνωσης. Όντας μαμά, καταλαβαίνω πόσο ανάγκη έχουμε από υποστήριξη αλλά και πρόσβαση στη μάθηση στον δικό μας χρόνο και ρυθμό. Είμαι τόσο ευγνώμων και χαρούμενη που βρέθηκε η Τζίλ και ο Νικόλας στον δρόμο μου, καθώς και τις δύο φορές μου «ξεκλείδωσαν» την πόρτα στα όνειρά μου, που δεν τα σκεφτόμουν επειδή φοβόμουν. Και αυτή είναι η μαγεία του coaching: σου δείχνει τον δρόμο προς τα όνειρά σου και τα θέλω σου και όλα τα κάνει δυνατά.

Έχουμε αρχίσει να το αναγνωρίζουμε ότι ο χρόνος εκτός δουλειάς μου, ο χρόνος κατά τη διάρκεια του οποίου κάνω πράγματα με τον εαυτό μου, ο χρόνος που αφιερώνω στον εαυτό μου είναι αυτός που θα με οδηγήσει στο ευ ζην. Δεν είμαι μόνο η εργασία μου. Σπαταλήσαμε πολλά χρόνια πιστεύοντας ότι απλώς ότι είμαστε η δουλειά μας, αλλά ότι κυρίως είμαστε η δουλειά μας. Ωστόσο αυτό δεν ισχύει.

Σίγουρα έχεις παρατηρήσει ότι όσοι άνθρωποι εξαρτώνται, τονίζουν τα υπέρ της δουλειάς τους, την παίρνουν αγκαλιά από το πρωί ως το βράδυ και δεν έχουν άλλη σκέψη ή διέξοδο, δημιουργούν μια εξάρτηση, ένα πάθος. Το πάθος είναι κάτι όμορφο. Αλλά το πάθος σε συνδυασμό με την εξάρτηση και τον φόβο που εισβάλλει για να είμαι αποδεκτή, αποδοτική, ικανή, για να αποδεικνύω πράγματα, να πάρω προαγωγή ή αύξηση, να ανταγωνιστώ ή να συναγωνιστώ μια ομάδα ή κάποιους συναδέλφους είναι τοξικό.

Εδώ υπάρχουν πολλά κρυμμένα στοιχεία. Είναι σημαντικό να καταλάβω και να τονίσω στον εαυτό μου και στον καθρέφτη μου ότι τελικά δεν είμαι μόνο η δουλειά μου. Όταν το συνειδητοποιήσω αυτό, η δουλειά μου θα πάει πολύ καλύτερα απ' ό,τι τώρα, πιστέψτε με. Για να το καταλάβω, θα χρειαστεί να αλλάξω κάποιες προσλαμβάνουσες. Φυσικά, όπως και σε όλες τις αλλαγές, θα πρέπει με σταθερότητα και διάρκεια να εγκαινιάσω και να εφαρμόσω καινούργιες συνήθειες, που θα παίρνουν ενέργεια και χρόνο στο διάστημα κατά το οποίο βρίσκομαι εκτός εργασίας.

Ένα από τα αγαπημένα μου παραδείγματα είναι ότι νομίζω πως με την εργασία μου ανεβαίνω, αφιερώνοντας τον μέγιστο χρόνο, τη μέγιστη ενέργεια, αγνοώντας άλλους τομείς, εμένα, τα θέλω μου, τις ανάγκες μου για ξεκούραση, για ελεύθερο χρόνο, για μια βόλτα με τον εαυτό μου ή με κάποιους φίλους, μεταφέροντας πολλές φορές δουλειά στο σπίτι, μπλοκάροντάς με με διάφορες αφορμές. Ενώ τελειώνει η δουλειά στο γραφείο, ολοκληρώνεται το ωράριό μου, οι υποχρεώσεις μου και τα καθήκοντά μου σε σχέση με αυτά που έχω αναλάβει είτε καθημερινά είτε εβδομαδιαία, το Σαββατοκύριακο, είτε στο σπίτι είτε σε καφέ, εγώ παίρνω παραμάσχαλα το λάπτοπ, το ανοίγω και αφιερώνω έξτρα χρόνο εις βάρος της οικογένειάς μου, των παιδιών μου, εις βάρος του εαυτού μου του ίδιου.

Πρακτικά και θεωρητικά, είναι πολύ υποκειμενικό το να ανελίσσομαι στη δουλειά μου. Μπορεί να παίρνω προαγωγές, χρήματα, αυξήσεις και εγώ να μην είμαι ευτυχισμένη. Και να αρχίσει να συγκρούεται το εσωτερικό μου κομμάτι με το εξωτερικό μου κομμάτι, που δείχνει φαινομενικά να ανεβαίνει. Σημασία έχει πώς νιώθω, όπως έχουμε πει και έχουμε παρατηρήσει πολλές φορές. Υπάρχουν και άνθρωποι που αισθάνονται και ενοχές όταν προοδεύουν ή όταν πετυχαίνουν. Θα πρέπει λοιπόν, με την υποστήριξη ενός coach, ενός ειδικού, να βλέπω πραγματικά και να επανακαθορίζω ανά τακτά χρονικά διαστήματα, τρίμηνα ή εξάμηνα, όπως κάνω και για τους προσωπικούς στόχους μου, και την επαγγελματική πορεία μου, με γνώμονα το πού θέλω να οδηγηθώ, τι θέλω να κατακτήσω.

Χρειάζεται πολλή προσοχή στην παγίδα Αυτό το διάστημα δε με ενδιαφέρουν οι σχέσεις / οι άντρες / οι κοινωνικές συναναστροφές. Εγώ θα κατεβάσω ρολά και θα αφιερωθώ εξ ολοκλήρου στη δουλειά μου. Επειδή η δουλειά μου μου φέρνει φαγητό στο τραπέζι / μου παρέχει το ενοίκιο / θα μου δώσει το αμάξι, τη βενζίνη, το κινητό και τις διακοπές μου. Προσοχή σε αυτού του τύπου τις λογικές!

Επαναλαμβάνω πως δεν είμαι μόνο η δουλειά μου. Όταν εξαρτηθώ τόσο, όταν βάλω όλο μου το βάρος, ηθικό, υλικό, σωματικό, πάνω σε έναν τομέα, εν προκειμένω την εργασία, αυτός ο τομέας μπορεί και να «σπάσει». Έτσι, θα μάθω με τον σκληρό τρόπο αργότερα ότι δε χρειάζεται να δημιουργήσω εξάρτηση από αυτό τον τομέα και να είμαι μονοδιάστατη. Θα μάθω ότι έχω και άλλα κομμάτια στο παζλ της προσωπικότητάς μου. Δεν είναι κακό να δίνω προτεραιότητα ή να μου τρώει χρόνο και ενέργεια από τις περισσότερες ώρες του εικοσιτετραώρου μου. Αλλά από εκεί και πέρα θα χρειαστεί και να αποτοξινωθώ και να γυμναστώ και να βγάλω το άγχος που έχω στη δουλειά μου και την πίεση μέσα από τη γυμναστική, το διάβασμα, τον χορό, μέσα από τη βόλτα και τον ύπνο. Από πράγματα, δηλαδή, που θα ισορροπήσουν την ανοδική μου πορεία. Καθώς, αν εξαρτηθώ και θεωρήσω ότι έτσι θα ανέβω, πολύ εύκολα εγώ στο πίσω μέρος της προσωπικότητάς μου μπορεί να πέφτω, να απογοητεύομαι, να αναμένω πράγματα που δε βλέπω, να αγχώνομαι, να έχω μπει σε μια γκρίζα αρνητική περιοχή. Ενώ νομίζω ότι παραμένω στάσιμη και κουτσά στραβά μπορεί και να ανέβω, κάποια μέρα να ξυπνήσω και να δω ότι, αντί για πάνω, έχω πάει πολύ κάτω.

Δείτε την ισορροπία. Δείτε τις διεξόδους. Ναι, υπάρχει το ωράριο, ο υπολογιστής, τα μείλ, το κινητό. Υπάρχουν οι εφαρμογές, οι στόχοι, οι πτώσεις, οι πωλήσεις, τα έσοδα, τα έξοδα, οι προϋπολογισμοί. Αλλά υπάρχει και ο ήλιος, η θάλασσα, το Perrier, κινδυνεύοντας να θεωρηθεί ότι κάνω γκρίζα διαφήμιση. Υπάρχει και η μουσική, ο αθλητισμός, η διασκέδαση. Υπάρχει το ποδήλατο, το τζόκινγκ. Υπάρχει το σεξ. Υπάρχουν τόσο ωραία πράγματα τα οποία μας βοηθούν να αναπληρώσουμε την ενέργειά μας και μας επαναφρεσκάρουν έτσι ώστε να είμαστε αποδοτικοί. Όχι μόνο στη δουλειά μας, αλλά και στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, στην επικοινωνία μας και στην αίσθηση του εαυτού. Καθώς αυτό κάνει η ισορροπία ζωής, όταν τείνω να την αναπτύξω.

Κακά τα ψέματα. Αν ανατρέξω και εγώ στη δική μου ζωή, πολύ λίγα ως ελάχιστα διαστήματα βρήκα τον εαυτό μου να είναι μέσα σε αυτή την ισορροπία. Πολλές φορές, πολλές μέρες, πολλές εβδομάδες τη χάνω. Όπως σε πολλά πράγματα, έτσι και σε αυτό το κομμάτι μάς αρέσει να κινούμαστε στα άκρα. Πολλή δουλειά, πολλή αγάπη. Όλο δουλειά, όλο ξάπλα. Δεν έχω συνηθίσει, δεν έχω δει, δεν έχω ισορροπήσει, δεν έχω ζητήσει βοήθεια ώστε να καθιερώσω τις ασχολίες, τα χόμπι, τις διεξόδους, να προγραμματίσω και να αποφασίσω να έχω όσο το δυνατόν μια πιο ισορροπημένη ζωή μεταξύ εργασίας και ελεύθερου χρόνου.

Εδώ θέλω να σου πω την ιστορία μου. Θέλω να σου πω ότι και εγώ ονειρευόμουν, σπούδασα και πήρα ένα πτυχίο στα οικονομικά. Επειδή το πτυχίο αυτό έδινε τότε τα εχέγγυα, όταν είχε έρθει και εμένα η σειρά μου στη δεκαετία μου, για να κάνεις πολλά πράγματα. Θα μπορούσες να δουλέψεις σε τράπεζα, σε οικονομική υπηρεσία, σε νομαρχία. Θα μπορούσες να δουλέψεις στο δημόσιο. Μόνο που το λέω, βγάζω σπυριά. Το πτυχίο στα οικονομικά ήταν σαν πασπαρτού, που θα σου άνοιγε πολλές πόρτες σε διάφορα επαγγέλματα.

Έτσι και έγινε. Τελικά με αυτό το πτυχίο έκανα την πρακτική μου άσκηση σε μια πολυεθνική τράπεζα και αργότερα αυτό αποτέλεσε μεγάλο κομμάτι της επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας, της εργασίας μου. Επειδή πολλές φορές στη διάρκεια της ζωής μας καλούμαι να κάνω μια δουλειά.

Έπειτα από κάποια χρόνια –και αυτό ισχύει, αν όχι για όλους, τουλάχιστον για κάποιους, όπως για εμένα– μπορεί να «ξυπνήσω» και να πάρει η ζωή μου μια άλλη τροπή. Οι συνθήκες και η ψυχή μου να μου ζητήσουν να κάνω κάποια άλλη δουλειά. Με τη μορφή της απόδοσης, του εσόδου και του επαγγέλματος, αλλά να περιλαμβάνει και ένα μεγάλο κομμάτι αποστολής. Ένα κάλεσμα.

Αυτή η αλλαγή και αυτό το πέρασμα για εμένα έγινε πολύ βίαια. Ξέρεις ότι στην παλιότερη ζωή μου απολύθηκα από τις φαρμακευτικές εταιρείες και τις θέσεις των μεγαλοστελεχών που είχα στις πωλήσεις και στο μάρκετινγκ. Έχασα τη δουλειά μου, χρεοκόπησα, πήρα διαζύγιο. Όλα αυτά έγιναν μαζεμένα αυτή τη ματωμένη περίοδο της ζωής μου. Εκεί συζητούσα με τον εαυτό μου και έλεγα «Τι έχω κάνει μέχρι τώρα; Κυρίως έχω κάνει πωλήσεις. Έχω κάνει μάρκετινγκ σε μεγάλες εταιρείες. Να πάω πάλι να βρω μια τέτοια δουλειά». Το μέσα μου όμως, χωρίς να το συνειδητοποιώ απόλυτα, αντιδρούσε. Έμεινα πολύ μεγάλη περίοδο εκτός εργασίας. Δεν «έβρισκα» τους μισθούς και τα μπόνους που είχα. Δε μου πρόσφεραν αντίστοιχες θέσεις. Νόμιζα ότι εγώ κάνω κάτι στραβά. Αλλά υπήρχε ασυμφωνία μεταξύ αυτού που ήθελε το μέσα μου να ακολουθήσει και αυτού που μπορούσε το μυαλό μου και το σώμα μου να συνεχίσει να ακολουθεί.

Άλλη μία μισθωτή εργασία σε μια εταιρεία με διαφορετική φαρμακευτική ταμπέλα; Προώθηση φαρμάκων και πωλήσεις φαρμάκων. Ενώ είχα αρχίσει να καταλαβαίνω ότι το καλύτερο φάρμακο είναι το μη φάρμακο. Σίγουρα και τα φάρμακα χρειάζονται εκεί όπου μπορούν να βοηθήσουν. Η τεχνολογία και η φαρμακευτική έχει κάνει θαύματα στις μέρες μας. Αξίζει όπου είναι απαραίτητο, σε ύστατες περιπτώσεις, να ζητάμε φαρμακευτική βοήθεια αν εμείς δεν τα καταφέρνουμε, νιώθουμε ανεπαρκείς ή έχουμε κάποια κενά. Ωστόσο εγώ συνειδητοποιούσα μέρα με τη μέρα ότι το καλύτερο φάρμακο είναι το μη φάρμακο.

Τι θέλω να πω; Ότι δεν μπορούσα πλέον να υποστηρίξω αυτή τη λογική της υπερσυνταγολόγησης, των επιπλέον φαρμάκων, των φαρμάκων στις περιπτώσεις όπου δε χρειάζονταν απλώς για να γίνονται περισσότερες πωλήσεις και ό,τι αυτό συνεπάγεται. Απλώς θέλω να πω ότι προέκυψε μια σύγκρουση ανάμεσα σε αυτό που γινόμουν και αυτό που υποστήριζα.

Εγώ όμως εκείνη τη στιγμή, όντας μέσα στην κατάσταση, δεν μπορούσα να το καταλάβω. Το κατάλαβα πολύ αργότερα με τη βοήθεια του δασκάλου μου, μέσα από τις συνεδρίες μου και τη μαθητεία μου. Ξεκαθάρισαν όλα όταν αποστασιοποιήθηκα από τα γεγονότα και γιατρεύτηκαν οι πληγές μου. Αν αυτή η περίοδος της μεταβολής και της μεταστροφής μου δεν ήταν τόσο έντονη, δε θα ήταν μεγάλη και η αλλαγή μου. Έτσι έγινε αυτό το πέρασμα: με τις ανάλογες σπουδές μου, την ανάλογη πιστοποίησηση, το ανάλογο διάβασμα, τις ανάλογες εξετάσεις, την ανάλογη εμπειρία.

Έχω τη χαρά και την τιμή να είμαι σήμερα εδώ κοντά σου, παρέα σου, απέναντί σου, δίπλα σου, και να σου λέω ότι είμαι σε αυτή την αποστολή. Είμαι σε αυτό το επάγγελμα και ζω από αυτό. Και από το συγγραφικό μέρος, αλλά κυρίως από το life coaching και το relationship coaching. Νίκησα σε αυτό το θέμα, το οποίο για εμένα ήταν το μεγαλύτερο αγκάθι: το κομμάτι των προσωπικών και των ερωτικών σχέσεων.

Σίγουρα έχω πάρα πολλά πράγματα να μάθω ακόμα. Πάρα πολλά πράγματα στα οποία έχω να εκπαιδευτώ και να εμπλουτίσω τις γνώσεις και την εμπειρία μου.

Γι' αυτό και τόσο συχνά επιλέγουμε εγώ και η Τζιλ να εκπαιδευόμαστε και να μετεκπαιδευόμαστε σε πολλά πράγματα από τους καλύτερους δασκάλους της Ευρώπης, της Αμερικής και όλου του κόσμου.

Παρ' όλα αυτά, θέλω να σου πω πως, αν έχεις περάσει μεταβατικές περιόδους στη ζωή σου, μη φοβάσαι, μην τρομάζεις τόσο πολύ. Ασφαλώς και θα φοβάσαι λίγο, είναι ανθρώπινο. Αλλά δε θα χαθείς. Κανένας δε χάνεται. Άφησε χώρο να ακούσεις το μέσα σου. Άφησε χώρο να δεις πού μπορεί να οδηγηθείς. Μπορεί αύριο μεθαύριο να είσαι μια πολύ καλή coach και να βοηθάς άλλους ανθρώπους να βρουν τη δύναμη μέσα τους με τις δυναμικές ερωτήσεις που θα εκπαιδευτείς να κάνεις.

Με την ανάλογη πιστοποίησηση, βέβαια. Επειδή και εγώ μπορεί να θέλω να γίνω αστροναύτης, αλλά θα πρέπει να περάσω την αντίστοιχη εκπαίδευση, τα τεστ και να έχω τις αντίστοιχες προδιαγραφές.

Μπορεί λοιπόν ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας να κάνουμε μια δουλειά και κάποια στιγμή μπορεί να γίνει η μεταστροφή. Αλλά δεν είναι απαραίτητο. Μην τρελαίνεσαι και μην ψάχνεσαι αν δεν έχει γίνει αυτή η μεταστροφή. Μπορείς να συνεχίσεις να κάνεις το επάγγελμα που αγαπάς και να συνδυάσεις με αυτό το επάγγελμα και την αποστολή σου.

Αν είσαι γιατρός και μας διαβάζεις αυτή τη στιγμή, πολύ ωραία. Μπορείς να συνδυάσεις με το ιατρικό επάγγελμα την αποστολή σου για το κοινό καλό και τον συνάνθρωπο, υποστηρίζοντας και βοηθώντας τους ανθρώπους, που γίνονται καλά και παίρνουν πίσω αυτό το πολύτιμο αγαθό που λέγεται υγεία. Σημασία έχει ότι πολλές φορές μπορεί να κάνεις την ίδια δουλειά και απλώς να αλλάξεις τα κριτήρια και την αίσθηση που έχεις για αυτή τη δουλειά. Μπορείς να μείνεις στο ίδιο επάγγελμα και στην ίδια εταιρεία και απλώς να αλλάξεις τις αρχές σου. Να βελτιώσεις το ηθικό κομμάτι ή κάτι άλλο – για παράδειγμα, την προσέγγισή σου, την επαφή σου με το κοινό, το χαμόγελό σου.

Δεν είναι απαραίτητο να αλλάζω πάντα κάτι. Μπορεί να αλλάξω εμένα.

Αλλάζοντας εμένα, αυτό το ίδιο επάγγελμα που υπηρετώ μπορεί να γίνει ακόμα πιο ωραίο, ανώτερο. Στην ουσία, μέσα από τη δουλειά μου είναι καλό να ευθυγραμμίζω το μυαλό, το σώμα και την ψυχή μου. Καθώς, αν υποστηρίζω μια δουλειά που δεν αγαπάω, αν υποστηρίζω κάτι που το κάνω με βαρεμάρα και ίσα ίσα για να μπαίνει ο μισθός στο τέλος του μήνα, αν δεν ωριμάζω, δεν εξελίσσομαι, δε θεραπεύω κάποια θέματα μέσα μου που απαιτούν θεραπεία, όπως η τεμπελιά ή η ανία μου τότε είναι λίγο δύσκολο να μπορέσω να είμαι αποδοτική και να έχω αποτελέσματα. Πολύ εύκολα μπορεί να μην είμαι αποδοτική, και το σύστημα να με πετάξει έξω. Οπότε θα πρέπει να δω, εκεί όπου είμαι σήμερα, πόσο τοις 100 αυτό που υπηρετώ και αυτό που δουλεύω είναι συμβατά με αυτό που θέλει το μυαλό, το σώμα και η ψυχή μου.

Αν δεν είναι ιδιαίτερα συμβατά, δε σου λέω να πας την άλλη μέρα να παραιτηθείς, καθώς έχουμε ακούσει και τέτοια ακραία πράγματα. «Να τα παρατήσω; Να παραιτηθώ; Να μείνω χωρίς δουλειά; Να σταματήσω;» Όχι βέβαια.

Προτού παραιτηθώ, προτού σταματήσω, πρέπει να δω τον λόγο για τον οποίο είμαι εκεί όπου είμαι τώρα. Έχω μια αποστολή να επιτελέσω. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να ολοκληρώσω αυτή την αποστολή. Το πρώτο πράγμα που θα χρειαστεί να κάνω είναι να φροντίσω να γίνω καλύτερη εκεί ακριβώς όπου είμαι: μέσα στις δύσκολες συνθήκες, με τον δύσκολο προϊστάμενο ή τον δύσκολο συνάδελφο, με το δύσκολο ωράριο ή το δύσκολο εργασιακό περιβάλλον. Να δω πώς μπορώ εκεί να επεκταθώ. Επειδή, αν κάνω κοπάνα από το μάθημα –όπως και σε μια ερωτική σχέση– το μάθημα θα επαναληφθεί.

Αν την κάνω κοπάνα από μια δύσκολη δουλειά, από έναν δύσκολο προϊστάμενο ή έναν δύσκολο συνάδελφο και πάω σε μια άλλη δουλειά, το μάθημα είναι μαθηματικά βέβαιο ότι θα επαναληφθεί. Καθώς το μάθημα είναι καθαρά προσωπικό. Εγώ έχω να πάρω ένα μήνυμα. Εγώ έχω κάτι να αλλάξω. Πίστεψέ με, όταν αλλάζω εγώ, αλλάζουν τα πάντα: αλλάζουν οι δουλειές, αλλάζει όλη η επαγγελματική κατεύθυνσή μου.

Πολλές φορές, και ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης, αυξάνονται οι απολύσεις. Έχουμε πει ότι τίποτα δε γίνεται ξαφνικά. Το *ξαφνικά* είναι το από καιρό προετοιμασμένο. Το *ξαφνικά* έχει δουλευτεί πολύ στο παρασκήνιο. Το *ξαφνικά* είναι αυτό το οποίο δούλευε διαρκώς και κάποια ωραία πρωία εμφανίστηκε. Αν έβρισκες έναν άνθρωπο που απολύθηκε και μετά από λίγο καιρό τον ρωτούσες «Τι έγινε και έχασες τη δουλειά σου; Τι έγινε τελικά και από όλο το τμήμα απέλυσαν εσένα;», θα σου έλεγε: «Βαρέθηκα. Κουράστηκα. Θα ήθελα κάτι άλλο. Το κωλοβάραγα τώρα τελευταία».

Έτσι, και η απόλυση ακόμα δεν είναι τόσο ξαφνική. Έχω βάλει και εγώ την ουρά μου σε αυτό που συμβαίνει. Ίσως στην απόλυση έχω δημιουργήσει και μια εξάρτηση. Εδώ ακούμε για ανθρώπους που έχουν βγει στη σύνταξη, αλλά δουλεύουν και σε άλλη εργασία, και επειδή φοβούνται μην πεθάνουν, θέλουν να είναι εσαεί στη δουλειά τους. Συνταξιούχοι που θα πεθάνουν δουλεύοντας, επειδή φοβούνται πως, αν δε δουλεύουν, μπορεί να πεθάνουν πριν την ώρα τους. Για μία ακόμα φορά, προσοχή στις εξαρτήσεις. Ναι, το σοκ της απόλυσης είναι τεράστιο. Αλλά με μαθητεία, δουλειά και με μια συνεδρία, αυτό μπορεί να κατανοηθεί και να γίνει ένα ωραίο μάθημα.

Μια απόλυση μπορεί να είναι μια ωραία επανεκκίνηση και αφορμή για να πετύχω και να διεκδικήσω κάτι πολύ καλύτερο. Ακούω πολλές φορές ανθρώπους που λένε: «Είμαι πάρα πολύ καιρό άνεργος». Τίποτα δεν είναι κακό. Ούτε αυτό είναι κακό. Σημασία έχει, αυτό το διάστημα που είμαι άνεργος ή λαμβάνω κάποια βοήθεια ή ζω από ένα επίδομα, να ανασυντάξω με κάποιον τρόπο τις δυνάμεις μου. Θα εγγραφώ στον ΟΑΕΔ για να εισπράξω αυτό το επίδομα, αλλά καλό είναι παράλληλα να ανασυστήσω και την προσωπικότητά μου, τη φυσική μου κατάσταση, τη διαύγειά μου. Να βελτιώσω το βιογραφικό μου. Να αναλογιστώ πού στέλνω τα βιογραφικά μου. Να ανανεώσω τον τρόπο με τον οποίο αντιδρώ σε συνεντεύξεις εργασίας. Να κοιτάξω, δηλαδή, να μη μένω παθητική ώσπου να τελειώσει η περίοδος του επιδόματος και μετά να δω τι θα κάνω. Καθώς, αν αφεθώ, αν παρατήσω τον εαυτό μου, θα με πάει πολύ πιο κάτω.

Μια απόλυση, μια περίοδος ανεργίας είναι μια ευκαιρία να πάρω ένα μάθημα. Να ζητήσω να αλλάξω, να επιδιώξω να αλλάξω. Να δω τι έκανα με τον παλιό τρόπο σκέψης μου και πώς μπορώ να αλλάξω μεταπηδώντας σε έναν καινούργιο τρόπο σκέψης. Να κοιτάξω να κάνω ένα βήμα, ένα άλμα προς κάτι διαφορετικό. Κάτι που μπορεί να μην το είχα σκεφτεί. Να σκεφτώ *out of the box*. Να δω πώς μπορεί αυτό που θα κάνω να είναι και αποδοτικό αλλά και ευχάριστο. Επειδή, κακά τα ψέματα, όπως λένε και πολλοί σοφοί, αυτός που κάνει τη δουλειά των ονείρων του, αυτός που η δουλειά του τον ευχαριστεί, νιώθει να μην κουράζεται τόσο εύκολα. Το ότι δεν κουράζεται, το ότι κάνει τη δουλειά που ονειρευόταν και την απολαμβάνει δε σημαίνει ότι πρέπει να την κάνει από το πρωί ως το βράδυ. Προσοχή!

Επίσης, έχουμε θεωρήσει εσφαλμένα ότι το μόνο έσοδο που πρέπει να έχουμε είναι από τη δουλειά μας. Είναι κάπως παράξενο να έχουμε άλλα έσοδα. Δεν περιμένουμε να έχουμε άλλα έσοδα ή δε φροντίζουμε για αυτό. Δηλαδή, σε περίπτωση που χάσω τη δουλειά μου, μένω ξεκρέμαστος. Σταματούν να εισρέουν τα έσοδα που είχα. Αυτό θα πρέπει να το δω πολύ προσεκτικά. Είναι ένας τομέας που θα πρέπει να με απασχολήσει. Δεν ξέρω αν θα κάνω επενδύσεις. Δεν ξέρω αν θα έχω ένα σπίτι να νοικιάζω ή αν θα αγοράσω ένα χωράφι με ελιές για να παράγω λάδι και θα παίρνω έσοδα όταν το πουλάω.

Αλλά θα πρέπει οπωσδήποτε να αναζητήσω πηγές εσόδων εκτός της εργασίας μου.

Είναι πολύ διαδεδομένος ο τρόπος της διαδικτυακής εργασίας. Πολλοί άνθρωποι βγάζουν το ψωμί τους μέσα από το Διαδίκτυο, ως εικονικοί γραμματείς, γραφίστες που δουλεύουν μέσω Διαδικτύου. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές μέθοδοι εργασίας, πολλά χαρτζιλίκια που μπορώ να παίρνω από δεξιά και αριστερά. Έχω πολλές ευκαιρίες, και επειδή βαριέμαι ή είναι μπλεγμένες οι συνθήκες, δεν κάθομαι να ξεκαθαρίσω και να βάλω τα πράγματα σε τάξη, επειδή είναι τόσο μπερδεμένο το μυαλό μου, είμαι τόσο απορροφημένη στον κυκεώνα της καθημερινότητας.

Αυτή την κληρονομιά, αυτό το σπίτι που έχω μαζί με την αδερφή μου, την ξαδέρφη μου ή τον παππού μου σε ένα μακρινό χωριό δεν πάω να το ξεκαθαρίσω. Δεν πάω να το κάνω Airbnb ή να το νοικιάσω ή να αναθέσω σε κάποιον άλλο να το νοικιάσει ώστε να εισπράττω και εγώ ένα έσοδο. Κάθομαι και περιμένω μόνο από την εργασία μου. Και φοβάμαι μην τυχόν και συμβεί κανένα κακό και χαθεί η δουλειά μου, επειδή τότε θα χαθώ και εγώ και μετά δε θα έχω να φάω, να πιω, να βγω, να ξενυχτήσω.

Κοιτάξε σφαιρικά γύρω σας. Ποιες ευκαιρίες υπάρχουν να κερδίσετε ένα άλλο έσοδο; Ποιες μπερδεμένες καταστάσεις κληρονομιάς – σπίτι, ενοίκιο, συνιδιοκτησία – υπάρχουν και μέχρι τώρα δεν τις ανακινούσατε και βαριόσασταν και τα είχατε εγκαταλείψει ή τα είχατε αναθέσει κάπου αλλού; Πάρε πίσω τη δύναμή σου. Αξιοποίησε πράγματα. Δε θα ξεχάσω ποτέ μια μαθήτριά μου. Έμενε σε μια μακρινή περιοχή της Ελλάδας και είχε ένα παλιό διαμέρισμα, το οποίο βαριόταν να ξεκαθαρίσει και να το διεκδικήσει. Βαριόταν να το βάλει σε αγγελία ή να το κάνει Airbnb. Σιγά σιγά, με τη δουλειά μας, το έκανε, και ήρθε ένα φοβερό εισόδημα.

Υπάρχουν πολλές τέτοιες περιπτώσεις. Θυμάμαι μια άλλη μαθήτριά μου σε έναν άλλο νομό της Ελλάδας, σε μια μεγάλη επαρχιακή πόλη, η οποία είχε έναν χώρο που ήταν παλιό της ιατρείο. Είχε μέσα κάποια ιατρικά μηχανήματα. Βαριόταν να πουλήσει τα μηχανήματα και τα γραφεία. Βαριόταν να πάρει μια μεταφορική και να αδειάσει τον χώρο, να αναθέσει τη διαχείρισή του σε ένα μεσιτικό γραφείο ή να βάλει αγγελία και να τον νοικιάσει.

Τελικά μέσα από το life coaching έκανε τα βήματα όταν άρχισε να λαμβάνει, νοικιάζοντας αργότερα τον χώρο, τα επιπλέον 400 και 500 ευρώ σε σχέση με την άλλη της εργασία και τα άλλα εισοδήματα που είχε. Δε θα πω ότι της άλλαξε τη ζωή όλο αυτό, αλλά της έδωσε μεγάλη ώθηση και της πρόσφερε μεγάλη ανακούφιση. Είχε το έξτρα εισόδημά της, μια έξτρα μέρα διακοπές, μια έξτρα μέρα διασκέδαση. Δε χρειαζόταν να σκεφτεί πώς θα φάει ένα βράδυ έξω με τον φίλο της.

Υπάρχουν πράγματα με τα οποία, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, μας σαμποτάρουμε εμείς οι ίδιοι. Λέμε ναι, να έχω περισσότερα χρήματα. Ναι, να κάνω περισσότερα πράγματα. Ωστόσο δεν έχω χρόνο, δεν έχω χρήματα. Έχεις πόρους και έχεις πηγές που είναι κάτω από τη μύτη σου. Κάθεσαι και δεν τις ανακινείς, δεν τις ξεδιαλύνεις, δεν τις ξεκαθαρίζεις. Ανασυντάξου, και όταν τα καταφέρεις και πάρεις αυτά τα λεφτά, θέλω ποσοστό. Μη με ξεχάσεις!

Για τους παραπάνω λόγους χρειάζεται να τελειώνει η δουλειά μου όχι το απόγευμα και μετά να λέω «Τώρα είμαι κομμάτια. Πού να πάω γυμναστήριο; Βαριέμαι. Θα πάω να πέσω στο κρεβάτι να δω τηλεόραση και να με πάρει ο ύπνος. Αύριο το πρωί πρέπει πάλι να ξυπνήσω νωρίς για να πάω πάλι στη δουλειά». Όχι. Θα πάρεις ένα ωραίο ημερολόγιο. Δεν ξέρω αν θα έχει πάνω το Hello Kitty. Πάρε ό,τι θέλεις. Ας έχει πάνω και το Candy Candy. Κάθισε να σχεδιάσεις την εβδομάδα σου, να προγραμματίσεις πότε θα έχεις γυμναστική, γιόγκα, διαιτολόγο, πότε θα έχεις τον διατροφολόγο σου, το τρέξιμό σου, τα χόμπι σου – την κεραμική, τη ζωγραφική, τις ξένες γλώσσες. Βάλε τα μέσα στην εβδομάδα σου χωρίς να σε πνίγεις. Φρόντισε μέρα παρά μέρα να έχεις παραγωγικό χρόνο εκτός δουλειάς. Προγραμματίσε και δράσε. Επειδή η δράση είναι δημιουργία. Η δράση είναι δημιουργία και η δημιουργία αγάπη.

Καλό είναι να υπάρχει χρόνος και πριν από τη δουλειά και μετά. «Δεν μπορώ να ξυπνήσω νωρίς». Ούτε εγώ μπορούσα να ξυπνήσω νωρίς. Ο χειρότερος άνθρωπος στο πρωινό ξύπνημα ήμουν εγώ. Το πιστεύεις ή όχι; Εγώ σου το λέω. Κατάφερα όμως να ξυπνάω στις 4:30 η ώρα το χάραμα και πήγαινα και έτρεχα 2 με 2,5 ώρες ώστε να μπορώ να είμαι έτοιμος για τον μααραθώνιο της Αθήνας. Επειδή το ήθελα πολύ. Το είχα βάλει στόχο. Το είχα ονειρευτεί. Επειδή ήθελα να ξεπεράσω τον εαυτό μου, είχα δεσμευτεί.

Πρώτα απέναντι στον εαυτό μου και απέναντι στους δασκάλους μου – ειδικούς υποστηρικτές αυτού του στόχου. Καθώς μετά από ένα σημείο έβλεπα το όφελος.

Έβλεπα ότι πήγαινα στη δουλειά μου, πήγαινα να κάνω συνεδρίες, να μιλήσω στην τηλεόραση και πετούσα. Μπορεί να είχα σταματήσει να τρέχω, αλλά πετούσε η ψυχή μου μέσα μου. Ήμουν άλλος άνθρωπος. Είχαν αλλάξει οι ορμόνες μου. Μου έρχονταν άλλα πράγματα από πάνω. Κατέβαζα ιδέες, ατάκες. Είχα κέφι, χαμόγελο, ενδορφίνες. Είναι σημαντικό να αφιερώνεις χρόνο πριν και μετά τη δουλειά. Πήγαινε στο γυμναστήριο. Κάνε 2-3 ασκήσεις. Δε λέω να λιώσεις. Λέω να μπεις, να ιδρώσεις, να κάνεις το ντουζάκι σου και να πας στη δουλειά σου φρέσκια. Άσε τους άλλους με τα μούτρα κάτω, να μη λένε ούτε καλημέρα, λες και τους πρόσβαλες τον πατέρα και τη μάνα.

Δε μας ενδιαφέρει κάτι τέτοιο. Μας ενδιαφέρει η ατομική, η προσωπική σου ευθύνη. Μας ενδιαφέρει να αναλάβεις δράση και να κινηθείς προς την κατεύθυνση μιας ισορροπημένης ζωής. Δεν είμαι μόνο η δουλειά μου. Είμαι και ζεν, κάνω τον διαλογισμό μου, συγκεντρώνομαι. Ενώ δουλεύω κάνω διαλείμματα, χαλαρώνω, τρώω, πίνω νερό αν μου λείπει, αντικαθιστώ τα υγρά μου, παίρνω συμπληρώματα διατροφής, τις βιταμίνες μου, προσέχω τους δείκτες μου, κάνω εξέταση αίματος μία φορά τον χρόνο, βλέπω τον σίδηρό μου, την αναιμία μου ή ό,τι άλλο μπορεί να έχω. Αν δεν είμαι καλά, θα έχω πολλά νεύρα, πολλές εκρήξεις και θα είναι τοξική η δουλειά μου. Μόνο αν είμαι συγκεντρωμένη και αφοσιωμένη, μόνο όταν έχω όμορφη ενέργεια μπορώ να υπερπηδώ τις προκλήσεις και τα εμπόδια που θα εμφανιστούν για να με κάνουν καλύτερη στη δουλειά μου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Συμπλήρωσε το εβδομαδιαίο πρόγραμμά σου με 3 νέες δραστηριότητες που θα σε βάλουν σε δράση!

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) μπορώ να τα έχω όλα. Και μια καταπληκτική δουλειά και μια ευτυχισμένη ισορροπημένη ζωή.



ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Ευγνωμοσύνη

Νικόλας Ουρανός

**«Η ευγνωμοσύνη είναι το κρασί της ψυχής.
Εμπρός, μέθυσε».**

Ρουμί

Να νιώθεις ευγνωμοσύνη που είσαι εδώ. Που μαθαίνεις να νικάς, να μοιράζεσαι τις νίκες σου, τους δισταγμούς σου, τις αναβλητικότητές σου, τα εμπόδιά σου. Πιστεύουμε πολύ ότι η θηλυκή ενέργεια είναι αυτή που θα σώσει τον κόσμο. Ο κόσμος έχει ανάγκη από τη θηλυκή ενέργεια. Έχεις ανάγκη και έχουμε όλοι ανάγκη να την ανυψώσεις. Να είστε ευγνώμονες που έχετε αυτή τη θηλυκή ενέργεια και που είστε γυναίκες. Γενικά, να είστε ευγνώμονες για ό,τι έχετε, για ό,τι υπάρχει αυτή τη στιγμή στη ζωή σας. Για ό,τι υπάρχει, ακόμα και για ό,τι δεν υπάρχει να είστε ευγνώμονες.

Ας μιλήσουμε για τη σημασία της ευγνωμοσύνης. Το καταλαβαίνετε όλες πόσο σημαντικό είναι. Επειδή το καταλαβαίνουμε όλοι, πολλές φορές το παρακάμπτουμε και το παραλείπουμε. Επειδή είναι κάτι σημαντικό και αυταπόδεικτο και δεδομένο, λέμε: «Γιατί να το κάνω; Αφού είναι δεδομένο για όλους και για όλα, ας το παραλείψω. Ας το θεωρήσω και εγώ δεδομένο ότι είμαι ευγνώμων. Δε χρειάζεται να ζορίζομαι».

Πολλές φορές, το Εγώ μου με βάζει σε αυτή την παγίδα. Με κοιμίζει. Ενώ ξέρω ότι είναι σημαντική η ευγνωμοσύνη, δεν αποδίδω τα του Καίσαρος τω Καίσαρι. Δεν της αποδίδω την πρέπουσα σημασία, αξία, προσοχή.

Ωστόσο δεν πρέπει απλώς να νιώσω ευγνωμοσύνη ή να εκφράσω ένα απλό συναίσθημα. Πρόκειται για μια ολόκληρη φιλοσοφία. Μια ολόκληρη διαδικασία ζωής. Δε γίνεται να στέκομαι απλώς σε ένα συναίσθημα. Δεν μπορεί η ευγνωμοσύνη μου να είναι στιγμιαία ή να έχει μικρή διάρκεια. Χρειάζεται να μπω βαθύτερα, να κατανοήσω και να διευρύνω το επίπεδο της σκέψης μου και της συνειδητότητάς μου. Να μάθω πλέον ότι δε φτάνουν οι αναλαμπές ευγνωμοσύνης για να με πάνε πιο ψηλά. Χρειάζεται να πάρει δύναμη και ορμή. Να γίνει ορμητική σαν θάλασσα, σαν τσουνάμι. Να με πλημμυρίσει η ευγνωμοσύνη. Να γίνει στάση της ζωής μου.

Γιατί να γίνει στάση ζωής η ευγνωμοσύνη; Επειδή, όταν είμαι στο στάδιο της ευγνωμοσύνης, τότε ανεβαίνει πολύ όλο το στάτους που με συνιστά. Τα οφέλη είναι πάρα πολλά.

Μια μελέτη που έψαξα και βρήκα μιλάει για περισσότερα από 31 οφέλη σε όλους τους τομείς: στον συναισθηματικό, στον τομέα της προσωπικότητας, στο επίπεδο της υγείας, των κοινωνικών σχέσεων, της κοινωνικότητας, της καριέρας κτλ. Δεν υπάρχει τομέας στη ζωή μας που να μην επωφελείται από την ευγνωμοσύνη, που να μη βγαίνει κερδισμένος όταν εγώ προσεγγίζω τα θέματα με ευγνωμοσύνη, δηλαδή οι σχέσεις μου, οι κοινωνικές μου επαφές, η καριέρα μου, το επάγγελμά μου, η υγεία μου, η φυσική μου κατάσταση, το στάτους μου, η προσωπικότητά μου. Βέβαια, και ο συναισθηματικός μου κόσμος είναι εξίσου σημαντικός με όλα τα προηγούμενα.

Η ευγνωμοσύνη μάς κάνει πιο ευτυχισμένους. Αυξάνεται το επίπεδο της χαράς μου από τη διαρκή, συνεχόμενη άσκηση και πρακτική εφαρμογή της ευγνωμοσύνης. Συνήθως λέω δεν πειράζει. Θα πω ένα ευχαριστώ για 5 δευτερόλεπτα, για 10 δευτερόλεπτα, για μια στιγμή. Μπορεί να φτάνει. Αλλά χρειάζονται μήνες ολόκληροι. Πρέπει να εγκαθιδρύσω μια ολόκληρη διαδικασία ευγνωμοσύνης για να μετακινήσω τα επίπεδα της ευτυχίας μου. Θέλει διάρκεια αυτό, μικρές αλλαγές. Θέλει συνέχεια και συνέπεια. Θέλει μια μη σπασμωδική έκφραση.

Θέλει βαθιά και συνεχόμενη σύνδεση με το μέρος του εαυτού μου όπου βρίσκεται η ευγνωμοσύνη. Η ευγνωμοσύνη μάς κάνει πιο υγιείς. Βλέπετε, έχουν γίνει διάφορες μελέτες. Δεν έχει σημασία που είναι πιο παλιές. Το να κρατάς ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, στους συμμετέχοντες μιας μελέτης, τους προκάλεσε 16% λιγότερα ψυχικά συμπτώματα. Το 19% είχε μεγαλύτερη διάθεση να αφιερώσει χρόνο στη γυμναστική. Ένιωθε κατά 10% λιγότερο ψυχικό πόνο. Το 25% αύξησε την ποιότητα του ύπνου του. Ξεκουραζόταν περισσότερο. Είχε πολύ λιγότερα συμπτώματα καταπίεσης, πίεσης, μπλοκαρίσματος και ούτω καθεξής.

Αυτό δεν μπορεί να εξηγηθεί μέσω της λογικής, αλλά μέσα από αυτά που εξελίσσονται στο κεφάλι μας. Μέσα από αυτά που εξελίσσονται στις ορμόνες μας και στις επιμέρους εσωτερικές λειτουργίες όταν ένας άνθρωπος μπει με τη σκέψη του, με την πράξη του, με τη φωνή του, με τον λόγο του, με τα γραπτά του σε στάτους ευγνωμοσύνης. Γιατί να γράφω; Επειδή, όταν συνδέω περισσότερες αισθήσεις σε μια ενέργεια, εν προκειμένω στην ευγνωμοσύνη, αυτό πολλαπλασιάζεται. Κάθε επιμέρους αίσθηση που εμπλέκω στη διαδικασία πολλαπλασιάζει και δίνει αθροιστικά μεγαλύτερο αποτέλεσμα.

Η ευγνωμοσύνη απογειώνει την καριέρα μας. Τι σημαίνει αυτό; Μας βοηθάει να αναπτύξουμε την ικανότητα των αποφάσεων. Όταν είμαστε σε στάτους ευγνωμοσύνης και θετικότητας, δεν έχουμε διλήμματα. Δεν έχουμε μπλοκαρίσματα. Δεν έχουμε αναβλητικότητα. Η ευγνωμοσύνη απογειώνει την καριέρα μας επειδή βοηθάει και υποστηρίζει τη δικτύωση. Μέσα από την ευγνωμοσύνη έχω μια θετική αύρα και προσελκύω καινούργιους ανθρώπους. Με θυμούνται άλλοι άνθρωποι. Η ενέργειά μου είναι ανοιχτή. Είμαι ανοιχτή να γνωρίσω καινούργιους ανθρώπους. Είμαι ανοιχτή στο να έρθει κάποιος από το πουθενά και να παίξει διαφορετικό ρόλο σε αυτό που εξελίσσεται εκείνη τη στιγμή μπροστά μου. Όταν λειτουργώ, δουλεύω, δρω, σκέφτομαι και γυμνάζομαι μέσα από τη σύνδεση με την ευγνωμοσύνη, γίνομαι πιο παραγωγική. Είμαι πιο θετική, πιο όμορφη. Ακόμα και οι ρυτίδες μου γίνονται πιο όμορφες μέσα από την ευγνωμοσύνη. Το χαμόγελό μου γίνεται πιο όμορφο. Χαμογελούν και τα μάτια μου. Χαμογελάω ολόκληρη. Χαμογελάει όλο το σώμα μου. Πάλλεται!

Μέσα στο καθεστώς της ευγνωμοσύνης γίνομαι πιο όμορφη και ομορφαίνω ακόμα και ένα προβληματικό και τοξικό περιβάλλον εργασίας. Επίσης, τα συναισθήματά μου ενδυναμώνονται, ωριμάζουν, γαλβανίζονται. Γίνονται πιο ανθεκτικά. Πολλές φορές ήμασταν πάρα πολύ εύθραυστοι. Με την πρώτη στραβή, το πρώτο λάθος, την πρώτη αναποδιά σπεύδαμε να κρίνουμε τον εαυτό μας, να του προκαλέσουμε τύψεις, ενοχές. Να τον πληγώσουμε, να γίνουμε οι πιο σκληροί κριτές του εαυτού μας. Όταν όμως συνδεόμαστε μέσα από την ευγνωμοσύνη, αυτό δίνει τη θέση του στην ωρίμανση, στην εξέλιξη, σε μια ανώτερη προσέγγιση. Σε μια πιο ώριμη και πιο καλλιεργημένη αντιμετώπιση των πραγμάτων. Όχι μόνο σε νοητικό, αλλά και σε συναισθηματικό επίπεδο.

Βέβαια, καταλαβαίνεις ότι το ζητούμενο, που είναι η αυτοπεποίθηση στις σχέσεις, στον έρωτα, στη δουλειά, στην καθημερινότητα, στην οικογένεια και στις φιλίες είναι πιο εύκολο να επιτευχθεί μέσα από την ευγνωμοσύνη. Η ευγνωμοσύνη είναι το καύσιμο. Είναι η βενζίνη και το αέριο που θα φορτίσει, θα τονώσει, θα ταΐσει, θα τροφοδοτήσει με ενέργεια την αυτοπεποίθησή σου. Αν θέλεις να έχεις ή να αυξήσεις την αυτοπεποίθηση, αυτό που οφείλεις να κάνεις είναι να πειραματιστείς. Να κάνεις πρακτική στο θέμα και στο επίπεδο της ευγνωμοσύνης.

Έχουμε μιλήσει για το vortex. Έχουμε μιλήσει για τη θετικότητα. Έχουμε μιλήσει για το πώς να νικάμε τον φόβο. Έχουμε πει πάρα πολλά πράγματα πάνω σε αυτό. Σίγουρα έχεις κατανοήσει πόσο άσχημο είναι να σπάω τη θετικότητά μου και να πετάγομαι έξω από το vortex. Πόσο άσχημο είναι να γκρινιάζω, να έχω στρες, αρνητική ενέργεια. Να παράγω τοξικές και αρνητικές ορμόνες. Απέναντι στο στρες, στην γκρίνια, στον φόβο, η ευγνωμοσύνη είναι το καλύτερο αντίδοτο. Είναι μια τροφή πολύ φυσική, που κάνει θαύματα και εξουδετερώνει το στρες και την γκρίνια. Κυρίως για την έλλειψη. Το Εγώ βρίσκει κυρίως το κενό. Βρίσκει την τρύπα να μας θυμίσει και να μας στεναχωρήσει για κάτι που μας λείπει. Εστιάζουμε σε αυτό που μας λείπει και ξεχνάμε να είμαστε ευγνώμονες για όσα έχουμε. Ξεχνάμε να είμαστε δίκαιοι και να αξιοποιούμε και να αξιολογούμε αυτά που έχουμε κατακτήσει. Αυτά που απολαμβάνουμε στην καθημερινότητά μας, στο σπίτι, στη δουλειά μας, το κινητό μας, το αυτοκίνητό μας, την τσάντα μας, τον υπολογιστή μας.

Όλα τα μέσα που έχουμε για την επίτευξη των στόχων μας. Τους φίλους μας, τον σύντροφό μας. Οτιδήποτε είναι εκεί ξενάμε να το εκτιμήσουμε, να του αποδώσουμε τη σημασία που του αξίζει.

Γι' αυτό γκρινιάζουμε. Επειδή πάντα κάτι μας λείπει. Αντί να ασχολούμαστε με το ότι είμαστε ευγνώμονες για εκείνο που έχουμε, εμείς ασχολούμαστε με αυτό που μας λείπει.

Με ό,τι ασχολούμαι, αυτό γίνομαι. Αν ασχολούμαι με την έλλειψη, θα γίνω γκρινιάρα. Αν ασχολούμαι με την επάρκεια και με την ευγνωμοσύνη για αυτό που έχω, θα γίνω πιο θετική. Θα σταματήσω να γκρινιάζω και θα έχω πολύ καλύτερα αποτελέσματα στα πάντα. Άρα, εκτός από την αυτοπεποίθηση, αυξάνεται και η ενεργητικότητα και η θετικότητά μου. Η ευγνωμοσύνη δεν είναι πυροτέχνημα. Είναι ώθηση. Είναι μπόνους. Είναι ένα κανονάκι. Είναι μια έξτρα βοήθεια που έρχεται για να κάνει τη διαφορά, να δώσει τη διαφορά. Να αυξήσει τις ικανότητές μου στην ανθεκτικότητα, στην ενεργητικότητα, στη θετική διάθεση, για καλύτερα, σπουδαιότερα και υψηλότερα αποτελέσματα. Τι πιο ωραίο από το να κοιμάμαι σαν πουλάκι το βράδυ; Να μην βλέπω εφιάλτες; Να μη με κυνηγάει κανένας; Τι πιο ωραίο από το να απολαμβάνω τον ύπνο μου; Να απολαμβάνω όλη τη διαδικασία και την αξία του ύπνου.

Για να το κάνω αυτό, είναι πολύ βοηθητικό, προτού κοιμηθώ ή αφού ξυπνήσω, να εκμεταλλευτώ τα οφέλη και να γράψω τι είναι αυτό για το οποίο νιώθω ευγνωμοσύνη αυτή τη στιγμή στη ζωή μου. Αν το εξασκήσεις, όχι μία ή δύο φορές, αλλά επί μήνες, αν χτίσεις πάνω σε αυτό, θα δεις ότι ο ύπνος σου θα μεταβληθεί προς το καλύτερο και προς το θετικότερο πολύ σημαντικά. Θα υπάρξει μεγάλη διαφορά όσον αφορά τη βελτίωση του ύπνου.

Επίσης, η ευγνωμοσύνη είναι και πολύ σέξι. Είναι σέξι να είσαι ευγνωμονούσα, να πειραματίζεσαι και να γράφεις και να κρατάς σημειώσεις σχετικά με την ευγνωμοσύνη. Είναι κόντρα στο ρεύμα το να είναι κάποιος ευγνώμων. Ψάχνουμε κάθε ώρα και στιγμή να βρούμε προβλήματα. Ψάχνουμε να βρούμε τι θα γινόταν αν είχαμε στην κατοχή μας κάτι. Ενώ τώρα μπορούμε πολύ πιο εύκολα, αν είμαστε ευγνώμονες, να λάμπουμε από χαρά, από σεξουαλικότητα, από πληρότητα. Να μην είμαστε στριφνοί και γκρινιάρηδες.

Γενικά, να φεγγοβολούμε θετικότητα και να έχουμε μια ωραία ενέργεια μέσω της οποίας μπορούμε να έλξουμε πολύ όμορφα πράγματα και, γιατί όχι, πολύ όμορφους συντρόφους.

Κράτησε ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Βάλε μια ενότητα στο τετράδιό σου την οποία θα παρακολουθείς. Θα κρατάς σημειώσεις. Κάθε μέρα μπορείς να γράφεις τα 5, 10, 20 ή 30 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνωμονούσα. Μπορείς να προσθέτεις ή να αφαιρείς. Μπορείς να προσθέτεις καινούργια πράγματα που έχεις παρατηρήσει από την προηγούμενη μέρα. Μόνο καλό θα σου κάνει αυτό. Θα σε γεμίσει με αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Θα συνειδητοποιήσεις τι έχανες τόσο καιρό που δεν το έκανες. Τι κέρδος θα πάρεις από μια απλή άσκηση και από την πειθαρχία του να κάνεις αυτή την άσκηση καθημερινά. Θα μπεις πιο βαθιά στο νόημα της ζωής επειδή θα δεις ότι η ζωή και η ουσία βρίσκεται στα πιο απλά πράγματα. Στα πράγματα που εύκολα προσπερνάμε και δε συνειδητοποιούμε τι ρόλο παίζουν στην υπόστασή μας και στο τελικό μας αποτέλεσμα.

Εκτός από το να είμαστε ευγνώμονες και να κάνουμε την άσκηση στο τετράδιο, είναι όμορφο να μη μένει αυτό στο τετράδιο. Δηλαδή να ξεπερνάει τα στενά πλαίσια και τα όρια του τετραδίου και του ημερολογίου και να εκφράζεται καθημερινά και σε κάποιον. Είναι όμορφο να βρίσκεις κάποιον διαφορετικό κάθε μέρα και να μοιράζεσαι μαζί του την αγάπη, την εκτίμηση και τον θαυμασμό σου. Επειδή τον θαυμάζεις, χαίρεσαι που είναι στη ζωή σου. Είναι όμορφο να κάνεις κάτι τέτοιο, καθώς δε μένεις απλώς στη θεωρία. Το εφαρμόζεις και στην πράξη. Δημιουργείς έναν κύκλο αγάπης και έναν κύκλο ευγνωμοσύνης.

Για να είσαι σε αυτή τη σφαίρα, χρειάζεται να αναζητάς και να επιδιώκεις να χαμογελάς πιο συχνά μέσα στη μέρα. Όσο και να χαμογελάς μέσα στη μέρα, δε φτάνει. Η μέρα είναι απαιτητική, είναι δύσκολη. Η μέρα θα φέρει και δυσκολίες, θα φέρει και ζητούμενα. Χρειάζεται να είσαι σε επαγρύπνηση. Να επιδιώκεις να χαμογελάς πιο συχνά, πιο χαλαρά και πιο πολλές φορές με μεγαλύτερη επαναληψιμότητα καθημερινά. Είναι καθαρά θέμα προσέγγισης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι γκρινιάζουμε γιατί βγήκαμε από τη ζώνη άνεσής μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι γκρινιάζουμε επειδή όρθωσε το ανάστημά της μια δυσκολία μπροστά μας.

«Όχι, εμείς δε θα βλέπουμε από εδώ και πέρα δυσκολίες. Εμείς θα είμαστε ευγνώμονες όταν μαθαίνουμε κάτι καινούργιο». Κάθε καινούργια δυσκολία, κάθε καινούργιος τοίχος, κάθε καινούργια κλειδωμένη πόρτα είναι μια πρόκληση. Ως πρόκληση καλούμαι να την αντιμετωπίσω. Όλη η ζωή είναι μια πρόκληση. Κανένας δε λέει ότι η ζωή είναι εύκολη. Το αντίθετο: είναι πολύ δύσκολη και πολύ απαιτητική. Με πολλά πράγματα που χρειάζεται να μαθαίνω καθημερινά. Με πολλά καινούργια πράγματα στα οποία χρειάζεται να προσαρμόζομαι. Συνεπώς πρέπει να είμαι ευγνώμων, καθώς, όταν μαθαίνω καινούργια πράγματα, όταν ζω καινούργια πράγματα, όταν έχω να αντιμετωπίσω καινούργιες καταστάσεις, τότε ζω πραγματικά. Ζω τη ζωή στην πραγματική της διάσταση. Με τις εντάσεις της, τα πάνω και τα κάτω της. Είμαι ζωντανή και είμαι ενεργή.

Μπορείς να κάνεις την ευγνωμοσύνη και μέρος της οικογενειακής ή επαγγελματικής σου λειτουργίας. Υπάρχει μια πάρα πολύ όμορφη άσκηση που και εμείς κάνουμε πολλές φορές ως οικογένεια. Άλλες φορές τη δουλεύουμε και στην επαγγελματική μας ομάδα, στην εταιρεία μας. Αλλά την εφαρμόζουμε και οικογενειακά. Μια δυο φορές τη μέρα μπορείς να αφιερώσεις ένα πεντάλεπτο και να κάνεις έναν κύκλο. Ξεκινάει κάποιος και λέει γιατί είναι ευγνώμων αυτή τη μέρα. Είναι το παιχνίδι της θετικής εστίασης. Σήμερα κάνω θετική εστίαση στο ότι ολοκληρώνω το καινούργιο μου βιβλίο. Ή στο ότι έγραψα ένα κεφάλαιο στο καινούργιο μου βιβλίο. Κάνω θετική εστίαση στο ότι είμαι υγιής ή έτρεξα αυτά τα χιλιόμετρα ή έκανα τη γυμναστική μου, το μπανάκι μου και ήμουν στην ώρα μου στη δουλειά μου.

Να επιλέγεις να κάνεις θετική εστίαση και να κάνεις ένα ντους θετικής εστίασης μέσα στη μέρα. Είτε μόνη σου είτε με έναν κύκλο ανθρώπων που μπορούν να το καταλάβουν αυτό. Αν δεν μπορούν να το καταλάβουν, σιγά σιγά θα μπουν στο νόημα. Εμείς το κάνουμε ως οικογένεια με τα παιδιά, και ξαφνικά μπήκε και η κοπέλα που μας βοηθάει με το παιδί. Πού κάνεις εσύ θετική εστίαση σήμερα; Είπε και εκείνη αυτό που ήθελε. Της άρεσε. Δεν τη δυσκόλεψε. Δεν την ξένισε. Μας πρόσφερε μια θετική αίσθηση και αύρα αυτή η άσκηση. Εφάρμοσέ τη πριν από το φαγητό γύρω από το τραπέζι ή μετά το φαγητό ή κάποια στιγμή μέσα στη μέρα που θα βρεθείς με την οικογένειά σου και τους φίλους σου.

Παίξε αυτό το παιχνίδι και θα δεις ότι θα έχεις πολύ ωραία αίσθηση. Είναι σημαντικό, όπως έχουμε πει, να νιώθουμε ότι δεν έχουμε κάνει κάποιο λάθος. Να αισθανόμαστε ότι κάθε λάθος είναι μια ευκαιρία να μάθουμε και να εξελιχθούμε, να γιατρέψουμε τα λάθη μας και να γίνουμε καλύτεροι. Να εστιάσουμε στην ευκαιρία που ανοίγεται μπροστά μας για επέκταση ή μαθητεία. Μέσα από τα λάθη μας, από τα δύσκολα, από τον αρνητικό δρόμο. Μέσα από το κάτω θα πάω πάνω. Αλλά έχω πει και θυμίζω και πάλι πως, όσο κάτω, τόσο πάνω. Όταν αρχίζω να εστιάζω σε οποιοδήποτε λάθος, οποιαδήποτε καθυστέρηση ή έλλειψη, αυτό αποτελεί εφιαλτήριο για μαθητεία, για επέκταση, για να πεισμώνσω και να ασχοληθώ με την άνοδό μου και να μάθω μέσα από αυτό που δε λειτουργεί. Να συνειδητοποιήσω τι πραγματικά θέλω και να το φέρω στο προσκήνιο.

Η Ανδριάννα πέρασε πολύ άσχημα. Αλλά έκανε ακριβώς αυτό: συνειδητοποίησε τι θέλει και το φέρνει βήμα βήμα στο προσκήνιο.

Είμαι μετανάστρια και εδώ και 18 χρόνια βρίσκομαι στην Ελλάδα. Ήρθα για μια καλύτερη ζωή και δουλεύω πολύ σε διάφορα μαγαζιά, κάνω ό,τι μπορώ. Έχω δύο υπέροχα κορίτσια που τα μεγάλωσα μόνη μου. Τα προβλήματα ξεκίνησαν πριν από 6 χρόνια, όταν ο άντρας μου ήταν συνέχεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε τυχερά παιχνίδια. Όταν γύριζε από τη δουλειά, μέχρι αργά το βράδυ δεν άφηνε το τηλέφωνο από το χέρι του. Δεν είχαμε καθόλου επικοινωνία. Όταν του μιλούσα, δεν απαντούσε ή φώναζε. Δε μιλούσε ούτε στα παιδιά.

Ήταν πολύ δύσκολη όλη αυτή η κατάσταση για εμένα. Αρχισε με πολλή λεκτική βία και εκβιασμούς. Είχαμε φασαρίες κάθε μέρα. Στην αρχή δεν έδινα σημασία, αφού δεν είχα άλλη επιλογή. Πού να πάω μόνη μου με δύο παιδιά; Έτσι, έκανα υπομονή για τα παιδιά ώσπου να μεγαλώσουν. Λίγο, έλεγα, ώστε να μπορώ να δουλεύω περισσότερο. Μετά θα μπορούσα να κάνω κάτι. Έτσι όμως, χωρίς να το καταλάβω καν, έχασα τον εαυτό μου, καθώς άρχισα να πιστεύω τα λόγια του, ότι είμαι ένα μηδενικό και δεν αξίζω. Έλεγα πως έχει δίκιο, εγώ φταίω.

Έτσι χαμένη ήμουν. Για 6 χρόνια δε θυμάμαι τίποτα, σαν να ήμουν σε κώμα. Μέσα στον φόβο και στο άγχος, δεν έβλεπα κανένα φως. Το 2020 όμως είπα «Δεν αντέχω άλλο». Αρχισα λοιπόν να παρακολουθώ σεμινάρια και γνώρισα την Τζιλ Δούκα και τον Νικόλα Ουρανό σε ένα masterclass για σχέσεις. Από τότε άλλαξε η ζωή μου εντελώς. Αρχισα να παρακολουθώ το Women's Life & Business Building, ένα πρόγραμμα για γυναίκες, και είμαι πολύ ευγνώμων που τους γνωρίζω επειδή μου άλλαξαν τη ζωή πραγματικά. Τα λόγια είναι λίγα. Το life coaching με βοήθησε πάρα πολύ σε όλα τα επίπεδα. Πρώτα γνώρισα εμένα και νιώθω τεράστια ευγνωμοσύνη για αυτό. Έχω τώρα μια καινούργια ζωή, πραγματικά νιώθω σαν να αναστήθηκα. Αισθάνομαι μεγάλη χαρά, κάθε μέρα κάνω το καλύτερο που μπορώ για τα παιδιά και για τους άλλους. Έχω μπροστά μου δουλειά να κάνω ακόμα.

Εδώ χρειάζεται να είσαι ευγνώμων για την ύπαρξή σου, να είσαι ευγνώμων για την οντότητά σου. Εδώ χρειάζεται να βάζεις τον εαυτό σου καθημερινά στη διαδικασία, κάθε μέρα, πρωί, μεσημέρι, βράδυ ή πότε θέλεις, να περνάει πολύτιμο και χαρούμενο χρόνο με εσένα. Είναι θέμα ζωής και θανάτου. Κυρίως είναι θέμα ζωής. Πρέπει να παίρνει μπρος η εγκεφαλικά σου λειτουργία και να παράγει όμορφες στιγμές με τον εαυτό σου. Από ένα κρασάκι που θα πιεις, ένα αναψυκτικό που θα κεράσεις τον εαυτό σου, μια ωραία βόλτα στη θάλασσα ή στην παραλία, ένα περπάτημα, μια στιγμή με ωραία μουσική που άκουσες. Είναι σημαντικό και καθοριστικό να μπαίνεις στην ευγνωμοσύνη. Να δίνεις χρόνο ώστε να είσαι ευγνώμων. Να δημιουργείς, σαν ωραίος σκηνοθέτης, όμορφες στιγμές για τη χαρά σου. Πολύτιμο me-time, χρόνος για εσένα. Καθώς εκείνη τη στιγμή δε θα έχεις περάσει απλώς καλά, αλλά θα έχεις γελάσει, θα έχεις χαρεί, και θα ξεκινήσει ο λογαριασμός σου στο παρασκήνιο, στο υποσυνείδητο, πίσω από τις κουρτίνες, να παράγει ενδορφίνες της χαράς.

Έχεις πάρα πολλούς λόγους να ξεκινήσεις να κρατάς –για μήνες, χρόνια, ίσως και για την υπόλοιπη ζωή σου– παράσημα και σημειώσεις για αυτά που έρχονται στη ζωή σου.

Θα δεις ότι, όσο ασχολείσαι και όσο περισσότερο αξιολογείς αυτά που έχεις ήδη, τόσο πιο πολλά θα αρχίσουν να έρχονται με καταιγιστικούς ρυθμούς. Να αυξάνονται και να πληθαίνουν τα γεγονότα, οι άνθρωποι, οι βοήθειες και οι εξελίξεις στη ζωή σου. Η ευγνωμοσύνη είναι το κλειδί. Είναι το κλειδί με το οποίο ανοίγω την καρδιά μου, το μυαλό και την ψυχή μου και δίνω τη δυνατότητα σε αυτά τα τρία να ευθυγραμμιστούν, να ενωθούν, να παραγάγουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα μέσα από το απλό ευχαριστώ στην ύπαρξή μου, στον θεό μου, στους δασκάλους μου, σε αυτούς που με δασκαλεύουν με ανώτερο τρόπο αλλά και σε όσους είναι περισσότεροι και με δασκαλεύουν με κατώτερο τρόπο. Μου βάζουν δύσκολα. Μου κάνουν τον βίο αβίωτο.

Για όλα αυτά χρειάζεται να είμαι ευγνώμων. Επειδή, όταν μαθαίνω από τα καινούργια, όταν ξεβλεύομαι και αναγκάζομαι να σηκώσω τα μανίκια για να διαχειριστώ καινούργιες εμπειρίες, τότε πραγματικά ζω. Τότε η μαθητεία αυτή θα δώσει αληθινό νόημα στη ζωή μου. Θα μου διδάξει να μην υποφέρω και να μην γκρινιάζω πλέον. Αλλά να είμαι ευγνώμων για τα πάντα. Για κάθε νέα πρόκληση που καταλαβαίνω ότι ήρθε για να με δοκιμάσει και εγώ πρέπει να αποδειχθώ αντάξια. Να ορθώσω το ανάστημα και να περάσω πάνω από αυτή την πρόκληση και να βρω πάλι τη λύση. Να βρω ξανά τον τρόπο να κάνω τα μαγικά μου, τα τρελά μου κόλπα με τα εργαλεία που έχουμε μάθει. Να εστιάσω στη λύση και όχι στην γκρίνια. Να εστιάσω στην ευγνωμοσύνη και όχι στην έλλειψη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Άσκηση 1

Παρατήρησε και κατάγραψε 3 τομείς της ζωής σου όπου ενισχύεται πιο πολύ η ευγνωμοσύνη σε εσένα.

Άσκηση 2

Βάλε στην καθημερινότητά σου το παιχνίδι της θετικής εστίασης και κατάγραφε δύο σημεία όπου εστιάζεις καθημερινά με ευγνωμοσύνη.

Η κατάφασή σου

Δημιουργώ την πραγματικότητά μου μέσα από αυτά για τα οποία είμαι ευγνώμων.



Θέλεις να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο;
Δες περισσότερα και κλείσε τη δωρεάν συνεδρία σου:
www.jillandnikolas.com και www.globalacademyofcoaching.com

Κάνε την εγγραφή σου στα κανάλια YouTube
[jillandnikolas](https://www.youtube.com/jillandnikolas) και [globalacademyofcoaching](https://www.youtube.com/globalacademyofcoaching)
για να λαμβάνεις νέο βίντεο κάθε εβδομάδα.

Αγαπημένη, έφτασες στο ζέλος του *Γυναίκα Τώρα*.

Χίλια Μπράβο!

Σε ευχαριστούμε πολύ και να θυμάσαι ότι πάντα είμαστε δίπλα σου.

Για την ακρίβεια, ΤΩΡΑ ξεκινάει το ταξίδι.

Μπορείς να μας βρίσκεις στα βίντεό μας στο YouTube, στο Facebook και στο Instagram και μπορείς να λαμβάνεις ενημέρωση για όλα τα νέα μας σεμινάρια στο ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο κάνοντας την εγγραφή σου στο σάιτ μας www.jillandnikolas.com

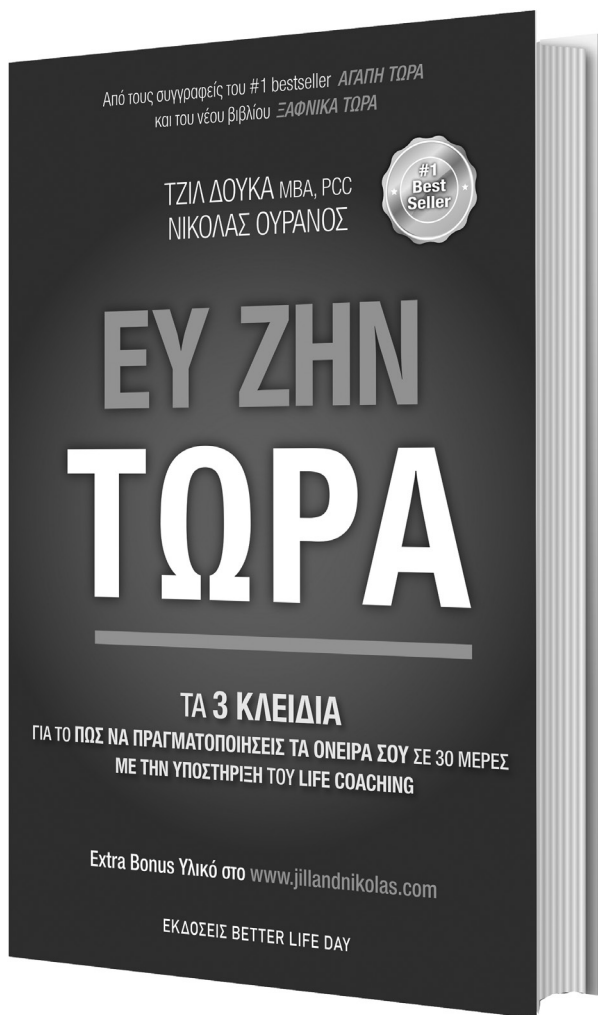
Στο σάιτ μας μπορείς, επίσης, να δηλώσεις το ενδιαφέρον σου για μία δωρεάν συνεδρία life coaching, που θα σε βοηθήσει να βάλεις τις σκέψεις και τους στόχους σου σε τάξη.

Αυτά που θέλεις μπορούμε να τα καθαφέρουμε Μαζί. ΤΩΡΑ.

Σου αξίζουν τα καλύτερα!

Νικόλας & Τζιλ

Γνώρισε το #1 best seller μας:



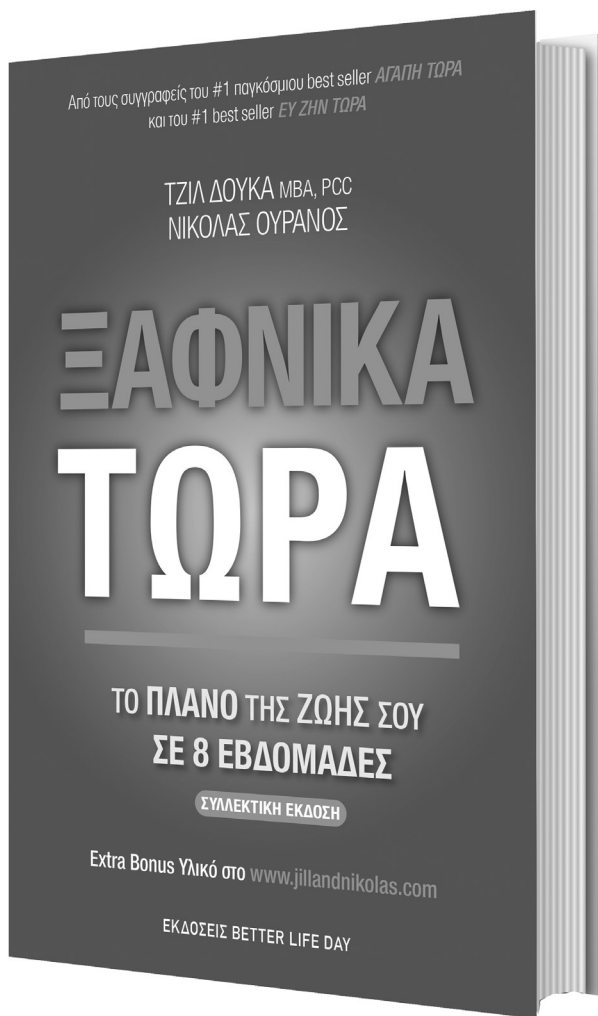
Τα 3 Κλειδιά για το Πώς να Πραγματοποιήσεις
τα Όνειρά σου σε 30 Μέρες
με την Υποστήριξη του Life Coaching

Γνώρισε το #1 best seller μας:



Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση
που Ονειρεύεσαι

Γνώρισε το #1 best seller μας:



Το Πλάνο της Ζωής σου
σε 8 Εβδομάδες

Νιώθεις πως άλλοι έχουν επιλέξει τη ζωή που ζεις; Έχεις ανακαλύψει βαθιά μέσα σου πως θέλεις κάτι περισσότερο, αλλά διστάζεις;

Οι 3 φορές βραβευμένοι συγγραφείς Τζιλ Δούκα και Νικόλας Ουρανός είναι ξανά δίπλα σου με το **ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΡΑ**, που θα αποτελέσει την αποκαλυπτική σου βίβλο, για να σου δείξουν πως αυτό που ίσως θεωρείς άπιαστο όνειρο βρίσκεται απλώς σε απόσταση μίας επιλογής μακριά από εσένα.

Οι καταξιωμένοι life coaches μέσα από το 4ο κατά σειρά βιβλίο τους, που περιλαμβάνει πλήθος αυτοβιογραφικών στοιχείων και είναι εμπνευσμένο από τη ζωή τους και τις ιστορίες των γυναικών τις οποίες έχουν βοηθήσει να βρουν αυτό που πραγματικά αξίζουν, θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις τη δύναμη που χρειάζεσαι ώστε να ανακαλύψεις τον πραγματικό σκοπό της ζωής σου. Άλλωστε, όπως λέει η Τζιλ, *«Είναι απαραίτητο να κινηθούμε έξω από τη ζώνη άνεσής μας για να δημιουργήσουμε μια νέα πραγματικότητα»*.

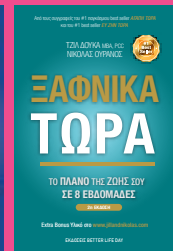
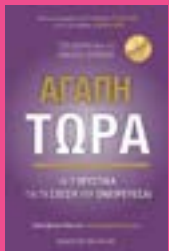
Με αγάπη σε αυτό που κάνουν, η Τζιλ και ο Νικόλας θα σε καθοδηγήσουν με ενσυναίσθηση προς τον αυτοσεβασμό, την αφθονία και την ευημερία, αφήνοντας πίσω ό,τι σε πληγώνει. Θα αποκτήσεις αυτοπεποίθηση και μέσα από τις δικές σου δυνάμεις θα μεταμορφωθείς, αφού, όπως λέει ο Νικόλας, *«Ο αυτοσεβασμός ξεκινάει με την πλήρη αποδοχή του σώματος, του μυαλού και της ψυχής σου»*.

Η Τζιλ Δούκα είναι η πρώτη Ελληνίδα Master Certified Coach από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Coaching (ICF), διάκριση που την κατατάσσει στο 4% των coaches παγκοσμίως, καθώς και συγγραφέας των 3 μπεστ σέλερ **Αγάπη Τώρα**, **Ευ Ζην Τώρα** και **Ξαφνικά Τώρα**. Ως διευθύντρια της Global Academy of Coaching, της πρώτης σχολής coaching με αγγλόφωνο και ελληνόφωνο online πρόγραμμα σπουδών πιστοποιημένο από τον ICF και βραβευμένη μέντορας επιχειρηματικότητας από την Ευρωπαϊκή Ένωση, είναι ακούραστη στο να δείχνει την αγάπη της στις γυναίκες και στη συνεχή τους εξέλιξη. Με το βιβλίο **ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΡΑ** σκοπεύει να μεταδώσει όλες τις γνώσεις που έχει αποκτήσει μέσα από τις περισσότερες από 3.000 ώρες ατομικών συνεδριών coaching. Αρθρογραφεί στο FORBES Coaches Council, στο Huffington Post και σε διάφορα περιοδικά επιχειρηματικότητας και lifestyle. Συμπορεύεται στη ζωή αλλά και στο πάθος προς τη συνεχή βελτίωση με τον life & relationship coach Νικόλα Ουρανό, τις κόρες τους, Μαριλένα και Τζόι, και τη Λούνα, την υπέροχη σκυλίτσα τους.



Ο Νικόλας Ουρανός πιστεύει στη δύναμη των γυναικών και στην πορεία του ως Professional Certified Coach πιστοποιημένος από τον ICF, εξειδικευμένος σε θέματα σχέσεων και γάμου, και Διευθυντής Σπουδών του Relationship Coaching της Global Academy of

Coaching, έχει στόχο να υποστηρίξει τις γυναίκες στην αυτοβελτίωσή τους. Συγγραφέας των μπεστ σέλερ βιβλίων **Αγάπη Τώρα**, **Ευ Ζην Τώρα** και **Ξαφνικά Τώρα**, είναι πάντα πρόθυμος να μοιραστεί τις γνώσεις του με ένα ευρύ κοινό μέσα από τα βιβλία, τη συχνή αρθρογραφία αλλά και τις TEDx ομιλίες του ανά τον κόσμο. Αλλάζοντας και εκείνος επαγγελματικό πεδίο από τον χώρο των επιχειρήσεων στον χώρο της προσωπικής ανάπτυξης, μπορεί και υποστηρίζει τη σταθερή μετάβαση μιας αλλαγής καριέρας βουισμένης στο όνειρο κάθε μητέρας του. Κοινός στόχος που μοιράζεται με την Τζιλ Δούκα τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους συμπόρευση είναι μέσα από τις διαφωνίες τους να γίνονται καλύτεροι ως άτομα αλλά και ως ομάδα.



Θέλεις να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο; Δες περισσότερα και κλείσε τη δωρεάν συνεδρία σου www.jillandnikolas.com www.globalacademyofcoaching.com

Κάνε την εγγραφή σου στα κανάλια YouTube jillandnikolas.com και globalacademyofcoaching.com για να λαμβάνεις νέο βίντεο κάθε εβδομάδα.

