

ΤΖΙΛ ΔΟΥΚΑ MBA, PCC
ΝΙΚΟΛΑΣ ΟΥΡΑΝΟΣ



Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι

ΑΓΑΠΗ ΤΩΡΑ

Τέταρτη Έκδοση

Ψηφίστηκε από τους αναγνώστες
ως ένα από τα 10 κορυφαία βιβλία της χρονιάς

Extra bonus υλικό στο www.agapitora.gr

Αγάπη Τώρα

Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση
που Ονειρεύεσαι

Το πρώτο ελληνικό εγχειρίδιο για να
βρεις και να ζήσεις την Αληθινή Αγάπη

ΕΪΠΑΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΑΠΗ ΤΩΡΑ

Το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* σε καθοδηγεί με οδηγό το χιούμορ προς την Αληθινή Αγάπη. Το συνιστώ ανεπιφύλακτα.

John Gray, PH.D. συγγραφέας του βιβλίου «Οι άντρες είναι από τον Άρη, οι γυναίκες είναι από την Αφροδίτη» με πάνω από 50 εκατομμύρια πωλήσεις

Το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* με τις μοναδικές του ασκήσεις, συμβουλές και τεχνικές, θα σε βοηθήσει να βρεις και να κρατήσεις τον έρωτα της ζωής σου.

Διάβασέ το, είναι ένα διαμάντι.

Jack Canfield, #1 Coach της Αμερικής, Συν-συγγραφέας της σειράς Βάλασμο για την Ψυχή με πάνω από 200 βιβλία

Αν μόλις χώρισες...

Αν είσαι σε μια σχέση και σε πνίγει...

Αν σε πνίγει το γεγονός ότι δεν έχεις οργασμό...

Αν έχεις ακόμα στο κρεβάτι το μαξιλάρι του πρώην...

Αν έχεις ακόμα στο σαλόνι τις «κουρτίνες στο χρώμα που μισούσες» της πρώην...

Αν θέλεις επιτέλους να αντιμετωπίσεις την αλήθεια σου...

Τότε κάνε μια χάρη στον εαυτό σου. Διάβασε το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* και θα διαπιστώσεις ότι όχι μόνο μπορείς να ονειρευτείς, αλλά μπορείς και να ζήσεις το όνειρο.

Χριστίνα Βίδου, δημοσιογράφος ΣΚΑΙ 100,3

«Τις ζωές μας τις καθορίζουν οι σχέσεις μας. Αυτές που «κληρονομήσαμε» και αυτές που θα δημιουργήσουμε από μόνοι μας. Κάθε βιβλίο που έχει ως στόχο να κάνει καλύτερη τη ζωή και τις σχέσεις των ανθρώπων είναι ευπρόσδεκτο, και το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* είναι γραμμένο με πολλή αγάπη και διάθεση να βοηθήσει αλλά και να ανοίξει δρόμους σε όσους το έχουν ανάγκη».

Κώστας Κρομμύδας, ηθοποιός, συγγραφέας

Έχουμε έρθει σ' αυτόν τον κόσμο, για να τον γνωρίσουμε, να τον περπατήσουμε, να τον αγαπήσουμε, να κατανοήσουμε πως είμαστε κομμάτι του. Κι αυτό το ταξίδι της ζωής θέλει παρέα. Συντροφιά.

Το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για την Σχέση που Ονειρεύεσαι* είναι ένας υπέροχος χάρτης για τους ταξιδευτές των ανθρώπινων σχέσεων, φτιαγμένος με Σεβασμό κι Αγάπη.

Πέτρος Κουμπλής, δημοσιογράφος, συγγραφέας

Τζιλ και Νίκο. σας αγαπάω. χωρίς περιορισμούς!

Πιστεύω πως η φράση που ακολουθεί είναι τόσο δυνατή. όσο το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*. Απαραίτητο να το διαβάσουν όλοι και να το μελετήσουν όλοι! Το θεωρώ βιβλίο καλής ζωής πρωτίτως και οδηγό αυτογνωσίας και αγάπης.

Βίκυ Τσιανίκα, δημοσιογράφος NEPIT, θεατρολόγος και σύμβουλος ψυχικής υγείας

Πιστεύω ότι «Κανένας μόνος του ούτε στον Παράδεισο». Αν και έχουν γραφτεί χιλιάδες μυθιστορήματα ή ποιήματα ή έχουν γυριστεί ταινίες για τις σχέσεις μας, τελικά η αγάπη παραμένει μυστήριο, ίσως επειδή ενώ την επιθυμούμε, δεν ξέρουμε πώς να την προσεγγίσουμε. Το βιβλίο *Αγάπη τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*, της Τζιλ Δούκα και του Νικόλα Ουρανού, είναι ένα χρήσιμο εγχειρίδιο, μια πυξίδα με πρακτικές συμβουλές για να ξέρουμε τι να κάνουμε ή τι να αποφύγουμε να κάνουμε, ώστε να ζήσουμε ευτυχισμένες σχέσεις παίρνοντας και δίνοντας την αγάπη που αξίζουμε.

Δεν προορίζεται απλώς για να το διαβάσεις. Κράτα το δίπλα σου στο κομοδίνο και συμβουλέψου το όποτε χρειαστεί. Καλή επιτυχία!

Κατερίνα Τσεμπερλίδου, συγγραφέας, inspirational speaker, www.tsemperlidou.gr

Το μονοπάτι προς την αγάπη ξεκινά από τον καθέναν μας.

Η Τζίλ Δούκα και ο Νικόλας Ουρανός, με το βιβλίο τους *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*, μας παραθέτουν με ειλικρίνεια, σοφία και χιούμορ μέσα από τις δικές τους εμπειρίες έναν λεπτομερή χάρτη και απλά αλλά απαραίτητα εργαλεία για να χαράξουμε καθένας το δικό του δρόμο.

Αν δε θες να χαθείς ξανά στο ίσως σημαντικότερο οδοιπορικό της ζωής σου, μη χάσεις το Αγάπη Τώρα!

Μαρίνα Θεοδότου, οικονομολόγος, portfolio manager,

ιδρύτρια TEDxNicosia

Το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* είναι ένα βιβλίο που θα σε βοηθήσει να δημιουργήσεις μια υγιή σχέση πρώτα με τον εαυτό σου και μετά με τον σύντροφο της ζωής σου.

Ναι, υπάρχει η Αληθινή Αγάπη, και μέσα από αυτές τις σελίδες μαθαίνουμε πώς να την προσεγγίζουμε διαμέσου της αλήθειας μας.

Υπέροχο μήνυμα! Κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου και διάβασε το Αγάπη Τώρα. Θα κερδίσεις πολλά!

Αγάπη Στασινοπούλου, συγγραφέας του Ελευθερώστε την καρδιά σας
www.unbindingtheheart.com

Το *Αγάπη Τώρα: τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* είναι ένα βιβλίο τόσο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ, σαν να ακούς την Τζίλ και τον Νικόλα να σου μιλούν και να σε υποστηρίζουν, αλλά και τόσο ΔΥΝΑΤΟ, που μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπεις τη συντροφική σχέση και την αγάπη!

Μαρία Παπάζογλου, επικεφαλής της My Publics www.mypublics.com

Το *Αγάπη Τώρα: τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* είναι τόσο ευχάριστο όσο και αληθινό! Με τη μέθοδο της εφαρμογής με κάνει να νιώθω ότι πραγματικά κάνω κάτι γι' αυτό που επιθυμώ! Μαθαίνω πράγματα για μένα και με βάζω σε διαδικασία βελτίωσης και προετοιμασίας για τον... πρίγκιπά μου!

Σας ευχαριστώ,

Μαρία Βέλλα, αναγνώστρια

Το *Αγάπη Τώρα: τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* είναι γραμμένο με τέτοιο τρόπο σα να μπαίνετε στη σκέψη του κάθε αναγνώστη (γυναίκας ή άντρα), κάνοντας τον μέσα από τα παραδείγματα που υπάρχουν, να μην νιώθει μόνος σε όλη αυτή την προσπάθεια αυτοβελτίωσης.... πόσο μάλλον της προσέγγισης της Αληθινής Αγάπης, είτε σε μια ήδη υπάρχουσα σχέση είτε σε μια καινούρια αλλά πολλά υποσχόμενη.

Συγχαρητήρια κ στους δυο σας!

Κυριακή Κατράκη, αναγνώστρια

Τίτλος Βιβλίου: Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι
Συγγραφέας: Τζιλ Δούκα
Συν-συγγραφέας: Νικόλας Ουρανός

Επιμέλεια- Διόρθωση κειμένου: Μαρία Σεβαστιάδου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Talk to the Hand O.E.
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Talk to the Hand O.E.
Φωτογραφίες Οπισθοφύλλου: **vangelis|rassias|photography**
Εκτύπωση: Ηλιότυπο AEBE Γραφικές Τέχνες

Εκδόσεις BETTER LIFE
Extra bonus υλικό στο **www.agapitora.gr**

© Τζιλ Δούκα - Νικόλας Ουρανός
Τέταρτη έκδοση: Φεβρουάριος 2016

Έκδοση στα Αγγλικά: Create Love: 7 Secrets to Manifest Your Perfect Match
Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2015

ISBN 978-960-93-6627-4

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, φωτοαντιτύπωση 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 νοτική 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.

Αγάπη Τώρα

Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση
που Ονειρεύεσαι

Τέταρτη έκδοση

*Θέλεις να πας τις σχέσεις σου στο
επόμενο επίπεδο;*

*Γράψε τώρα email στο
info@acadimiasxeseon.gr,
γίνε μέλος της Ακαδημίας Σχέσεων και
θα λάβεις εντελώς δωρεάν ένα μοναδικό
σεμινάριο σχέσεων στο mail σου!*

*Αφιερωμένο σε εσένα
που θέλεις να ζήσεις την Αληθινή Αγάπη.
Στον Ουρανό μου.*

Τζιλ

*Αφιερωμένο σε όσα και όσους με
δυνάμωσαν για να φτάσω έως εδώ.
Στην υπέροχη γυναίκα μου, Τζιλ,
που με εμπνέει για να διευρύνω
την προσωπικότητά μου.*

Νικόλας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	σελ. 12
Τεστ: Είσαι έτοιμος/-η να βρεις το ταίρι σου;	σελ. 19
Οδηγίες προς ναυτιλομένους	σελ. 20
Πρόλογος	σελ. 22
Οι ιστορίες μας	σελ. 24

Μυστικό 1: Απόφαση

Πήρες τη μεγάλη απόφαση	σελ. 29
Ποια είναι η ιστορία σου;	σελ. 34
Το μεγάλο Εγώ	σελ. 37

Μυστικό 2: Η μεγάλη προετοιμασία

Dating detox	σελ. 43
Για εσένα νοιάσου και...	σελ. 47
Λάμπεις από ομορφιά!	σελ. 51
Η λίστα	σελ. 57
Το όραμα	σελ. 60
Άσε τον barista να κάνει τη δουλειά του	σελ. 63
Ευχαριστώ!	σελ. 65

Μυστικό 3: Το παρελθόν ανήκει στο παρελθόν

Τι ψάχνεις από τον σύντροφό σου;	σελ. 69
Συγχώρεσε για να έρθει	σελ. 73
Κάθε λάθος και ένα μάθημα για τη γνώση	σελ. 77
Οι ρίζες των λαθών στη διαστρέβλωση των συμπεριφορών	σελ. 80

Μυστικό 4: Ποιος πρέπει να γίνεις για να έρθει ο άνθρωπός σου;

Αυτό που κάνεις έως σήμερα... καμία σχέση	σελ. 87
Τι αλλαγές χρειάζεται να κάνεις;	σελ. 91
Διαζύγιο; Τι κάνεις μετά;	σελ. 96

Μυστικό 5: Κάνε χώρο

Κάνε χώρο στη ζωή σου	σελ. 101
Κάνε χώρο στο σπίτι σου	σελ. 104
Κάνε χώρο και εξερεύνσε τη σεξουαλικότητά σου	σελ. 108
Βάλε όρια	σελ. 112

Μυστικό 6: Με αγαπάω

Πώς να σε... ερωτευτείς	σελ. 117
3 τρόποι για να γεμίσεις αυτοπεποίθηση	σελ. 122
Το φλερτ και τα σημάδια	σελ. 126
Το σεξ στη σχέση	σελ. 129
Σεξ! Από το ποτέ... στο πότε	σελ. 132

Μυστικό 7: Ε... ε... έρχεται!

Η ανωτερότητα της ερωτικής σχέσης	σελ. 137
Μεγάλα εμπόδια; Καλά πας	σελ. 139
Το άλλο μας ολόκληρο	σελ. 143
Κωδικός «Πειθαρχία»	σελ. 145

Αντί επιλόγου

Ο μοντέρνος ορισμός της αγάπης	σελ. 151
Τα μοντέρνα χαρακτηριστικά της αγάπης	σελ. 152
12 + 1 τρόποι για την ευτυχία	σελ. 153
Είμαστε δίπλα σου	σελ. 156

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΙΛ ΔΟΥΚΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΝΙΚΟΛΑ ΟΥΡΑΝΟ

Η έμπνευση και η δημιουργία της Ακαδημίας Σχέσεων www.acadimiasxeseon.gr είναι κάτι ευλογημένο.

Ένα όνειρο που εκτυλίσσεται σε πραγματικότητα. Η ακαδημία έχει υλοποιήσει δεκάδες online και live προγράμματα με χιλιάδες συμμετέχοντες από 4 ηπείρους.

Διακοινωνεί το μήνυμά της πανελλήνια κάθε εβδομάδα μέσα από τηλεοπτικούς σταθμούς πανελληνίας και τοπικής εμβέλειας.

Κάθε θέμα, όσο επίκαιρο και να είναι, χρειάζεται και την ανάλογη επικοινωνιακή υποστήριξη για την εκπομπή και τη διάχυσή του.

Γι' αυτό τον λόγο, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους δημοσιογράφους και τους συνεργάτες των μέσων επικοινωνίας που σε αυτή την πορεία μας αξιολόγησαν την αναγκαιότητα και μας ανέβασαν ένα επίπεδο, δίνοντάς μας την ευκαιρία να διακοινωνήσουμε το μήνυμά μας στο ευρύ κοινό.

Γωγώ Αλεξανδρινού
Μαίρη Αυγερινοπούλου
Βίκυ Αρβελάκη
Χριστίνα Βίδου
Βαρβάρα Γεωργιάδου
Αγγελική Γιαννακοπούλου
Δημήτρη Γλύστρα
Ζίνα Κουτσελίνη
Χριστίνα Κανατάκη
Κατερίνα Καραβάτου
Νίκη Κάρτσωνα
Πέτρο Κουμπλή
Τάκη Κιουσόπουλε
Ιλιάδα Κλάγκου
Κώστα Κρομμύδα
Στέφανο Κωνσταντινίδη
Χριστίνα Λαμπίρη
Άρη Λυχναρά
Χρήστο Λουφόπουλε
Διονύση Μαρίνο
Φίλια Μητρομάρα
Τάνια Νικολοπούλου
Αλεξάνδρα Παπαδάκη
Βίκυ Πασχάλη
Χριστίνα Πολίτη

Κωνσταντίνο Παντζόγλου
Μάκη Προβατά
Μάρκο Σεφερλή
Άγγελο Τριάντη
Άσπα Τσαμαδή
Κατερίνα Τσεμπερλίδου
Έλενα Τσαβαλιά
Βίκυ Τσιανίκα
Νάνσυ Τσιμπίδη
Στεφανία Χαντζή
Κυριακή Χαριτάκη

Το Αγάπη Τώρα αν και αυτοέκδοση έγινε #1 Bestseller σε Ελλάδα και Κύπρο μέσα στις πρώτες ημέρες κυκλοφορίας του και ψηφίστηκε από τους αναγνώστες του Public Book Awards ως ένα από τα 10 κορυφαία βιβλία της χρονιάς 2015 στην κατηγορία Eu Zην.

Επίσης, η Αγγλική έκδοση έγινε Amazon International Bestseller σε μόλις 2 εβδομάδες από την έκδοσή του.

Κρατάτε αυτή την στιγμή την τετάρτη έκδοση και συνεχίζουμε...

Ευχαριστούμε....

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΖΙΑ

Οτιδήποτε στη ζωή μας είναι αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς.

Ακόμα και η ίδια η γέννησή μας! Το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* δε θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση.

Ευχαριστώ πολύ την επιμελήτρια του βιβλίου, Μαρία Σεβαστιάδου, για την ταχύτατη και πολύ καλής ποιότητας δουλειά της. Ναι. Δεν είναι τυχαίο που η ελληνική έκδοση του βιβλίου *Fifty Shades of Grey* έχει την ίδια επιμελήτρια με το *Αγάπη Τώρα!*

Ευχαριστώ πολύ το Talk to the Hand, τους Γιώργο Παχούλη και Αναστάση Μπαρνέτ: πάντα μπορώ να βασίζομαι στο ταλέντο σας και στη δημιουργικότητά σας για ένα άψογο αποτέλεσμα. Ιωάννα Αναστάση, ευχαριστώ για την πολύτιμη βοήθειά σου.

Ευχαριστώ τους χιλιάδες ανθρώπους με τους οποίους έχω δουλέψει τα τελευταία χρόνια σε Αμερική, Ευρώπη και Ασία. Το θάρρος σας και όλα όσα καταφέρετε κάθε μέρα με κάνουν να πιστεύω όλο και περισσότερο στις ανεξάντλητες δυνατότητες που έχουμε ως άνθρωποι.

Ευχαριστώ όλους τους φίλους και συνεργάτες που με υποστηρίζουν τις τελευταίες δεκαετίες να δημιουργήσω ό,τι έχω στο μυαλό μου με πολύ καλά αποτελέσματα: Χριστίνα, Μίνα, Ελίζα, Παντελή, Δανάη, όλη την ομάδα του Better Life Day, Σύλβια, Βίκη, Αλεξάνδρα, Γιώργο, Δημήτρη, Έλενα, Μαρίνα, Νίκο, Χρίστο, Τίνα, Κωνσταντίνα, Ελένη, Τίνα, Μένη, Αλέξανδρο, Σωτήρη. Ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου για την πίστη σας να επιτύχουμε το ακατόρθωτο.

Ευχαριστώ τους δασκάλους μου Jack Canfield, Brendon Burchard Katherine Woodward Thomas για όλα όσα μου δίδαξαν και για το λαμπρό παράδειγμά τους. Ευχαριστώ την Oprah Winfrey, την Arianna Huffington, τον Deepak Chopra, τον Mike Dooley, τη Marie Diamond και την Αγάπη Στασινοπούλου, που με εμπνέουν καθημερινά.

Ευχαριστώ το Mastermind Group μου από την Αμερική, που τα τελευταία 4 χρόνια μού έχει σταθεί ως οικογένεια: Sheri Fink, Cheryl Bonini Ellis, Jane Ransom, Winston Abalos, δεν έχω λόγια να σας ευχαριστήσω για την υποστήριξη.

Ευχαριστώ το ευρωπαϊκό Mastermind Group, από το Association of Transformational Leaders, που τον τελευταίο χρόνο είναι δίπλα μου σε ό,τι κάνω: Monique Blokzyl, Runa Mangnusdottir, Nick Heins, Liz Foster, Kitty Waters, είστε καταπληκτικοί!

Μαμά και μπαμπά, ευχαριστώ για όλες τις αξίες, την αγάπη και την υποστήριξή σας.

Επέλεξα τους καλύτερους γονείς του κόσμου!

Αδελφή Θεοφίλη, ευχαριστώ που είσαι δίπλα μου κάθε στιγμή.

Στον σύζυγό μου, Νικόλα Ουρανό: σε ευχαριστώ που με βοηθάς να γίνομαι κάθε μέρα καλύτερη. Σε ευχαριστώ που με έχεις βάλει μέσα στην καρδιά σου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΝΙΚΟΛΑΣ

Σε καμία περίπτωση δεν περίμενα να γράψω εγώ ένα βιβλίο. Ήταν μια ευχάριστη έκπληξη από τον εαυτό μου για τον εαυτό μου. Είναι δύσκολος ο γραπτός λόγος. Απαιτητικός. Μου άρεσε και μου αρέσει να μιλώ περισσότερο. Λιγότερο, ελάχιστα να γράφω. Το έκανα, όμως, επειδή θέλω να περάσω και με αυτήν τη μορφή το μήνυμα.

Υπάρχει η Αληθινή Αγάπη. Μας αξίζει να τη ζήσουμε.

Να ζούμε έχοντας γι' αυτά που ζούμε ένα ωραίο συναίσθημα.

Θα ξεκινήσω τις ευχαριστίες μου από τους παιδικούς φίλους και συμμαθητές μου, που, από τις πρώτες μας βόλτες και τα πάρτι μας στις γειτονιές του Παλαιού Φαλήρου, της Νέας Σμύρνης και της Γλυφάδας έως τα φροντιστήρια και αργότερα την πενταήμερή μας, σχηματίζαμε «άποψη» για την αγάπη και τον έρωτα από αυτά που βλέπαμε στις ταινίες, στην τηλεόραση και στα περιοδικά.

Δημήτρη, Μάνο, Τάκη, ευχαριστώ.

Ευχαριστώ τους δασκάλους και τους καθηγητές μου στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο, που μου έδωσαν το καλύτερό τους.

Ευχαριστώ όλους τους συνεργάτες και προϊσταμένους μου στις εταιρείες όπου εργάστηκα, οι περισσότερες εκ των οποίων ήταν πολυεθνικές. Μου δίδαξαν αρκετά και μου έδωσαν την ευκαιρία με σκληρό και απαιτητικό τρόπο να καλλιεργήσω το χάρισμα της επικοινωνίας.

Παύλο, Κωνσταντίνη, Σταύρο, Ελένη, Μιχάλη, ευχαριστώ.

Ο αθλητισμός είναι σίγουρα από τα πλέον σημαντικά κεφάλαια στη ζωή μου, στη ζωή όλων μας. Και θέλω πολύ να δηλώσω σε ένα επόμενο project μου τα οφέλη του αθλητισμού ως προς την κοινωνικοποίηση του ανθρώπου. Έπαιξα και παίζω ακόμα μπάσκετ, πολύ μπάσκετ, αλλά δεν έχανα την ευκαιρία να συμμετέχω και στις ομάδες βόλεις και ποδοσφαίρου στον εργασιακό και στρατιωτικό αθλητισμό, με αποκορύφωμα ένα απίστευτο γκόλ με την ομάδα της πολεμικής αεροπορίας.

Την κορυφαία στιγμή μου –έως την επόμενη– την έζησα, όμως, με τη συμμετοχή μου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Παλαιμάχων Μπάσκετ με τα χρώματα της Ελληνικής Εθνικής Ομάδας 35+. Το να μπαίνεις στην τελετή έναρξης ενός τουρνουά σε ένα κατάμεστο Αλεξάνδρειο... Nick Galis Hall πλέον, βλέποντας στις εξέδρες 6.000 αθλητές και αθλήτριες από 32 χώρες είναι κάτι μαγικό. Όπως και το να κατακτάς 3 παγκόσμιες νίκες. Ορλάντο ερχόμαστε!

Κύριε Νίκο, Σάββα, Μανώλη, Πάρη, σας ευχαριστώ.

Το παράδειγμα και οι γνώσεις αυτών των ανθρώπων με έκαναν και με κάνουν να γίνομαι καλύτερος και να διευρύνομαι. Αποτελούν το άτυπο advisory board μου και θέλω να τους ευχαριστήσω, επειδή με

το παράδειγμα της ζωής τους και αυτά που γράφουν και μοιράζονται προσφέρουν γνώση και όραμα για έναν καλύτερο κόσμο:

Σπύρο Ζαχαρίου, Eckhart Tolle, Wayne Dyer, Deepak Chopra, Jack Canfield, Brendon Burchard, Mike Dooley, Marianne Williamson, Arianna Huffington, Scott Pek, Αγάπη Στασινοπούλου, σας ευχαριστώ.

Γιώργο, σε ευχαριστώ τόσο πολύ που με τιμάς τόσα χρόνια με τη φιλία σου, μέσα από τις παράλληλες διαδρομές μας.

Παππού Φώτη, σε νιώθω συχνά κοντά μου. Οι διδαχές σου και το παράδειγμα της ζωής σου με εμπνέουν.

Πατέρα, σε ευχαριστώ που είσαι περήφανος για μένα, για τον ενθουσιασμό που βγάζεις όταν μιλάς στους άλλους για εμένα. Σε ευχαριστώ για το χάρισμα της επικοινωνίας που μου κληροδότησες.

Μητέρα, σε ευχαριστώ πολύ για όλα όσα μου έμαθες. Για την ακεραιότητα, την εντιμότητα και την πίστη που μου κληροδότησες.

Σας ευχαριστώ και τους δύο τόσο πολύ που με φέρατε στη ζωή. Σας ευχαριστώ πολύ για την αγάπη και το ενδιαφέρον σας για εμένα και για όλα όσα μου χαρίσατε και συνεχίζετε να μου χαρίζετε.

Μαριλένα, είσαι ένα λαμπερό αστέρι στη ζωή μου, είμαι τόσο περήφανος για σένα.

Αγάπη μου, Τζίλ μου, σε ευχαριστώ που είσαι στη ζωή μου, που με γοητεύεις ώστε να σπάω τα όριά μου, για τις νίκες, τον έρωτα και την αγάπη που θέλω να πανηγυρίζω μαζί σου.

**Τεστ: είσαι έτοιμος/-η να βρεις το ταίρι σου;
Για καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις απάντησε:
Ναι – Όχι – Δεν είμαι σίγουρος/-η.**

- ♡ Βλέπεις αγαπημένα ζευγάρια και λες: αυτό θέλω να βιώνω και εγώ;
- ♡ Ξέρεις ότι θα περάσεις την υπόλοιπη ζωή σου με τον άνθρωπό σου, νιώθεις σιγουριά;
- ♡ Όταν ακούς συγκεκριμένα τραγούδια, δε σκέφτεσαι πλέον τους/τις συγκεκριμένους/-ες πρώην;
- ♡ Κοιτάζεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη και σκέφτεσαι: Ουάου! Πώς ομόρφυνες έτσι; Είσαι στα καλύτερά σου!
- ♡ Νιώθεις εντάξει με την πιθανότητα να περάσεις το υπόλοιπο της ζωής σου χωρίς τον άνθρωπό σου, πιστεύοντας ότι η ζωή σου θα είναι εξίσου συναρπαστική;
- ♡ Έχεις λίστα με τα top 10 χαρακτηριστικά που θέλεις να έχει ο άνθρωπός σου στο πορτοφόλι σου;
- ♡ Έχεις εσύ το λιγότερο 7 από αυτά τα top 10 χαρακτηριστικά που θέλεις να έχει ο άνθρωπός σου;
- ♡ Είσαι έτοιμος/-η να κάνεις οτιδήποτε (στα πλαίσια της νομιμότητας και της ηθικής) για να βρεις την αληθινή αγάπη;

Αν απάντησες έστω και ένα όχι στις παραπάνω ερωτήσεις, τότε ασυνείδητα εμποδίζεις τον εαυτό σου να βρει τον άνθρωπό του. Είσαι, όμως, σε καλά χέρια... Μέσα από τα 7 μυστικά και από τη στιγμή που θα κάνεις τις ασκήσεις, θα ζήσεις την Αγάπη Τώρα!

Έτοιμος/-η για το ταξίδι;

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΝΑΥΤΙΛΟΜΕΝΟΥΣ

Μερικές χρήσιμες συμβουλές για να βοηθηθείς όσο το δυνατόν περισσότερο από το βιβλίο. Το βιβλίο αυτό **δε γράφτηκε απλώς για να διαβαστεί μία φορά και μετά να κοσμήσει τη βιβλιοθήκη σου.**

Πρόθεσή μας είναι να αποτελεί ένα ζωντανό εγχειρίδιο στην καταπληκτική διαδρομή σου προς την αγάπη. Σου δίνει τη δυνατότητα να μπορείς να ανατρέχεις στα κεφάλαια και στα σημεία που, ανάλογα με το τι αισθάνεσαι και με αυτό που αντιμετωπίζεις κάθε φορά, θα σου φανούν πιο χρήσιμα.

Το βιβλίο ήταν μια ιδέα της Τζιλ, η οποία και το ξεκίνησε. Καθώς το έγραφε, όμως, της έλειπε η αντρική πλευρά, η οπτική γωνία ενός άντρα που πέρασε από τη διαδικασία να βρει το ταίρι του.

Ποιος άραγε θα ήταν ο πιο κατάλληλος να γράψει τα κεφάλαια 4, 6, 7 –καθώς και τα κομμάτια για την ερωτική ανωτερότητα στο κεφάλαιο 1 και για τα «λάθη» και τις διαστρεβλώσεις στο κεφάλαιο 3 και το Αντί Επιλόγου– από τον Νικόλα Ουρανό, ο οποίος δούλεψε με τον εαυτό του για να βρει την Αληθινή Αγάπη; Έτσι έγινε ο Νικόλας συν-συγγραφέας του *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*.

Και γι' αυτό τον λόγο το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου είναι πλήρες, μιας και εμπεριέχει την οπτική γωνία ενός άντρα και μιας γυναίκας.

Είναι γεμάτο **με πρακτικές** εφαρμογές που σε βοηθούν να προσεγγίσεις πιο εύκολα τον στόχο σου, οι οποίες δεν εξαντλούνται εδώ, αλλά επεκτείνονται στο site του: **www.agapitora.gr**

Σου προτείνω λοιπόν να αγοράσεις ένα **όμορφο σημειωματάριο** (αν γράφει και love ή αν έχει ένα αγαπημένο ζευγάρι στο εξώφυλλο, ακόμα καλύτερα), και ενώ διαβάζεις τα κεφάλαια, να κάνεις την πρακτική. Κάνε τις ασκήσεις με όποιον τρόπο αντιλαμβάνεσαι. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, απλώς κάνε τες. Είναι σημαντικό να γράφεις τις απαντήσεις. Όταν γράφουμε, συνδέουμε τις αισθήσεις, την αφή με την όραση. Με αυτό τον τρόπο, συνδέουμε το συνειδητό με το υποσυνείδητό μας.

Και βέβαια την αγάπη δεν την αφορά αν έλκεσαι από άτομα του ίδιου φύλου ή του αντίθετου. Κατά τη διάρκεια των εφαρμογών βάλε το φύλο με το οποίο θέλεις να δημιουργήσεις μια καταπληκτική σχέση.

Εμείς παραμένουμε δίπλα σου μέσα από τα σεμινάρια μας, τις ομιλίες μας και τη διαδικτυακή μας επικοινωνία και σου αφιερώνουμε τα παρακάτω κεφάλαια.

Είμαστε σίγουροι για την επιτυχία σου.

Δεν είσαι μόνη. Δεν είσαι μόνος.

Η Αληθινή Αγάπη Υπάρχει και Σου Αξίζει να Τη Βιώσεις.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* δεν είναι ακόμα ένα βιβλίο για dating. Δε θα διαβάσεις για τις τεχνικές του πρώτου ραντεβού (αν και θα βρεις πολύτιμες συμβουλές για όλα τα στάδια της αρχικής επικοινωνίας). Αυτές τις πληροφορίες μπορείς να τις βρεις απλόχερα στο διαδίκτυο.

Μέσα από τα 7 μυστικά **θα μάθεις τι σε κρατά μακριά από τον άνθρωπό σου**, σκέψεις και καταστάσεις που συνειδητά ή ασυνείδητα σε αναγκάζουν να είσαι single. Θα μάθεις γιατί η ξαδέρφη σου η Μαρίτσα λιώνει κάθε φορά που μιλά για τον άντρα της και έχει 2 παιδιά. Πώς τα κατάρφερε ο Γιώργος, ορκισμένος bachelor, και είναι ευτυχισμένος με την Ελένη εδώ και 5 χρόνια;

Το 2004 η Μπλερ Άλισον ανέβασε ένα website για να τη βοηθήσουν οι φίλοι και οι γνωστοί να... παντρευτεί. Το site έγινε viral, την κάλεσαν σε όλες τις μεγάλες εκπομπές της Αμερικής, με αποτέλεσμα να λάβει γράμματα και email από εκατομμύρια άντρες από όλο τον κόσμο. Ξεκίνησε το dating λοιπόν...

Η αναζήτηση της Άλισον κατέληξε να γίνει το εφελτήριο για να καταλάβει ότι ο άνθρωπός της θα ερχόταν μόνο αν... ανακάλυπτε εκ νέου τον εαυτό της.

Αυτοί οι άνθρωποι **συνειδητά ή ασυνείδητα άλλαξαν τον τρόπο σκέψης τους και έπλασαν την πραγματικότητα που ήθελαν**.

Το ίδιο θα συμβεί και με εσένα. Αρκεί να το πάρεις απόφαση.

Και να κάνεις την απαραίτητη δουλειά.

Κανένας δεν μπορεί να πάει στο γυμναστήριο και να κάνει κοιλιακούς για εσένα. Μόνο εσύ μπορείς να δημιουργήσεις το μέλλον σου.

Τι θα έλεγες να ξυπνάς κάθε πρωί στην αγκαλιά του αγαπημένου ή της αγαπημένης σου;

Πώς θα σου φαινόταν να γελάτε μαζί ενώ μαγειρεύετε το βραδινό σας;

Θέλεις να νιώσεις την πρώτη φορά που θα σου πει «**Σ' αγαπάω**» ο άνθρωπός σου;

Θα γίνει. Επένδυσε τον χρόνο σου, κάνε τις ασκήσεις, και η συντροφικότητα είναι... εδώ!

ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΑΣ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑ

Όταν έχεις το επίθετο Ουρανός και είσαι ένα κεφάλι τουλάχιστον ψηλότερος από όλα τα παιδάκια της ηλικίας σου, σίγουρα η αρχική κοινωνικοποίησή σου δεν είναι η πλέον συνηθισμένη και αναμενόμενη. Τα πολλά πειράγματα για το επίθετο, την εξωτερική εμφάνιση και τα χαρακτηριστικά και το χάρισμά μου στην επικοινωνία με έκαναν να θέλω να ξεχωρίζω σε όλες μου τις δραστηριότητες.

Από τους καλύτερους μαθητές σε κάθε μου τάξη και πάντα από τους καλύτερους παίκτες σε κάθε ομάδα όπου συμμετείχα. Η «ψυχή» της παρέας για τους φίλους, πρόθυμος να προσφέρω λύσεις σε κάθε περίπτωση.

Και όμως, ένας τομέας δεν πήγαινε, δεν αναπτυσσόταν καθόλου καλά. **Ή, για να είμαι πιο ακριβής, πήγαινε χάλια.** Αρχικά, λόγω της ανάπτυξής μου τα κορίτσια με απέφευγαν, και όλα τα σχολικά πάρτι εξελίσσονταν για εμένα σε τραγωδία. Τα κορίτσια δεν χόρευαν μαζί μου ποτέ, και εγώ άργησα αρκετά να καταλάβω ότι αυτό δεν οφειλόταν στον χαρακτήρα μου αλλά απλά στη διαφορά ύψους.

Ένα ακόμα σοκ ήρθε μόλις μία εβδομάδα μετά τη σύναψη της πρώτης ολοκληρωμένης μου σχέσης. Η κοπέλα με την οποία είχα κάνει πρώτη φορά έρωτα μου ανακοίνωσε έπειτα από λίγες μέρες ότι ήθελε να βγαίνει και με άλλους!

Έτσι, έπειτα από κάποιες εξίσου αποτυχημένες σχέσεις, οδηγήθηκα στο άλλο άκρο... Να φλερτάρω ασύστολα και να χρησιμοποιώ το χάρισμα της επικοινωνίας για να αυξήσω τις σεξουαλικές μου επιδόσεις.

Ούτε λόγος για να ψάξω και να ανακαλύψω την αληθινή αγάπη.

Βαριόμουν γρήγορα, έπληττα και φυσικά άργησα να καταλάβω πως στην πραγματικότητα αυτό ξεκινούσε από εμένα, που ακόμα δεν είχα ανακαλύψει, δεν είχα ασχοληθεί και δεν αφιέρωνα το όραμά μου σε έναν συναρπαστικό σκοπό στη ζωή μου.

Πίστευα πως αν άλλαζα σύντροφο, αν δημιουργούσα οικογένεια, θα μπορούσε και να είναι διαφορετικά.

Αποτέλεσμα: ένα διαζύγιο με πολλές δραματικές πράξεις, αλλά με ένα καταπληκτικό παιδί, την υπέροχη Μαριλένα.

Τελικά, χρειάστηκε να παραμείνω παραπάνω από 1,5 χρόνο εντελώς μόνος μου, εκτός σχέσης, κάνοντας focus στη δική μου προσωπικότητα και στην καλύτερη ανάπτυξή της. Έμεινα έξω από ευκαιριακές σχέσεις και ατέρμονα ραντεβού. Ενδιαφέρθηκα πολύ να με ανακαλύψω ξανά, να με αγαπήσω, να με κατανοήσω και κυρίως αφιέρωσα χρόνο στο να αλλάξω τις πεποιθήσεις μου για τις σχέσεις και να πάψω

να θεωρώ την ερωτική σχέση ως αυτοσκοπό.

Όλο αυτό, όμως, το πέτρινο μονοπάτι με τα σκαλοπάτια του με οδήγησε στην καταπληκτική σημερινή σύντροφό μου! Μου άνοιξε έναν νέο δρόμο, με βοήθησε να με επανεφεύρω και να γυρίσω την πλάτη μου στις πολυεθνικές εταιρείες και στη μισθωτή εργασία, νιώθοντας ένα κάλεσμα.

Αυτή η διάθεσή μου να μεταδώσω τις γνώσεις μου, τις εμπειρίες και την πίστη μου, ότι γίνεται να είμαστε ευτυχισμένοι σε μια σχέση, αποτελεί και τον βασικό λόγο για τον οποίο σήμερα βοηθώ εκατοντάδες ανθρώπους να βρουν την αληθινή αγάπη και να δημιουργήσουν τη σχέση που ονειρεύονται τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και μέσα από τη δημιουργία της Ακαδημίας Σχέσεων www.acadimiasxeseon.gr.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΖΙΑ

“Εσύ ό,τι και να βάλεις στο μυαλό σου θα το καταφέρεις”. Αυτήν τη φράση την είχα ακούσει από πολλούς φίλους, δασκάλους, εργοδότες, ακόμα και από ανθρώπους που δε με συμπαθούσαν πολύ. Και φυσικά από τους γονείς μου.

Έχοντας αλλάξει την καριέρα μου 2 φορές –από καταξιωμένη καθηγήτρια σύγχρονου χορού και χορογράφος με σπουδές στην Νέα Υόρκη σε manager που είχε υπό την εποπτεία της παραπάνω από χιλιάδες άτομα σε 2 ολυμπιακούς αγώνες και μετά διευθύντρια ανθρώπινου δυναμικού– πίστευα πολύ σε εμένα.

Άλλωστε ήμουν πολύ έξυπνη, είχα πάρει 6 πτυχία σε 3 διαφορετικές γλώσσες. Είχα πολύ καλούς και αγαπημένους φίλους από πολύ μικρή. Και οι γονείς μου με στήριζαν σε κάθε βήμα. Και φυσικά ήμουν όμορφη. Και μετρίοφρων...

Όντας life coach, οι περισσότεροι πελάτες μου ήταν επιχειρηματίες. Με τους πιο πολλούς ξεκινούσαμε και δουλεύαμε πάνω στην ανάπτυξη της επιχειρήσής τους. Αλλά έπειτα από λίγο καιρό μού **ζητούσαν υποστήριξη στην ερωτική τους ζωή. Οι περισσότεροι ήταν single**. Τους βοηθούσα λοιπόν να βρουν το ταίρι τους. Και μάλιστα με τόση επιτυχία, ώστε η φήμη μου εξαπλωνόταν με ραγδαίους ρυθμούς. Με καλούσαν μετά σε γάμους, βαφτίσεις και λάμβανα μηνύματα ευγνωμοσύνης μέσα από αίθουσες τοκετού.

Όταν, όμως, στα 34 **εξαφανίστηκε ο σύντροφος** με τον οποίο πριν από λίγες μέρες ψάχναμε για την εκκλησία όπου θα γινόταν ο γάμος μας, έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου. Όχι, δεν έπαθε κάτι. Πήγε να ζήσει με την πρώην του. Και θα ακουστεί αλλόκοτο, αλλά δεν ήμουν ερωτευμένη με αυτό τον άνθρωπο. Ήμουν πολύ καλά συμβιβασμένη.

Και σαν να μην έφτανε το σοκ που πέρασα, στο μυαλό μου ήμουν η δασκάλα που δίδασκε και δεν... πέρασε την τάξη!

Ήταν 6 Ιουνίου (απίστευτο, αλλά πάντα Ιούνιο χωρίς), και πήγα βόλτα με το αυτοκίνητο στη μαρίνα του Φλοίσβου στο Φάληρο. Άκουγα το «Hold me now» του Τζόνι Λόγκαν, ναι, από την Eurovision.. Και ξαφνικά... ξύπνησα. Πώς βλέπουμε στα καρτούν τη λάμπα που ανάβει όταν έχουν μια καλή ιδέα; Αυτό!

Με φόντο τη θάλασσα, **αποφάσισα να μη συμβιβαστώ ξανά.** Αποφάσισα να βρω την αληθινή αγάπη. **Θα έκανα ό,τι χρειαζόταν.** Θα δούλευα σκληρά. Άλλωστε, από σκληρή δουλειά ήμουν συνηθισμένη. Θα διάβαζα όλα τα σχετικά βιβλία. Θα έκανα όλα τα σχετικά προγράμματα. Θα ζητούσα βοήθεια. Θα περίμενα. Όσο χρειαστεί. Οτιδήποτε. Φτάνει να αισθανθώ πως είμαι με έναν άνθρωπο που με αποδέχεται όπως είμαι και με κάνει να θέλω να γίνω καλύτερη. **Φτάνει να νιώσω την αληθινή αγάπη.**

Το ταξίδι διήρκεσε 2 χρόνια. 2 χρόνια γεμάτα με μαθήματα και αλλαγές. Επειδή σε αυτό το ταξίδι κατάλαβα ότι **δε μου έφταιγε κανένας άλλος πέρα από τον εαυτό μου.** Εγώ δεν ήμουν ξεκάθαρη, εγώ δεν έβαζα όρια, εγώ δεν ήμουν γλυκιά, εγώ δεν είχα καταλάβει τι ήταν σημαντικό για εμένα. Εγώ δούλευα από το πρωί έως το βράδυ. Εγώ δε διακοινωνούσα ως ενήλικη και άφηνα τις πεποιθήσεις και τις προσλαμβάνουσες που είχα στη ζωή μου να με εκθέτουν. **Τελικά, εγώ δεν ήμουν έτοιμη.**

Δούλεψα πολύ. Περίμενα πολύ. Και είπα πολλά όχι. Και ο **Νικόλας** ήρθε στη ζωή μου με έναν τρόπο μαγικό και πολύ ρομαντικό. Και σήμερα, κάθε μέρα ευχαριστώ τον Θεό που μου έστειλε αυτό τον άνθρωπο, ο οποίος, με όλα τα προτερήματα και τα ελαττώματά του, **με αποδέχεται με όλα τα προτερήματα και τα ελαττώματά μου.**

Αξίζουμε όλοι την αληθινή αγάπη. **Αλλά κανένας δε μας έμαθε πώς να την κατακτήσουμε.**

Εμείς παιδευτήκαμε αρκετά, αλλά τελικά καταφέραμε και τη βρήκαμε. Εσύ δε χρειάζεται να περάσεις κάτι τέτοιο. Δε χρειάζεται να περάσεις τόσο πόνο, τόσο κόπο και να αφιερώσεις τόσο χρόνο για να το πετύχεις.

Κρατάς πλέον στα χέρια σου τα 7 Μυστικά Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι

Κρατάς το πρώτο ελληνικό εγχειρίδιο για να βρεις και να ζήσεις την αληθινή αγάπη. Σου αξίζει να ξυπνάς με ένα χαμόγελο δίπλα στον άνθρωπό σου.

Σου αξίζει η Αληθινή Αγάπη!

Είμαστε δίπλα σου.

Τζιλ Δούκα, Νικόλας Ουρανός

ΜΥΣΤΙΚΟ #1:
ΑΠΟΦΑΣΗ

ΠΗΡΕΣ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΦΑΣΗ

*Όταν ο μαθητής είναι έτοιμος, ο δάσκαλος θα φανεί.
Δεν μπορείς να κάνεις ομελέτα χωρίς να σπάσεις αυγά.*

Δεν έχω λόγια να σου πω μπράβο. **Μπράβο που έχεις το θάρρος να απλώσεις το χέρι και να αγοράσεις το βιβλίο.** Μπράβο που έχεις το ανοιχτό μυαλό να το διαβάσεις και δεν έχεις κολλήσει στο «Δεν υπάρχουν άντρες/γυναίκες». Μπράβο που αντιλαμβάνεσαι ότι η γνώση μπορεί να έρθει από παντού, και ειδικά από ανθρώπους που έχουν περάσει από καταστάσεις τις οποίες ζεις και εσύ. Και μπράβο που θέλεις να κάνεις κάτι ώστε να έχεις μια καλύτερη ζωή.

Έκανες το πρώτο βήμα και διαβάζεις το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*. Εξόχως σημαντικό. Θυμάσαι, όμως, τις εξετάσεις στο σχολείο; Θυμάσαι πόσο πολύ διαφορετικό ήταν το να διαβάζεις, να διατρέξεις με μια γρήγορη ανάγνωση το βιβλίο από το να κάνεις την πρακτική; Ακριβώς όπως είναι διαφορετικό το να διαβάζεις πώς γίνονται οι... κοιλιακοί (ναι, η άσκηση) από το να... κάνεις κοιλιακούς, έτσι και το **να διαβάσεις απλώς το βιβλίο δε θα σου φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα.**

Στα 34 η Ελεάννα, λογίστρια, είχε σχέση με το αφεντικό της. Εκείνος 55 ετών με 3 παιδιά. Η Ελεάννα υπέφερε. Κάνοντας τις ασκήσεις του *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*, μέσα σε 1 μήνα αντιλήφθηκε ότι της αξίζει η αληθινή αγάπη και βρήκε το θάρρος και το κουράγιο να διακόψει την τοξική σχέση που είχε τα τελευταία χρόνια. Άφησε πίσω το αρνητικό παρελθόν και **μέσα σε 1 χρόνο βρήκε τον άνθρωπό της, τον Γιάννη**, και καλωσόρισαν στον κόσμο τον γιο τους Ιάκωβο.

Ο Σωτήρης, υψηλόβαθμο στέλεχος σε πολυεθνική, 41 ετών, δεν είχε ποτέ μια σταθερή σχέση. Πάντα έμπλεκε με γυναίκες που δεν ήθελαν μια μόνιμη σχέση ή που δεν τον έπαιρναν στα σοβαρά, και ο εγωισμός του είχε τραυματιστεί τόσο, που επί 2 χρόνια δεν είχε διάθεση να κάνει σχέση. Μπήκε στη διαδικασία να κάνει τις ασκήσεις του *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*, με την υποστήριξή μου όταν πήρε την απόφαση να αλλάξει τη ζωή του.

Μένει με τη Μάνια 1 χρόνο τώρα και κάνουν σχέδια για την κοινή τους ζωή.

Η Ιωάννα μένει σε ένα νησί και εργάζεται ως δασκάλα. Είχε κάνει 1 σχέση μικρής διάρκειας έως τα 28 της. Στη μικρή αυτή κοινωνία είχε χαρακτηριστεί γεροντοκόρη, κάτι που την έκανε να είναι ακόμα πιο επιφυλακτική στη σύναψη σχέσεων. Η Ιωάννα, αφού έκανε τις ασκήσεις του *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*,

μετακόμισε στην Αθήνα, εργάζεται σε ένα ιδιωτικό σχολείο και ζει μια μοναδική σχέση γεμάτη αγάπη με τον Γιάννη, ο οποίος είναι χήρος με 2 παιδιά.

Έχεις βαρεθεί να βγαίνεις ραντεβού και να αισθάνεσαι την ίδια απογοήτευση κάθε φορά; Μπορεί να έχεις βαρεθεί να χτίζεις σχέσεις που οδηγούν πάντα σε διαφορετικά... αδιέξοδα. Ή μπορεί να έχεις πολύ καιρό να δημιουργήσεις μια μακροχρόνια σχέση. Ο πόνος είναι μεγάλος, σε νιώθω. Άλλωστε όλοι έχουμε περάσει από αυτό το στάδιο.

Η ΕΡΩΤΙΚΗ... ΑΝΩΤΕΡΟΤΗΤΑ!

Η αλήθεια είναι πως η ερωτική σχέση είναι η ανώτερη από όλες τις υπόλοιπες σχέσεις. **Όσο ξεχωριστοί και επιτυχημένοι και αν είμαστε ή αν γίνουμε στα επαγγελματικά, στις φιλίες και στον κοινωνικό μας περίγυρο, πάντα κάτι θα λείπει και θα μας ενοχλεί αν δεν είμαστε ευτυχισμένοι και δε νιώθουμε ολοκληρωμένοι στην προσωπική μας σχέση.**

Η ανωτερότητα της ερωτικής σχέσης υποδηλώνεται από το γεγονός ότι, για να προκύψει, **απαιτεί μια τριπλή σύνδεση.** Είναι η μόνη σχέση που προϋποθέτει τη σύνδεση του σώματος, του μυαλού και της ψυχής.

Επίσης είναι η μόνη σχέση η οποία, λόγω των δυνατών και άμεσων συναισθημάτων που αναπτύσσει, **λειτουργεί σαν «καθρέφτης».** Πάνω της οι δύο σύντροφοι θα «καθρεφτίσουν» ο ένας τον άλλο, τα προτερήματα, τα ελαττώματα, τα χαρίσματα και τις ιδιοτροπίες τους, και αυτό την κάνει να είναι και το πλέον ταχύρρυθμο «μάθημα» στο σχολείο της ζωής.

Τέλος, **η ερωτική σχέση είναι το μόνο αληθινό και πραγματικό «διαβατήριο» που μπορεί να ανοίξει τον δρόμο και να μας οδηγήσει στην αληθινή, την πραγματική αγάπη.**

Μια αγάπη που μπορεί προσωρινά να ξεχάσαμε πως υφίσταται, να την απωλέσαμε στη διαδρομή μας ή απλώς όσα κάναμε έως τώρα να μη στάθηκαν ικανά, να μην «έφταναν» να μας οδηγήσουν σε αυτήν.

Ένα, όμως, είναι το σίγουρο, και εμείς σε καλούμε να το προσυπογράψεις ΜΑΖΙ μας.

Η Αληθινή Αγάπη Υπάρχει. Σε περιμένει να τη ζήσεις. Απλώς, επειδή είναι σπάνια και μοναδική, για να σου αποκαλυφθεί, χρειάζεται και από εσένα να λειτουργήσεις σπάνια και μοναδικά και να ακολουθήσεις επιλογές και μονοπάτια που στην αρχή μπορεί να σε «ξεβολέψουν», αλλά στη συνέχεια θα σε γοητέψουν.

Αγάπη λοιπόν, σύμφωνα με τον σύγχρονο ορισμό που δίνει ο Σκοτ Πεκ, είναι η διεύρυνση και η προσωπική μας ανάπτυξη με σκοπό τη διεύρυνση και την ανάπτυξη του συντρόφου μας.

Απαραίτητα συστατικά, συνοδοιπόροι και πυλώνες που στηρίζουν το οικοδόμημά της, είναι ο **θαυμασμός**, ο **σεβασμός**, η **εκτίμηση** και η **δημιουργικότητα**.

Αυτές είναι και οι λέξεις-κλειδιά της αγάπης με τις οποίες θα ασχοληθούμε εκτενέστερα στη συνέχεια.

Η αληθινή αγάπη λοιπόν δεν κρύβεται στα ροζ συννεφάκια, αλλά **προϋποθέτει ψυχική δουλειά από εμάς και τον σύντροφό μας**, για να αποκαλυφθεί σαν ένα ακατέργαστο διαμάντι.

Βλέπεις λοιπόν πως όλα είναι δυνατόν να συμβούν και ότι μπορείς να ζήσεις το θαύμα, αρκεί να...

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Αρκεί να πάρεις μια απόφαση. **Την απόφαση να δεσμευτείς να ζήσεις την αληθινή αγάπη.**

Είμαστε προγραμματισμένοι για το καλύτερο, να οδηγηθούμε προς τη βελτίωση και την ανάπτυξη. Χρειαζόμαστε νέες εμπειρίες, κέφι, χαρά και ανατροφοδότηση στη ζωή μας. Και είναι πρωταρχική μας ανάγκη να μοιραζόμαστε όλες αυτές τις εμπειρίες με τον άνθρωπό μας, το ταίρι μας. Δεν έχουμε έρθει στη γη για να πληρώνουμε το στεγαστικό και να αλλάζουμε αυτοκίνητο κάθε 5 χρόνια με σύντροφο τη μοναξιά μας. Σου αξίζει μια καταπληκτική ζωή γεμάτη συντροφικότητα, αγάπη και αφοσίωση. Σου αξίζει η Αληθινή Αγάπη. **Το καταπληκτικό σεξ, το γέλιο, οι αγκαλιές, τα ρομαντικά δείπνα, οι εκδρομές** με τον άνθρωπό σου σου αξίζουν. Και θα τα ζήσεις σύντομα αν εστιάσεις. Αν εστιάσεις στην απόφαση να γίνεις αυτός ο άνθρωπος που θα φέρει δίπλα του τον άνθρωπό του, το ταίρι του.

Σε καλώ αυτήν τη στιγμή να δεσμευτείς. Να δεσμευτείς ως προς το να βρεις την αληθινή αγάπη, τον άνθρωπό σου. Το άλλο σου ολόκληρο – ναι, θα σου εξηγήσουμε παρακάτω τι εννοούμε με το «άλλο σου ολόκληρο». Να δεσμευτείς ότι θα κάνεις ό,τι είναι δυνατόν για να βρεις τον άνθρωπό σου. Να δεσμευτείς ότι θα κάνεις όποιες αλλαγές χρειαστεί στη ζωή σου, και πρωτίστως στον τρόπο με τον οποίο δρας και σκέφτεσαι.

Βήμα βήμα θα προχωρήσουμε, ώσπου να γνωρίσεις τον άνθρωπό σου.

Η αγάπη και η συντροφικότητα σε περιμένουν.

Πάμε να τις συναντήσουμε.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Για να πετύχουμε κάτι, το πλέον σημαντικό είναι **να ξεκινάμε έχοντας... το τέλος στο μυαλό μας**. Φανατικός υπέρμαχος αυτής της λογικής ήταν ο Στίβεν Κόβει, ένας από τους πιο διαπρεπείς ειδικούς στην ηγεσία. Μάλιστα το *Begin with the end in mind* (ξεκίνα με το τέλος στο μυαλό σου) είναι μια από τις 7 συνήθειες των επιτυχημένων ανθρώπων του βιβλίου του Κόβει, που είναι από τα πιο σπουδαία βιβλία που έχουν γραφτεί για την επιτυχία.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν **με την πρόθεση**. Το πρώτο βήμα είναι να είμαστε ξεκάθαροι ως προς το τι θέλουμε.

- ♥ Κλείσε τα μάτια και πάρε 3 βαθιές αναπνοές. Σκέψου ποια είναι τα **4 συναισθήματα** που θα ήθελες να νιώθεις όταν είσαι με τον σύντροφό σου. Κατάγραψε ό,τι είδες/ένιωσες.
- ♥ Τώρα κλείσε τα μάτια και σκέψου **τι θα ήθελες να δώσεις** στον σύντροφό σου. Κατάγραψε ό,τι ένιωσες.
- ♥ Ύστερα κλείσε τα μάτια και σκέψου **τι θα εκπέμπετε**, πώς θα σας βλέπουν οι άλλοι όταν είστε μαζί με τον σύντροφό σου. Κατάγραψε τι ένιωσες.
- ♥ Και τέλος κλείσε τα μάτια και σκέψου έως **πότε θα ήθελες να έχει δημιουργηθεί** η σχέση σας. Οποιαδήποτε ημερομηνία στο μέλλον είναι σωστή. Δεν υπάρχει λάθος εδώ. Δες στο ημερολόγιο ποια ακριβώς μέρα πέφτει η ημερομηνία.

Τέλος, δημιούργησε τη δική σου, μοναδική φράση πρόθεσης. Για παράδειγμα: *Εγώ, η Μαρία, επιθυμώ να είμαι σε μια σχέση με τον άνθρωπό μου, ο οποίος με εμπνέει και μαζί του αισθάνομαι πως υπάρχει αγάπη, εμπιστοσύνη και περνάμε συναρπαστικά. Του προσφέρω τρυφερότητα, κάνουμε υπέροχο έρωτα και τον φροντίζω. Μαζί δημιουργούμε μια υπέροχη οικογένεια και αποπνέουμε αληθινή αγάπη. Με τον άνθρωπό μου θα είμαστε μαζί έως και την Παρασκευή 19 Ιουλίου 20....*

Μερικές οδηγίες ώστε η πρόθεσή σου να ενεργοποιεί το συνειδητό και το υποσυνείδητό σου.

Ξεκινάς πάντα με το όνομά σου, συνδέοντας έτσι την πρόθεση με... εσένα.

Γράφεις πάντα στον ενεστώτα, ώστε το υποσυνείδητο να αρχίσει να ενεργοποιείται και να κάνει τα αδύνατα δυνατά ώστε να πραγματοποιήσει την επιθυμία σου. Χρησιμοποίησε λέξεις που «μιλούν» σε εσένα, που σε κάνουν να νιώθεις ικανοποίηση και επιθυμία. Κάνε την πρόθεσή σου όσο πιο «ζουμερή» μπορείς. Χρησιμοποίησε ακόμα και λεξικό, βοηθά πολύ.

Τώρα, αφού κατέγραψες την πρόθεσή σου, σε παροτρύνω να τη γράψεις σε **10 μικρές κάρτες** – μπορεί να είναι και χρωματιστές. Βάλε μια από αυτές στο πορτοφόλι σου, μια δίπλα από το κρεβάτι σου, μια στο μπάνιο, στην είσοδο, επάνω στον υπολογιστή σου, στο πλάι του, μέσα στο αυτοκίνητό σου. **Βάλε τις κάρτες οπουδήποτε** θα τις συναντάς το λιγότερο 5 φορές τη μέρα. Αφιέρωνε κάθε φορά δύο λεπτά και διάβαζε τις κάρτες. Μετά κλείσε τα μάτια και νιώσε τα συναισθήματα να σε πλημμυρίζουν. Έτσι, θα αισθάνεσαι να βρίσκεσαι μέσα στην αγκαλιά του συντρόφου σου!

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΟΥ;

*Όταν γράφεις την ιστορία της ζωής σου,
μην αφήνεις κανέναν άλλο να κρατά το στυλό.*

Λαϊκή ρήση

«Νιώθω πως ο κόσμος είναι εχθρικός, και κάθε φορά που κάνω μια σχέση, ο υποτιθέμενος σύντροφός μου με απατά. Από τότε που έμαθα πως ο άνθρωπος με τον οποίο έβγαινα επί 2 χρόνια είχε... οικογένεια, δεν έχω ξανακάνει σχέση».

Είμαστε στη Ρώμη το 2008. Η Άνιε, στη σκηνή με τον Τόνι Ρόμπινς (από τους κορυφαίους coaches της Αμερικής), μέσα σε 1 λεπτό διηγείται την ιστορία της ζωής της. Όλοι έχουμε μια τέτοια ιστορία.

Η δική μου ιστορία είχε ως εξής: *Η Τζιλ γνωρίζει έναν καταπληκτικό νέο, και μαζί χτίζουν μια υπέροχη σχέση. Η σχέση περνά από όλα τα στάδια –συγκατοίκηση, ταξίδια, συζητήσεις για γάμο– ώσπου ένα όμορφο πρωινό κάποιος από τους δύο ανακαλύπτει ότι δε θέλει να παντρευτεί τον άλλο ή ότι δε θέλει να κάνει παιδιά. Η σχέση χαλάει.* Επαναλαμβάνουμε την παράγραφο.

Στην αρχή σκεφτόμουν: *Ευτυχώς που τον χώρισα. Δε θα μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου μαζί του.* Για τον επόμενο: *Μα καλά, έπειτα από 3 χρόνια ανακάλυψε ότι δεν ήθελε παιδιά; Για τον άλλο: Μεγάλος μ*****!*

Έχοντας φτάσει 35 χρόνων, άρχισα να σκέφτομαι: *Μήπως φταίω εγώ τελικά και όχι οι πρώην;*

Και μετά από διάβασμα, coaching και ανάλυση κατάλαβα το εξής;

Έφερνα στη ζωή μου ανθρώπους οι οποίοι δεν ήθελαν να δεσμευτούν επειδή εγώ η ίδια φοβόμουν τη δέσμευση. Ενώ έλεγα ότι ήθελα να είμαι σε μια μόνιμη σχέση, έλεγα ότι ήθελα να κάνω οικογένεια, στην πραγματικότητα, υποσυνείδητα φοβόμουν πολύ. Και αντί να προσπαθήσω να σπρώξω μακριά τον φόβο της δέσμευσης (κάτι που υποσυνείδητα κάνουμε οι περισσότεροι), **αποφάσισα να δουλέψω μαζί με τον φόβο.**

Ας δούμε τώρα τι μας λέει ο Νικόλας για τη δική του επαναλαμβανόμενη ιστορία. *Το ευφυές και επικοινωνιακό φλερτ απέδιδε, και δημιουργούσα μια νέα σχέση. Στην αρχή υπήρχε καταπληκτική επικοινωνία, επικρατούσε το πάθος και ο ερωτισμός, και όλα φάνταζαν συναρπαστικά.*

Σύντομα, όμως, έχανα το ενδιαφέρον μου, βαριόμουν, γκρίνιαζα για καθετί, με αποτέλεσμα η σχέση να διαλύεται άδοξα.

Φυσικά και άργησα πάρα πολύ να συνειδητοποιήσω πως τελικά χρειαζόταν να ξεκινήσω από εμένα, πως ήταν δική μου η ευθύνη να αναλάβω

βω δράση, σχηματίζοντας τη δική μου ξεχωριστή αίσθηση για τη ζωή σε κάθε μέρα μου.

Χρειαζόταν να ανακαλύψω τον «προορισμό» μου, να βρω με ποια πράγματα με συνάρπαζε στ' αλήθεια να ασχοληθώ χωρίς να νιώθω βαρεμάρα, κάνοντας πράγματα που να μου προσφέρουν την ευχαρίστηση ότι πετυχαίνω σε προσωπικό επίπεδο αλλά παράλληλα ότι υποστηρίζω με τον δικό μου τρόπο την αλλαγή επιπέδου και στην κοινωνία.

*Για να καταλήξω εκεί, ήταν σημαντικό πρώτα να κάνω την αυτοκριτική μου και να βρω... την επαναλαμβανόμενη ιστορία μου. Η ιστορία σου θα σε βοηθήσει να καταλάβεις ποιες είναι οι επαναλαμβανόμενες καταστάσεις που έλκεις στη ζωή σου. Είναι παράξενο, αλλά από τη στιγμή που θα δεις τα συμβάντα από κάποια απόσταση, **θα βρεις μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία να εκτυλίσσεται.** Είναι εξόχως σημαντικό να τη συνειδητοποιήσεις. Μόλις τη συνειδητοποιήσεις, θα μπορέσεις να κάνεις κάτι διαφορετικό, ώστε να επιφέρεις ένα άλλο αποτέλεσμα.*

Ο ορισμός της παράνοιας είναι να κάνεις τα ίδια και να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα είπε ο Αϊνστάιν ή κάποιος άλλος – οι γνώμες διίστανται!

Μα μου λες ότι ο τάδε που μου έκανε αυτό και αυτό και αυτό είναι η δική μου ιστορία;

Το ξέρω ότι, ειδικά σε κάποιες περιπτώσεις, **είναι πολύ σκληρό και δύσκολο να αναλάβουμε ευθύνη για το παρελθόν μας.** Είναι, όμως, ο μοναδικός δρόμος να δούμε πού υπάρχει το δικό μας μερίδιο ευθύνης σε αυτό που έχει συμβεί στο παρελθόν μας. Και είναι ο μόνος δρόμος για να αλλάξουμε το μέλλον μας. Ουσιαστικά κάθε single που επιθυμεί να τον βοηθήσουμε να βρει το ταίρι του ζητά το εξής: **Σε παρακαλώ, βοήθησέ με να διακρίνω τα λάθη που έκανα σε προηγούμενες σχέσεις, ώστε να μην τα επαναλάβω στο μέλλον.**

Σε αντίθετη περίπτωση, θα καταλήξεις σε 20 χρόνια να είσαι μόνος/-η και να βρίσκεσαι με τους φίλους ή τις φίλες σου και να γκρινιάζετε για την απαράδεκτη συμπεριφορά του αντίθετου φύλου. Δε σου ταιριάζει κάτι τέτοιο.

Ας ανακαλύψουμε λοιπόν ποια είναι η ιστορία σου με την παρακάτω άσκηση.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- ♡ Κατάγραψε στο σημειωματάριό σου **όλα τα ονόματα των προηγούμενων συντρόφων σου** και άφησε 3 γραμμές για καθέναν. Σε περίπτωση που δεν είχες ολοκληρωμένες σχέσεις, κατάγραψε τα ονόματα των ανθρώπων με τους οποίους φλέρταρες.
- ♡ Γράψε δίπλα στα ονόματα τους **αντίστοιχους λόγους** για τους οποίους χωρίσατε.
- ♡ Τώρα γράψε πώς ένιωσες εσύ σε σχέση με τον χωρισμό. Πού σε αδίκησαν; Σε τι έφταιξαν; Για παράδειγμα: *Ο Αντρέας με παράτησε επειδή με θεώρησε άσχημη / Η Ιωάννα με απάτησε / Ο Ηλίας δεν ήταν έτοιμος να δεσμευτεί.*
- ♡ Σε αυτά τα σημεία **νιώθεις θύμα**.
- ♡ Τώρα σκέψου **με ποιον τρόπο συνδημιούργησες** τη συγκεκριμένη πραγματικότητα. Ποιες ενέργειες έκανες και έφερες αυτούς τους ανθρώπους στη ζωή σου; Λόγου χάρη, αν ο σύντροφός σου σε απάτησε, εσύ σε ποιο συνειδητό ή ασυνείδητο επίπεδο «απάτησες» τη σχέση σας ή τον εαυτό σου; Αν ο σύντροφός σου σε θεωρούσε άσχημο/-η, σε ποιο επίπεδο εσύ πιστεύεις ότι είσαι άσχημος/-η; Σε ποιο επίπεδο δεν είσαι έτοιμος/-η να δεσμευτείς;
- ♡ Μπράβο! Δώσε ένα μεγάλο μπράβο στον εαυτό σου, **που σταμάτησε να στρουθοκαμηλίζει και ανέλαβε την ευθύνη για την αλλαγή του**. Super δουλειά! Είμαστε μαζί σου. Μην το ξεχνάς!

Το μεγάλο ΕΓΩ

Δεν μπορείς να θεραπεύσεις αυτό που δεν έχεις συνειδητοποιήσει.

*Τζακ Κάνφιλντ, ο νούμερο 1 coach
της επιτυχίας στην Αμερική, συγγραφέας
που έχει χαρακτηριστεί εκδοτικό φαινόμενο
από τους «New York Times»*

“Κάθε φορά που παίρνω μια απόφαση να ξεκινήσω κάτι καινούριο, είμαι πολύ χαρούμενη, ενθουσιασμένη μπορώ να πω. Να, όπως όταν έγραφα την πρόθεση για να βρω το ταίρι μου. Μόλις τελείωσα το γράψιμο, όλα μου φάνταζαν υπέροχα, σχεδόν εύκολα. Όταν, όμως, αρχίζω να σκέφτομαι τι χρειάζεται τελικά να κάνω στην πραγματικότητα, ξεκινά το σενάριο της καταστροφολογίας.

“Βλέπω στο μυαλό μου όλες τις πιθανότητες αποτυχίας, τα άθλια ραντεβού, όλα τα τρελά που θα ακούσω από τους ανθρώπους που θα γνωρίσω... Αισθάνομαι ακόμα και τη μεγάλη μου απογοήτευση στο τέλος. Αποκαμωμένη τελικά, τα παρατάω προτού ακόμα ξεκινήσω”, μου εμπιστεύεται η Βίκυ, πολύ προβληματισμένη.

Θέλουμε να έχουμε μια υγιή, ολοκληρωμένη σχέση. Μερικοί από εμάς επιθυμούμε μια ευτυχισμένη οικογένεια. Θέλουμε να ζούμε συναρπαστικά, να ταξιδεύουμε και να περνάμε χρόνο με το ταίρι μας. **Θέλουμε να ζούμε ευτυχισμένοι μέσα σε μια σχέση αγάπης.**

Πολλοί από εμάς έχουμε ξεκάθαρο όραμα. **Πολλοί από εμάς δουλεύουμε σκληρά για να πετύχουμε τους στόχους μας. Και οι περισσότεροι αποτυγχάνουμε. Γιατί, όμως;** Επειδή 1 στους 5 ενήλικες είναι ερωτευμένος με κάποιον άλλο από τον σύντροφό του; Επειδή 1 στους 2 γάμους καταλήγει σε διαζύγιο;

Μήπως αυτοί οι άνθρωποι δε θέλουν να είναι ερωτευμένοι με το ταίρι τους; Μήπως δε θέλουν να έχουν μια σχέση που τους γεμίζει; Και βέβαια θέλουν. Εδώ, όμως, καλωσορίζουμε το μεγάλο ΕΓΩ.

Θέλω να φανταστείς την καρδιά σου. Αγνή και τέλεια, όπως τη στιγμή της σύλληψής σου. Όταν, όμως, η μαμά σου περνά έντονο φόβο ή αγωνία, δημιουργεί έναν «μεταβολικό καταρράκτη» και τα αρνητικά της συναισθήματα περνούν σε εσένα. Τη στιγμή που αποφασίζεις να βγεις στον υπέροχο κόσμο μας, ζεις μια από τις πιο τραυματικές στιγμές σου, τη γέννησή σου. Και αν γεννήθηκες εύκολα, η **αλλαγή από ένα ασφαλές περιβάλλον σε ένα κρύο μέρος** όπου κάποιος σε τραβά προς τα έξω, ύστερα σε χτυπά στην πλάτη, σου σταματά την αναπνοή (κόβοντας τον ομφάλιο λώρο), σε πλένει και μετά (αν είσαι τυχερός) σε δίνει στη μητέρα σου είναι **μια αλλαγή τρομακτική, οδυνηρή και ένα τεράστιο σοκ.**

Εκείνη τη στιγμή αρχίζουμε να χτίζουμε έναν «τοίχο» γύρω από την καρδιά μας. **Ένα ένα τούβλο, ξεκινώντας ήδη από τη γέννησή μας.**

Ένα άλλο τούβλο στη συνέχεια είναι **ο αποχωρισμός από τη μαμά μας** πηγαίνοντας στο σχολείο. Ο πρώτος μας έρωτας – αυτό και αν είναι μεγάλο τούβλο. Εκτός και αν ο σύντροφός σου ήταν ο σχολικός σου έρωτας! Μικρά τούβλα γύρω από την αγνή και τέλεια καρδιά μας είναι επιπλέον οι προσπάθειές μας να μιλήσουμε ενώ οι άλλοι γελούν εις βάρος μας, μια πιθανή αδεξιότητά μας για την οποία οι άλλοι μάς κοροϊδεύουν, η συνειδητοποίηση ότι στον μπαμπά αρέσουν και άλλες γυναίκες εκτός από τη μαμά, τα χτυπήματα που δεχόμαστε από... τον οποίονδδήποτε και η μη εκλογή μας στο συμβούλιο της τάξης μας. Μικρότερα τούβλα ενδέχεται να είναι το να εισπράττουμε ένα οδυνηρό σχόλιο από τη θεία Τζένη για το πώς είμαστε ντυμένοι, το να μη μας αφήνουν να μιλήσουμε στην τάξη ενώ έχουμε σηκώσει το χέρι μας. Μεγάλα τούβλα είναι μια απόλυση, ένα διαζύγιο, η απώλεια ενός δικού μας ανθρώπου.

Φτάνουμε σε κάποια ηλικία, και ο τοίχος είναι τόσο ψηλός, ώστε η αγνότητα και η τελειότητα έχουν θαφτεί. Κοιτάζουμε γύρω μας και βλέπουμε μόνο εχθρούς. **Ο κόσμος κατακλύζεται από ανθρώπους που προσπαθούν να μας κάνουν κακό, και η δουλειά μας είναι να προστατέψουμε τον εαυτό μας.**

Έτσι δουλεύει, βλέπεις, το ΕΓΩ. **Τα παίρνει όλα προσωπικά.**

Μερικές φορές την ακούμε αυτήν τη φωνή. Άλλες, πάλι όχι. **Το ΕΓΩ είναι πολύ ευγενικό και μας χειραγωγεί.** Η φωνή που λέει «Εντάξει, πήγες στο γυμναστήριο χτες. Νομίζω ότι είναι υπερβολικό να πηγαίνεις κάθε μέρα. Ας καθίσουμε να δούμε καμιά ταινία και να φάμε λίγο ποπκόρν. Τι λες; Στο κάτω κάτω, αν γνωρίσεις τον άνθρωπό σου, θα σε θέλει όπως είσαι. Δεν είσαι και μοντέλο...» Το ΕΓΩ ξέρει όλα σου τα κουμπιά και όλα τα επιχειρήματα που ακούς. Μην ξεχνάς ότι είναι ο ίδιος σου ο εαυτός που μιλά!

Κάθε φορά **που αρχίζεις τη διαπραγμάτευση για κάτι** που θα σε βγάλει από το πρόγραμμά σου, κάθε φορά που αρχίζεις να παίζεις θέατρο στο κεφάλι σου όντας ο πρωταγωνιστής ή η πρωταγωνίστρια, κάθε φορά που κάτι σε σπρώχνει να ενεργήσεις έτσι ώστε να υπονομεύσεις την ανάπτυξή σου, σε όλες τις περιπτώσεις των «θα μπορούσα», «θα είχα», «θα έπρεπε» **είναι το Εγώ που μιλά.**

Όταν έγραψες την πρόθεσή σου, έπειτα από λίγο άρχισες λογικά να ακούς τα σχετικά σχόλια:

«Ναι, ωραία τα έγραψες σε τόσες κάρτες. Σιγά μην έχει κάποιο αποτέλεσμα αυτή η ανοησία... Και στο κάτω κάτω, καλύτερα δεν είσαι μόνος/-η; Να μη δίνεις και λογαριασμό σε κανέναν;»

«Σιγά μη ζήσεις ευτυχισμένος/-η για πάντα με κάποιον... Τα ίδια δε

λέγαμε στην αρχή για τον/την πρώην σου; Δεν είναι για εσένα οι έρωτες και τα λουλούδια».

Για να αρχίσεις να το ξεκαθαρίζεις όταν συμβαίνει, πρέπει να δίνεις **ιδιαίτερη προσοχή**. Μπορείς να πάρεις τον έλεγχο της ζωής σου. Σου υπόσχομαι ότι μπορείς να το κάνεις. Το μόνο που χρειάζεται είναι εξάσκηση.

Μόλις συνειδητοποιήσεις ποιες είναι οι σκέψεις που δε σε βοηθούν να αναπτυχθείς, θα μπορέσεις να τις αντικαταστήσεις με σκέψεις που σε βοηθούν. **Οι σκέψεις μας δημιουργούν την πραγματικότητα μας.**

Σκέψου τι θα συμβεί αν αντικαταστήσεις το *Σιγά μη ζήσεις ευτυχισμένος/-η για πάντα με κάποιον...* Τα ίδια δε λέγαμε στην αρχή για τον/την πρώην σου με το *Είμαι ενθουσιασμένος/-η με το γεγονός ότι θα ζήσω ευτυχισμένος/-η και θα νιώσω την αληθινή αγάπη...* Είμαι τόσο ευγνώμων που χώρισα με τον/την... και τώρα γνωρίζω καλύτερα τον εαυτό μου και τις ανάγκες μου.

Με τις θετικές σκέψεις μπορούμε να δημιουργήσουμε θετικά αποτελέσματα. Αν αντιμετωπίζεις με σκεπτικισμό την παραπάνω λογική, σου προτείνω το εξής πείραμα: την επόμενη φορά που θα σου τύχει κάποιος σερβιτόρος τον οποίο θεωρείς απότομο ή αγενή, σκέψου όταν μιλάς μαζί του: *Είναι καταπληκτικός αυτός ο σερβιτόρος, τόσο εξυπηρετικός και ευγενής. Μπράβο στο μαγαζί.* Πάρε λοιπόν τη σκέψη σου και αντίστρεψέ την.

Θα εκπλαγείς από το αποτέλεσμα!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Για την ώρα σου προτείνω να αγκαλιάσεις την ιδέα του να αφουγκράζεσαι τις σκέψεις σου.

Και θα αρχίσουμε με αυτό το πρώτο βήμα.

Γράψε στο σημειωματάριό σου **όλους τους λόγους για τους οποίους δε θα έχεις μια καταπληκτική σχέση γεμάτη αγάπη και επικοινωνία.**

Για παράδειγμα: *Είμαι πολύ μεγάλος/-η, πολύ χοντρός/-η, πολύ λεπτός/-η, πολύ φτωχός/-η, δεν έχω σπουδάσει, έχω σπουδάσει πολύ... Κατάγραψε όλους τους λόγους τον έναν κάτω από τον άλλο.*

Γράψε τουλάχιστον 15.

Τώρα, στη συνέχεια της αράδας, γράψε γιατί δεν είναι αλήθεια αυτό που κατέγραψες.

Είμαι πολύ μεγάλη: *Η Σάντρα Μπούλοκ παντρεύτηκε πρώτη φορά στα 41 της. Θα ζήσω και εγώ την αληθινή αγάπη όταν έρθει.*

Είμαι πολύ χοντρός: *Ο Γιάννης και ο Κώστας είναι πολύ πιο large από εμένα, και οι γυναίκες τους τους λατρεύουν. Η γυναίκα μου θα αγαπά το σώμα μου, και μάλιστα θα της αρέσει που είμαι μεγαλόσωμος... Θα το βρίσκει και σέξι.*

Και συνέχισε **αλλάζοντας όλους τους λόγους, μετατρέποντας το αρνητικό σε θετικό.** Κάθε φορά που σου έρχεται μια αρνητική σκέψη, σου προτείνω να ανατρέχεις στο σημειωματάριό σου. Επίσης, για τις επόμενες 10 μέρες είναι σημαντικό να διαβάζεις τη λίστα σου και να συμπληρώνεις λόγους όπου δεν ισχύει αντικειμενικά η αρνητικότητα του ΕΓΩ.

Για τις επόμενες μέρες σε καλώ να δίνεις **ιδιαίτερη προσοχή στις σκέψεις σου** κάθε φορά που νιώθεις άβολα, που κάποιος σε έχει απορρίψει, αισθάνεσαι θλίψη, έχεις άγχος, νιώθεις απογοήτευση ή γενικά σε πλημμυρίζει ένα αρνητικό συναίσθημα.

Όταν περνά μια αρνητική σκέψη από το μυαλό σου, απλώς αναρωτήσου:

Είναι αλήθεια;

Έτσι, αν σκέφτεσαι *Αχ, δε θα γνωρίσω ποτέ κάποιον που θα ερωτευτώ,* αναρωτήσου: είναι αλήθεια; Όχι, δεν είναι αλήθεια, επειδή τώρα δουλεύεις διαφορετικά. Και όταν δουλεύεις διαφορετικά, έχεις άλλα αποτελέσματα.

Πάμε γερά!

ΜΥΣΤΙΚΟ #2:
**Η ΜΕΓΑΛΗ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**

DATING DETOX

*Δεν μπορείς να γεμίσεις ένα ποτήρι
που είναι ήδη γεμάτο.*

Μήπως τον τελευταίο καιρό βγαίνεις με ανθρώπους που μοιάζουν (όχι απαραίτητως εμφανισιακά) με... τους πρώην συντρόφους σου; Μήπως είσαι σε διαρκή αναζήτηση συντρόφου... τα τελευταία χρόνια; **Ή μήπως σε άφησε στα κρύα του λουτρού ο/η πρώην;** Μπορεί να μην κάνεις καθόλου dating, αλλά, παρόλα αυτά, να έχεις κουραστεί να «ψάχνεις» τον/την ιδανικό/η σύντροφο. Ή νιώθεις τόση πίεση για να «ζευγαρώσεις», ώστε πιέζεις τον εαυτό σου να γνωρίσει επίδοξους μελλοντικούς συντρόφους;

Έχω περάσει όλα τα παραπάνω. Μην ανησυχείς. Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες.

Προτείνω να βάλεις μια τελεία. Όχι άνω τελεία, αλλά τελεία.

Να βγάλεις εντελώς από το μυαλό σου το dating. Μη με παρεξηγείς... Θα συνεχίσουμε να δουλεύουμε προς αυτό τον σκοπό. Τώρα, όμως, θα κάνουμε μαζί την προετοιμασία. Και εξηγώ:

Οι αθλητές όταν κάνουν προπόνηση, πρώτα δυναμώνουν το σώμα τους με ειδικές ασκήσεις (όλο το σώμα τους, όχι απλώς κάποιο μέρος) και στη συνέχεια κάνουν επιμέρους ασκήσεις που εξυπηρετούν τη βελτίωση της τεχνικής τους. Ένας παίκτης μπάσκετ δεν μπαίνει κατευθείαν στο γήπεδο για τον αγώνα. Ο αθλητής του στίβου δεν ξεκινά να τρέχει τα 100 μέτρα και ύστερα άλλα 100 μέτρα κ.ο.κ. Όχι. Κάνουν προπόνηση, προετοιμασία πριν από τη σεζόν. Το ίδιο και οι χορευτές (κάνουν καθημερινά μάθημα για να διατηρήσουν την τεχνική τους) και οι καταξιωμένοι ηθοποιοί.

Το ίδιο και εσύ. **Ξεκινάμε με προπόνηση, δε θα πάμε απευθείας στο γήπεδο.** Με αυτό τον τρόπο, θα ζήσουμε τη χαρά της νίκης: θα βιώσουμε την αληθινή αγάπη.

Τι εννοώ με τον όρο «dating detox»: **θα απέχεις από κάθε δραστηριότητα που μπορεί να σε φέρει σε επαφή με νέους/νέες συντρόφους.** Αυτό σημαίνει ότι θα σβήσεις τα dating profiles που έχεις στο διαδίκτυο, θα βγάλεις από το facebook status σου το single, θα σταματήσεις να σκανάρεις τους χώρους των εκδηλώσεων για τον μελλοντικό σου σύντροφο. Σβήνεις τα κινητά των fuck buddies. Σβήνεις τα κινητά των ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνείς όταν αισθάνεσαι μοναξιά. **Εντελώς λαϊκά, κόβεις όλες τις καβάντζες.** Όλες! Φυσικά, σε αυτό το σημείο μπορείς να προσθέσεις και όποιες άλλες ενέργειες θεωρείς ότι πρέπει να κάνεις ώστε...

Να μη βγεις ραντεβού. Ναι, καλά το κατάλαβες. Κομμένα τα ραντεβού με τον γιο της κυρίας Ελένης που επέστρεψε μόλις από την Αμερική και ενθουσίασε τη μαμά σου. «Μα η Γιάννα, με την οποία κάνουμε casual σεξ και booty calls, δεν είναι ραντεβού», μου είπε ο Ηλίας όταν ήρθε να δουλέψουμε μαζί για να βρει το ταίρι του. Σου προτείνω, αν θέλεις να ζήσεις την αληθινή αγάπη, να σταματήσεις οποιαδήποτε δραστηριότητα σεξουαλική δραστηριότητα με το αντίθετο φύλο.

Για το επόμενο διάστημα **θα επικεντρωθούμε σε εσένα.** Θα κάνεις διακοπές από το dating, ώστε να επανακάμψεις στη σκηνή ανανεωμένος/-η και γνωρίζοντας ακριβώς τι θέλεις.

Να προλάβω την ερώτηση... Επί πόσο καιρό θα κάνω dating detox;

Ο χρόνος που θα αφιερώσεις **στο dating detox εξαρτάται από το παρελθόν σου και από το πώς νιώθεις.** Στο τέλος του dating detox θα αισθάνεσαι υπέροχα με τον εαυτό σου και θα λάμπεις από τη διάθεσή σου για ζωή.

Αν ήσουν σε σχέση τα τελευταία χρόνια, καλό είναι να κάνεις dating detox παραπάνω από 10 μήνες. Το μικρότερο χρονικό διάστημα που προτείνω για το dating detox είναι 3 μήνες. Για να καταλάβεις, ο Νικόλας έκανε dating detox επί ενάμιση χρόνο και εγώ επί 8 μήνες προτού γνωριστούμε.

Αν γνωρίσεις κάποιον/-α πολύ αξιόλογο/-η κατά το dating detox και σου ζητήσει να βγείτε, τότε **ρίξε το φταίξιμο σε εμάς:** *Θέλω πολύ να σε γνωρίσω καλύτερα, φαίνεται πολύ αξιόλογος άνθρωπος, αλλά αυτή την εποχή δουλεύω πάνω στην εσωτερική μου ανασυγκρότηση. Με χαρά να μιλήσουμε ξανά σε 6 μήνες.* Αν σε περάσει για.... «κούκου», δεν είναι για εσένα. Αν ενδιαφέρεται πραγματικά, θα επικοινωνήσει μαζί σου, να είσαι σίγουρη. Κύριοι, μπορείτε να κάνετε το αντίστοιχο αν σας ενδιαφέρει κάποια κυρία και βλέπετε έκδηλη στο πρόσωπό της την απορία «Μα γιατί δεν μου ζητά να βγούμε;» Δώστε την εξήγησή σας. Σε 6 μήνες θα σας θέλει σαν τρελή. Αν έχει βρει κάποιον άλλο, τότε δεν ήταν το ταίρι σας!

Κατά τη διάρκεια του dating detox **θα περάσεις χρόνο με τον εαυτό σου. Θα σε αγαπήσεις και θα σου κάνεις όλα τα χατίρια.** Θα σε κανακέψεις και θα δουλέψεις πάνω στις ανάγκες σου και στον εαυτό σου! Μαζί θα αδειάσουμε το ποτήρι από το αρνητικό παρελθόν και θα το γεμίσουμε με πίστη, αγάπη και όραμα για το μέλλον.

Ξέρω πως είναι δύσκολο να είσαι σε μια διαδικασία και να την κόβεις για να τη βάλεις στον... πάγο. Αλλά πίστεψέ με, το dating detox είναι ο μόνος τρόπος. Είσαι γεμάτος/-η συνειδητά και υποσυνείδητα με σκέψεις που δε σε βοηθούν να πετύχεις τον στόχο σου. Αυτά θα τα διώξουμε, μαζί. Κάθε φορά που... κλοτσάει ο εαυτός σου, θυμήσου: **πόσο πολύ θέλεις να ζήσεις την αληθινή αγάπη;**

Είμαι ενθουσιασμένη που ξεκινάμε αυτήν τη φάση μαζί! Πάμε;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Κατάγραψε την ημερομηνία εκκίνησης του dating detox στο σημειωματάριό σου. Τώρα **υπολόγισε την ημερομηνία που θα το σταματήσεις**. Άφησε το ένστικτό σου να αποφασίσει για εσένα πόσος καιρός χρειάζεται.

Στο σημειωματάριό σου προτείνω να γράψεις **όλα αυτά που σου αρέσουν να κάνεις**. Για παράδειγμα, σινεμά, θέατρο, διάβασμα βιβλίων, νέα εστιατόρια, εκδρομές.

Τώρα γράψε μια λίστα με τις δραστηριότητες που σε ευχαριστούν: να πηγαίνεις στο γήπεδο, να κάνεις αφρόλουτρα, περιποίηση προσώπου, μασάζ, χαμάμ, να βλέπεις dvd (μπορείς να δημιουργήσεις θεματικές εβδομάδες, όπως οι top 10 κωμωδίες όλων των εποχών), να περπατάς στην θάλασσα, να βγαίνεις με φίλους, να ασχολείσαι με φυτά, να ακούς μουσική, να κάνεις τα αγαπημένα σου σπορ, να μαγειρεύεις κ.ο.κ.

Τώρα φτιάξε ένα καταπληκτικό πρόγραμμα για την επόμενη εβδομάδα. Αγαπημένη μου, το δικό σου πρόγραμμα θα μπορούσε να είναι κάπως έτσι:

Δευτέρα: dvd «The Diary»

Τρίτη: αφρόλουτρο με το νέο αφρόλουτρο της Victoria Secret

Τετάρτη: σινεμά με τη Μαρία ή μόνη

Πέμπτη: διάβασμα του βιβλίου *Επιστροφή στην αγάπη* της Μαριάν Γουίλιαμσον

Παρασκευή: βόλτα στη θάλασσα

Σάββατο: πεζοπορία με τον όμιλο

Κυριακή: ασκήσεις από το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι* και ταινία

Και για τους κυρίους:

Δευτέρα: dvd «Ο Νονός»

Τρίτη: αφρόλουτρο με το νέο αφρόλουτρο του Axe (δοκίμασε να χαλαρώσεις στο νερό, θα σου αρέσει πολύ!)

Τετάρτη: σινεμά με τον Κώστα ή μόνος

Πέμπτη: διάβασμα βιβλίου

Παρασκευή: μοντελισμός

Σάββατο: μπάσκετ στο αθλητικό κέντρο, μάθημα οινογνωσίας

Κυριακή: γήπεδο και ασκήσεις από το *Αγάπη Τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*.

Μπορείς να ανακαλύψεις **νέες δραστηριότητες που σε ενδιαφέρουν στους δήμους σε πολύ καλές τιμές**. Το σκεπτικό είναι ότι περνάς πολύ όμορφα με τον εαυτό σου, κάνεις πράγματα που σε ευχαριστούν και συγκεντρώνεσαι σε... εσένα!

ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΝΟΙΪΣΟΥ ΚΑΙ...

*Να προσέχεις το σώμα σου.
Είναι το μόνο μέρος όπου θα μείνεις για όλη σου τη ζωή.*

*Τζιμ Ρον,
επιχειρηματίας, πρωτοπόρος του κινήματος
της προσωπικής ανάπτυξης*

Χόρευα από τότε που ήμουν 3 χρόνων έως τα 26α μου γενέθλια. Τα καλοκαιρινά μου διαλείμματα χωρίς χορό δε διαρκούσαν ποτέ παραπάνω από 1 μήνα, και ακόμα και τότε έτρεχα ή κολυμπούσα κάθε μέρα. Μου αρέσουν τα σπορ, το μπάσκετ, το θαλάσσιο σκι ή το σκι στα βουνά, το πινγκ πονγκ, ό,τι μπορείς να σκεφτείς. Μου αρέσει η σωματική δραστηριότητα.

Όταν σταμάτησα τον χορό και άρχισα να εργάζομαι στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 και αργότερα στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του Τορίνου το 2006, **σταμάτησα εντελώς να κάνω οποιαδήποτε άσκηση**. Ένιωθα σαν να είχα εκπληρώσει τον στόχο μου και να είχα τελειώσει με τη γυμναστική.

Είχα πολλές δικαιολογίες, αλλά κυρίως αισθανόμουν ότι δεν είχα χρόνο. Ήμουν **πολύ απασχολημένη με το να δουλεύω 15 ώρες τη μέρα και τα Σαββατοκύριακα**.

Μέσα σε 4 χρόνια ξεκίνησα να αρρωσταίνω πολύ πιο συχνά απ' ό,τι πρωτίτερα. Το σώμα μου άρχισε να γίνεται πιο αφράτο (καταλαβαίνετε τι εννοώ) και η ενέργειά μου να εξαντλείται όλο και περισσότερο. Σκεφτόμουν ότι γερνούσα και συντονιζόμουν στο ίδιο μήκος κύματος με την κατάσταση.

Μου έλειπε, όμως, το σκι. Έτσι, έβαλα έναν στόχο να κάνω σκι στις Άλπεις τα Χριστούγεννα του 2011. Τον Σεπτέμβριο άρχισα να ασκούμαι 3 φορές την εβδομάδα. Έθεσα τον στόχο με τον εκπαιδευτή μου και ένιωθα υπέροχα. Είχα να κάνω τακτική προπόνηση 5 χρόνια και μου ήταν πολύ δύσκολο να τρέξω επί 2 λεπτά χωρίς να σταματήσω. Το σώμα μου βρισκόταν σε βαθύ λήθαργο. Αισθανόμουν τέτοια ολοκλήρωση όταν πέτυχα τον στόχο μου! Πέρασα 9 μέρες κάνοντας σκι και νιώθοντας πραγματικά υπέροχη, υγιής, γεμάτη ζωντάνια και διασκεδάζοντας.

Σε κάποιο άλλο ταξίδι για σκι **εκείνη τη χρονιά έπεσα και έσκισα τον σύνδεσμο στο γόνατό μου και τον μηνίσκο μου**. 4 γιατροί είπαν πως έπρεπε να κάνω εγχείρηση, διαφορετικά ίσως δεν μπορούσα να περπατήσω κανονικά σε όλη μου τη ζωή. Συζήτησα την κατάστασή μου με τον ολιστικό γιατρό μου και με έναν κορυφαίο ορθοπεδικό στην Ελλάδα με τον οποίο δουλεύαμε μαζί. Δεν ήθελα

να κάνω την εγχείρηση. Ήθελα να αφήσω το σώμα μου να θεραπευτεί στον χρόνο του και να το στηρίξω όσο το δυνατόν περισσότερο. Αφού έκανα τεράστια έρευνα, **πήρα προσωπικά την ευθύνη για τη θεραπεία μου**. Βρήκα έναν από τους κορυφαίους φυσιοθεραπευτές στην Ελλάδα και ανέλαβα τη δέσμευση να θεραπευτώ όσο πιο φυσικά γινόταν. Έκανα εντατικές θεραπείες επί 4 μήνες. Στο τέλος, όλοι μου είπαν ότι θα **πρέπει να ασκούμαι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για το υπόλοιπο της ζωής μου**. Και αυτό κάνω έως σήμερα.

Γυμνάζομαι 3-4 φορές την εβδομάδα. **Δεν έχω επιλογή**. Είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορώ να διατηρήσω το σώμα μου υγιές και να συνεχίσω... να περπατώ. Α, και να απολαμβάνω τα τακούνια μου! Δεν μπορώ να την αμφισβητήσω αυτή την ανάγκη. **Είναι κάτι δεδομένο**. Όπως ακριβώς τρώω κάθε μέρα, έτσι και γυμνάζομαι. Προκειμένου να δώσω στον εαυτό μου ένα καλό κίνητρο, επένδυσα και γράφτηκα στο πιο πολυτελές γυμναστήριο και κάνω διαφορετικό πρόγραμμα κάθε φορά, από πιλάτες έως κολύμβηση, τρέξιμο και γιόγκα. **Η ποικιλία με βοηθά να μη βαριέμαι**.

Ο λόγος για τον οποίο μοιράζομαι μαζί σου την ιστορία μου είναι επειδή **εσύ δε χρειάζεται να πάθεις κάποιο ατύχημα για να βάλεις τη γυμναστική, και κατ' επέκταση την καλή φυσική κατάσταση, στη ζωή σου**.

Πώς είναι δυνατόν να βρεις το ταίρι σου αν δε νοιάζεσαι για τη φυσική σου κατάσταση; **Πώς θα κάνετε έρωτα, θα μοιράζεστε όμορφες εμπειρίες αν δεν μπορείς να... κουνηθείς;** Πώς θα φέρεις σε επαφή το σώμα σου με τον σύντροφό σου αν δεν έχεις φέρει σε επαφή το σώμα σου με το μυαλό σου;

Όλοι μας γνωρίζουμε τα θαυμάσια οφέλη της γυμναστικής. Όταν γυμναζόμαστε, νιώθουμε πως έχουμε περισσότερη ενέργεια, γινόμαστε πιο υγιείς, κοιμόμαστε καλύτερα, η σεξουαλική μας ζωή βελτιώνεται, διασκεδάζουμε, συναναστρεφόμαστε τους άλλους, καλυτερεύει η διάθεσή μας, αποκτάμε καλύτερη φυσική κατάσταση, φαινόμαστε πιο υγιείς, προλαμβάνουμε έναν σωρό ασθένειες και αισθανόμαστε τονωμένοι.

Το να πειστεί, όμως, κανείς για την ανάγκη να γυμνάζεται σε εβδομαδιαία βάση και να το εφαρμόζει απαρέγκλιτα είναι δύο διαφορετικές, σχεδόν πολιτικές συνιστώσες. Και με δεδομένες τις ώρες που οι περισσότεροι από εμάς περνάμε μπροστά στον υπολογιστή, η ανάγκη αυτή καθίσταται επιτακτική. Δεν μπορούμε να συνδέσουμε το μυαλό με το σώμα μας χωρίς γυμναστική. Όταν γυμναζόμαστε, **ο εγκέφαλός μας εκκρίνει ενδορφίνες**. Αυτές οι ενδορφίνες αλληλεπιδρούν με τα αισθητήρια νεύρα στον εγκέφαλό μας τα οποία ελαττώνουν την αίσθηση του πόνου.

Οι ενδορφίνες προκαλούν επίσης μια **θετική αίσθηση στο σώμα, παρόμοια με εκείνη της μορφίνης**. Για παράδειγμα, η αίσθηση που

αποκομίζει κανείς έπειτα από το τρέξιμο ή κάποια προπόνηση περιγράφεται συχνά ως «κατάσταση ευφορίας». Αυτή η αίσθηση, γνωστή ως **«η ευφορία του δρομέα»**, μπορεί να συνοδεύεται από μια θετική και ενεργητική στάση ζωής.

Δρουν επίσης ως ηρεμιστικά. Εν τούτοις, σε αντίθεση με τη μορφίνη, η ενεργοποίηση αυτών των αισθητήριων νεύρων από τις ενδορφίνες του σώματος δεν οδηγεί σε εθισμό ή εξάρτηση. **Θέλεις να νιώθεις «στα πάνω σου»;** Θέλεις να μπαίνεις σε έναν χώρο και να λάμπεις; Η σωματική άσκηση είναι το πρώτο κλειδί.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σε περίπτωση που δε γυμνάζεσαι, μπορώ να σου προτείνω να κάνεις μικρά βήματα.

-  Όλα με τη σειρά. **Βρες χρόνο.** Προγραμματίσε για τις επόμενες 3 εβδομάδες τρία 30λεπτα ή όσο χρόνο μπορείς να διαθέσεις. Σκέψου να μειώσεις τον χρόνο που περνάς μπροστά στην τηλεόραση ή ασχολούμενος/-η με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
-  **Η ποικιλία είναι το κλειδί.** Μπορείς να βγεις έξω για ένα 30λεπτο περπάτημα, να κάνεις ένα 30λεπτο μάθημα γιόγκα ή να πλύνεις το αμάξι σου. Σου προτείνω να κάνεις κάτι διαφορετικό κάθε φορά.
-  **Η συνυπευθυνότητα είναι το μέσο.** Μπορείς να ζητήσεις από έναν φίλο σου να είναι ο συνεργάτης σου στη συνυπευθυνότητα. Και εξηγώ: μοιράζεσαι τον στόχο με τον φίλο σου, ας πούμε το να πηγαίνεις για γυμναστική 3 φορές την εβδομάδα επί 3 εβδομάδες. **Ορίζεις επίσης και το τι συνέπειες θα έχεις σε περίπτωση που δεν πετύχεις τον στόχο.** Αυτό θα πρέπει να είναι κάτι που δε θέλεις να κάνεις. Για εμένα συνήθως είναι το να δώσω μια επιταγή σε έναν οργανισμό που προωθεί τον ρατσισμό. Με αυτό τον τρόπο, κάνω ΤΑ ΠΑΝΤΑ προκειμένου να πετύχω τον στόχο μου. Ο συνέταιρός σου στην υπευθυνότητα μπορεί να παρακολουθεί αν τηρείς το πρόγραμμα μέσα από το foursquare (μία εφαρμογή για κινητό) κάθε φορά που αθλείσαι. Ή μπορείς να του στέλνεις ένα μήνυμα κάθε φορά που αθλείσαι. Αν αφήσεις ελεύθερη τη φαντασία σου, μπορείς να βρεις τον σωστό τρόπο, αυτόν που ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σου.
-  **Αντάμειψε τον εαυτό σου.** Σχεδίασε εκ των προτέρων ποιο θα είναι το βραβείο σου. Έχει σημασία να είναι κάτι το οποίο σου αρέσει να κάνεις. Δε χρειάζεται να είναι ακριβό. Μπορεί να είναι ένα πικ νικ στην παραλία, μια εκδρομή σε συνδυασμό με έναν περίπατο στο δάσος ή, αν διαθέτεις τα χρήματα, ένα μασάζ σε σπα, ένα πεντικιούρ. Απλώς προσδιόρισέ το από πριν. Αυτό θα σου δώσει επιπλέον ώθηση για να συνεχίσεις.
-  **Επαναλαμβάνεις.** Όταν έχεις πετύχει πλέον τον στόχο σου, βάλε έναν πιο μακροπρόθεσμο στόχο, που περιλαμβάνει περισσότερη σωματική άσκηση και ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία. Συνέχισε να βγαίνεις έξω από τη ζώνη άνεσής σου και προσπάθησε να μεγεθύνεις την ευημερία σου. Σου αξίζει να έχεις ένα υγιές και γεμάτο ζωντάνια και ομορφιά σώμα.

ΛΑΜΠΕΙΣ ΑΠΟ ΟΜΟΡΦΙΑ!

Η ομορφιά είναι δύναμη και το χαμόγελο ένα υπέροχο σπαθί!

Τζον Ρέι, Βρετανός φυσιοδίφης

Γυρίζεις επειδή νιώθεις την ανάγκη να γυρίσεις. Τη βλέπεις: είναι πανέμορφη σαν μοντέλο, ντυμένη με ένα φόρεμα που αγκαλιάζει τέλεια το σώμα της. Έχει τα μαλλιά της όμορφα πιασμένα πίσω και τα κοσμήματά της ταιριάζουν τέλεια με το ντύσιμό της. Σίγουρα θα μυρίζει και υπέροχα. **Είναι μια από αυτές τις γυναίκες που σε κάνουν να στραφείς και να την κοιτάξεις. Φυσικά το ίδιο ισχύει και για κάποιους άντρες.**

Το έχεις ζήσει το παραπάνω; Εγώ το έχω ζήσει πολλές φορές. Κάποτε σκεφτόμουν ότι υπάρχουν οι τυχερές που έχουν αυτό το χάρισμα. Τώρα ξέρω πως κάθε γυναίκα, όσο μεγαλόσωμη, λεπτή, ψηλή ή κοντή και αν είναι, όταν το βάλει σκοπό, μπορεί να μεταμορφωθεί στην παραπάνω απαστράπτουσα κυρία.

Αυτή είναι μια πολύ μικρή επένδυση σε σύγκριση με το τι επενδύουμε για να σπουδάσουμε. Το μόνο που χρειάζεται είναι **μερικές έξυπνες κινήσεις και στήριξη από ειδικούς** για να γίνεις αυτή η γυναίκα ή αυτός ο άντρας που αποπνέει σιγουριά και αυτοπεποίθηση.

Γιατί θα ήθελες να γίνεις σαν αυτούς; **Επειδή είναι στη φύση σου.** Το να είσαι καλά με τα χαρίσματα με τα οποία ο Θεός (ή η όποια ανώτερη δύναμη στην οποία πιστεύεις) σε προίκισε είναι δικαίωμά σου. **Το να τιμάμε τα χαρίσματά μας είναι υποχρέωσή μας.** Όταν αφιερώσουμε τον χρόνο και επενδύσουμε στη φροντίδα του εαυτού μας, η αυτοπεποίθησή μας αυξάνεται μαζί με την αυτοεκτίμησή μας. Δε θα μιλήσω για τον όγκο των ερευνών σχετικά με τον θετικό τρόπο αλληλεπίδρασής μας με τους ανθρώπους που ντύνονται και δείχνουν περιποιημένοι. Σου προτείνω να κάνεις μια δοκιμή και να το διαπιστώσεις από μόνη σου. Διάλεξε ένα μαγαζί και πήγαινε δύο φορές, την πρώτη φορά φορώντας τις σαγιονάρες σου, ένα φτηνιάρικο φόρεμα, αμακιγιάριστη και με τα μαλλιά ατημέλητα.

Τη δεύτερη φορά βάλε τα αγαπημένα σου ψηλοτάκουνα, ένα φόρεμα που σου πάει υπέροχα, βάψου και φτιάξε τα μαλλιά σου. Κύριοι, την ίδια πρόκληση θέτω και σε εσάς. Σαγιονάρες και μαγιό την πρώτη φορά και κουστούμι τη δεύτερη!

Ποια φορά σου έδειξαν μεγαλύτερη προσοχή; Ήταν οι πωλητές πιο εξυπηρετικοί τη δεύτερη φορά;

Αυτός είναι ο τρόπος αντίδρασής μας απέναντι στους ανθρώπους που φροντίζουν τον εαυτό τους. Υποσυνείδητα σκεφτόμαστε: *Α, αν αφιερώσει χρόνο στην περιποίησή της, τότε θα πρέπει να είναι σπουδαία.*

Είσαι σπουδαία/-α. Όπως είπαμε ήδη, **είσαι σε μια αποστολή**. Προκειμένου να ζήσεις αυτή την αποστολή, σε προτρέπει να ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα και να λάμψεις!

ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΑΙ

Μια από τις πιο βασικές ανάγκες που **έχει εντελώς υπονομευτεί**. Ακούω συχνά από τις γυναίκες με τις οποίες δουλεύω (ειδικά τις επιχειρηματίες με μικρά παιδιά) ότι κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες τη μέρα. Το έχω περάσει κι εγώ αυτό. Η μεγιστάνας των μέσων ενημέρωσης **Αριάνα Χάφινγκτον χρειάστηκε να ξυπνήσει μέσα στα αίματα με σπασμένο ζυγωματικό** για να ανοίξει το θέμα της έλλειψης ύπνου σε συζητήσεις στο TED και στο CNN (συνιστώ να πάρεις το *Δες τη ζωή αλλιώς*, το οποίο είναι *New York Times* bestseller, για περισσότερες λεπτομέρειες). Μας προτρέπει **να φτάσουμε στην κορυφή με... τον ύπνο**. Μάλιστα, μας προκαλεί να κοιμόμαστε 30 λεπτά παραπάνω κάθε βράδυ απ' ό,τι τώρα ώστε να δούμε τα οφέλη.

Η ζωή είναι ένας μαραθώνιος, όχι ένας αγώνας ταχύτητας. Το σώμα μας χρειάζεται να κοιμάται τουλάχιστον 8 ώρες τη μέρα για να λειτουργεί κανονικά. Οι «συντομεύσεις» καταστρέφουν την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε καθαρά και να εκμεταλλευόμαστε την εσωτερική μας σοφία. Αν το προτείνει αυτό η Αριάνα Χάφινγκτον, η οποία πούλησε την εταιρεία της αντί 315 εκατομμυρίων, νομίζω ότι πρέπει να την ακούσουμε. Το σώμα σου και το μυαλό σου θα σε ευγνωμονούν τόσο, ώστε θα δεις άμεσα αποτελέσματα, αρχής γενομένης από τα **μειωμένα επίπεδα του στρες και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεσαι με τους άλλους**.

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ

Γεννηθήκαμε με τρίχες στα πόδια και στην περιοχή του μπικίνι. Αν ήσουν «τυχερή» σαν εμένα και έχεις σκληρές μαύρες τρίχες, θα πρέπει να ξυρίζεις ή να αποτριώνεις με κερί τα πόδια σου κάθε 2 εβδομάδες. Στο ενδιάμεσο νιώθεις σαν θηλυκός γορίλλας (αν αυτό σου ακούγεται υπερβολικό, μπορείς να διαλέξεις διαφορετικό ζώο, αλλά έτσι ένιωθα εγώ), ενώ υπάρχει μεγάλος συσχετισμός ανάμεσα στην ποσότητα των τριχών και στη σεξουαλική διάθεση: **όσο περισσότερες τρίχες βγάζεις, τόσο λιγότερο σε ενδιαφέρει το σεξ**.

Μακάρι κάποιος να με είχε πάει στην κλινική λέιζερ μόλις είχα κλείσει τα 18. Θα είχα εξοικονομήσει πολύ χρόνο και πολλά χρήματα, τα οποία ξόδεψα σε αποτρίχωση με κερί, σε αφρούς ξυρίσματος και σε όμορφα ροζ ξυραφάκια.

Η αποτρίχωση με λέιζερ είναι η καλύτερη επένδυση που έχω

κάνει ποτέ για τον εαυτό μου, ενώ ακολουθεί το μεταπτυχιακό μου στη Διοίκηση Επιχειρήσεων. Μη χάνεις χρόνο! Αν έχεις τρίχες στα πόδια, στην περιοχή του μπικίνι και στο άνω χείλος, αφάιρσέ τις μόνιμα, για να νιώθεις υπέροχη και σέξι κάθε στιγμή. Όσον αφορά τους κυρίους, συνιστώ το ίδιο σε όποια περιοχή υπάρχουν τρίχες και σας ενοχλούν (μασχάλες, γεννητικά όργανα, πλάτη).

Μια άλλη συμβουλή για το δέρμα σου... Στα σεμινάρια μας κάνουμε την άσκηση αγκαλιάσματος. Πολλοί από τους συμμετέχοντες με ρωτούν τι κάνω και το δέρμα μου είναι τόσο απαλό και μυρίζω υπέροχα. Θα μοιραστώ το μυστικό μου μαζί σου. Για να διατηρώ το δέρμα μου ενυδατωμένο, κάθε φορά που κάνω ντους ή μπάνιο, **απλώνω στο δέρμα μου κρέμα σώματος ή αμυγδαλέλαιο** με ένα από τα αγαπημένα μου αρώματα, Monoi Tiare, κανέλα ή καρύδα. Αυτό είναι που μου χαρίζει την όμορφη μυρωδιά. Άρχισα να το κάνω όταν ήμουν 12, αφότου διάβασα κάτι που είχε πει η Σοφία Λόρεν (μια από τις πιο σέξι Ιταλίδες ηθοποιούς όλων των εποχών). Δοκίμασε αυτήν τη συμβουλή: το απαλό σου δέρμα και ο σύντροφός σου θα σε ευχαριστούν.

ΤΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ ΣΟΥ

Τι φοράς κάτω από τα ρούχα σου; Φοράς μεγάλες άσπρες κιλότες όπως οι περισσότερες γυναίκες που βλέπω στο γυμναστήριο; Εσύ, αγαπητέ φίλε μου; Αν φοράς τις πιτζάμες σου, θα νιώθεις σαν πιτζάμα, αγαπημένη αναγνώστη. Ό,τι φοράς από κάτω εκφράζεται στην ενέργειά σου, στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδράς με τους άλλους και στο πώς αισθάνεσαι.

Δες τη διαφορά φορώντας αρχικά σέξι κόκκινα εσώρουχα και ύστερα τη μεγάλη άνετη κιλότα σου. Ή για τους κυρίους όταν φορούν τη φανέλα που μοιάζει με του παππού τους ή όταν φορούν ένα καλοραμμένο μπλουζάκι και εσώρουχο. Όταν φοράς προσεγμένα εσώρουχα από φινό ύφασμα, επηρεάζεται η στάση του σώματός σου και ο τρόπος ομιλίας σου. **Σου προτείνω να πας στο συρτάρι με τα εσώρουχά σου και να τα ελέγξεις όλα.** Δώσε όσα εσώρουχα έχεις και δεν ενδείκνυται να φορεθούν σε ένα πολύ προσωπικό ραντεβού. Οτιδήποτε σκισμένο ή πολυχρησιμοποιημένο δεν ανήκει εκεί. Ούτε όποιο εσώρουχο σου έχει χαρίσει κάποιος/-α πρώην σου ανήκει εκεί. Το ίδιο ισχύει και για τις κάλτσες. Άφησε στο συρτάρι σου τα σέξι καλσόν σου και δώσε όσα καλσόν είναι πολυχρησιμοποιημένα. Δώσε όλες τις κάλτσες που δεν είναι στιλάτες και σέξι. Άσε την αρσενική/θηλυκή πλευρά του εαυτού σου να ολοκληρώσει αυτή την αποστολή.

Επένδυσε στα εσώρουχά σου. Ακόμα και αν σου αρέσουν τα βαμβακερά, όπως και εμένα, η Victoria Secret διαθέτει εσώρουχα σε απίθανα χρώματα και σχέδια, που όταν τα φοράς, νιώθεις σέξι. Για εσένα, φίλε μου, προτείνω να βρεις τα εσώρουχα που ταιριάζουν με

το σώμα σου και είναι καλοραμμένα. Ξεκαθάρισε όλα όσα δεν υποστηρίζουν την αρσενική ή τη θηλυκή σου πλευρά. Σου το εγγυώμαι, κάνει θαύματα!

ΤΟ ΣΤΙΛ ΣΟΥ

Ένα από τα πράγματα που συνηθίζω να προτείνω στους ανθρώπους με τους οποίους δουλεύω είναι **να επισκεφθούμε έναν στιλίστα**. Η υποστήριξη από έναν επαγγελματία προκειμένου να καταλήξεις στο στιλ σου είναι μια επένδυση που εύχομαι να είχα κάνει όταν ήμουν πολύ πιο νέα. Όχι πως δεν ξέρουμε τι μας πηγαίνει. Η ουσία είναι πως **έχουμε μια τόσο διαστρεβλωμένη εικόνα για το σώμα μας** (η φράση «διαστρεβλωμένη εικόνα των γυναικών για το σώμα τους» δίνει παραπάνω από 1.000.000 αποτελέσματα στο Google), ώστε δεν μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας αντικειμενικά.

Ένας πτυχιούχος ειδικός που έχει σπουδάσει στάιλινγκ και ντύσιμο θα σου δώσει τις βασικές συμβουλές **που ταιριάζουν στον μοναδικό σωματότυπό σου**, στα χρώματά σου και στον τρόπο ζωής σου. Ακόμα και αν τα αγαπημένα σου ρούχα είναι τα αθλητικά κολάν, ένας στιλίστας θα σε βοηθήσει να διευρύνεις τους ορίζοντές σου. Κάποτε φορούσα μόνο μαύρα κολάν. Ο στιλίστας μου απέδειξε ότι, φορώντας σκούρο καφέ ή κυπαρισσί, φαινόμουν πολύ καλύτερη και πιο परिποιημένη.

Πέρα από τις 10 βασικές συμβουλές που θα πάρεις από τη συνάντησή σου με έναν στιλίστα, μπορείς να του **ζητήσεις να σου ετοιμάσει μερικούς συνδυασμούς ρούχων**, για περιστάσεις στις οποίες πηγαίνεις συχνά. Με τη στιλίστριά μου συνδυάζουμε τα κοσμήματα και τα ψηλοτάκουνά μου με τα κατάλληλα ρούχα, βγάζουμε φωτογραφίες και... μπουμ! Δεν αναρωτιέμαι πια τι να φορέσω. Μιας και δε με έχει δει με τους συνδυασμούς των ρούχων που κάνω συνήθως, κάνει συνδυασμούς τους οποίους δε θα φανταζόμουν ποτέ και μου εξοικονομεί έναν σωρό χρήματα δημιουργώντας νέες φορεσιές. Φυσικά, μπορείς να ξοδέψεις ένα χρηματικό ποσό πηγαίνοντας για ψώνια με τον στιλίστα σου. Και πάλι, θα δημιουργήσετε μερικές κολακευτικές φορεσιές φτιαγμένες για το μοναδικό σέξι σώμα σου. **Μπορείς να βρεις στιλίστα για όλα τα βαλάντια**. Μπορείς ακόμα και να προσλάβεις κάποιον εκπαιδευόμενο από σχολή στιλιστικής. Όταν οι άλλοι σου κάνουν κομπλιμέντα για τα ρούχα σου, θα λες «Τα διάλεξε ο στιλίστας μου» και θα αυξάνεται η αυτοπεποίθησή σου. Σου αξίζει να φανείσαι υπέροχος/-η.

ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΣΟΥ

Ουκ εν τω πολλώ το ευ, να η αποστολή της ντουλάπας σου! Πάνε πια οι μέρες που είχαμε δυο τρεις επιπλέον ντουλάπες γεμάτες ρούχα που δε φορούσαμε ποτέ. Ο νέος τρόπος ζωής, που συχνά επιτάσσει να αλλάζουμε σπίτι ή ακόμα και χώρα, απαιτεί να έχουμε **λιγότερα ρούχα, τα οποία μπορούν να συνδυάζονται με πολλούς τρόπους**. Το να είσαι φορτωμένος στο αεροδρόμιο δεν είναι καθόλου σικ!

Σου προτείνω να κάνεις μια 3ωρη συνεδρία με τον εαυτό σου, να πας στην ντουλάπα σου και να ελέγξεις όλα σου τα ρούχα. **Φτιάξε 3 σωρούς**: ο σωρός νούμερο 1 περιλαμβάνει όλα τα ρούχα που φόρεσες τους τελευταίους 3 μήνες. Ο σωρός νούμερο 2 περιλαμβάνει όλα τα ρούχα που έχεις για την περίπτωση που κατέβεις 2-4 νούμερα, και ο σωρός νούμερο 3 περιλαμβάνει τα ρούχα που δε φόρεσες καθόλου τη χρονιά που πέρασε. Χάρισε τους σωρούς 2 και 3. **Κάνε χώρο**. Άσε ό,τι δε σου κάνει. Επίτρεψε στο σώμα σου να είναι όπως είναι. Άσε την ντουλάπα σου να αναπνεύσει. Σου προτείνω να κάνεις το ίδιο με τα παπούτσια σου. Αν είσαι σαν τους περισσότερους από εμάς και έχεις παραπάνω από 40 ζευγάρια παπούτσια, τότε μάλλον δεν τα φοράς συχνά. Το πιο πιθανό είναι να φοράς 4-5 ζευγάρια και τα άλλα να μαζεύουν απλώς σκόνη. Κοίταξέ τα. Αν κάποια ζεύγη χρειάζονται επιδιόρθωση, πήγαινε τα στον τσαγκάρη. Κάνε το ίδιο με τις τσάντες και τα κοσμήματά σου. Κύριοι, ελέγξτε τις ζώνες σας και τα μανικετόκουμπά σας. **Μην κρατάς τίποτα που δε σου χρειάζεται πραγματικά**. Αφησε να έρθουν καινούρια δημιουργώντας χώρο. Παρεμπιπτόντως, κάνω αυτό το ξεκαθάρισμα κάθε φορά που αλλάζει ο καιρός και χρειάζεται να αντικαταστήσω τα καλοκαιρινά ή χειμερινά ρούχα μου. Όλα τα ρούχα και τα αξεσουάρ που αφήνω τα δωρίζω σε μια εκκλησία που στηρίζει παραπάνω από 100 άστεγους. Η κάθαρση που νιώθω είναι τεράστια. **Και η κάθαρση που θα νιώσεις έπειτα από αυτό το ξεκαθάρισμα είναι τεράστια**. Εκτός από το προφανές, ότι θα δημιουργήσεις χώρο, **αυτό θα φέρει και τον άνθρωπό σου**. Λεπτομέρειες για το πώς γίνεται αυτό θα βρεις στα επόμενα κεφάλαια. Θα γυρίζεις και θα λες στον εαυτό σου: λάμπω και μου αξίζει να ζω μια ευτυχισμένη ζωή!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Αυτή η εβδομάδα είναι αφιερωμένη στο να λάμψεις.

Σου προτείνω να δεις **ποια από τις συμβουλές αυτού του κεφαλαίου ισχύει για εσένα και να αναλάβεις την ανάλογη δράση.** Γράψε στο ημερολόγιό σου τα συναισθήματά σου έπειτα από κάθε δράση που ανέλαβες.

Η ΛΙΣΤΑ

Αἰτεῖτε, καὶ δοθήσεται ὑμῖν· ζητεῖτε καὶ εὕρεσθε.

Κατὰ Ματθαῖον Ευαγγέλιο

Μπαίνεις στα Starbucks και σε ρωτούν: «Τι θα θέλατε, παρακαλώ;» Τι απαντάς; Μήπως λες «Έναν καφέ»;

Απορημένος ο barista, σε κοιτάζει ρωτώντας: «Τι καφέ; Coffee, espresso, macchiato, frappuccino, φίλτρου, με γεύση, χωρίς; Τι μέγεθος; Μικρό, μεσαίο, μεγάλο; Ζεστό, κρύο;»

«Βάλε ό,τι θέλεις εσύ», απαντάς, καθώς μπερδεύεσαι με τις πολλαπλές επιλογές.

Και ο barista σου δίνει έναν ζεστό καφέ (έχει 35°C) σε μια κούπα (εσύ έχεις βγει για ψώνια) και είναι και πικρός (εσύ τον πίνεις γλυκό).

Ζητάμε λοιπόν από τον Θεό (ή την όποια ανώτερη δύναμη σε εμπνέει) να μας στείλει τον σύντροφό μας. Και μας στέλνει. Έναν άντρα ή μια γυναίκα, ανάλογα. Και μετά λέμε... *Ααα, δε μου αρέσει. Δεν είναι ευγενικός, όμορφη, καλλιεργημένος, έξυπνη.*

Κάναμε τη λάθος παραγγελία. Και έρχεται ξανά ο άντρας ή η γυναίκα. Και έχουμε ξανά το ίδιο (αλλά φαινομενικά διαφορετικό) πρόβλημα.

Για να προσελκύσουμε το ταίρι μας, είναι **εξόχως σημαντικό να γνωρίζουμε πώς ακριβώς τον/τη θέλουμε**. Θα εκπλαγείς από την ομοιότητά του/της με την επιθυμία σου όταν έρθει!

Η λίστα με τα χαρακτηριστικά του συντρόφου σου είναι το πλέον σημαντικό βήμα. Σε βοηθά να ξεκαθαρίσεις τι είναι εκ των ων ουκ άνευ για εσένα. Σε βοηθά να ξεπερνάς μελλοντικά προβλήματα και δράματα. Σε βοηθά να μάθεις τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσένα, όχι για τους γονείς ή τους φίλους σου. Αλλά για εσένα. Σε βοηθά να μπορείς να διακρίνεις αν έχεις τον άνθρωπό σου απέναντί σου ή όχι μόλις τελειώσεις το dating detox.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Θα βρούμε τη **λίστα μας μαζί με την παρακάτω μέθοδο.**

Στο σημειωματάριό σου κατάγραψε τα ονόματα των προηγούμενων συντρόφων σου. Δίπλα από κάθε όνομα γράψε τι σου άρεσε σε καθέναν από αυτούς, **γράψε το τοπ 3 του**. Δηλαδή, για τον Γιάννη μπορεί να ήταν ότι είχε χιούμορ, κάνετε πολύ καλό σεξ και σε στήριζε στα επαγγελματικά σου. Για την Άννα μπορεί να ήταν ότι σου άρεσε το σώμα της, κάνετε μαζί καταδύσεις και μαγείρευε καταπληκτικά.

Τέλειο! Αφού έγραψες όλα τα υπέροχα χαρακτηριστικά των πρώην σου, μπορείς τώρα να δεις κάποια κοινά στοιχεία τους. Απλώς παρατήρησέ τα.

Τώρα γράφεις 3 στήλες:

Εξωτερικά χαρακτηριστικά

Χαρακτήρας

Life style

Για παράδειγμα:

Εξωτερικά χαρακτηριστικά	Χαρακτήρας	Life style
<i>Πάνω από 1,80</i>	<i>Με χιούμορ</i>	<i>Θέλει παιδιά</i>
<i>Εύσωμος</i>	<i>Επικοινωνιακός</i>	<i>Του αρέσουν τα ταξίδια</i>
<i>Ξανθός</i>	<i>Κοινωνικός</i>	<i>Του αρέσουν τα καλά εστιατόρια</i>
<i>Με μεγάλα μάτια</i>	<i>Υπομονетικός</i>	<i>Εργάζεται εντός Ελλάδας</i>

Τώρα κλείσε τα μάτια και ονειρέψου τον/την ιδανικό/-ή σύντροφο για εσένα. Μην αρχίζεις να κάνεις εκπτώσεις σε αυτό που θέλεις. Θα έλεγες ποτέ στον barista του Starbucks «Νομίζω πως αν παραγγείλω και decaf και με έξτρα γεύση φουντούκι, δε θα κάνετε καλό τον καφέ»;

Θα σε περνούσε για τρελό/-ή!

Παίξε 100%.

Κατάγραψε παραπάνω από 5 χαρακτηριστικά για κάθε στήλη.

Θέλεις ο άνθρωπός σου να είναι και ψηλός και με αγαλματένιο σώμα και καλοπροαίρετος και ευκατάστατος; Κατάγραφέ τα όλα εδώ.

Αφού τα κατέγραψες όλα, τώρα βάλε από κάθε στήλη τα τοπ 2 χαρακτηριστικά που είναι απολύτως απαραίτητα για εσένα. Αυτά τα χαρακτηριστικά που, αν δεν υπάρχουν, δε θα έχεις τη σχέση που ονειρεύεσαι. Δεν είναι εύκολο, το ξέρω. Είναι, όμως, απαραίτητο να φτάσεις στα 6 χαρακτηριστικά, τα οποία αποτελούν **αδιαπραγμάτευτη προϋπόθεση**.

Για παράδειγμα:

Εξωτερικά χαρακτηριστικά	Χαρακτήρας	Life style
<i>Πάνω από 1,80</i>	<i>Με χιούμορ</i>	<i>Θέλει παιδιά</i>
<i>Εύσωμος</i>	<i>Επικοινωνιακός</i>	<i>Του αρέσουν τα ταξίδια</i>

Μόλις τελειώσεις με το dating detox, θα βλέπεις αυτήν τη λίστα, η οποία θα είναι ο οδηγός σου για τους ανθρώπους με τους οποίους θα βγαίνεις ραντεβού. **Αν κάποιος δεν έχει ένα από τα χαρακτηριστικά της λίστας, δε θα βγαίνεις μαζί του.** Έτσι, θα κερδίσεις πολύ χρόνο και αποφύγεις το δράμα. Αν λοιπόν για εσένα είναι μεγάλης σημασίας το να κάνεις παιδιά και ο single συνάδελφος της κολλητής σου δε θέλει να κάνει παιδιά, τότε δε θα βγεις μαζί του. Προσοχή: ένα τεράστιο λάθος που κάνουμε ειδικά οι γυναίκες είναι πως **νομίζουμε ότι θα αλλάξουμε τον σύντροφο μας. Ναι, δεν ήθελε παιδιά με τις άλλες, αλλά με εμένα...** Όχι και πάλι όχι! Δε θα τον αλλάξεις εσύ. **Ο μόνος που μπορεί να τον αλλάξει είναι ο ίδιος του ο εαυτός.** Κανένας άλλος! **Μην ξεδεύεις τα χρόνια σου με ανθρώπους που έχουν διαφορετικούς στόχους από εσένα.** Δεν το αξίζει κανένας από τους δυο σας.

Μόλις δημιουργήσεις τη λίστα με τα top 10 χαρακτηριστικά για κάθε στήλη και τα top 6 σου, γράψε τα σε ένα πολύ όμορφο χαρτόνι σε μέγεθος κάρτας. Φτιάξε όσα αντίτυπα έχεις κάνει για την κάρτα πρόθεσής σου.

Βάλε τις κάρτες σε όλο το σπίτι μαζί με την κάρτα της πρόθεσής σου. Θα σου υπενθυμίζει τον καταπληκτικό έρωτα που θα ζήσεις πολύ σύντομα!

Το όραμα

*Για να δημιουργήσεις κάτι θετικό,
πρέπει πρώτα να αναπτύξεις ένα θετικό όραμα.*

Δαλάι Λάμα

Έχεις δημιουργήσει τη λίστα σου και τώρα είσαι πιο ξεκάθαρος/-η αναφορικά με αυτά που θέλεις. Η λίστα, όμως, όπως και εμείς, μεγαλώνει, αλλάζει. Όταν τελειώσεις το dating detox, θα ξανασκεφτείς τη λίστα σου. Μπορεί να αλλάξεις κάποια χαρακτηριστικά από το top 6 σου.

Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, για να δημιουργήσουμε αυτό που θέλουμε στη ζωή μας (και αυτό έχει να κάνει με οτιδήποτε θέλουμε να δημιουργήσουμε), το πρώτο βήμα είναι να είμαστε ξεκάθαροι ως προς το τι θέλουμε. **Το δεύτερο βήμα είναι να αισθανόμαστε βαθιά μέσα μας ότι μπορεί να μας συμβαίνει αυτό που θέλουμε.**

Σε ακούω να λες: «Τι εννοείς με τη φράση “μπορεί να μας συμβαίνει”;»

Το μυαλό μας πρώτα συλλαμβάνει κάτι και κατόπιν το δημιουργεί. Θέλεις να ζωγραφίσεις ένα σπιτάκι και έναν ήλιο; Πρώτα το φαντάζεσαι, το βλέπεις στο μυαλό σου και μετά το ζωγραφίζεις. Θέλεις ένα ποτήρι νερό; Πρώτα βλέπεις στο μυαλό σου το ποτήρι με το νερό, σκέφτεσαι *Τι ωραία που θα είναι να πιω νερό* και μετά σηκώνεσαι και γεμίζεις το ποτήρι με το νερό. Τις περισσότερες φορές για τα απλά πράγματα είναι ενστικτώδης η αντίδραση του οραματισμού (ο οραματισμός είναι αυτό που λέω ότι βλέπεις στο μυαλό σου). Όταν, όμως, έχουμε να κάνουμε με κάτι που δε μας έχει ξανασυμβεί ή που θεωρούμε πως είναι δύσκολο να συμβεί, τότε ο οραματισμός με συγκεκριμένες οδηγίες προς τον εγκέφαλό μας μας φέρνει πολύ πιο κοντά στον στόχο μας.

Το μυαλό μας είναι προγραμματισμένο να δημιουργεί αυτό που του τροφοδοτούμε. Είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχός μας στη δημιουργία της πραγματικότητάς μας. Γι' αυτό, όταν σκεφτόμαστε κάτι αρνητικό, θα συμβεί κάτι αρνητικό. Μπορεί να μη συμβεί ακριβώς αυτό που σκεφτόμασταν, αλλά θα συντελεστεί σε κάποιον άλλο τομέα κάποια άλλη στιγμή.

Όταν σκεφτόμαστε κάτι θετικό το οποίο θέλουμε να συμβεί, **εκπαιδεύουμε το μυαλό μας να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες για να μας συμβεί.** Σκέψου το μυαλό σου σαν ένα πολύ καλά εκπαιδευμένο κυνηγόσκυλο. Μόλις του πετάξεις το κόκαλο, τρέχει γρήγορα για να σου το φέρει. Μπορούμε λοιπόν να πετάμε στο κυνηγόσκυλό μας ένα λαχταριστό κόκαλο ή να πετάξουμε... φόλα, δηλαδή αρνητικές σκέψεις.

Εκείνο θα κάνει τα πάντα για να μας φέρει πίσω ό,τι του πετάξαμε.

Αυτή είναι η βάση του περιβόητου νόμου της έλξης, που προβλήθηκε εκτεταμένα από το *The Secret*, το dvd που έγινε και βιβλίο. Σου προτείνω να δεις το dvd, μιας και το ελληνικό βιβλίο δεν αποδίδει, κατά τη γνώμη μου, σωστά το όλο μήνυμα.

Υπάρχουν πολλοί πολέμιοι της λογικής του νόμου της έλξης, αλλά κανένας δεν μπορεί να αμφισβητήσει το εξής: **για να δημιουργήσουμε κάτι, πρέπει πρώτα να το μορφοποιήσουμε στο μυαλό μας.**

Ας δούμε λοιπόν μαζί πώς θα χρησιμοποιήσουμε τον οραματισμό για να φέρουμε τον άνθρωπό μας. Πάμε;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Φτιάξε το αγαπημένο σου ρόφημα και κλείσε ραντεβού με τον εαυτό σου. Μπορείς να πας στο αγαπημένο σου καφέ ή στη θάλασσα. Πάρε μαζί σου την κάρτα της πρόθεσης, καθώς και την κάρτα της λίστας σου.

Η άσκηση είναι η εξής: **κατάγραψε στο σημειωματάριό σου το ιδανικό Σαββατοκύριακο με τον σύντροφό σου.** Είναι Σάββατο πρωί. Πώς ξυπνάς; Σε έχει αγκαλιά και μυρίζεις το υπέροχο άρωμά του; Νιώθεις το σώμα του να συμπληρώνει το δικό σου;

Κατάγραψε με λεπτομέρειες **τι αισθάνεσαι, τι βλέπεις, τι μυρίζεις και τι ακούς.** Τα βήματά του/της στο μπάνιο, το άρωμα του καφέ, το πόσο ευγενικός/-ή είναι στο εστιατόριο όταν παραγγέλλετε, τον τρόπο με τον οποίο σε κρατά από το χέρι καθώς βαδίζετε στον δρόμο.

Κατάγραψε ένα ολόκληρο Σαββατοκύριακο. Σαν να είναι σενάριο για ταινία, με πολλές πολλές λεπτομέρειες. **Πού είστε; Τι κάνετε;** Πώς αισθάνεσαι; Αξιοποίησε στην περιγραφή όλες τις αισθήσεις. Και ναι, μπορείς να προσθέσεις ότι κάνετε καταπληκτικό σεξ.

Αφού τελειώσεις, πάρε βαθιά ανάσα και διάβασε... το μέλλον σου. Αυτό το Σαββατοκύριακο και κάτι παραπάνω θα συμβεί και σύντομα!

Τώρα πάρε το κινητό σου και βρες την εφαρμογή με την οποία μπορείς **να μαγνητοφωνήσεις τη φωνή σου.** Ναι, ναι, θα το μαγνητοφωνήσεις!

Το σκεπτικό είναι να αφιερώνεις 5 λεπτά τη μέρα για να ακούς το μελλοντικό σου Σαββατοκύριακο. Αλλά δε θα το ακούς απλώς... Είναι απαραίτητο να νιώθεις τα συναισθήματα σαν να συμβαίνει εκείνη τη στιγμή.

Ξέρω, είναι αλλόκοτο. Ξέρω, είναι διαφορετικό. Ξέρω ότι μπορεί να αισθάνεσαι πολύ άβολα. Αλλά αν συνεχίσεις να κάνεις ό,τι κάνεις, θα έχεις τα αποτελέσματα που έχεις ήδη. Και θέλουμε άλλα αποτελέσματα. Σωστά;

ΆΣΕ ΤΟΝ BARISTA ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ

Κάνε το πρώτο βήμα χωρίς να βλέπεις όλη τη σκάλα.

*Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Τζούνιορ,
Αμερικανός πολιτικός αγωνιστής*

Φτιάξαμε την τέλεια παραγγελία. Είμαστε ξεκάθαροι ως προς το τι ζητάμε. Ξεκινάμε σιγά σιγά να αισθανόμαστε, να αντιλαμβανόμαστε ενδόμυχα πώς είναι να νιώθεις ότι μπορείς να είσαι 100% ο εαυτός σου και να αισθάνεσαι ασφαλής σε μια σχέση. Να νιώθεις όμορφα, ήρεμα, να αισθάνεσαι πληρότητα. Αυτό το πετυχαίνουμε με το να προπονούμε το μυαλό μας καθημερινά με το όραμα.

Και τώρα; Οι περισσότεροι από εμάς ψάχνουμε τρόπους για να δημιουργήσουμε αυτό που θέλουμε. Κοιτάζουμε δεξιά, κοιτάζουμε αριστερά και **αναρωτιόμαστε: πού είναι αυτό που θέλω; Το θέλω, το θέλω, το θέλω!**

Και όταν δεν έρχεται στον χρόνο που το θέλουμε εμείς, λέμε: δε λειτουργεί η μέθοδος...

Πάμε να το δούμε αλλιώς; Πάμε πίσω στην παραγγελία που δώσαμε στα Starbucks; Έδωσες μόλις την παραγγελία λοιπόν και λες στον barista:

«Πώς θα χτυπήσεις το γάλα; Θα το βάζεις σιγά σιγά ενώ θα χτυπάς τον καφέ ή θα βάλεις πρώτα τον καφέ; Ξέρεις, προτιμώ να βάζεις σιγά σιγά το γάλα στον καφέ. Επίσης, όσον αφορά τη ζάχαρη... Πότε θα τη βάλεις; Στο τέλος; Θα ήθελα να τη χτυπήσεις μαζί με το γάλα, και φυσικά το γάλα να είναι χλιαρό, ώστε να διαλυθεί πολύ καλά...»

Όλη αυτή την ώρα απασχολείς τον barista, ο οποίος δεν μπορεί να σου φτιάξει τον καφέ, ενώ εσύ διψάς και θέλεις να πεις καφέ. **Τον εκνευρίζεις επειδή μπαίνεις στα χωράφια του και δεν τον αφήνεις να κάνει τη δουλειά του.** Και στο τέλος ή σου φτιάχνει τον χειρότερο καφέ που έχεις πιει ποτέ ή **σπκώνεσαι και φεύγεις και λες: «Δε θα ξαναπατήσω στο μαγαζί σας!»**

Δεν έχεις κανέναν λόγο να σκέφτεσαι «Πότε θα τον/τη γνωρίσω; Πώς θα είναι; Γιατί αργεί; Πώς θα είμαστε μαζί;» Μην επεμβαίνεις περισσότερο απ' ό,τι σου επιτρέπεται στο έργο του Θεού (ή του σύμπαντος ή όποιας άλλης ανώτερης δύναμης). Ξέρω, είναι δύσκολο αυτό που σου ζητώ, αλλά τώρα θέλει πίστη. Ζήτησες αυτό που ήθελες. **Τώρα αφέσου στην τέλεια ροή των πραγμάτων.**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σήμερα **θα μπορούμε στην παρατήρηση**. Παρατήρησε πόσες φορές σκέφτηκες κάτι και έπειτα από λίγο έγινε. Για παράδειγμα, σκέφτηκες έναν φίλο/-η σου, και εκείνος/-η σε πήρε τηλέφωνο ή σου έγραψε στο facebook.

Ήθελες θέση πάρκινγκ και τη βρήκες. Διψούσες και, χωρίς να πεις κάτι, σου έφερε το γκαρσόνι νερό.

Παρατήρησε πόσο εύκολο είναι να σκέφτεσαι κάτι και να πραγματοποιείται – **όταν δε σου γίνεται εμμονή**.

Μπορείς να κάνεις και την άσκηση με το τριαντάφυλλο: **κλείσε τα μάτια και σκέψου ένα υπέροχο τριαντάφυλλο**. Δες το χρώμα του, τα αρμονικά φύλλα του, την υφή του, σκέψου ότι το μυρίζεις. Αφιέρωσε 3 λεπτά και εστίασε τη σκέψη σου στο τριαντάφυλλο. Τις επόμενες μέρες θα κάνει την εμφάνισή του στη ζωή σου!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Το να μιλάμε για την ευγνωμοσύνη είναι ευγενές και ευχάριστο, το να είμαστε ευγνώμονες είναι γενναιόδωρο και το να ζούμε με την ευγνωμοσύνη είναι ένα μικρό δείγμα του Παραδείσου.

Γ. Γκέρτνερ, καθηγητής θεολόγος

Έκανες τη δουλειά και τώρα θα χαλαρώσουμε μαζί και θα δούμε όλα τα υπέροχα πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή σου. Ο στόχος μας είναι να ανεβάσουμε την ένταση των θετικών σου σκέψεων. **Αυτό θα το κάνουμε επειδή θέλουμε να «εκπέμψεις» θετικότητα, εσωτερική ηρεμία, αγάπη και σεβασμό.** Αν θέλεις μια σχέση με αυτά τα χαρακτηριστικά, το πρώτο βήμα είναι να νιώθεις, να αποκτήσεις εσύ αυτά τα χαρακτηριστικά. Έτσι θα έρθει ο άνθρωπος με αυτά τα χαρακτηριστικά και συναισθήματα, καθώς και η αντίστοιχη σχέση.

Για να ανεβάσουμε το εσωτερικό σου θερμόμετρο με θετικά συναισθήματα, θα χρησιμοποιήσουμε το πιο δυνατό εργαλείο που έχουμε: **την ευγνωμοσύνη.**

Η ευγνωμοσύνη μάς βοηθά να τραβήξουμε την προσοχή μας από την έλλειψη και μας **οδηγεί προς την αφθονία.** Όπως είπαμε, εκείνο στο οποίο εστιάζουμε, αυτό και μας έρχεται. Αν λοιπόν λες ότι είσαι γεροντοκόρη ή γεροντοπαλικάρο (όπως μου είπε η Νίκη στην πρώτη μας συνάντηση), τότε αυτό και θα συνεχίσει να συμβαίνει.

Έχουν γραφτεί πολλά βιβλία για την ευγνωμοσύνη και έχουν γίνει πολλές επιστημονικές έρευνες στο πεδίο της ευγνωμοσύνης και των ευεργετικών αποτελεσμάτων της. Λόγου χάρη, στο Πανεπιστήμιο Berkley υπάρχει τριετές πρόγραμμα «Εξάπλωσης της επιστήμης της ευγνωμοσύνης», ενώ το Ίδρυμα Templeton επένδυσε 5,6 εκατομμύρια δολάρια για να γίνουν περαιτέρω έρευνες στο Πανεπιστήμιο UC David.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι μέσα από την ευγνωμοσύνη **γινόμαστε πιο ανεκτικοί απέναντι στις προκλήσεις της ζωής, δημιουργούμε καλύτερες σχέσεις, μειώνουμε το άγχος και νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι.** Επίσης, μέσα από την έρευνα που έκαναν οι ψυχολόγοι Michael McCullough του Southern Methodist University στο Ντάλας, Τέξας και ο Robert Emmons του University of California στο Ντέιβις διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που έγραφαν στο ημερολόγιό τους καθημερινά **επειδή ένιωθαν ευγνώμονες για τη ζωή τους ήταν πιο αισιόδοξοι, είχαν περισσότερη ενέργεια, ήταν πιο συμπονετικοί, είχαν πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και πετύχαιναν πιο γρήγορα τους στόχους τους.** Ο δόκτωρ Emmons, η παγκόσμια αυθεντία στην ευγνωμοσύνη, κάνοντας έρευνα με χιλιάδες ανθρώπους, κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι άνθρωποι που κατέγραφαν

την εμπειρία τους στο ημερολόγιό τους επειδή ήταν ευγνώμονες ήταν κατά 25% πιο ευτυχισμένοι από τους υπόλοιπους. **Κάθε φορά που δίνουμε (δράση), ακολουθεί μια αντίστοιχη αντίδραση, κατά την οποία λαμβάνουμε.** Αυτή η δράση δε λαμβάνει χώρα αμέσως τις περισσότερες φορές και συχνά δεν πραγματοποιείται στον ίδιο τομέα ή από τον ίδιο άνθρωπο. Δώσε και θα σου δοθεί, είπε ο Ιησούς.

Σε όλα τα παραπάνω θα εστιάσουμε και εμείς. Σκέψου πως έχουμε να διασχίσουμε έναν πολύ κακοτράχαλο δρόμο, γεμάτο με μεγάλες πέτρες για να βρούμε τον άνθρωπο μας. Ευτυχώς, όμως, οδηγούμε τζιπ. **Η ευγνωμοσύνη θα είναι το 4x4 που θα χρησιμοποιήσουμε!**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ξεκινάμε να κρατάμε **ημερολόγιο ευγνωμοσύνης**. Για τις επόμενες 21 μέρες μπορείς να καταγράφεις για ποια πράγματα, καταστάσεις, συναισθήματα είσαι ευγνώμων. **Μια λίστα με τα top 10 σου είναι αρκετή**. Είναι σημαντικό να περικλείεις το συναίσθημα που σου εμπνέει ο λόγος για τον οποίο είσαι ευγνώμων. Άλλωστε, όπως είπαμε, πάμε να ανεβάσουμε το θερμόμετρο της ευγνωμοσύνης σου, **το οποίο περνά από τα συναισθήματά σου**.

Για παράδειγμα, μπορείς να γράψεις:

Είμαι ευγνώμων για την καταπληκτική υγεία μου, που με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να καταφέρω ό,τι θέλω.

Ευχαριστώ για το υπέροχο σπίτι μου, το οποίο με βοηθά να νιώθω ζεστασιά και ηρεμία.

Με όλη μου την καρδιά ευχαριστώ για την οικογένειά μου, η οποία στηρίζει τις επιλογές μου και με βοηθά να νιώθω ότι έχω ένα στήριγμα.

Είμαι ευγνώμων για την ευμάρειά μου, μιας και μπορώ να ζω με άνεση.

Ευχαριστώ πολύ για την υπέροχη θάλασσα που βλέπω στις βόλτες μου και νιώθω γαλήνη και ηρεμία.

Ευχαριστώ πολύ για τον αέρα που αναπνέω, ο οποίος βοηθά το σώμα μου να λειτουργεί άψογα.

ΜΥΣΤΙΚΟ #3:
ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΑΝΗΚΕΙ
ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

ΤΙ ΨΑΧΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ;

Όταν δεν είμαστε ξεκάθαροι, δημιουργούμε χάος και αναστάτωση. Με αυτό τον τρόπο, δηλητηριάζουμε τους στόχους μας.

Στιβ Μαραμπόλι, συγγραφέας, ομιλητής

Ο έρωτας, το να επιχειρήσουμε να δώσουμε αγάπη, μας φέρνει κοντά στους μεγαλύτερους μας φόβους. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν αγαπάμε, ανοιγόμαστε, μπαίνουμε στη διαδικασία να εμπιστευτούμε και να μοιραστούμε. Η ανώτατη ένωση του σώματός μας με τον σύντροφό μας ανοίγει τον δρόμο σε ένα πιο βαθύ κομμάτι του εαυτού μας. Γκρεμίζουμε τις αντιστάσεις μας. **Τότε λοιπόν είναι που «σκάνε» όλα μας τα προβλήματα και γίνονται ξεκάθαρα.** Είναι σαν να βρισκόμαστε επί πολύ καιρό μέσα σε ένα σκοτεινό δωμάτιο και να βγαίνουμε στον ήλιο: δεν αντέχουμε το φως και προστατεύουμε τα μάτια μας με το χέρι. Το χέρι συμβολίζει όλα τα προβλήματα και τις εσωτερικές αντιστάσεις που αναδύονται στη σχέση.

Έτσι, όταν ξεκινάμε μια σχέση, όλα είναι υπέροχα στην αρχή. Όσο, όμως, περνά ο καιρός, οι περισσότεροι από εμάς ψάχνουμε να μας δώσει ο σύντροφός μας αυτό που δεν πήραμε από τους γονείς μας στην παιδική μας ηλικία. Αν δεις με άλλη ματιά τις σχέσεις που έχεις ζήσει στο παρελθόν, το συγκεκριμένο μοτίβο θα σου γίνει σαφές.

Μέσα από τη σχέση μας ψάχνουμε να βρούμε τρόπους για να γεμίσουμε το κενό που δε μας γέμισαν οι γονείς μας. Είμαστε σαν επαίτες **που περπατούν με το χέρι απλωμένο και λένε: «Θα μου δώσεις εμπιστοσύνη; Θα μου δώσεις σιγουριά;»** Φυσικά, αυτό γίνεται ασυνείδητα. Απλώς κανένας δεν μπορεί να αναπληρώσει αυτό το κενό για εμάς. Μόνο ο εαυτός μας.

«Θέλω να σταματήσω να έχω σχέση με τον Γιάννη», μου είπε η Αννέτα. «Δε βγαίνει πουθενά αυτό. Έχω δεχτεί απίστευτα πράγματα, ώσπου τον έπιασα στο σπίτι με μια άλλη. Δεν αντέχω άλλο!»

Η Αννέτα και ο Γιάννης είναι μαζί 1 χρόνο και σχεδιάζουν να παντρευτούν το καλοκαίρι.

Ρώτησα την Αννέτα τι σχέση είχαν οι γονείς της μεταξύ τους. «Έχουν χωρίσει εδώ και πολλά χρόνια. Η μαμά άφησε τον μπαμπά όχι επειδή την απατούσε, αλλά επειδή δεν ταίριαζαν. Ήταν φυσιολογικό να έχει εξωσυζυγικές σχέσεις ο πατέρας μου. Ήρθε ως πρόσφυγας από τη Σμύρνη πολύ νέος, παντρεύτηκε και νέος...»

Η Αννέτα **ψάχνει να βρει τη συναισθηματική σταθερότητα που δεν της έδωσαν οι γονείς της όταν ήταν μικρή.** Ο πατέρας της είχε πολλές εξωσυζυγικές σχέσεις, και η Αννέτα το ένιωθε από μικρή.

Τι χρειάζεται από τον Γιάννη; Να είναι πιστός και σταθερός. Κάτι απόλυτα φυσιολογικό. Σωστά;

Μπορεί να επουλώσει τις πληγές της η Αννέτα σε αυτή την ηλικία; Ναι, μπορεί. Ποιος, όμως, είναι ο μοναδικός άνθρωπος που μπορεί να το κάνει για εκείνη; **Ο εαυτός της!**

Μόνο αν ξεκινήσει η ίδια και είναι σταθερή και πιστή στον ίδιο της τον εαυτό θα μπορέσει να φέρει δίπλα της έναν Γιάννη που θα είναι πιστός και σταθερός. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται **«Ξανα-μεγάλωμα»**.

Και τώρα μάντεψε πώς συμπεριφέρεται η Αννέτα μέσα στη σχέση: από τη μια μεριά λέει ότι δεν πρόκειται να ανεχτεί τίποτα παραπάνω από τον Γιάννη, και από την άλλη μένει μαζί του. Το βράδυ φεύγει από το κοινό τους σπίτι και βγαίνει με τις φίλες της, ανεβάζοντας φωτογραφίες στο facebook με τον πρώην της. Πού είναι η πίστη; Πού είναι η σταθερότητα απέναντι στον ίδιο της τον εαυτό πρώτα και μετά προς τον Γιάννη;

Για να φέρουμε δίπλα μας έναν επαρκή άνθρωπο, **το πρώτο βήμα είναι να δουλέψουμε με την επάρκειά μας**. Πρέπει εμείς οι ίδιοι να σταθούμε στα πόδια μας και να συμπεριφερόμαστε ως ενήλικες στον ίδιο μας τον εαυτό. Δεν μπορούμε να περιμένουμε από τους άλλους κάτι που οι ίδιοι δε δίνουν σε εμάς. Τι περιμένεις από τον σύντροφό σου; Να σε φροντίζει; Ξεκίνα να φροντίζεις εσύ ο ίδιος τον εαυτό σου. Θέλεις να σε υποστηρίξει στη δουλειά σου; **Δες πώς μπορείς εσύ η ίδια να υποστηρίξεις περισσότερο τον εαυτό σου**. Τι μπορείς να κάνεις γι' αυτό;

Ο πατέρας της Αννέτας **είχε τη συμπεριφορά που είχε. Απαράδεκτη μεν, πραγματική δε**. Τελεία. Αυτό δεν αλλάζει. Και ναι, οι περισσότεροι είχαμε πολύ άσχημα παιδικά βιώματα, μιας και το ποσοστό των δυσλειτουργικών οικογενειών έχει φτάσει το 97%. Σε νιώθω, έχω περάσει η ίδια από εκεί. Καθημερινά ακούω απίστευτες ιστορίες γεμάτες με παιδικά τραύματα. Αλλά μήπως είναι πια αρκετός όλος ο πόνος που έχουμε βιώσει; Μήπως είναι καιρός να αναγνωρίσουμε τι δεν έγινε σωστά κατά την παιδική μας ηλικία και μετά να αρχίσουμε να μας «Ξανα-μεγαλώνουμε» εμείς οι ίδιοι; **Θα αφήσουμε τη λάθος συμπεριφορά του μπαμπά ή της μαμάς να μας καταστρέψει την ενήλικη ζωή μας;**

Σε ακούω να σκέφτεσαι: «Μα τι μου λες, Τζίλ; Εγώ θέλω να βρω άντρα/γυναίκα, και εσύ μου λες να ανακαλύψω τα παιδικά μου τραύματα;»

Ο μόνος λόγος για τον οποίο δουλεύουμε πάνω σε αυτό είναι επειδή θέλουμε να δημιουργήσουμε μια υγιή σχέση. Σωστά; Αυτός είναι ο δρόμος για την υγιή σχέση. **Η δουλειά πάνω στη δική σου επάρκεια**. Θέλεις να κάνεις όλη τη δουλειά και τελικά να χωρίσεις άδοξα; Είναι κρίμα να περάσεις πάλι το δράμα και τον πόνο. Δε συμφωνείς;

Κάνοντας την παρακάτω άσκηση θα πάμε **από την εφηβεία στην ενηλικίωση**. Θα σταματήσουμε να ζητάμε δεξιά και αριστερά αυτοπεποίθηση, σεβασμό, προστασία, φροντίδα, εμπιστοσύνη και στοργή. Θα ξεκινήσουμε να δίνουμε εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας αυτό που μας λείπει. Θα γίνουμε ολοκληρωμένοι άνθρωποι. **Έτσι θα έρθει σε εμάς το άλλο μας ολόκληρο.**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στο σημειωματάριό σου απάντησε στα παρακάτω:

Πώς έδειχνε τη φροντίδα του **ο πατέρας σου;**

Με ποιους τρόπους αισθανόσουν ασφαλής μαζί του;

Τι έκανε ο πατέρας σου και ήξερες ότι μπορείς να τον εμπιστευτείς;

Πότε περνούσατε όμορφες στιγμές με τον πατέρα σου;

Πώς έδειχνε τη φροντίδα της **η μητέρα σου;**

Με ποιους τρόπους αισθανόσουν ασφαλής μαζί της;

Τι έκανε η μητέρα σου και ήξερες ότι μπορείς να την εμπιστευτείς;

Πότε περνούσατε όμορφες στιγμές με τη μητέρα σου;

Τώρα κατάρταξε με ποιους τρόπους αισθανόσουν ότι δε σε πρόσε-
χαν οι γονείς σου όσο θα ήθελες εσύ. **Γράψε όλα τα αρνητικά**, ακό-
μα και αν πιστεύεις πως είναι αμελητέα.

Όσον αφορά τον σεβασμό στα προσωπικά μου όρια, οι γονείς μου...

Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο έδειχναν την αγάπη τους οι γο-
νείς μου...

Όσον αφορά τη βασική μου υγιεινή, οι γονείς μου...

Όσον αφορά τη διατροφή μου, οι γονείς μου...

Όσον αφορά την ανάδειξη των ταλέντων μου, οι γονείς μου...

Όσον αφορά την προσοχή που μου έδειχναν οι γονείς μου...

Όσον αφορά τις βασικές αρχές στα οικονομικά, οι γονείς μου...

Γράψε τώρα το παρακάτω για καθένα αρνητικό που κατέγραψες πα-
ραπάνω.

*Εγώ η Ελένη συγχωρώ τη μητέρα μου που δε μου έδωσε την προσοχή
που θα ήθελα όταν την είχα ανάγκη. Συγχωρώ τη μητέρα μου που ήταν
τόσο επικριτική. Τώρα παίρνω τη δύναμη της ζωής στα χέρια μου και
ξεκινώ να δίνω την προσοχή που θέλω να έχω η ίδια στον εαυτό μου.
Υπόσχομαι πως από εδώ και εμπρός θα με προσέχω και θα με φροντί-
ζω περισσότερο. Η μητέρα μου έκανε ό,τι έκρινε καλύτερο. Τώρα εγώ
θα κάνω το καλύτερό μου για εμένα.*

Τώρα διάβασε δυνατά ό,τι έγραψες. **Νιώσε ότι μπορείς να φέρεις
εσύ ο ίδιος την αλλαγή σε εμένα.**

Κάνε σήμερα μια πράξη ώστε να επιβεβαιώσεις την παραπάνω υπό-
σχεση. Στην προκειμένη περίπτωση, μπορεί να είναι μια βόλτα στην
θάλασσα, ένα αφρόλουτρο ή η απόφαση να δουλεύεις λιγότερο.

ΣΥΓΧΩΡΕΣΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΘΕΙ

*Οι αδύναμοι δεν μπορούν να συγχωρέσουν.
Η συγχώρεση είναι ικανότητα των δυνατών.*

*Μαχάτμα Γκάντι,
ηγέτης της απελευθέρωσης των Ινδών*

Έχεις δει τη ζωγραφιά του Νταλί, τον «Υπνο»; Ο «Υπνος» απεικονίζει ένα κεφάλι με τερατώδη όψη που κρατιέται στον αέρα θαρρείς και ισορροπεί σε δεκανίκια διαφορετικών μεγεθών, σε γάντζους που το κρατούν μετέωρο.

Αυτό κάνουμε όταν δε συγχωρούμε: **αγκιστρώνουμε τον εαυτό μας με δεκανίκια στο έδαφος, ενώ ταυτόχρονα θέλουμε να πετάξουμε ψηλά.**

Και αυτό είναι που μας προκαλεί το μίσος, η μνησικακία και ο θυμός: μας κρατά στο έδαφος, όπως ακριβώς αυτά τα δεκανίκια. Πλήθος ερευνών δείχνει τώρα πως ο θυμός και τα αρνητικά συναισθήματα μας σκοτώνουν. Στο βιβλίο του με τίτλο Anger ο δόκτωρ Ρέντφορντ Σαπόλσκι του Πανεπιστημίου του Duke μάς προειδοποιεί ότι τα αρνητικά συναισθήματα θεωρούνται πλέον βασικός παράγοντας για καρδιακές ασθένειες, τουλάχιστον ισοδύναμος με τους γνωστούς εχθρούς, όπως η υψηλή χοληστερίνη και υψηλή αρτηριακή πίεση.

Μια ολοκληρωμένη ζωή με το ταίρι σου δεν μπορεί να περιλαμβάνει μίσος, μνησικακία και θυμό. Συμφωνείς;

«Αλλά, Τζίλ, τα έχω αυτά τα συναισθήματα. Είναι σωστό να τα αγνοήσω;» ίσως έλεγε η Μαριάννα. Όχι, σίγουρα όχι. Το έκανα αυτό επί χρόνια, και το αποτέλεσμα ήταν πολύ μεγάλος πόνος όταν άρχισα να εξερευνώ τα συναισθήματά μου. Ακόμα και αν προσπαθήσεις να καταπιέσεις τα συναισθήματά σου μέσα σου, κάποια στιγμή θα αρχίσουν να ξεχειλίζουν, και τότε αρχίζει το γλέντι του πόνου.

Μαριάννα, **δεν μπορούμε να γεμίσουμε ένα φλιτζάνι το οποίο είναι ήδη γεμάτο.** Δεν μπορούμε να βάλουμε μέσα θαύματα αν δεν αδειάσουμε την κοπριά. Σε προσκαλώ λοιπόν τώρα να αφήσεις τα δεκανίκια και να ελευθερωθείς. Ένα από τα εργαλεία με τα οποία μπορούμε να το κάνουμε αυτό είναι η συγχώρεση.

Έχει σημασία να ξεκαθαρίσουμε πως όταν συγχωρούμε, δε συμφωνούμε με αυτό που έχει κάνει ο άλλος.

Επίσης, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι κάθε άτομο σε κάποια δεδομένη στιγμή κάνει το καλύτερο που μπορεί με βάση τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που έχει. Ο πόνος που προκαλεί επιστρέφει μέρος του πόνου που έχει βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή του. Και πάλι, δε θέλω να βρω δικαιολογίες, αλλά κανένας δεν ξυπνά το

πρωί σκεπτόμενος *Για να δούμε πώς μπορώ να βλάψω και να πονέσω τον/την...* (Βάλε το όνομά σου.) Τους έχουν μάθει να συμπεριφέρονται έτσι, το θεωρούν φυσιολογικό και σωστό. Η Μαριάν Γουίλιαμσον λέει: **«Κάθε επίδραση της αγάπης την ανταποδίδει ο Θεός»**. Το αφήνουμε να περάσει, και το σύμπαν έχει την τελευταία κουβέντα.

Η συγχώρεση είναι η σκόπιμη και εκούσια διαδικασία μέσα από την οποία υφίσταται αλλαγή στα συναισθήματα και στη στάση του θύματος σε σχέση με ένα αδίκημα, **το θύμα παραιτείται από αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η εκδίκηση**, και έχει αυξημένη ικανότητα να θέλει το καλό του παραβάτη.

Αυτό που κάνουμε με τη συγχώρεση είναι πως απελευθερώνουμε έναν δεσμό ενέργειας που έχουμε με αυτό το άτομο. Επίσης, απεκδυόμαστε από τη λογική του θύματος και παίρνουμε πίσω τη δύναμή μας. Αυτό που δίνουμε προς τα έξω είναι αυτό που παίρνουμε πίσω. Δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε μια μοναδική ζωή αν εξακολουθήσουμε να αφήνουμε τον εαυτό μας να πίνει το δηλητήριο της μνησικακίας κάθε μέρα.

Η Κάθριν Γούντγουορντ Τόμας στο βιβλίο της *Calling in the one* λέει: «Τελικά, το να συγχωρείς κάποιον σημαίνει ότι παραγράφεις το χρέος του απέναντί σου».

Η συγχώρεση είναι μια έμπρακτη ένδειξη αγάπης προς τον εαυτό μας που μας δίνει πίσω την αυτοεκτίμησή μας και μας βοηθά να ανέβουμε πάνω από τα μεγαλύτερα μαθήματα της ζωής, τα οποία στην αρχή είναι πολύ οδυνηρά. Ας αφήσουμε τον πόνο να φύγει και ας επιτρέψουμε να εισχωρήσουν μέσα μας μερικά θαύματα ενώ βελτιώνουμε την υγεία μας. Τι λες;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ας αναλάβουμε δράση λοιπόν!



Φτιάξε μια **λίστα συγχώρεσης**

Φτιάξε στο ημερολόγιό σου έναν κατάλογο με τα ονόματα όλων των ανθρώπων για τους οποίους νιώθεις πικρία, έχεις αισθήματα θυμού και σε έχουν πληγώσει. Σε παρακαλώ να ξεκινήσεις από τότε που θυμάσαι, επομένως αυτό συμπεριλαμβάνει τη δασκάλα του νηπιαγωγείου σου ή την Γεωργία που έπαιζε συνεχώς με την κουκλά σου! Για να σε κάνω να νιώσεις καλύτερα, η δική μου λίστα περιλαμβάνει 97 ανθρώπους (μερικά ονόματα δεν μπορούσα καν να τα θυμηθώ), ενώ ένας πελάτης μου σημείωσε 180 ονόματα. Αν ο κατάλογός σου έχει μόνο λίγα ονόματα, μην ανησυχείς, είσαι μια χαρά. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.



Διάλεξε τους **τοπ 5 ανθρώπους σου για συγχώρεση**

Τώρα διάλεξε τους τοπ 5 ανθρώπους που θεωρείς ότι σου έχουν προκαλέσει τον περισσότερο πόνο και γράψε τα ονόματά τους σε ξεχωριστό χαρτί για καθέναν.



Η ώρα της ανάκρισης

Γράψε τις σκέψεις σου για τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Τι συνέβη και αισθάνομαι θυμωμένος και έχω πικρία απέναντι στον/στην... (βάλε το όνομα);

Τι δεν έκανα σωστά και δεν προστάτεψα τον εαυτό μου;

Τι μάθημα πήρα από αυτή την κατάσταση;



Άλλαξε ρόλους

Τώρα γράψε την κατάσταση από την πλευρά του άλλου ατόμου. Απλώς κλείσε τα μάτια σου και σκέψου πως είσαι το άλλο άτομο. Τι θα έλεγε αν το ρωτούσες για την κατάσταση; Μπορείς να το γράψεις.



Πάρε πίσω τη δύναμή σου

Τέλος, δες το άλλο πρόσωπο να κάθεται απέναντί σου και πες: *Διαλέγω τώρα να πάρω τη δύναμή μου πίσω και σε συγχωρώ.* Αφήνω τώρα να φύγει από μένα όλος ο πόνος που μου έχεις προκαλέσει... (Βάλε το όνομά του.) Γράψε τις λέξεις που σου ήρθαν στο μυαλό.

Όταν τελειώσεις με τους top 5 ανθρώπους σου για συγχώρεση, μπορείς να πετάξεις τις σελίδες σου στη θάλασσα ή να τις κάψεις. Αυτό θα συμβολίζει την παραίτηση και τη συγχώρεση.

Μπες στο www.agapitora.gr για το πολύ αποτελεσματικό «Γράμμα Συγχώρεσης».

ΚΑΘΕ ΛΑΘΟΣ ΚΑΙ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΝΩΣΗ

Ένας άνθρωπος πρέπει να είναι αρκετά δυνατός ώστε να παραδέχεται τα λάθη του, αρκετά έξυπνος ώστε να επωφελείται από αυτά και αρκετά δυνατός για να κάνει την αλλαγή. Δηλαδή από το λάθος να δημιουργεί το σωστό.

Τζον Κ. Μάξγουελ, ιερέας και συγγραφέας

Κάθε λάθος και ένα μάθημα... Κάθε λάθος και ένα μάθημα... και ειδικά στη σχέση. Θα μου πείτε τώρα πως προσπαθώ να δικαιολογήσω τα αδικαιολόγητα και πως θέλω να χρυσώσω το χάπι για κάθε μας αποτυχία ή πλήγμα.

Και όμως, πιστεύω πως αν δεν αγαπήσουμε τα λάθη και τις παραλείψεις μας σταματώντας να αυτομαστιγωνόμαστε, δε θα έχουμε την πραγματική **ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας αναβαθμισμένο σε μια σχέση.**

Και όταν λέω να δούμε τα λάθη μας σαν μαθήματα, φυσικά και δεν εννοώ να τα επαναλαμβάνουμε συνέχεια.

Στον πρόλογο του ηλεκτρονικού μου βιβλίου που πρόσφατα κυκλοφόρησε και έχει τίτλο *Τα 10 πιο συνηθισμένα λάθη που γίνονται σε μια σχέση* –το οποίο μπορείς να «κατεβάσεις» δωρεάν στο nikolasouranos.com– αναφέρω χαρακτηριστικά:

Τι είναι τελικά το λάθος; Μια συνθήκη για να κατηγορούμε τον εαυτό μας ή τους άλλους; Ή τελικά είναι το «όνομα» που βρήκαμε να δώσουμε στη συνεχή διαδικασία μάθησής μας, στο «σχολείο» της ζωής; Και όπου «σχολείο», τι πιο ταχύρρυθμο από αυτό της ερωτικής σχέσης... Τα περισσότερα λάθη που γίνονται από ένα ζευγάρι μέσα σε μια σχέση αφορούν την επικοινωνία.

Συνθήως κινούμαστε στα δύο άκρα: **είτε καταπιézουμε τα συναισθήματά μας είτε ξεσπάμε σε επαναλαμβανόμενους τσακωμούς.** Η «λάθος» προσέγγιση δηλαδή έχει να κάνει όχι γενικά με την επικοινωνία, αλλά με την ποιότητά της. Τις περισσότερες φορές παίρνουμε τα πράγματα πολύ προσωπικά: «Γιατί το λες αυτό και γιατί σε εμένα;» Και άλλες φορές τα μπολιασμένα από τον θυμό και την ένταση συναισθήματα μας κάνουν να ξεστομίσουμε λόγια για τα οποία έπειτα από λίγο θα νιώθουμε ντροπή.

Θέλουμε πραγματικά να είμαστε ευτυχισμένοι; **Ποιος μας έμαθε ότι μια σχέση είναι «ολοκληρωμένη» όταν βάλλεται από τσακωμούς και καβγάδες;** Αλλάζει αυτό; **Φυσικά και αλλάζει!** Αρκεί η αλλαγή να ξεκινήσει από εμάς.

Όλοι το κάναμε στις προηγούμενες σχέσεις μας και... προφανώς δε δούλεψε. Ήταν εύκολο, αλλά συνάμα βαρετό και επαναλαμβανόμενο να παρατηρούμε και να στιγματίζουμε τα λάθη του συντρόφου μας δυναμιτίζοντας το κλίμα στη σχέση. Σε αυτό το νέο μας ξεκίνημα πρέπει να είμαστε υποψιασμένοι – ακόμα και προτού βρεθούμε στη νέα μας σχέση – ότι ο μεγαλύτερος καταλύτης για αλλαγή είναι **η πλήρης αποδοχή του επόμενου συντρόφου μας όπως είναι.**

Ας αποφορτίσουμε λοιπόν από την έννοια του λάθους τα λάθη μας και ας τα αγαπήσουμε χωρίς να φοβόμαστε πως θα μας κοστίσουν στη δυναμική μας συνέχεια. **Και να θυμόμαστε: αν κάνουμε λάθη, να κάνουμε πάντα καινούρια!**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ας αναλάβουμε δράση λοιπόν!

Ποια πιστεύεις πως είναι **τα 3 μεγαλύτερα λάθη που έχεις κάνει έως τώρα στη ζωή σου;**

Μπορείς να τα γράψεις σαν επικεφαλίδες σε τρεις διαφορετικές σελίδες του τετραδίου σου. Κάτω από αυτό αφιέρωσε 5 γραμμές για καθένα, γράφοντας την ιστορία του και τους πρωταγωνιστές της.

Και από κάτω γέμισε όλη την υπόλοιπη σελίδα με το **τι έμαθες από αυτό, πού έγινες καλύτερος**, τι σε βοήθησε αυτό να κατανοήσεις πρώτα για εσένα και μετά για τους υπόλοιπους. Μπορείς να αναφέρεις επίσης σε τι σε βοήθησε αυτή σου η εμπειρία από τότε και ύστερα.

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις ότι στη ζωή κάτι που πολύ εύκολα μπορούμε να θεωρήσουμε ως λάθος στην πραγματικότητα, **υπό την κατάλληλη οπτική γωνία, μπορεί να εξελιχθεί στο καλύτερο μάθημά μας.**

ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΤΩΝ ΛΑΘΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΣΤΡΕΒΛΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Δεν είναι η πραγματικότητα που μας αναστατώνει, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε εμείς την πραγματικότητα.

Επίκτητος, στωικός φιλόσοφος

Πώς, όμως, «γεννιούνται» τα «λάθη» μας; Ξαφνικά και από το πουθενά αρχίζουμε να λειτουργούμε με «λάθος» τρόπο; Σίγουρα όχι. Άλλωστε το φαινομενικά ξαφνικό στην πραγματικότητα είναι το ενδελεχώς προετοιμασμένο.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη διαδρομή που ακολουθεί κάτι τέτοιο και επαναλαμβάνεται στον χρόνο, θα χρειαστεί να εστιάσουμε στον αλγόριθμο:

Σκέψη — Συναίσθημα — Συμπεριφορά

Έπειτα από τόσες επαναλήψεις στη ζωή μας είναι πλέον γνωστή η αλληλουχία και σίγουρα μπορούμε να την παρατηρήσουμε καλά και να την αναγνωρίσουμε. Ίσως φαντάζει δύσκολο να αλλάξουμε το αποτέλεσμα που παράγει μονομιάς, αλλά κάτι τέτοιο, όσο και αν απαιτεί συνεχόμενη δουλειά από εμάς σε ψυχικό επίπεδο, γίνεται.

Μόλις γεννηθεί μια σκέψη (κάνουμε περίπου 80.000 σε μία μέρα και δυστυχώς οι περισσότερες είναι «αρνητικές»), **θα τροφοδοτηθεί ένα συναίσθημα**. Το συναίσθημα με τη σειρά του θα έρθει να τροφοδοτήσει μια συμπεριφορά είτε σαν στάση είτε σαν αντίδραση.

Μπορούμε λοιπόν να αντιληφθούμε πως όλοι μας για σχεδόν όλες τις πράξεις μας έχουμε αυτοματοποιήσει και διαμορφώσει σε μεγάλο βαθμό τις αντίστοιχες σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές για κάθε καθημερινό ζήτημα που μας απασχολεί.

Τι είναι, όμως, αυτό που διαφοροποιεί σε καθέναν από εμάς τη σκέψη που παράγει, τα συναισθήματα που βιώνει και κυρίως την τελική δράση του; Είναι **τα διαφορετικά φίλτρα πεποιθήσεών του**. Είναι η διαφορετική αντίληψη που έχει σχηματίσει για τη ζωή. Και εδώ σίγουρα η ανατροφή στην παιδική του ηλικία έχει παίξει σημαντικό ρόλο, αλλά καθένας από εμάς κάθε στιγμή, ακόμα και τούτη εδώ που εσύ διαβάζεις αυτές τις αράδες, είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για τις σκέψεις που παράγει.

Προτού αναλύσουμε τη διαστρέβλωση και κατά συνέπεια τις αντίστοιχες λακκούβες στη συμπεριφορά μας που τραντάζουν το όχημα των σχέσεών μας, ας ασχοληθούμε με αυτές καθαυτές τις σκέψεις και τα χαρακτηριστικά τους.

Πραγματοποιούνται γρήγορα, σχεδόν αυτόματα, χωρίς να κα-

τορθώνουμε να τις συνειδητοποιούμε, με αποτέλεσμα τελικά να τις εισπράττουμε σαν αδιάσειστη αλήθεια.

Φαντάζουν ουρανοκατέβατες, δεν έχουν ρεαλιστικό περιεχόμενο, παραποιούν την πραγματικότητα, συνεχίζουν να εμφανίζονται ακόμα και έπειτα από γεγονότα που τις διαψεύδουν και φυσικά ακολουθούνται από συναισθήματα.

Αυτός λοιπόν ο αυτοματοποιημένος τρόπος οδηγεί σε λάθη τα οποία ονομάζουμε γνωστικές διαστρεβλώσεις. Οι πιο συνηθισμένες από αυτές είναι :

ΟΛΑ Η ΤΙΠΟΤΑ

Σε αυτή την περίπτωση «παίζουμε» στα άκρα. **Τα βλέπουμε όλα άσπρα ή μαύρα**. Γινόμαστε εντελώς τελειομανείς ή εμμονικά καταστροφικοί. Κυνηγάμε ή μας κυνηγά μια πραγματικότητα που δεν υπάρχει. Είμαι τέλειος ή άχρηστος, είμαι γοητευτικός ή κακάσχημος, είμαι επιτυχημένος ή αποτυχημένος.

ΥΠΕΡΓΕΝΙΚΕΥΣΗ

Το να βασιζόμαστε σε επιμέρους και μεμονωμένα γεγονότα και περιστατικά για να **εξαγάγουμε γενικά συμπεράσματα και κανόνες**. Όλοι οι άντρες είναι... (Αυτή η κακόσημη λέξη που αρχίζει από «μ».) Όλες οι γυναίκες είναι... (Αυτή η κακόσημη λέξη που αρχίζει από «π».)

ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΦΗΤΕΙΑ

Γινόμαστε «μάντεις κακών» και αποφαιτικοί προφύτες, προεξοφλώντας μονόπλευρα και μονότονα την αρνητική έκβαση των πραγμάτων. Και δε σταματάμε εκεί. Κάνουμε και συνεχόμενους αρνητικούς συλλογισμούς για να δικαιολογήσουμε αυτές τις αρνητικές προβλέψεις μας. Με άλλα λόγια, μου συμβαίνει ένα αρνητικό γεγονός και πιστεύω ότι θα μου συμβαίνει συνέχεια και αυτό και άλλα χειρότερα. «Αν εκφράσω τη διαφωνία μου, θα μου μουτρώσει και μετά δε θα θέλει να με ξαναδεί».

ΨΥΧΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ

Εστιάζουμε σε μια μικρή λεπτομέρεια, «λερώνοντας» αρχικά τη στιγμή και **μολύνοντας συνεχόμενα τη μέρα, παραβλέποντας όλα τα υπόλοιπα**. Λόγου χάρη, ο άντρας που περιμένει μια γυναίκα να

ετοιμαστεί για να βγουν έξω, σκέφτεται: «Την ενδιαφέρει μόνο πώς θα ετοιμαστεί, όχι εγώ που περιμένω τόση ώρα ούτε ότι θα αργήσουμε».

ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΟΥ ΘΕΤΙΚΟΥ

Μειώνουμε αυτόματα την αξία ενός θετικού γεγονότος ή μιας θετικής πράξης σκεπτόμενοι το χειρότερο. Μια γυναίκα της οποίας ο σύντροφος της κάνει ένα δώρο, σκέφτεται: «Το κάνει για να τον συχωρήσω γι' αυτό που μου είχε κάνει τότε».

ΑΥΘΑΙΡΕΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Προσδίδουμε στις σκέψεις των άλλων αρνητικό περιεχόμενο.

Αυτό συμβαίνει επειδή στην πραγματικότητα πιστεύουμε εμείς ενδόμυχα κάτι τέτοιο για τον εαυτό μας, αλλά μεταθέτουμε την ευθύνη σκόπιμα στον άλλο. Πολλές φορές συμβαίνει να λέμε: «Δε χαμογελά, άρα τον έχει ενοχλήσει κάτι στη συμπεριφορά μου». Στην πραγματικότητα, μάλλον εμείς χρειάζεται να δούμε πού δεν είμαστε πλήρεις και χαρούμενοι.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ «ΠΡΕΠΕΙ»

Το ρήμα «πρέπει» είναι ένα πολύ ευαίσθητο ρήμα. Συχνά γαντζώνεται στις πεποιθήσεις μας και του δίνουμε το άλλοθι να μας προξενεί οδυνηρές συνέπειες. **Γινόμαστε άκαμπτοι και αρτηριοσκληρωτικοί** στις απόψεις και στις συμπεριφορές μας. Ένας άντρας μπορεί να σκέφτεται: «Η θέση της γυναίκας είναι μέσα στο σπίτι» ή «Πρέπει η γυναίκα να βγάζει λιγότερα χρήματα από τον άντρα».

ΜΕΓΕΘΥΝΣΗ / ΣΜΙΚΡΥΝΣΗ

Έχουμε την τάση ως άνθρωποι να **υπερτιμάμε τα λάθη μας και να υποτιμάμε τις επιτυχίες μας**. Έτσι, διογκώνουμε τις αρνητικές πτυχές μιας συμπεριφοράς ή κάποιου γεγονότος ή σμικρύνουμε τις θετικές. «Δεν είμαι κατάλληλα ντυμένος». Μεγεθύνω το κομμάτι της στιλιστικής εμφάνισής μου σε σχέση με τη συνολική εμφάνισή μου, την προσωπικότητα και τις αρετές του χαρακτήρα μου.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΛΟΓΙΚΗ

Βασίζουμε το σύνολο των συμπερασμάτων μας στη συναισθηματική μας κατάσταση. Με άλλα λόγια, αυτό που με κάνουν να νιώθω

οι σκέψεις μου αυτό γίνονται. **Σκέφτομαι θυμό, γίνομαι ο θυμός.** Αισθάνομαι ότι δεν αρέσω, γίνομαι μη αρεστός.

ΕΤΙΚΕΤΟΠΟΙΗΣΗ

Με αφετηρία τη σκέψη μας **μπαίνουμε στην κριτική**, χαρακτηρίζοντας αρνητικά εμάς ή και τους άλλους. Δείχνει και είναι πολύ εύκολο και «ξεκούραστο» να καταφεύγουμε εκ του ασφαλούς σε χαρακτηρισμούς και να **προσδίδουμε «ελαφρά τη καρδία» ταμπέλες** που περιέχουν όρους συναισθηματικά φορτισμένους και επικριτικούς. Έπειτα από μια διαφωνία ή έναν τσακωμό στη σχέση, η γυναίκα σκέφτεται: «Η σχέση είναι μια αποτυχία. Δεν είμαι ικανή για μια επιτυχημένη σχέση».

ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΣΗ

Η τάση να συνδέουμε τις αρνητικές συμπεριφορές των άλλων και να τις προβάλλουμε πάνω μας. Για ό,τι και αν συμβαίνει γύρω μου αποκλειστικά υπεύθυνος είμαι εγώ. Φορτώνω τον εαυτό μου ενοχές και θυματοποιούμαι οικειοθελώς. Βλέποντας η γυναίκα τον άντρα σκεφτικό, μπορεί να συλλογιστεί: «Δεν είναι ευχαριστημένος από τη σχέση μας. Κάτι του λείπει».

Σίγουρα όλες αυτές οι διαστρεβλώσεις δεν μπορούν να απαλειφθούν με ένα μαγικό ραβδί και ούτε η ανάλυσή μας είχε την πρόθεση να γίνουν αφορμή για μία ακόμα επικριτική επίθεση εναντίον του εαυτού μας ή των άλλων, αυτήν τη φορά υπό το «άλλοθι» της γνώσης.

Αναλύθηκαν για να τις κατανοήσουμε, να τις ξεγελάσουμε προτού αυτές μας ξαναγελάσουν, και σε αυτό το ευλογημένο διάστημα όχι της φαινομενικής μοναξιάς μας, αλλά της υπέρλαμπρης «προεργασίας» μας να μας εκπαιδεύσουν και να μας προετοιμάσουν για το καλύτερο που έρχεται με τον ιδανικότερο τρόπο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ας αναλάβουμε δράση λοιπόν!

Σε ποιες από τις διαστρεβλώσεις που αναλύθηκαν παραπάνω **συναντάς συχνότερα τον εαυτό σου;**

Διάβασέ τις όλες και πάλι και βάλε έναν βαθμό από το 1 έως το 10, δίνοντας **τον μεγαλύτερο σε αυτή που εκδηλώνεις συχνότερα.**

Όσο το κάνεις, καλό θα είναι να απαλλαγείς από την (επι)κριτική διάθεση απέναντι στον εαυτό σου, αλλά μπες να παρατηρήσεις τις ομοιότητες και τις διαφορές σε σχέση με τον τρόπο και τα παραδείγματα που περιγράφουμε.

Εντάξει;

Το έφτιαξες το τοπ 3 σου;

Τώρα που ανακάλυψες τα πιο συνηθισμένα σε εσένα επαναλαμβανόμενα μοτίβα, έχεις ξεκινήσει ήδη τη διαδρομή για την αλλαγή σου.

Την επόμενη φορά που θα αρχίσουν να εμφανίζονται και πάλι, **διατήρησε τη συνειδητότητα και την ψυχραιμία σου και επέλεξε να δράσεις διαφορετικά.**

Το έχεις!

ΜΥΣΤΙΚΟ #4:

ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΓΙΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΘΕΙ Ο
ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΟΥ;

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ... ΚΑΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

Όλη η απόλαυση του έρωτα έγκειται στην αλλαγή.

Μολιέρος

Πραγματικά, ενώ το μυαλό σου αυτήν τη στιγμή που διαβάζεις το συγκεκριμένο βιβλίο μπορεί να σου λέει πως έχεις «χάσει χρόνο», να σου υπενθυμίζει όλες τις «αποτυχίες» και τις «καταστροφές» σου και να βγάξει στην επιφάνεια όλο τον πόνο που έχει συσσωρευτεί μέσα σου, επίτρεψέ μου να συμμαχήσω με την ψυχή σου.

Την ψυχή σου, **που διψά για την αλλαγή**, που επιδιώκει την εκπλήρωση του ονείρου της ευτυχισμένης σχέσης σου, της ψυχής σου, που ζητά να επουλώσεις τις πληγές σου, να δυναμώσεις και να αλλάξεις πραγματικά, ώστε να είσαι ικανός/-ή να έλξεις το ταίρι σου.

Έχοντας βρει λοιπόν το θάρρος και την πίστη αρχικά να αναγνωρίσεις το επαναλαμβανόμενο παλιό, εστιάζοντας σε ό,τι ξεκινά πολύ βαθιά από εσένα, **θα ξεκλειδώσεις το λουκέτο της ερωτικής σου μεταμόρφωσης.**

Άλλωστε σου είναι πλέον πολύ σαφές ότι **για να έχεις διαφορετικά αποτελέσματα, θα χρειαστεί να ενεργήσεις και διαφορετικά.** Να διαφοροποιήσεις σημαντικά σκέψεις, συναισθήματα, απόψεις, κρίσεις, πεποιθήσεις και κυρίως τη δράση σου.

Ας δούμε, όμως, με βάση ποιες παλιές αντιλήψεις λειτουργούσαμε και μερικές φορές ακόμα λειτουργούμε. Γνωρίζω ασφαλώς ότι πρόκειται για μια επίπονη διεργασία, απλώς φρόντισε να «σε» παρατηρήσεις και όχι να «σε» κρίνεις αυτήν τη φορά. Φτάνει πια. Τώρα ήρθε η ώρα της πραγματικής αλλαγής και όχι άλλης μίας ιστορικής αναδρομής.

Ας παρατηρήσουμε λοιπόν παρέα όλα αυτά που κάναμε ως τώρα :

ΕΣΤΙΑΖΑΜΕ ΣΤΙΣ ΠΛΗΓΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Τα πράγματα είναι εξαιρετικά απλά: **με ό,τι ασχολείσαι αυτό και γίνεσαι.** Επιλέγεις μήπως να ασχολείσαι με το γεγονός ότι απάτησε ο ξάδερφος την ξαδέρφη; Το πιθανότερο που θα σου συμβεί είναι να βλέπεις παντού απατημένες συζύγους. Ασχολείσαι με το να κριτικάρεις μαζί με την κολλητή σου φίλη στον καφέ που πίνετε τη συμπεριφορά του πρώην σου; Πολύ γρήγορα θα ανακαλύψεις ότι κάπου για κάποιο άλλο περιστατικό **κάποιοι άλλοι σε έχουν κριτικάρει.** Κολλάς, εξιστορείς, αναλύεις εκ νέου τις πληγές σου, επιλέγεις να κολλήσεις στη λάσπη του πόνου...

ΡΙΧΝΑΜΕ ΤΟ ΦΤΑΙΞΙΜΟ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

«Ποιος φταίει;» «Αυτός!» 1-0

Σου θυμίζει κάτι αυτό το λογοπαίγνιο; **Είμαστε εκπαιδευμένοι να ανακαλύπτουμε πάντα έναν ένοχο, τον βασικό ένοχο, τον φταίχτη, βρε παιδί μου, για κάθε κατάσταση.** Και επειδή στο ερωτικό κομμάτι εμπλέκεται το μέγιστο δυνατό συναίσθημα, ο φταίχτης μετατρέπεται και σε «προδότη» και σε αιτία όλων των κακών.

Επικεντρωνόμασταν δηλαδή στο **να «έχουμε δίκιο»**, να κερδίζουμε τις εντυπώσεις και την έξωθεν καλή μαρτυρία, αλλά στην ουσία παραμένουμε ηθοποιοί, παίζοντας τον ρόλο του θύματος και, το κυριότερο, συναισθηματικά στάσιμοι. Απλώς θυμήσου πως όταν δείχνεις κάποιον με το ένα δάχτυλο, τα υπόλοιπα τέσσερα την ίδια στιγμή δείχνουν εσένα.

ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΑΜΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ

Πότε, από ποιον και σε ποιο επίπεδο μάθαμε ή εκπαιδευτήκαμε για την ερωτική σχέση; Από τους γονείς μας, το σχολείο, την τηλεόραση, τα περιοδικά; **Τι μάθαμε για το τι είναι αγάπη;** Τι μάθαμε για τη σεξουαλική επικοινωνία; Μήπως μας έμαθαν πώς να βιώνουμε, να παρατηρούμε και να αναλύουμε τα συναισθήματά μας και τις αντιδράσεις μας; Ήταν δύσκολο έτσι, σχεδόν αδύνατο, να συναντήσουμε στην πράξη, «εκεί έξω», «στην αληθινή ζωή» μια σχέση λειτουργική, που να εκπληρώνει τις προσδοκίες των δύο συντρόφων, να τους μετατρέπει και να τους διευρύνει ως επιμέρους προσωπικότητες. Ως εκ τούτου...

ΔΕΝ ΕΙΧΑΜΕ ΤΗΝ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΠΙΣΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΘΑΡΡΟΣ

Όταν βλέπεις, μεγαλώνεις, **ζεις και αναπνέεις ανάμεσα σε μέτριες καταστάσεις, αποδέχεσαι και το μέτριο ως φυσιολογικό.** Γίνεται δηλαδή το μέτριο το μέτρο και η βάση των επιλογών και των αποτελεσμάτων αυτών των επιλογών. Όταν οι κύριες «ζωντανές» παραστάσεις σου προέρχονται από συμβιβασμένες σχέσεις, επίπονους χωρισμούς, εγωιστικές συμπεριφορές, ενώ τα αντίστοιχα «θετικά» παραδείγματα τα συναντάς μόνο σε ταινίες και μυθιστορήματα, είναι λογικό η πίστη σου, το θάρρος σου να βρίσκονται στο ναδίρ και ο προσανατολισμός σου σε μια ιδανική σχέση να είναι θολός και κλονισμένος.

ΔΕΝ ΑΦΙΕΡΩΝΑΜΕ ΧΡΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Για να κανονίσουμε τις διακοπές μας, κάνουμε ολόκληρη έρευνα. Αναζητάμε τον προορισμό, τα εισιτήρια, τα δρομολόγια, τα ξενοδοχεία, τα μέρη όπου θα φάμε και θα διασκεδάσουμε και κάθε επιπρόσθετο στοιχείο που θα καθιστούσε ανεπανάληπτη αυτή την περίοδο.

Για να επιλέξουμε, όμως, σύντροφο, ποια αντίστοιχη προετοιμασία έχουμε κάνει; Το σύνθηες έως τώρα προφανώς ήταν να σταθούμε αρκετά στην εξωτερική εμφάνιση και σε ένα, δύο, άντε τρία επιφανειακά χαρακτηριστικά που λείπουν από εμάς αρχικά και μας εντυπωσιάζουν. Μπορεί, όμως, κάτι τέτοιο να είναι αρκετό;

ΔΕΝ ΕΙΧΑΜΕ ΞΕΚΑΘΑΡΟΥΣ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ Ή ΔΕΝ ΕΠΙΛΕΓΑΜΕ ΤΟΥΣ «ΩΣΤΟΥΣ»

Πολύ σωστά θα μου πεις: «Εντάξει, παραδέχομαι ότι μπορεί να μην ήμουν και τόσο ξεκάθαρος έως τώρα ως προς αυτό που ζητούσα, αλλά πάντα είχα τους λόγους μου να μπω σε μια σχέση». Πώς μπορεί, όμως, να υπάρχουν «σωστοί» και «λάθος» λόγοι για να δημιουργήσεις μια σχέση; Θα σου απαντήσω ως καλός σύμμαχός σου. Υπάρχουν όλων των ειδών οι λόγοι, απλώς θα ήταν δόκιμο να τους ονομάσουμε **«κατώτερους» και «ανώτερους», ανάλογα με τα κίνητρα και την αφορμή μας**. Ποιος από εμάς δεν μπήκε σε μια ερωτική σχέση για να γεμίσει το κενό της μοναξιάς του, να θρέψει την αυτοεπιβεβαίωση, κατά συνέπεια τον εγωισμό του, για να ξεπεράσει μια προηγούμενη σχέση του ή απλώς για να βελτιώσει τη σεξουαλική του ζωή; Όλοι αυτοί οι λόγοι με μια πρώτη ανάγνωση φαίνονται απόλυτα «λογικοί», αλλά απέχουν παρασάγγας από το να είναι «ψυχικοί», όταν μιλάμε για μια σχέση που καλλιεργείται και αναπτύσσεται πετυχημένα, βασιζόμενη **στην τριπλή σύνδεση μυαλού, σώματος και ψυχής**.

Ποια είναι λοιπόν τα βαρίδια που χρειάζεται να πετάξει κανείς για να υψωθεί στον ουρανό το αερόστατο; Τι μας κρατά πραγματικά πίσω;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Μεταφερόμαστε λοιπόν και πάλι στο σημειωματάριο το οποίο χρησιμοποιείς για τις εφαρμογές του βιβλίου.

Αυτήν τη φορά σου ζητάμε να θυμηθείς και να γράψεις **τους πλέον σημαντικούς λόγους για τους οποίους επέλεξες να δημιουργήσεις τις τρεις προηγούμενες σταθερές σχέσεις σου.**

Εστίασε στο **βασικό κίνητρο** που είχες κάθε φορά και όχι στη διάθεση να αισθανθείς άσχημα ή να κατηγορήσεις τους/τις πρώην συντρόφους σου.

Τώρα γράψε τον βασικό λόγο για τον οποίο πιστεύεις ότι θα επέλεγες να κάνεις μια νέα σχέση.

Υπογράμμισέ τον ή βάλε τον σε ένα κουτάκι.

Θα μας χρειαστεί στη συνέχεια του βιβλίου.

ΤΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

Οι άνθρωποι που δεν μπορούν να αλλάξουν το μυαλό τους δεν μπορούν να αλλάξουν τίποτα.

*Τζορτζ Μπέρναρ Σο,
σεναριογράφος, συνιδρυτής του London School of Economics*

Μπορούμε άραγε με παλιά υλικά να φτιάξουμε καινούριο σπίτι; Φυσικά και όχι. Πόσο μάλλον με πληγωμένα συναισθήματα και αρνητικές αντιλήψεις να βιώσουμε μια καταπληκτική σχέση. Είναι η θέληση και η δέσμευσή μας να ζήσουμε διαφορετικά αυτές που θα μας παρακινήσουν να ξεπεράσουμε όλες τις αντιστάσεις μας απέναντι στις αλλαγές.

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ

Οι περισσότεροι από εμάς κουβαλάμε άλλος μικρά, άλλος μεγαλύτερα σημάδια και γρατζουνιές, που μας έχουν τραυματίσει και **έχουν υποσυνείδητα στιγματίσει την ικανότητά μας να αγαπάμε και τη δυνατότητα να αγαπιόμαστε**. Σίγουρα, όμως, είμαστε κάτι περισσότερο από κάποιους που τραυματίστηκαν στο παρελθόν ή κάποιους που απλώς έχουν υποφέρει από την έλλειψη πραγματικής αγάπης και εμπιστοσύνης.

Προοριζόμαστε να ζήσουμε και να αναπτυχθούμε δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

Μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα η οποία :

- ♥ Έχει τη δυνατότητα, ενώ βιώνει πολλά και διαφορετικά συναισθήματα, κάποια από αυτά επίπονα, **να τα μεταστοιχειώνει με θετικό τρόπο**.
- ♥ Έχει την ικανότητα να εκφράζει ταυτόχρονα **σκέψεις και συναισθήματα ισορροπημένα**, χωρίς την αίσθηση του φόβου ή της πιθανής εγκατάλειψης.
- ♥ Μπορεί και διαχειρίζεται την **αυτονομία της «μοναξιάς» της**.
- ♥ Διατηρεί **την ενότητα και την ισορροπία της**, χωρίς αυτή να αλλάζει από το αν τα πράγματα «πηγαίνουν καλά» ή «πηγαίνουν κακά» «εκεί έξω».
- ♥ Μαθαίνει όλο και καλύτερα να διακοινωνεί **την αυθεντικότητα και τη μοναδικότητά της** στο σύνολο, έχοντας την υγιή αίσθηση πως η ζωή είναι όμορφη και πως αξίζουμε να γευτούμε τα δώρα της.

Το πρώτο και βασικότερο βήμα λοιπόν που έχουμε να κάνουμε στη διαδικασία της αλλαγής μας **είναι να μάθουμε να εμπιστευόμαστε**. Να εμπιστευτούμε περισσότερο τον εαυτό μας και στη συνέχεια τα γεγονότα και τις καταστάσεις.

ΘΕΡΑΠΕΥΩ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ, ΕΣΦΑΛΜΕΝΕΣ ΜΟΥ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Έχει ειπωθεί πως οι πεποιθήσεις μοιάζουν με παλιές πρόκες καρφωμένες στη σανίδα της συνείδησής μας. Και η αλήθεια είναι πως αυτή η ρήση δεν απέχει και πολύ από την πραγματικότητα. Εν τω μεταξύ, όσο πιο παλιό το καρφί, τόσο και πιο δύσκολο να αφαιρεθεί.

Όλοι μας ανεξαιρέτως έχουμε να διαχειριστούμε σε κάποιον βαθμό **τον φόβο μας και την αίσθηση της μοναξιάς μας**. Κινούμαστε μία εμπρός και μία πίσω, αποφασίζοντας και ενεργώντας μέσα στις σχέσεις μας με βάση αυτά τα δύο κυρίαρχα «κατώτερα» συναισθήματα: τον φόβο μας και την αίσθηση της μοναξιάς μας.

Για παράδειγμα, διατηρώντας **τον φόβο της εγκατάλειψης**, που μπορεί να φώλιασε μέσα μας κάποια στιγμή στη ζωή μας, το πιθανότερο στην παιδική μας ηλικία, μετατρέπουμε τη σχέση σε διελκυστίδα, τραβώντας εναλλακτικά το σκοινί και μαζί με αυτό και τον σύντροφό μας, που το κρατά από την άλλη μεριά, τόσο κοντά μας όσο και μακριά μας, ανάλογα με το δράμα που εκτυλίσσεται μέσα μας.

Όταν, όμως, δεν ξέρουμε πραγματικά σε τι οφείλεται αυτό, νοθεύουμε τις παράξενες συμπεριφορές μας, άλλοτε με υπερενδιαφέρον για τη σχέση και άλλοτε με υπέρμετρο ρομαντισμό και μελόδραμα.

Αλλά κάτι τέτοιο σίγουρα δεν είναι αγάπη και δεν οδηγεί σε αυτήν.

Όπως αναφέραμε και στα προηγούμενα κεφάλαια, **οι πεποιθήσεις που είχαμε σχηματίσει μέσα μας από πολύ μικρή ηλικία είναι αυτές που μας καταδιώκουν**, και αυτό ενισχύεται από τον εγωκεντρισμό που ούτως ή άλλως έχουμε ως παιδιά. «Η μητέρα μου αρρώστησε επειδή εγώ την αρρώστησα». (Είμαι ένοχος.) «Οι γονείς μου πήραν διαζύγιο επειδή εγώ κάτι έκανα λάθος στη συμπεριφορά μου». (Είμαι ανεπαρκής.) «Οι γονείς μου φωνάζουν μεταξύ τους επειδή κάτι δεν πηγαίνει σωστά στη σχέση τους μαζί μου». (Είμαι ανασφαλής.)

Το μάθημά μας και η διαφοροποίησή μας έγκειται λοιπόν στο πώς βιώσαμε και αντιληφθήκαμε τα διάφορα περιστατικά και τις εμπειρίες μας ως παιδιά. Οφείλουμε να τις «απομυθοποιήσουμε» και να τις αποσυμπιέσουμε από το βάρος των πεποιθήσεων και να κάνουμε το βήμα εμπρός συνειδητοποιώντας πως οι φόβοι και οι ενοχές μας δεν είναι τίποτε άλλο από ψευδαισθήσεις.

Διαφορετικά θα εξακολουθήσουμε να παραμένουμε εγκλωβισμένοι, ζώντας συναισθηματικά μια ζωή στα τριάντα ή στα σαράντα μας σαν δίχρονα ή τετράχρονα.

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΜΟΥ

Ένα από τα βασικά συστατικά του μοντέρνου ορισμού της αγάπης, για τον οποίο θα μιλήσουμε αναλυτικότερα παρακάτω, είναι η προσωπική μας δράση και δημιουργικότητα. Όλες εκείνες οι ενεργές επιλογές που θα αποφασίσουμε να εντάξουμε στη σκαλέτα της καθημερινότητάς μας και χρειάζονται από εμάς κινητοποίηση και αποφασιστικότητα για να τελεσφορήσουν. Αυτό είναι το σημείο όπου αποφασίζω να σχεδιάσω από την αρχή την καθημερινή μου δράση, αφαιρώντας μηχανικότητα και προσθέτοντας συνειδητότητα.

Ένας καλός άξονας για να ξεκινήσω να επανασχεδιάζω το πλάνο μου είναι να **καταγράψω όλες τις βασικές ανάγκες που χρειάζομαι ως άνθρωπος να ικανοποιήσω για να αισθάνομαι ευτυχισμένος και ολοκληρωμένος**. Θα διαπιστώσω πως όχι απλώς θα καλύψω με καλύτερο τρόπο τις ανάγκες μου, αλλά μέσα από τη δράση θα κατακτήσω και ένα νέο επίπεδο ατομικής υπευθυνότητας και πειθαρχίας, που θα με οδηγήσει με μια νέα αυτοπεποίθηση.

Ένα ολοκληρωμένο πλάνο δράσης έχει ως εξής :

Με μετατρέπω σε κέντρο της αγάπης μου

Βάζω πραγματικά τις ανάγκες μου σε προτεραιότητα και μου αφιερώνω ενεργό χρόνο μέσα σε κάθε μέρα. **Τώρα δεν περιμένω να υπάρξει «λόγος» ή κάποιο εξωτερικό ερέθισμα ώστε να μου δώσει αφορμή για να με αγαπήσω**. Ανακαλύπτω πως η αγάπη υπάρχει μέσα μου και πως εγώ, με το προσωπικό μου ενδιαφέρον και την προσοχή μου, της δίνω το φως για να λάμψει και να ακτινοβολήσει και με αγαπάω έτσι απλά και φυσικά γι' αυτό που είμαι και γι' αυτό που γίνομαι, άνευ λόγου και αιτίας.

Βγαίνω από τον «αυτόματο πιλότο»

Είναι σημαντικό η κάθε μέρα μου να περιέχει εκπλήξεις και για να μην τις περιμένω παθητικά. Γίνομαι ο ίδιος αυτός που τις επιδιώκει. Είχα μάθει καλά να δρω μηχανικά και να προωθώ τη ρουτίνα του προγράμματός μου αφήνοντάς τη στον «αυτόματο πιλότο». **Τουλάχιστον μία φορά τη μέρα είναι καθοριστικής σημασίας να προκαλίσ τον εαυτό σου να κάνει κάτι το διαφορετικό**. Να είσαι ανοιχτός στο «καινούριο». Ακόμα και μια μικρή αλλαγή, λόγου χάρη, το να αλλάξεις το κατόστημα απ' όπου ψωνίζεις ή να ακολουθήσεις μια διαφορετική διαδρομή σε ένα συνηθισμένο σου δρομολόγιο, θα σε κάνει να δίνεις «προσοχή» και να ζεις όλο και περισσότερο στο παρόν σου.

Βάζω σε τάξη τις καθημερινές υποθέσεις και τους λογαριασμούς

Επανασχεδιάζω τη λίστα του σουπερμάρκετ, κάνω καλύτερες οικονομικές προβλέψεις για τις ανάγκες των κυλιόμενων λογαριασμών

και έχω τον έλεγχο, τη γνώση και την οργανωτικότητα για έκτακτες ή περιοδικές δαπάνες (για παράδειγμα, επόμενο σέρβις αυτοκινήτου, επισκευές στο σπίτι κ.ά.). Όσες λιγότερες εκπλήξεις, τόσο καλύτερη ψυχολογία.

Ενθαρρύνω τις κλίσεις και τα ταλέντα μου: λίγο πολύ, όλοι γνωρίζουμε πού και ως προς τι ένα ταλέντο μας είναι οξυμμένο ή έχει τον τρόπο να αναπτυχθεί. Κάπου, κάπως, κάποτε «είχα πειστεί» πως «μεγάλωσα», πως «δεν είχα χρόνο», πως «είχα άλλες προτεραιότητες», αλλά τώρα πια είναι εξόχως σημαντικό να αναγνωρίσω και να δώσω και πάλι αξία στις εκφάνσεις που ξεχωρίζω και να τις αναπτύξω. Τώρα είναι η ώρα να ασχοληθώ με την καλλιτεχνική μου ροπή στην ποίηση ή στην υποκριτική, να εντρυφήσω στα εικαστικά ή στη φωτογραφία.

Μου δίνω χρόνο, προσοχή και επικεντρώνω στην αυτοπαράτηση

Η αλήθεια είναι πως ήταν αρκετά κουραστικό και σχεδόν εξαντλητικό να ζω ένα ολόκληρο 24ωρο με το να έχω εμένα και τις ανάγκες μου σε δεύτερο πλάνο. Τώρα γνωρίζω πως **για να γίνω η προτεραιότητα, χρειάζεται να είμαι η προτεραιότητα**. Βρίσκω πάντα χρόνο για μικρά διαλείμματα με τον εαυτό μου μέσα στη μέρα, όπου ανασυντάσσω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου, ενώ όλο τον υπόλοιπο χρόνο που είμαι σε κίνηση φροντίζω να μη χάνω επαφή με τη «γέυση της ζωής», έτσι όπως ακριβώς ξεδιπλώνεται κάθε στιγμή μέσα μου. Έχω κάνει μια σπουδαία ανακάλυψη. Την ενέργεια που αφιέρωνα για να κρίνω τους γύρω μου την απέσυρα, τη συσπείρωσα μέσα μου και τη χρησιμοποιώ για να δημιουργήσω ένα εκπληκτικό προσωπικό όπλο: την **αυτοπαράτηση**.

Δε φοβάμαι τις εξόδους ή το να πηγαίνω σε μέρη μόνος/-ν μου

Προσωπικά, μπορεί να πήγα πρώτη φορά στο σινεμά μόνος μου όταν συμπλήρωσα τα 33 μου χρόνια, αλλά μόλις τότε ανασκάλυπα τι έχανα έως εκείνη τη στιγμή. Αν δε φροντίσω να είμαι καλή και συναρπαστική παρέα για εμένα, πάρα πολύ δύσκολα θα είμαι καλή παρέα και αργότερα για τον/τη σύντροφό μου. Επιπλέον, **παύει η χαρά και η διασκέδασή μου να είναι συνδεδεμένη με την παρουσία κάποιου άλλου**. Προσθέτω έτσι μια δυναμική στο ενεργητικό μου, έχοντας παράλληλα και την πολυτέλεια σε αυτή την προσωπική μου διαδρομή να ακούσω καθαρότερα το ένστικτό μου και να παρατηρήσω καλύτερα τα «σημάδια» και ό,τι «τυχαίο» εκδηλώνεται γύρω μου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Για κάθε παράγραφο του πλάνου δράσης **γράψε και προγραμματίσε και δύο ενέργειες ή πρωτοβουλίες που θα πάρεις.**

Σου συνιστούμε να είσαι συγκεκριμένος/-η τόσο αναφορικά με την ενέργεια όσο και με τη συγκεκριμένη μέρα και ώρα που θα ενεργήσεις.

Λόγου χάρη: την επόμενη Πέμπτη στις 10:00 θα πάω μόνος/-η μου σινεμά, στο «Σινέ Φλοίσβος», για να παρακολουθήσω την ταινία «Οι ρυθμιστές».

ΔΙΑΖΥΓΙΟ; ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕΤΑ;

Το διαζύγιο είναι ένα ακόμα οδυνηρό μάθημα, αλλά μάθημα.

Τα καλύτερα είναι σίγουρο πως θα έρθουν.

Παρατηρώντας στις στατιστικές να αυξάνονται τα διαζύγια με γεωμετρική πρόοδο τον τελευταίο καιρό, φτάνοντας πλέον και ξεπερνώντας **το ιλιγγιώδες ποσοστό του 50% για τα ελληνικά δεδομένα**, θα μπορούσε κανείς να αναρωτηθεί αν αυτό ως παράγοντας είναι από μόνο του ικανό να τρομάξει κάποιον ο οποίος αναζητά τον ιδανικό σύντροφο για να δεσμευτεί αλλά και να κλονίσει όλους όσους θέλουν να πιστέψουν αρχικά και να βιώσουν στη συνέχεια την αληθινή αγάπη.

Και βέβαια, σαν να μη φτάνει αυτό, ένα αυτοσχέδιο γκάλοπ για τις σχέσεις και τους γάμους που εξελίσσονται γύρω μας, σε συγγενείς και φίλους, δείχνει ότι και όσοι γάμοι ή σχέσεις δεν έχουν οδηγηθεί σε χωρισμό αντιμετωπίζουν σοβαρά θέματα προς επίλυση.

Τι συμβαίνει λοιπόν και φαίνεται να απέχουμε τόσο από την ευτυχία; Τι γίνεται, και η μόνη λύση στις συνεχόμενες διαφωνίες που εκδηλώνονται σε έναν γάμο φαντάζει να είναι το διαζύγιο; Και πώς μπορείς εσύ, που έχεις βγει ήδη από έναν γάμο και έχεις «χρεωθεί» μια αποτυχία στο ενεργητικό σου, να μετατραπείς στον κατακτητή της αληθινής αγάπης;

Οι απαντήσεις στα δύο πρώτα ερωτήματα δεν απέχουν πολύ από τις προσεγγίσεις που αναφέρουμε και ξεδιπλώνουμε σε τούτο εδώ το βιβλίο.

Σε αυτό το σημείο λοιπόν θα αναλύσουμε διεξοδικότερα το πώς και το γιατί, έχοντας περάσει μέσα από ένα διαζύγιο, αυτό όχι μόνο δε σε καθιστά ανάπηρο ερωτικά, **αλλά σου παρέχει και μεγαλύτερη εμπειρία, «τεχνογνωσία» και αποφασιστικότητα ώστε να ανακαλύψεις την αληθινή αγάπη.**

Πολλοί έχουν ισχυριστεί πως όσα διαδραματίζονται τις μέρες του χωρισμού και **τους μήνες του διαζυγίου ισοδυναμούν με θάνατο.** Και εξ ιδίων κρίνοντας, θα συμφωνήσω μαζί τους. Τι μπορεί, όμως, σε αυτήν τη διαρκώς εξελισσόμενη ζωή να μείνει σταθερά νεκρό; Πόσο μακριά βρίσκεται αρχικά η ανάταση και έπειτα η «ανάσταση»;

Ναι, σε καταλαβαίνω, το έχω περάσει και εγώ. Γνωρίζω και αναγνωρίζω τη θέση σου. Βρίσκεσαι πεσμένος στο «κανναβάτσο», χτυπημένος, ιδρωμένος, πονεμένος από φωνές, λόγια, απειλές του «αντιπάλου», με τον οποίο πριν από λίγο καιρό είχατε πιστέψει πως μπορούσατε να μοιραστείτε την υπόλοιπη ζωή σας. Αισθάνεσαι απαίσια, σε τραγική κατάσταση, όχι μόνο επειδή «αλλάζεις δέρμα» χωρίζοντας, αλλά κυρίως επειδή έχεις κληρονομήσει τη στάμπα του αποτυχημένου.

Status: Divorced. Διαζευγμένος. Από τι άραγε;

Σε βλέπεις και πάλι στο «κανναβάτσο» πεσμένο και αυτήν τη φορά ακούς τις φωνές και τις ιαχές των φιλάθλων, «συγγενών», «γνωστών» και «φίλων», που σε προτρέπουν, σε συμβουλεύουν, σε λοιδορούν. Αλλά ο αγώνας έχει χαθεί. Γιατί συνεχίζουν να φωνάζουν; Νιώθεις προδομένος. Προδομένος από τις δυνάμεις σου και από το όραμά σου. Νιώθεις κατάπληξη μαζί με τρόμο. Δε φανταζόσουν ποτέ πως θα μπορούσες να είσαι εσύ σε αυτήν τη θέση. **«Πώς κάτι που “αγάπησα” τόσο πολύ μπόρεσε και με “πλήγωσε” τόσο πολύ;»** Αυτό είναι το κύριο ερώτημα που επανέρχεται διαρκώς στο μυαλό σου.

Ας τα πάρουμε, όμως, και πάλι όλα από την αρχή. Φαντάζουμε να απέχουμε τόσο πολύ από την αληθινή ευτυχία απλώς επειδή έως τώρα επιλέγαμε να χρησιμοποιούμε στη ζωή μας πράγματα που μας έδιναν ψήγματα κατασκευασμένης και προσωρινής «ευτυχίας». Δεν είμαι σε καλή διάθεση; Ας πάω για ένα all day shopping. Τσακώθηκα με τον/τη σύζυγό μου; Ας του/της πάρω ένα δώρο ή ας πάμε ένα έξτρα τριήμερο διακοπές κάπου για να συμφιλιωθούμε. Δε δίνω προσοχή και δεν περνώ πραγματικό χρόνο με τον άνθρωπό μου επειδή επιλέγω να αφιερώνω περισσότερο χρόνο στη δουλειά μου; Ας του/της χαρίσω χρήματα να τα ξοδέψει όπου θέλει.

Με συνοπτικές διαδικασίες καταδικάζω τον/την «απέναντι» και «πάω για άλλα». Πόσες φορές χρειάζεται να με «επαναλάβω» για να καταλάβω πως αλλού βρίσκεται η λύση και η λύτρωση;

Ο γάμος, δηλαδή η νομική και συναισθηματική δέσμευση δύο συντρόφων ενώπιον Θεού και ανθρώπων, **συνοδεύεται με τη σειρά του από άπειρες πεποιθήσεις και στερεότυπα που έχουμε αρχίζει να σχηματίζουμε από τη νηπιακή μας κιόλας ηλικία.** Ποντάρουμε λοιπόν απλώς στα χαρίσματα του ανθρώπου που φαίνεται να ικανοποιούν όλα εκείνα τα στερεότυπα που μας έχουν γίνει βίωμα και πιστεύουμε πως αυτά είναι ικανά να κάνουν έναν γάμο να κρατήσει. Έτσι, χωρίς να το πολυκαταλαβαίνουμε, **στην πραγματικότητα σταματάμε να «δουλεύουμε» πραγματικά για τη σχέση.**

Άραγε φτάνει ο σύντροφος που επέλεξα να είναι ιδανικός πατέρας για την ανατροφή των παιδιών μου όταν δεν προσπαθεί στους άλλους τομείς της σχέσης μας να γίνει καλύτερος, για παράδειγμα, να ελέγχει τις αντιδράσεις που προέρχονται από τα συναισθήματά του;

Έχοντας πάντως αντιμετωπίσει και ξεπεράσει το σοκ του διαζυγίου, **είσαι πιο έτοιμος να «ακούσεις» και πιο ανοιχτός να «εμφαρμόσεις».** Και φυσικά να κλείσεις το γρηγορότερο δυνατόν τις κάθε είδους εκκρεμότητες, όχι μόνο τις συναισθηματικές, αλλά και αυτές που έχεις μαζί με τον/την τέως σε χαρτιά, συμβόλαιο, οικονομικά, συμφωνίες.

Μόνο τότε θα καταφέρεις να κλείσεις οριστικά την πόρτα στο παλιό και θα ξεκινήσεις να αποτοξινώνεσαι για να φέρεις το καινούριο. Μόνο τότε θα ανοίξει διάπλατα χωρίς πισωγυρίσματα ένας νέος δρόμος όπου εσύ πια θα έχεις πια το κίνητρο για την αλλαγή. Είδες τις πεποιθήσεις και τα πιστεύω σου να γίνονται θρύψαλα. **Τώρα είσαι έτοιμος να αναζητήσεις, να αμφισβητήσεις, να μάθεις.** Να εισπράξεις γνώση από τους καλύτερους και σιγά σιγά να τη φέρεις στα μέτρα σου, να την εφαρμόσεις και, με την ανάλογη πειθαρχία που θα επιδείξεις, να την κάνεις μέρος της πραγματικότητάς σου, κτήμα σου.

Αντιλαμβάνεσαι πως η αποστειρωμένη συναισθηματική γυάλα όπου έως τότε ζούσες ναι μεν έσπασε, **αλλά απελευθέρωσε ενέργεια για ένα νέο, πιο καθαρό και συνειδητό ξεκίνημα**, πρώτα σε σχέση με τον ίδιο σου τον εαυτό και ύστερα με προορισμό το «απέναντι».

Δε βολεύεσαι με το μέτριο, το σχετικό, βάζεις νέους στόχους και νέα όρια, αφού έχεις μάθει καλά πως όλος αυτός ο πόνος και η ανώμαλη προσγείωση που βίωσες εκδηλώθηκαν ακριβώς εκεί για να σε μάθουν ότι ο πόνος σου δεν είναι ένας αληθινός εχθρός, αλλά ένας εφήμερος σύμμαχος, τον οποίο εσύ χρειάζεται να καταφέρνεις να μεταστοιχειώνεις προκειμένου να κινηθείς προς την κατεύθυνση της πραγματικής ευτυχίας.

Θα δυσκολευτείς πραγματικά να επαναλάβεις ευκαιριακές και επιφανειακές σχέσεις ή να αντλήσεις ικανοποίηση από αδιέξοδες καταστάσεις και σχέσεις που δε θέλουν ή δεν μπορούν να προσφέρουν προσωπική διεύρυνση και ψυχικά μαθήματα. **Θα κληθείς να συμφιλωθείς και να γνωρίσεις καλύτερα εσένα, την πηγή, τη βάση και την αφετηρία μιας επιτυχημένης σχέσης.**

Τελικά, **βγήκες από έναν γάμο, αλλά δεν είσαι σε μειονεκτική θέση.** Μπορεί να πλήρωσες ένα μεγάλο τίμημα για όλα αυτά τα ακραία που βίωσες, αλλά τα κέρδη σου είναι τα εξής:

Παρατηρείς και αξιολογείς καλύτερα τα σημάδια. Αν κάτι φαίνεται εξαρχής να μη λειτουργεί, δε συνεχίζεις να επιμένεις, ωραιοποιώντας καταστάσεις. Η «συλλεκτική» εμπειρία σου σε έχει μεταμορφώσει και σε έχει κάνει ρεαλιστή/-στρια. Δεν είσαι ούτε και θέλεις να εκπέμψεις μια αύρα απελπισμένου/-ης για σχέση. Από την εμπειρία σου **έμαθες καλά πως δεν αρκεί απλώς να βρίσκεσαι σε μια σχέση για να αισθάνεσαι την αγάπη.**

Και βέβαια μπορείς να εξελιχθείς σε επίζηλο «στόχο». Πάρα πολλοί θα ήθελαν να μοιραστούν τη ζωή τους με εκείνον/-η που γνώρισε την άλλη όψη του φεγγαριού. Με εκείνον/-η που έμαθε πραγματικά και όχι επιφανειακά, κάνοντας την κατάρτα του διαζυγίου ευλογία της ερωτικής και συναισθηματικής κατάρτισής του.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Έχεις περάσει από την οδυνηρή, αλλά δυναμωτική διαδικασία ενός διαζυγίου;

Αν όχι, μπορείς να συνεχίσεις παρακάτω την ανάγνωση.

Αν ναι, τότε σε συμβουλεύω να κάνεις την παρακάτω άσκηση:

Κλείσε τα μάτια. Επίλεξε **να παρακολουθήσεις και πάλι, αυτήν τη φορά ως θεατής**, τη συγκεκριμένη περίοδο της ζωής σου. Προσπάρασε γρήγορα τα αρχικά ταραχώδη συναισθήματα που επιχειρούν να σου γεννηθούν και μείνε σε αυτό που δε δούλεψε, στην ουσία του «μαθήματος» που πήρες από μια σχέση που έκανε τον κύκλο της.

Τώρα απάντησε στο σημειωματάριό σου στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ♡ Τι διαφορετικό είμαι διατεθειμένος/-η να κάνω σε μια επόμενη σχέση;
- ♡ Είναι πάντα η επικρατέστερη λύση ο χωρισμός;
- ♡ Έχω κλείσει οριστικά για εμένα αυτή την εμπειρία;
- ♡ Έχω πάψει να έχω αρνητικά φορτισμένα συναισθήματα **για τον άνθρωπο αυτό;**
- ♡ Ποια κατώτερα κομμάτια μου είμαι αποφασισμένος/-η να δουλέψω καλύτερα;

Στον διάλογο που θα αναπτύξεις με εσένα φρόντισε να μη σε κρίνεις, να μη σε φορτώσεις με ενοχές. Απλώς να σε παρατηρήσεις.

Να θυμάσαι πως οι σχέσεις μοιάζουν με τα videogames. Χρειάζεται, για να αλλάξεις επίπεδο, **να ολοκληρώσεις επιτυχώς την προηγούμενη «πίστα»...**

ΜΥΣΤΙΚΟ #5:
ΚΑΝΕ ΧΩΡΟ

ΚΑΝΕ ΧΩΡΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

Δεν μπορείς να γεμίσεις ένα ποτήρι που είναι ήδη γεμάτο.

Λαϊκή ρήση

Ο Ιάκωβος, 47 ετών, αθλητικός τύπος και καριερίστας, ήρθε στο γραφείο αποφασισμένος. «Θέλω όσο τίποτε άλλο να δημιουργήσω τη δική μου οικογένεια», μου είπε. Ξεκινήσαμε να δουλεύουμε πάνω σε αυτό και με κάλεσε σε μια κοντινή εκδρομή που οργάνωσε με τον όμιλο πεζοπορίας στον οποίο συμμετείχε. Δέχτηκα με χαρά. Όταν ξεκινήσαμε, τον ρώτησε ένας φίλος του: «Η Ελένη δε θα έρθει;» «Όχι», απάντησε ο Ιάκωβος. «Έχει χτυπήσει το πόδι της». Χάρηκα που άκουσα ένα γυναικείο όνομα, αν και δε μου είχε μιλήσει για την Ελένη.

Σε κάποιο διάλειμμα είχαμε καθίσει όλοι μαζί να πιούμε νερό και να φάμε κάτι ελαφρύ. Ο Ιάκωβος εξαφανίστηκε και μιλούσε στο τηλέφωνο επί 10 λεπτά. Το ίδιο και κατά το μεσημεριανό φαγητό.

Όταν τελείωσε η εκδρομή και φτάσαμε στο σημείο εκκίνησης, μια κοπέλα τον ρώτησε αν θα πάει μαζί τους για βραδινό. Ο Ιάκωβος αρνήθηκε ευγενικά. Έπρεπε να επιστρέψει στο σπίτι.

Στην επόμενη συνεδρία τον ρώτησα αν είχε κάποια σχέση. Μου απάντησε πως όχι. Τον ρώτησα για την Ελένη. Η Ελένη είναι η αδερφή του, 45 χρόνων, διαζευγμένη, η οποία είχε πάθει διάστρεμμα στο πόδι της και την έπαιρνε τηλέφωνο από την εκδρομή για να δει αν είναι καλά. Πηγαίνουν μαζί στις εκδρομές. Επίσης, μου είπε ότι γύρισε στο σπίτι επειδή είχε υποσχεθεί στην ογδοντάχρονη μητέρα του να φάνε μαζί.

Ο Ιάκωβος με την Ελένη και τη μητέρα τους μένουν όλοι μαζί.

Η Πατρίσια, 36 ετών, πολύ εντυπωσιακή γυναίκα, είναι διευθύντρια οικονομικών σε πολυεθνική. Η θέση της, εν μέσω οικονομικής κρίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Αισθανόταν τρομερή μοναξιά, δεν είχε κάνει σχέση τα τελευταία χρόνια και ήθελε πολύ να βρει έναν σύντροφο και να δημιουργήσουν οικογένεια. Προσπαθούσαμε να βρούμε κοινή ώρα για να κανονίσουμε την πρώτη μας συνεδρία επί πέντε λεπτά. **Όποια εναλλακτική και να της πρότεινα, την απέρριπτε επειδή είχε δουλειά.**

Τη ρώτησα ποιο είναι το πρόγραμμά της. Ξυπνά στις 6:30, πηγαίνει στο γυμναστήριο, μετά στη δουλειά, απ' όπου τελειώνει στις 20:00. Επιστρέφει στο σπίτι, τρώει και κοιμάται. Μου ζήτησε να κάνουμε συνεδρίες την Κυριακή το απόγευμα, που είναι πιο χαλαρή.

Η φυσική μας τάση είναι, όταν κάτι μας λείπει, να το αναπληρώνουμε με κάτι άλλο. Αυτό δε γίνεται συνειδητά, και συνήθως δεν το αντιλαμβανόμαστε. Και όταν κάποιος το παρατηρεί απ' έξω, έχουμε έτοιμη τη δικαιολογία, τον λόγο για τον οποίο το κάνουμε.

Μα θα παρατήσω τη μητέρα μου; Δε θα παίρνω την αδερφή μου μαζί; Όταν βρω τη γυναίκα της ζωής μου, τότε θα έχουμε το δικό μας πρόγραμμα.

Τι; Να μειώσω τη δουλειά; Τι εννοείς; Ξέρεις πόσο σκληρά έχω δουλέψει για να φτάσω εδώ που έχω φτάσει; Μόλις γνωρίσω τον άντρα της ζωής μου, θα το συζητήσουμε.

Πώς να βρουν την αγάπη; Πώς να έρθει ο άνθρωπός τους; Πού να έρθει; Εσύ θα προσπαθούσες να κλείσεις ραντεβού με τον Ιάκωβο ή την Πατρίσια; Και αν έκλεινες, θα ήθελες να δημιουργήσεις σχέση μαζί τους;

Όλοι μας έχουμε περάσει από αυτό το στάδιο. Και εγώ προέκρινα πάντα τη δουλειά. Και εγώ προέκρινα τους φίλους μου.

Όταν, όμως, λειτουργούμε έτσι, **δυστυχώς δεν κάνουμε χώρο για τον άνθρωπό μας.** Κρατάμε τα δεκανίκια που έχουμε επιλέξει, ασχολούμαστε με κάποιον ή κάτι άλλο και δε λέμε να τα αφήσουμε, και ας είναι καλά το πόδι μας!

Η περίοδος πριν από τη δημιουργία της σχέσης με τον άνθρωπό σου είναι ιερή. Η μοναξιά πριν από τη δημιουργία είναι απαραίτητη. Είναι δύσκολο στην αρχή, το ξέρω. Εμένα μου φαινόταν αδύνατο. Αλλά όταν μάθεις σιγά σιγά να μη θεωρείς απαραίτητο να γεμίζεις τον χρόνο σου ώστε να μη νιώθεις άσχημα, **όταν μάθεις να περνάς όμορφα με τον εαυτό σου,** αυτό θα είναι το μεγαλύτερο δώρο που θα έχεις προσφέρει ποτέ σε εσένα!

Η σιωπή έχει να μας πει πολλά. Μόνο μέσα από αυτήν μπορούμε να μάθουμε. Μόνο μέσα από τη σιωπή μπορούμε να ακούσουμε την καρδιά μας, τα πραγματικά θέλω μας.

Συγκεντρώσου σε εσένα, άφησε τα δεκανίκια και δημιούργησε χώρο ώστε να έρθει ο σύντροφος της ζωής σου. Επειδή όταν θα είστε μαζί, θα είσαι τόσο απασχολημένος/-η με τα υπέροχα πράγματα που θα κάνετε από κοινού, που θα τρέχεις και δε θα προλαβαίνεις! Πάρε τώρα τον χρόνο σου και δημιούργησε... χρόνο.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στο σημειωματάριό σου κατάγραψε **το πρόγραμμα της μέρας σου**.

- ♡ Δες με ποιον μοιράζεσαι τον χρόνο σου τις ίδιες ώρες που άλλοι φίλοι σου βρίσκονται με τον σύντροφό τους. Με τους γονείς σου, τα αδέρφια σου; Κάνεις μπέιμπι σίτινγκ στα ανίψια σου; Με την κολλητή σου; Η οποία ή είναι single ή έχει άντρα ναυτικό; Ασχολείσαι με τον σκύλο σου; Πας γυμναστήριο; Είσαι με το παιδί σου;
- ♡ **Αποσαφηνίσε ποια είναι τα δεκανίκια σου**, οι ασχολίες με τις οποίες γεμίζεις τον χρόνο σου. Μπορεί να έχεις 2 ή και παραπάνω. Είναι πολύ δύσκολο να το παραδεχτούμε, το ξέρω. Είναι, όμως, απαραίτητο για να προχωρήσουμε.
- ♡ Γράψε με ποιους τρόπους θα πεις όχι την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να ασχοληθείς με κάτι.
- ♡ Κάθισε σήμερα επί 10 λεπτά στην απόλυτη ησυχία. Κλείσε τα τηλέφωνα, την τηλεόραση και το ραδιόφωνο. Διάβασε, γράψε ή μαγείρεψε στην απόλυτη σιωπή. Κάνε συνήθεια το να ζεις στην ηρεμία τουλάχιστον 10 λεπτά τη μέρα κάθε μέρα.
- ♡ Πες μπράβο στον εαυτό σου. Είναι πολύ γενναίο αυτό που κάνεις!

Μπες στο www.agapitora.gr και κατέβασε το σχετικό podcast.

ΚΑΝΕ ΧΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ

Όλοι μας νιώθουμε τη λαχτάρα για το σπίτι. Είναι το μέρος όπου κουρνιάζουμε χωρίς να χρειάζεται να δίνουμε εξηγήσεις.

Μάγια Αγγέλου, συγγραφέας

Όλοι οι μεγάλοι δάσκαλοι προσωπικής ανάπτυξης συμφωνούν στον εξής νόμο: **να φέρεσαι σαν να είσαι και να φέρεσαι σαν να έχεις όλα αυτά που θέλεις.** Ο δάσκαλός μου, ο νούμερο ένα coach της επιτυχίας στην Αμερική Τζακ Κάνφιλντ, το λέει Act as if. Όταν πριν από χρόνια προσπαθούσα να καταλάβω το νόημα αυτού του εργαλείου, είχα δυσκολευτεί πολύ. *Μα θα είμαι μια ψεύτρα; Θα ζω σε έναν κόσμο φανταστικό; Κοινώς... θα είμαι στον κόσμο μου;*

Η αλήθεια είναι πως η πραγματικότητα είναι κάπως σχετική. Και το μόνο που μας χωρίζει από το να έχουμε όλα αυτά που επιθυμούμε είναι το να πιστεύουμε ότι τα αξίζουμε. Αν κάτι είναι για το καλό μας (και αυτό το γνωρίζει μόνο μια δύναμη ανώτερη από εμάς), αν είναι «προγραμματισμένο» να έρθει κάτι καλύτερο για εμάς (και αυτό πάλι δεν το γνωρίζουμε εμείς), **τότε μόλις πιστέψουμε 100% ότι αξίζουμε αυτό που επιθυμούμε** –μια υπέροχη σχέση γεμάτη με επικοινωνία, αγάπη, αφθονία και καταπληκτικό σεξ– και κάνουμε όση δουλειά χρειάζεται ώστε να προετοιμαστούμε... **τότε θα συμβεί!**

Για να πιστέψουμε, όμως, ότι θα είμαστε μαζί με τον άνθρωπό μας και θα ζήσουμε την «Αγάπη Τώρα», είναι εξαιρετικά σημαντικό να διανύσουμε την απόσταση που υπάρχει μεταξύ του πώς είμαστε στη ζωή μας τώρα που είμαστε single και του πώς θα είμαστε όταν είμαστε μαζί με τον σύντροφο της ζωής μας. «Μα πώς θα το κάνω αν δεν τον/τη γνωρίσω;» σε ακούω να μου λες. Η σκέψη από μόνη της μας βγάζει εντελώς έξω από την comfort zone μας, από τη ζώνη άνεσής μας, από την καθημερινότητα. **Είναι, όμως, απαραίτητο να κινηθούμε έξω από τη ζώνη άνεσής μας για να δημιουργήσουμε μια νέα πραγματικότητα.** Αν θέλεις την αλλαγή, δεν υπάρχει άλλος δρόμος.

Act as if λοιπόν, κάνε και φέρσου σαν να είσαι με τον άνθρωπό σου. **Ξεκινάμε από το σπίτι μας.** «Μα δε θα μένουμε εδώ. Είναι πολύ μικρό το σπίτι μου» ή «Μένω με τους γονείς μου ακόμα». Δεν έχει καμία σημασία. Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς, κάνε όσο χώρο μπορείς ώστε να βροντοφωνάξεις στο σύμπαν «Ναι, είμαι έτοιμος/-η να τον/την υποδεχτώ!»

Είναι μονό το κρεβάτι σου; Από τις πρώτες επενδύσεις που σου προτείνω να κάνεις είναι να αγοράσεις **ένα διπλό κρεβάτι.** Όχι ημίδιπλο... Διπλό! Υπάρχουν πολύ οικονομικά κρεβάτια σήμερα. Κάποια από αυτά κοστίζουν όσο ένα ακριβό δείπνο. Θέλεις όταν έρθει ο αγα-

πημένος ή η αγαπημένη σου να νιώθει άνετα στο κρεβάτι. Έτσι δεν εί-
ναι; Φρόντισε να υπάρχει πρόσβαση και από τις δύο μεριές. Δε θέλεις
να πρέπει να περνά από πάνω σου για να πάει στην τουαλέτα. Σωστά;
Δημιούργησε ή καθάρισε το κομοδίνο του/της (μπορείς να βάλεις
ένα όμορφο τραπεζάκι, αντί για κομοδίνο) και τοποθέτησε πάνω ένα
όμορφο γλαστράκι, ένα bonsai (είναι σύμβολο ανάπτυξης) ή bamboo
sticks. Απλώς φρόντισε να είναι ζυγός ο αριθμός τους. (Πάμε να ζευ-
γαρώσουμε. Σωστά;) **Άφησε χώρο για τον άνθρωπό σου.** Μη γεμί-
ζεις το κομοδίνο του. Θέλουμε να αισθάνεται βολικά όταν έρθει και
όχι ότι σε ξεβολεύει. Επίσης, σε περίπτωση που το κρεβάτι σου έχει
συρτάρια στο κάτω μέρος του, άδειασέ τα: μπλοκάρεται η ροή της
ενέργειας και κατά συνέπεια **μπλοκάρεται η ροή στο σεξ.**

Παρατήρησε το δωμάτιό σου. Μήπως έχεις ολόκληρη συλλογή από
αρκουδάκια; Μήπως έχεις όλα τα πτυχία σου, το lower κτλ.; **Η κρε-
βατοκάμαρα είναι χώρος ξεκούρασης.** Άδειασε τους τοίχους και
βάλε όμορφες φωτογραφίες που υποδηλώνουν αγάπη. Μπορείς να
βάλεις ένα ζευγάρι που φιλιέται στον Πύργο του Άιφελ, μια ευτυχι-
σμένη οικογένεια ή ένα ζευγάρι κύκνων (οι κύκνοι ζευγαρώνουν για
πάντα). Αν δουλεύεις στην κρεβατοκάμαρα, σκέψου σοβαρά να αλλά-
ξεις χώρο. Επιβαρύνεις έτσι με τα επαγγελματικά σου τον χώρο όπου
θα αναπτύξεις τη σεξουαλική σου σχέση με το ταίρι σου. Είναι σαν
να ελέγχεις τα mail σου την ώρα που κάνεις έρωτα... Καθόλου σέξι!

Πάμε στην ντουλάπα. **Υπάρχει χώρος για να κρεμάσει το ταίρι
σου λίγα πουκάμισα ή ένα φόρεμα;** Ναι, το ξέρω. Εδώ δε χωρούν
τα δικά σου... Αλλά δες πραγματικά τι φοράς και τι χρειάζεσαι. Δώρισε
σε ιδρύματα, που έχουν τόσο ανάγκη, εκείνο το παλτό που δεν έχεις
φορέσει τα τελευταία 5 χρόνια. Να ο χώρος στην ντουλάπα. Πάρε
όμορφες κρεμάστρες. **Προτού γνωρίσω τον Νικόλα,** του είχα πά-
ρει 10 ξύλινες κρεμάστρες. Μόλις τις είδε στο σπίτι, έλαμψαν τα μάτια
του. Αν περιμένεις την καλή σου, μπορείς να αγοράσεις όμορφες μοβ
ή κόκκινες κρεμάστρες. Επίσης, **κάνε λίγο χώρο στη συρταριέρα
σου.** Αν μπορείς να αδειάσεις ένα συρτάρι, αυτό θα ήταν πολύ καλό.
Ακόμα καλύτερο θα ήταν αν μπορούσες να πάρεις μια συρταριέρα για
τον άνθρωπό σου.

Άδειασε στο μπάνιο ένα ράφι και αγόρασε ένα αποσμητικό, μια
οδοντόβουρτσα, ένα σφουγγάρι για το μπάνιο και μια ενυδατική (για
την καλή σου) ή αφρό ξυρίσματος και ένα ξυράφι (για τον καλό σου).
SOS: δε θα ανοίξεις τις συσκευασίες! Θα πρέπει να φαίνεται πως είναι
αχρησιμοποίητα, προκειμένου να αισθανθεί ο άνθρωπός σου πόσο
ξεχωριστός είναι για εσένα.

Δες τα μαхайροπύρουνα, τα πιάτα, τα ποτήρια. **Έχεις τουλάχιστον
ένα ζευγάρι ποτήρια για κρασί και νερό; Διπλά πιάτα ίδιου
χρώματος;** Αν όχι, τότε αγόρασε για τα υπέροχα δείπνα που θα κά-
νετε με τον άνθρωπό σου. Επίσης, έχεις δεύτερη καρέκλα για να κά-
θεστε και να τρώτε;

Γέμισε την κατάψυξη με εκλεκτό κρέας και ψάρια, πάρε κρασιά, αναψυκτικά και παγωτό, καθώς **όταν θα είσαι με τον άνθρωπό σου, τον πρώτο καιρό δε θα βγαίνετε και πολύ εκτός σπιτιού...**

Φυσικά, είναι σημαντικό να δημιουργήσεις γενικότερα χώρο στο σπίτι σου. Ένας πολύ καλός κανόνας τον οποίο ακολουθώ κάθε χρόνο είναι **να πετάω οτιδήποτε** δεν έχω χρησιμοποιήσει τους τελευταίους 6 μήνες. Ξεκίνησε από τις βιβλιοθήκες και έλεγξε τα ντουλάπια της κουζίνας. Την πρώτη φορά που το έκανα πέταξα 6 βαλίτσες (από 22 κιλά καθεμιά) και τη δεύτερη φορά 3 βαλίτσες. Οτιδήποτε δε χρησιμοποιούμε, όλα τα σουβενίρ που μαζεύουμε σαν ρακοσυλλέκτες (το έχω κάνει άπειρες φορές), το μόνο που καταφέρνει είναι να μας κρατά δέσμιους του παρελθόντος. Πέταξε ή δώρισε ό,τι δε χρησιμοποιείς: **διώξε το παλιό και δημιούργησε χώρο για το καινούριο!**

Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται σαν ανούσιες λεπτομέρειες και υπερβολές. Αν, όμως, πήγαινες σε συνέντευξη για τη δουλειά των ονείρων σου, θα εμφανιζόσουν με το μαγικό; Ή μήπως θα αγόραζες τα ανάλογα ρούχα και θα τα φορούσες στη συνέντευξη; Θα περίμενες να περάσεις από όλες τις συνεντεύξεις, να αποδεχτείς την προσφορά και ύστερα να πας να αγοράσεις ρούχα; **Πιστεύεις ότι θα σε προσλάβαν αν δε «φαινόσουν» επαγγελματίας πρώτα; Act as if και θα εκπλαγείς από τα αποτελέσματα!**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Πάρε ένα σημειωματάριο και **κατάγραψε στο σπίτι σου ό,τι «φω-
νάζει» πως είσαι single**. Μπορεί να είναι πολλές οι αλλαγές που
χρειάζονται στην αρχή, και αυτό είναι θεμιτό. Κάνε όποιες αλλαγές
μπορείς να κάνεις τώρα και προγραμμάτισε τις υπόλοιπες για αργότε-
ρα. Βάλε στην άκρη συγκεκριμένο προϋπολογισμό και δημιούργησε
τον χώρο που θα καλοδεχτεί τον άνθρωπό σου!

ΚΑΝΕ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ

Σάρλοτ: «Καλά, λάμπει το πρόσωπο σου! Έκανες μάσκα;»

Σαμάνθα: «Αυνανιζόμουν όλο το απόγευμα».

Σάρλοτ και Σαμάνθα από το «Sex and the city»

Ναι, καλά διάβασες. Κάνε χώρο στη σεξουαλικότητα σου. «Μα δε συμφωνήσαμε λίγα κεφάλαια πρωτύτερα ότι κάνουμε dating detox;» σε ακούω να αναρωτιέσαι. Ναι, κάνουμε dating detox. **Θα εξερευνήσεις τη σεξουαλικότητά σου μόνος/-η σου.** Και θα το κάνουμε μέσω του αυνανισμού.

Σύμφωνα με τη Wikipedia, ο αυνανισμός είναι η διέγερση των γεννητικών οργάνων ενός ατόμου από το ίδιο, με στόχο την πρόκληση ηδονής, οργασμού και ικανοποίησης της γενετήσιας ορμής του χωρίς σεξουαλική επαφή με άλλο άτομο. Οι επιστήμονες μας ενημερώνουν ότι ο αυνανισμός είναι η πρώτη σεξουαλική πράξη του ανθρώπου που εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και μέσω αυτής ο έφηβος ή η έφηβη ανακαλύπτει την ηδονή, το κορμί και τη σεξουαλικότητά του/της.

Λίγα έχουν γραφτεί για τη σημασία του αυνανισμού στην Ελλάδα, και τα περισσότερα συγγράμματα έχουν επιστημονικό χαρακτήρα. Είχα την ευλογία να μεγαλώσω σε ένα σπίτι όπου οτιδήποτε είχε να κάνει με το σεξ ήταν θέμα στην ημερήσια διάταξη. Η μητέρα μου, μαία και συγγραφέας, έκανε ομιλίες για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, τις οποίες σχεδόν πάντα πρόβαρε μαζί μου. Για να καταλάβεις, κάποια 1η Δεκεμβρίου, Παγκόσμια Μέρα Κατά του AIDS, όταν ήμουν 10 ετών, μοίραζα προφυλακτικά στην Ομόνοια, στηρίζοντας το έργο του Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Ναι λοιπόν, **ο αυνανισμός δεν κουφαίνει και δεν προκαλεί κάποια αναπηρία.** Είμαι 100% σίγουρη, καθώς αυνανίζομαι από πολύ μικρή και πολύ τακτικά. Δεν οδηγεί στην παράλυση ούτε στην απώλεια μνήμης ούτε στην αυτοκτονία, όπως υποστήριζαν ιατρικά εγχειρίδια βικτοριανής εποχής.

Ιατρικές έρευνες από πανεπιστήμια στην Αυστραλία, στην Αμερική και στην Αγγλία μάς ενημερώνουν ότι ο αυνανισμός κάνει καλό, αφού βοηθά εμάς τις **κυρίες στην πρόληψη των λοιμώξεων του τραχήλου της μήτρας και των ουρολοιμώξεων και στην ελάττωση του κινδύνου εκδήλωσης διαβήτη τύπου II.**

Ο αυνανισμός μάς βοηθά να μειώσουμε την αϋπνία και αυξάνει τη δύναμη των μυών της πυέλου, της λεκάνης μας. Για τους κυρίους ο αυνανισμός μειώνει την πιθανότητα κατάθλιψης, ελαττώνει τον κίν-

δυνο καρκίνου του προστάτη και βελτιώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Ο αυτοϊκανοποίηση μας βοηθά να ελαττώσουμε το στρες και την αρτηριακή πίεση και αυξάνει την αυτοπεποίθησή μας .

Τα νούμερα, παρ' όλα αυτά, είναι απογοητευτικά, ειδικά για εμάς τις κυρίες: έρευνες δείχνουν ότι **οι άντρες αυτοϊκανοποιούνται σε ποσοστό 94%, και μόνο οι μισές γυναίκες (50%) αυνανίζονται** (όχι απαραίτητα σε καθημερινή βάση) κατά την ενήλικη ζωή τους.

Πολύ καλά όλα αυτά... Αλλά τι σχέση έχουν με το ταίρι μας;

Κατά τη διάρκεια του dating detox είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου και να γίνεις ένα σαγηνευτικό ον, **να εντρυφήσεις στο θέμα και να γίνεις ο καλύτερος εραστής ή η καλύτερη ερωμένη για το ταίρι σου**. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αυνανίζεσαι καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής σου, και τώρα είναι η ευκαιρία να μάθεις καλύτερα το σώμα σου.

Το πρώτο βήμα για να πάρεις master στον έρωτα είναι να γνωρίζεις πώς ικανοποιείσαι εσύ. Να μάθεις πώς μπορείς να ανεβάσεις το επίπεδο της σεξουαλικής σου ικανοποίησης μόνος/-η σου σε πρώτη φάση. Κάθε φορά που μιλάμε για τα σεξουαλικά προβλήματα που έχουν στη σχέση τους οι άνθρωποι με τους οποίους δουλεύω, ανακαλύπτουμε πως οι ίδιοι δεν έχουν μάθει να ικανοποιούν σεξουαλικά τον εαυτό τους. **Αν δεν ξέρεις να ικανοποιείς σεξουαλικά τον εαυτό σου εσύ, τότε πώς είναι δυνατόν να περιμένεις να το κάνει το ταίρι σου;**

Αφιέρωσε χρόνο και ενέργεια ώστε να μάθεις το σώμα σου, παίξε μαζί του, γνώρισέ το. Μόλις έρθει το ταίρι σου, θα έχετε μαζί μια πολύ έντονη σεξουαλική ζωή.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- ♥ **Επένδυσε στη σεξουαλική σου ζωή:** βρες ένα sex shop (μπες online αν δε νιώθεις άνετα και έχει στον νου σου ότι τα καταστήματα του εξωτερικού διαθέτουν το εμπόρευσμά τους στις μισές τιμές) και **παράγγειλε παιχνίδια** που πιστεύεις ότι θα σου ταιριάζουν. Για τις κυρίες συνιστώ ανεπιφύλακτα τον δονητή τύπου rabbit (λαγός, ναι, λαγός), ο οποίος ερεθίζει και την κλειτορίδα.
- ♥ Κατέβασε στο tablet σου όσα **δωρεάν eBooks** έχουν σχέση με σεξ, κάμα σουτρά, αυνανισμό, πεολειξία (υπάρχουν άφθονα στα αγγλικά).
- ♥ Διάβασε τις Πενήντα αποχρώσεις του γκρι, της E L James, το 69 μαθήματα σεξ, της Ειρήνης Χειρδάρη, βιβλία του Μπουκόφσκι, **οποιοδήποτε βιβλίο μπορεί να σου ανοίξει τους ορίζοντες και να μάθεις κάτι καινούριο για το σεξ.** Όταν διαβάζεις κάτι, αυτό δε σημαίνει ότι το ασπάζεσαι κιόλας. Σίγουρα, όμως, σου ανοίγει νέους ορίζοντες.
- ♥ Βάλε **φαντασία στον αυνανισμό σου**, κάνε κάτι διαφορετικό απ' ό,τι κάνεις πάντα. Ιδού μερικές ιδέες: βάλε λιπαντικό, άλλαξε δωμάτιο (το καθιστικό και η κουζίνα είναι καταπληκτικές εναλλακτικές) **λίγο πριν από τον οργασμό, σταμάτα και μετά ξεκίνα ξανά.**
- ♥ Βρες και άλλες ερωτογενείς ζώνες από αυτές που χρησιμοποιείς συνήθως. **Αξιοποίησε όλο το σώμα σου** απ' την κορφή ως... τα δάχτυλα!
- ♥ Μπες στην **μπανιέρα**. Τελεία!
- ♥ Παρατήρησε κατά τη διάρκεια της μέρας **τι θεωρείς σεξουαλικό**, τι σου αρέσει να βλέπεις και φτιάξε σενάρια, φαντασιώσεις. Δες τον εαυτό σου όπως δεν τον έχεις δει ποτέ. Μπες σε ρόλους και βρες τι σε φτιάχνει.
- ♥ Ήξερες ότι ο κόλπος μας είναι... ινομυϊκός ιστός; Μπορείς να τον γυμνάσεις με **ασκήσεις Kegel**: σφίξε τον κόλπο σου όπως όταν θέλεις να κάνεις τσίσα σου 20 φορές τη μέρα. Βάλε ως στόχο να το κάνεις όποτε είσαι στην ουρά και περιμένεις. Με αυτό τον τρόπο, θα διατηρήσεις την ελαστικότητα του κόλπου σου. Το σεξ θα γίνει πολύ καλύτερο, και ο σύντροφός σου δε θα μπορεί να... ξεκολλήσει!
- ♥ Κύριοι, **ξυρίστε προσεκτικά** την περιοχή των γεννητικών σας οργάνων. Βάλτε έναν καθρέφτη και απολαύστε τη... μεγέθυνση του πέους σας!

♡ Κυρίες, κάντε **αποτρίχωση τύπου brazilian**. Πονάει εκείνη τη στιγμή, αλλά μετά θα αισθάνεστε απίστευτα σέξι!

♡ Κλείσε ραντεβού με τον εαυτό σου και πειραματίσου. Μόνο προσοχή στα **αιχμηρά αντικείμενα**... Εντάξει;

Μπες στο www.agapitora.gr και δες το σχετικό video.

ΒΆΛΕ ΌΡΙΑ

Δεν μπορείς να θεραπεύσεις αυτό που δεν έχεις αποδεχτεί.

*Τζακ Κάνφιλντ,
«New York Times» bestseller συγγραφέας*

Μια υγιής ερωτική σχέση αποτελείται από 2 ενήλικες οι οποίοι έχουν αντίληψη των βασικών στοιχείων της προσωπικότητάς τους. Αν δε γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και ποια είναι τα δυνατά ή τα αδύνατα στοιχεία της προσωπικότητάς μας, είναι αδύνατο να μπορέσουμε να διακοινωνήσουμε τα θέλω και τις ανάγκες μας. **Αν δε γνωρίζουμε τι μπορούμε να δώσουμε, είναι αδύνατο να αγαπήσουμε.**

Τα όρια που θέτουμε σε κάθε σχέση μάς βοηθούν να διακοινωνούμε τα θέλω μας, τις ανάγκες μας, καθώς και αυτά που μπορούμε να μοιραστούμε. **Τα υγιή όρια μας βοηθούν να είμαστε ξεκάθαροι απέναντι στον εαυτό μας πρώτα και μετά προς τους άλλους.** Φυσικά, το πώς θέτουμε όρια το μαθαίνουμε από τους γονείς μας, οι οποίοι δεν έχουν λάβει καμία σχετική εκπαίδευση και κάνουν ό,τι τους έμαθαν οι δικοί τους. Δύσκολα τα πράγματα...

Η Ήρα, 33 χρόνων, είναι πολύ επιτυχημένη επιχειρηματίας. Θέλει να χωρίσει από τον Πάνο, με τον οποίο είναι μαζί 5 χρόνια. Ο λόγος; Το ότι δε μένουν μαζί. «Όταν το συζητήσατε, τι σου είπε;» τη ρωτάω. «Δεν το συζήτησα», μου λέει η Ήρα. «Πώς και έτσι;» της είπα. **«Είναι κάτι που πρέπει να μου ζητήσει ο ίδιος»**, μου απάντησε με αποφασιστική ειλικρίνεια.

«Δε θα πάω διακοπές φέτος», μου λέει η Άρτεμη, 28 ετών, single, με την οποία δουλεύουμε μαζί ώστε να βρει το ταίρι της. «Πώς και το αποφάσισες αυτό;» ρωτάω. «Δεν έχω χρήματα», μου απαντά. «Μα αφού δουλεύεις, και γνωρίζω πως ο μισθός σου είναι πολύ καλός», της λέω. «Θέλεις να δούμε μαζί πού επενδύεις τα χρήματά σου;» «Αποφασίσαμε με την αδερφή μου (η αδερφή της είναι χωρισμένη με ένα παιδί) **να πάει ο ανιψιός μου σε ιδιωτικό σχολείο και θα της δίνω το 30%**», μου απάντησε.

«Θέλω να φύγω από το πατρικό μου. Σήμερα ξύπνησα, και η πρώτη εικόνα που αντίκρισα ήταν ο άρρωστος πατέρας μου στο μπάνιο. Δεν αντέχω άλλο...» μου λέει ο Γιάννης, 37 χρόνων, στέλεχος επιχειρήσεων. «Τι θα έπρεπε να συμβεί για να νοικιάσεις ένα δικό σου σπίτι;» τον ρωτάω. **«Να μην είναι άρρωστοι οι γονείς μου και να μη με έχουν ανάγκη».**

Η Ήρα, η Άρτεμη και ο Γιάννης δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα όριά τους.

Ας δούμε κάποιες περιπτώσεις όπου συμβαίνει αυτό:

ΤΥΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ

Έχεις νιώσει ποτέ τύψεις που δεν έκανες τους γονείς σου ευτυχισμένους; Έχεις βιώσει εκείνη τη στιγμή όπου νιώθεις ευθύνη για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο σύντροφός σου; Σε αυτή την κατηγορία ανήκει η Άρτεμη. Το ιδιωτικό σχολείο του ανιψιού της δεν είναι δικό της θέμα. Αν η Άρτεμη κάλυπτε όλες τις δικές της ανάγκες, τότε τα πράγματα θα ήταν διαφορετικά. Όταν νιώθουμε ευθύνη για τα προβλήματα των άλλων, **τους στερούμε το δικαίωμα των προσωπικών τους επιλογών** και την πολύτιμη εμπειρία του μαθήματος που τους περιμένει μέσα από τις προσωπικές τους επιλογές.

Ανάλαβε ευθύνη μόνο για το μερίδιο που σου αναλογεί στη ζωή. Διακοινώνησε στους δικούς σου ότι τους εμπιστεύεσαι και ότι θα υποστηρίξεις οποιαδήποτε απόφασή τους. Κατόπιν φύγε από τη μέση. Άκου τον πόνο τους στην αποτυχία, μην τους κρίνεις. Γύρτασε μαζί τους την επιτυχία. Και αντίστοιχα, διακοινώνησε το δικό σου πρόβλημα και τη δική σου επιτυχία. Γίνε ο υγιής άνθρωπος που δεν έχει τύψεις και αναλαμβάνει την ευθύνη που του αναλογεί.

ΕΔΩ Ο ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Οι περισσότεροι γονείς καταπατούν τα προσωπικά μας όρια (δεν το κάνουν συνειδητά, βάση σχεδίου), και εμείς το δεχόμαστε αδιαμαρτύρητα, επειδή δεν γνωρίζουμε ποια είναι τα προσωπικά μας όρια. Με αυτό τον τρόπο, **συγχωρούμε μια κατάσταση και περιθάλπουμε κατά κάποιον τρόπο τους γονείς μας, οι οποίοι δεν μπορούν να μας διδάξουν τα υγιή όρια.**

Αυτό το... υπέροχο μοτίβο εφαρμόζουμε όταν συνάπτουμε σχέσεις με όλους τους κατατρεγμένους της γης. Πόσους πονεμένους, με οικονομικά ή οικογενειακά προβλήματα ή προβλήματα υγείας ή με όλα τα παραπάνω έχεις «περιθάψει» μέσα από τις ερωτικές σου σχέσεις; **Πόσους ανθρώπους έχεις «σώσει»;** Εγώ είχα «σώσει» πάμπολλους!

Η συμπάθεια, η ενσυναίσθηση και η συμπόνια είναι πολύ χρήσιμες αρετές, αλλά δεν μπορούμε να τις μπερδεύουμε με την αγάπη.

Είμαστε 2 χρόνια μαζί, αλλά δεν τον αγαπάω. Πώς να τον αφήσω; Είναι πολύ καλό παιδί, βιώνει μια πολύ δύσκολη φάση στη ζωή του, έχει καταστραφεί οικονομικά, και οι γονείς του είναι στο νοσοκομείο.

Τα υγιή όρια οδηγούν στον σεβασμό, στην εμπιστοσύνη, καθώς και στην ισοτιμία της σχέσης. Με αυτό τον τρόπο εκτιμάμε τον σύντροφό μας και υπάρχει ροή αγάπης ανάμεσά μας. Δεν είσαι ο Ερυθρός Σταυρός!

ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΣ – ΔΕ ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ

«Πώς είσαι;»

«Καλά».

Ανήκεις στην κατηγορία «καλά»; Μήπως έχεις συμβιβαστεί και έχεις παγώσει τις προσδοκίες σου από τη ζωή; Μήπως αισθάνεσαι σαν τον φίλο μας τον Γιάννη, τον οποίο περιέγραψα παραπάνω; Έχεις εγκαταλείψει τα όνειρά σου επειδή όλοι γύρω σου δεν κυνηγούν τα δικά τους;

Άσκησε το δικαίωμα της προσωπικής σου άνθησης. Ανάπτυξε τη μοναδικότητά σου. Πάρε το ρίσκο και άλλαξε το περιβάλλον σου. Έλα σε επικοινωνία με ανθρώπους που έχουν όνειρα και τα κυνηγούν. Πάρε μέρος σε οργανώσεις, κάνε σεμινάρια. **Εξερεύνησε το καλύτερο, το μεγαλύτερο. Αναπτύξου.** Μην συμβιβάζεσαι! Σου αξίζουν τα καλύτερα.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Το πλέον σημαντικό στην ανάπτυξη των ορίων μας είναι το **να μάθουμε να λέμε όχι με τον καλύτερο δυνατό τρόπο**. Δηλαδή να κρατάμε τα προσωπικά μας όρια και την ίδια στιγμή να είμαστε ξεκάθαροι και ευγενείς απέναντι στους άλλους.

Πολύ σπάνια θα βρούμε κάποιον ο οποίος θέλει να λέει όχι. Όταν λέμε όχι, **παίρνουμε το ρίσκο να μην είμαστε αρεστοί**, και αυτό μας βγάζει από τη ζώνη άνεσής μας. Παρ' όλα αυτά, αν δε λέμε όχι, τότε **γινόμαστε έρμαιο των άλλων και δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε υγιείς σχέσεις**. Για τις επόμενες 5 μέρες ξεκίνα να λες όχι για πράγματα που θα έλεγες ναι στο παρελθόν. Βάλε όρια σε αυτά που σου ζητούν οι άλλοι.

Να είσαι σταθερός/-ή και ειλικρινής. Μερικές φράσεις που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις:

- 💖 Λυπάμαι, αλλά δεν μπορώ να σε βοηθήσω σε αυτό.
- 💖 Όχι, δε θα μπορέσω.
- 💖 Δε θα μπορέσω να σε εξυπηρετήσω. Δεν έχει να κάνει με εσένα, απλώς αυτό τον καιρό το πρόγραμμά μου είναι πάρα πολύ γεμάτο.
- 💖 Ακούγεται πολύ καλό, αλλά αυτήν τη στιγμή είναι αδύνατο να συμμετάσχω. Σε ευχαριστώ πολύ που με σκέφτηκες.
- 💖 Δεν υπάρχει περίπτωση να προλάβω. Μήπως να μιλήσουμε ξανά σε 3 μήνες;
- 💖 Αχ, δε θα μπορέσω να σε βοηθήσω με αυτό τον τρόπο. Μήπως θα ήθελες να... (Και με αυτό τον τρόπο, προτείνεις κάτι που μπορείς να κάνεις.)

Αν δεις ότι **ο συνομιλητής σου επιμένει, τότε επανάλαβε την ίδια φράση** (λόγου χάρι, «Ακούγεται πολύ καλό, αλλά αυτήν τη στιγμή είναι αδύνατο να συμμετάσχω. Σε ευχαριστώ πολύ που με σκέφτηκες») και άλλαξε συζήτηση. Αν χρειαστεί, απομακρύνσου. Δεν έχεις **κανέναν λόγο να απολογηθείς σε κανέναν** για τον τρόπο με τον οποίο επενδύεις τον χρόνο σου.

Το να μπορείς να λες όχι όταν θέλεις είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να θέτεις όρια στις σχέσεις σου. Και το να θέτεις όρια σε φέρνει πιο κοντά σε μια υγιή σχέση και στην αληθινή αγάπη.

ΜΥΣΤΙΚΟ #6:
ΜΕ ΑΓΑΠΑΩ

ΠΩΣ ΝΑ ΣΕ... ΕΡΩΤΕΥΤΕΙΣ

Ο πιο βαθύς μας φόβος δεν είναι ότι δεν είμαστε αρκετοί. Ο πιο βαθύς μας φόβος είναι πως είμαστε υπεραρκετοί. **Είναι το φως μας, όχι το σκοτάδι μας αυτό που μας φοβίζει.** Αναρωτιόμαστε: ποια είμαι για να είμαι πανέξυπνη, πανέμορφη, ταλαντούχα, υπέροχη; Στην πραγματικότητα, ποια είσαι για να μην είσαι όλα τα παραπάνω; Είσαι ένα παιδί του Θεού. **Το να υποβιβάζεις τον εαυτό σου δε βοηθά τον κόσμο.** Το να εμποδίζεις τον εαυτό σου να λάμπει ώστε να μη νιώθουν ανασφάλεια οι γύρω σου δε σε κάνει φωτισμένο άνθρωπο. Όλοι είμαστε φτιαγμένοι για να λάμπουμε, ακριβώς όπως τα παιδιά. Είμαστε γεννημένοι για να καταστήσουμε προφανή τη δόξα του Θεού που όλοι έχουμε μέσα μας. Αυτή η δόξα δεν υπάρχει μόνο σε κάποιους από εμάς. Υπάρχει σε όλους μας. **Επιτρέποντας στον εαυτό μας να λάμπει, υποσυνείδητα επιτρέπουμε και στους άλλους ανθρώπους να κάνουν το ίδιο.** Μόλις απελευθερωθούμε από τον φόβο μας, η παρουσία μας αυτόματα απελευθερώνει και τους γύρω μας.

Μαριάν Γουίλιαμσον,
συγγραφέας του παγκόσμιου bestseller
«Επιστροφή στην αγάπη»

Αγαπημένε αναγνώστη, αγαπημένη αναγνώστριά, αυτήν τη στιγμή εί-
ναι σημαντικό να πάρεις μια απόφαση. **Την απόφαση να δεσμευτείς
να αγαπήσεις τον εαυτό σου.**

Ποιος είναι ο πλέον σημαντικός άνθρωπος στον κόσμο για εσένα; Εί-
ναι από τις πρώτες ερωτήσεις που κάνω στο coaching ή στα σεμινά-
ριά μας.

Συνήθως ακούω απαντήσεις όπως το παιδί μου, ο άντρας μου, οι γο-
νείς μου. Αν, όμως, δεν είσαι εσύ υγιής, ισορροπημένος/-η και καλά
με τον εαυτό σου, μπορείς να είσαι καλά με οποιονδήποτε άλλο; Όπως
και στα αεροπλάνα, όπου επιβάλλεται να βάλεις πρώτα τη δική σου
μάσκα οξυγόνου σε περίπτωση ανάγκης και μετά στο παιδί σου, έτσι
και στη ζωή είναι σημαντικό να δίνουμε χρόνο και χώρο στον εαυτό
μας για να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε και στους γύρω μας.

**Οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουν τη ζωή τους περιμένοντας
να αγαπηθούν από άλλους ανθρώπους. Η αγάπη, όμως, έρχε-
ται ανάποδα.** Το πρώτο βήμα είναι να αγαπήσουμε τον εαυτό μας.
Κατόπιν έλκουμε άλλους ανθρώπους που έχουν την ικανότητα να
μας αγαπήσουν πραγματικά.

Η έννοια της αγάπης προς τον εαυτό είναι αρκετά παρεξηγημένη. Μό-
λις το 1956 ο ψυχολόγος και φιλόσοφος Erich Fromm μίλησε ξεκά-
θαρα για την αγάπη προς τον εαυτό, η οποία απέχει παρاسάγγας από

το να είμαστε αλαζόνες, φαντασμένοι ή εγωκεντρικοί. Ο εγωισμός και η αγάπη προς τον εαυτό συχνά συγχέονται. Αλλά δεν έχουν καμία σχέση!

Η αγάπη προς τον εαυτό ξεκινά από το να φροντίζουμε τον εαυτό μας, τις ανάγκες του μυαλού μας, του σώματος και του πνεύματός μας.

Δουλέψαμε πάνω στην ανάπτυξη της φροντίδας προς τον εαυτό στα προηγούμενα κεφάλαια.

Το επόμενο βήμα είναι να αναλαμβάνουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας και τις πράξεις μας.

Ας δούμε λίγο τι σημαίνει **«αναλαμβάνω 100% την ευθύνη για τη ζωή μου»**. Υπάρχει μια δεδομένη κατάσταση η οποία δε μου αρέσει. Έχω δύο εναλλακτικές λύσεις. Η μια είναι να την αποδεχτώ, και η άλλη να κάνω κάτι για να την αλλάξω. Έχουμε δημιουργήσει και μια τρίτη εναλλακτική: γκρινιάζουμε, κατηγορούμε τους άλλους και αισθανόμαστε αδικημένοι. Ρίχνουμε το φταίξιμο σε οτιδήποτε άλλο εκτός από τον εαυτό μας. Γιατί το κάνουμε αυτό; Επειδή η αλλαγή, τις περισσότερες φορές, **απαιτεί να βγούμε από τη βολή μας**, να κάνουμε πράξεις που ίσως δε μας κάνουν αρεστούς και να πάρουμε ρίσκο. Υπάρχουν πολλές δικαιολογίες τις οποίες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ως πρόσκομμα, άπειρες για την ακρίβεια. Κάποιες κορυφαίες δικαιολογίες είναι: η κυβέρνηση, ο καιρός, οι άντρες ή οι γυναίκες αντίστοιχα, η ανεργία, οι γονείς μου, οι πλούσιοι, το σώμα μου κ.ά. Και παραπονιόμαστε παντού ή και στον ίδιο μας τον εαυτό καθημερινά. **Κάποιοι άνθρωποι περνούν όλη τους τη ζωή με αυτό το παράνονο. Εσύ, όμως, δεν ανήκεις σε αυτή την κατηγορία ανθρώπων.**

Εναλλακτικά προτείνω να χρησιμοποιήσουμε τη «φόρμουλα των νικητών». Αυτή η φόρμουλα μας λέει: **Συμβάν + Αντίδραση = Αποτέλεσμα**. Όπως είπαμε, το συμβάν δεν μπορούμε να το ελέγξουμε. Πάντα θα υπάρχει κάτι αναπάντεχο, κάτι που δεν το έχουμε υπολογίσει, κάτι που δε μας αρέσει. Αν όλα τα πράγματα έρχονταν όπως τα θέλουμε, τότε δεν ξέρω κατά πόσο θα ήταν συναρπαστική η ζωή μας. Έτσι λοιπόν, παίρνουμε το συμβάν ως δεδομένο. Για να επηρεάσουμε το αποτέλεσμα, υπάρχει μόνο ένας τρόπος: να αλλάξουμε την αντίδρασή μας. **Αν έχουμε την ίδια αντίδραση, τότε θα έχουμε και το ίδιο αποτέλεσμα. Αν αλλάξουμε την αντίδραση, ξανά και ξανά και ξανά ώπου να έρθει το επιθυμητό αποτέλεσμα, τότε, σύμφωνα με τον νόμο των πιθανοτήτων, θα είμαστε νικητές.** Η αλλαγή της αντίδρασης είναι εξόχως σημαντική: σκέψου πόσες φορές έχεις αντιδράσει με τον ίδιο τρόπο περιμένοντας το ίδιο αποτέλεσμα. Εγώ πάντως έκανα το ίδιο λάθος πολύ συχνά και, δουλεύοντας καθημερινά με τη φόρμουλα των νικητών, άρχισα να έχω πολύ καλύτερα αποτελέσματα στη ζωή μου. Όταν έπειτα από χρόνια ξεκίνησα να

δουλεύω με τους πελάτες μου τη φόρμουλα, άρχισα να παρατηρούμε μεγάλες αλλαγές στη ζωή τους. Ξεπερνούσαν τις αντιξοότητες πολύ πιο γρήγορα, με λιγότερο κόπο και πόνο. Περισσότερα για τη φόρμουλα των νικητών μπορείς να δεις στο αντίστοιχο επεισόδιο στο κανάλι μου στο: YouTube, Jill Douka.

Ο κακός ναύτης τα βάζει με τον καιρό, ο κακός δάσκαλος με τον μαθητή και ο κακός manager με τον υφιστάμενό του. **Ο επιτυχημένος άνθρωπος με ποιον τα βάζει; Με κανέναν, ούτε καν με τον εαυτό του.** Γνωρίζει πως η ζωή είναι μια αλληλουχία αλλαγών στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις. **Αλλάζει την αντίδρασή του ώπου να έρθει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επιμένει!** Κατηγορώντας τους άλλους για τα προβλήματα της ζωής μας, ουσιαστικά χάνουμε τη δύναμή μας. Όσο περισσότερο αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη ζωή μας, τόσο περισσότερο αναπτύσσουμε την αγάπη για τον εαυτό.

Ο επόμενος τρόπος με τον οποίο αναπτύσσουμε την αγάπη προς τον εαυτό είναι ο **αυτοσεβασμός.**

Ο αυτοσεβασμός ξεκινά με την αποδοχή. Η πλήρης αποδοχή του σώματος, του μυαλού και της ψυχής μας, για να γίνει από κάποιον άλλο, πρέπει να ξεκινήσει από εμάς. Η αποδοχή της κυτταρίτιδας, των μοναχικών σκέψεων που κάνεις, του αισθήματος της ζήλιας όταν κάποιος έχει αυτό που ποθείς, η αποδοχή του χρόνου, που αφήνει τα σημάδια του πάνω στο σώμα σου. Η αποδοχή του γεγονότος ότι κάποια πράγματα για εσένα είναι παιχνιδάκι, ενώ για κάποιους άλλους πολύ δύσκολα, η αποδοχή της συνθήκης ότι κάποιες μέρες απλώς λάμπεις, η αποδοχή του γεγονότος ότι υπάρχουν άνθρωποι που σε αγαπούν πολύ, η αποδοχή της μοναδικότητάς σου, η αποδοχή της συνθήκης ότι οι σκέψεις και οι πράξεις σου είναι τέλειες αυτήν τη δεδομένη στιγμή και απαραίτητες για να δημιουργήσεις το καλύτερο αύριο.

Η πλήρης αποδοχή πως είμαστε γεμάτοι ατέλειες και θαύματα είναι το πρώτο βήμα προς τον αυτοσεβασμό. Το επόμενο βήμα είναι το να σου αρέσει ο εαυτός σου. Να σε γουστάρεις. Να σε πας. Να λες: «Ό,τι και να γίνει, θα είμαι εγώ εκεί για εμένα». Να σε συμπαθείς ό,τι και να γίνει, ανεξάρτητα από τις επιτυχίες και τις αποτυχίες σου. Να αγαπάς τον εαυτό σου γι' αυτό που είσαι, όχι γι' αυτά που πετυχαίνεις ή έχεις. Και σε ακούω να μου λες: «Δηλαδή να μην κάνω κάτι για να βελτιωθώ;» Ναι, φυσικά να γίνεις καλύτερος/-η. Για να βελτιώσουμε, όμως, πραγματικά τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να μας αποδεχτούμε.

Το επόμενο βήμα για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας είναι η εφαρμογή της αρχής **«γνώθι σαυτόν»**, όπως έλεγαν οι αρχαίοι σοφοί μας (η ρήση αποδίδεται στον Χίλωνα τον Λακεδαιμόνιο). Η αυτογνωσία είναι work on progress, ένα ταξίδι που ξεκινά από την αρχή της ζωής

μας και τελειώνει με το τέλος της. Θέλει χρόνο, αφοσίωση, καθώς και διάθεση να δεις τα φωτεινά και τα σκοτεινά μονοπάτια του εαυτού σου. Όλα τα κεφάλαια του βιβλίου και ειδικά οι πρακτικές ασκήσεις σε βοηθούν να μάθεις κάτι παραπάνω για τον εαυτό σου. **Το coaching με εξειδικευμένο, πιστοποιημένο ειδικό είναι για εμένα το καλύτερο εργαλείο για την αποτελεσματική αυτογνωσία.**

Η αγάπη ξεκινά από την αγάπη που έχουμε για τον εαυτό μας. Είναι αφύσικο να περιμένουμε από τους άλλους να μας αγαπούν όταν δεν το κάνουμε εμείς οι ίδιοι.

Ας βγούμε από το «υπάρχω» και ας πάμε στο «ζω». Είμαστε προγραμματισμένοι για το καλύτερο, προς τη βελτίωση και την ανάπτυξη. Χρειαζόμαστε νέες εμπειρίες, κέφι, χαρά και ανατροφοδότηση στη ζωή μας. Είσαι μοναδικός/-ή στη γη. **Μόνο εσύ μπορείς να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις.** Και αυτό δεν μπορεί να γίνει αύριο. Απαιτείται να ξεκινήσουμε σήμερα. Έχεις φτάσει ήδη στο 6ο κεφάλαιο του βιβλίου. **Σήμερα είναι η μέρα που συνειδητά θα υποδεχτείς την αγάπη προς τον εαυτό.**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σου προτείνω λοιπόν να κάνεις κάθε μέρα επί **21 μέρες** την παρακάτω άσκηση. Αυτή την άσκηση μου την έμαθε ο μέντοράς μου, Τζακ Κάνφιλντ, ο νούμερο ένα coach της Αμερικής, ο οποίος έχει πουλήσει παραπάνω από 500 εκατομμύρια βιβλία σε 40 γλώσσες.

Η άσκηση του καθρέφτη

Μπροστά σε έναν καθρέφτη κοίταξε τον εαυτό σου στα μάτια. Θα σου φανεί πολύ δύσκολο τις πρώτες φορές. Η αλλαγή, όμως, που θα δεις στον εαυτό σου είναι απίστευτη και αξίζει την προσπάθεια. Αν σε δει κάποιος στο σπίτι ή στο γραφείο και σε κοιτάξει περίεργα, πες «Η coach μου είπε να το κάνω». Καλό είναι να ενημερώσεις τους δικούς σου ότι χρειάζεσαι 5 λεπτά χωρίς να σε ενοχλήσουν. Επίσης, σου προτείνω να κάνεις την άσκηση το βράδυ προτού κοιμηθείς.

Πες μπράβο στον εαυτό σου, ενώ κοιτάζεις τα μάτια σου στον καθρέφτη, **για όλα τα θετικά που έκανες τη μέρα που πέρασε**. Επιβράβευσέ τον εαυτό σου για όλες τις μικρές ή μεγάλες νίκες σου. Επιβράβευσέ τον εαυτό σου για όλους τους πειρασμούς στους οποίους δεν υπέκυψες. Πες στον εαυτό σου πόσο τον εκτιμάς για το γεγονός ότι κράτησες τις υποσχέσεις σου και εκπλήρωσες τις υποχρεώσεις σου. Στο τέλος πάρε βαθιά ανάσα και πες **«Σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς»**. **Κάνε το 3 φορές**. Έτσι, αναλαμβάνουμε και περατώνουμε μια από τις πιο βασικές ευθύνες στη ζωή μας: να είμαστε στοργικοί και ευγενείς απέναντι στον εαυτό μας και να μας αναγνωρίζουμε τα θετικά που κάνουμε.

Για παράδειγμα, εγώ λέω στον εαυτό μου ενώ με κοιτάζω στα μάτια στον καθρέφτη: *«Τζιλ, θα ήθελα να σου πω μπράβο που ξύπνησες στις 7 σήμερα και πήγες στο γυμναστήριο. Θέλω να σου πω μπράβο για το πολύ καλό κεφάλαιο που έγραψες στο βιβλίο. Τζιλ, ήταν πολύ καλό που μαγείρεψες τόσο υγιεινά το κοτόπουλο και που έφτιαξες μια καινούρια σαλάτα και φρόντισες να φάτε καλά εσύ, ο Νικόλας και η Μαριλένα. Μπράβο που δεν έφαγες την τούρτα παγωτό που σου πρόσφεραν στα γενέθλια, μιας και κάνεις αποτοξίνωση από τη ζάχαρη. Είμαι πολύ περήφανη που ήσουν τόσο όμορφη και φροντισμένη στα βραβεία και δεχόσουν κομπλιμέντα. Και κάτι ακόμα, Τζιλ: σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς. Τζιλ σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς. Τζιλ σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς»*.

Μπορεί να νιώσεις τελείως άβολα. Μπορεί ακόμα και να αισθανθείς ότι κάνεις μια χαζομάρα ή ίσως βάλεις τα κλάματα. Όπως και να αντιδράσεις, είναι φυσιολογικό. Συνέχισε. Κάθε φορά θα είναι καλύτερα, **θα σου φαίνεται πιο εύκολη η διαδικασία και θα αισθάνεσαι μεγαλύτερη αγάπη, ηρεμία και ικανοποίηση**.

3 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΜΙΣΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

*Δεν προσπαθώ να χορέψω καλύτερα από κάποιον άλλο.
Προσπαθώ να χορεύω καλύτερα από τον εαυτό μου.*

*Αριάννα Χάφινγκτον,
συνιδρύτρια και αρχισυντάκτρια της «Huffington Post»*

Κοιτάζει χαμηλά στο πάτωμα. Τρέμει το κάτω χείλος του όταν μιλά και ποτέ δε σε κοιτάζει στα μάτια. Η πλάτη του είναι κυρτή και δείχνει σαν να θέλει να ανοίξει η γη να τον καταπιεί. Κάθε φορά που του λες κάτι θετικό που τον αφορά, σου απαντά: «Μπα, δεν ισχύει αυτό... Λάθος κάνεις». Ναι, είσαι σίγουρη... Αυτός είναι ο άνθρωπός σου!

Με φλεγματικό χιούμορ περιγράφω πολλούς ανθρώπους που ψάχνουν το ταίρι τους. Για διαφορετικούς λόγους, η αυτοεκτίμησή τους είναι πολύ χαμηλή, και αυτό εκδηλώνεται στη συμπεριφορά τους. Θα ήθελες να περάσεις τη ζωή σου με έναν τέτοιο άνθρωπο;

Μέσα από όλη τη διαδικασία του *Αγάπη τώρα: Τα 7 Μυστικά για τη Σχέση που Ονειρεύεσαι*, στόχος μας είναι να γίνεις ο καλύτερος άνθρωπος που θα μπορούσες να είσαι, ώστε να προσελκύσεις στη ζωή σου το αντίστοιχο ταίρι σου. **Αν, όμως, δε γεμίσουμε το ντεπόζιτο της αυτοπεποίθησης, ποιον άνθρωπο θα προσελκύσουμε;**

ΜΕΤΡΗΣΕ ΤΙΣ ΝΙΚΕΣ ΣΟΥ

Το πρώτο βήμα που θα κάνουμε είναι να μετρήσουμε τις νίκες μας. Αυτή την άσκηση την κάνουμε σχεδόν σε όλα μας τα σεμινάρια, και τα αποτελέσματα είναι εκπληκτικά!

Χώρισε τη ζωή σου σε 3 περιόδους ανάλογα με την ηλικία σου. Αν είσαι 30, για παράδειγμα, θα δημιουργήσεις 3 περιόδους: 0-10, 11-20, 21-30.

Στο ημερολόγιό σου βάλε ως επικεφαλίδες αυτές τις χρονικές περιόδους. Τώρα γράψε από κάτω όλα αυτά που κατάφερες σε κάθε χρονική περίοδο, **όλες τις νίκες σου**. Λόγου χάρη, 0-10: θα μπορούσες να γράψεις το γεγονός ότι περπάτησες, ότι έμαθες να μιλάς, ότι τελείωσες την 5η δημοτικού, ότι δημιούργησες δυνατές φιλίες κ.ά.

ΜΗ ΘΕΩΡΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΟ

Κάποιοι άνθρωποι δεν τελείωσαν ποτέ το γυμνάσιο ή το λύκειο ή δεν έχουν πάει ποτέ στο εξωτερικό. Κάποιοι δεν έχουν ερωτευτεί και χω-

ρίσει ποτέ. Αξιοποίησε την υπερβολή (σου το λέω επειδή πιστεύω ότι θα υποτιμήσεις τις νίκες σου, όπως κάνει και το 99% των ανθρώπων με τους οποίους έχω δουλέψει) και **κατάγραψε οτιδήποτε έχεις καταφέρει, επιτύχει.**

Αφού τελειώσεις, φτιάξε το αγαπημένο σου ρόφημα και χαλάρωσε στον καναπέ. Διάβασε και πάρε βαθιές ανάσες. Αυτό είναι το παρελθόν σου. Αυτές είναι οι επιτυχίες σου. Μηράβο για όσα έχεις καταφέρει... Χίλια μηράβο!

ΒΡΕΣ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΙΑ

Στα workshops, όταν κάνω την ερώτηση «Ποια είναι τα σημεία του εαυτού σας που θέλετε να βελτιώσετε;» όλοι οι συμμετέχοντες θέλουν να μοιραστούν 1, 2, 3 χαρακτηριστικά προς βελτίωση. Όταν ρωτάω «Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία;» επικρατεί σιγή ιχθύος. Άλλοι κοιτάζουν το ταβάνι, άλλοι το πάτωμα. **Η αλήθεια είναι ότι δε μας έχει μάθει κανένας να βλέπουμε τα θετικά μας, πόσο μάλλον τα δυνατά μας σημεία.** Υπάρχει μια ολόκληρη επιστήμη που βασίζεται στα δυνατά μας σημεία, η οποία πρεσβεύει πως η ενίσχυση των θετικών χαρακτηριστικών μας είναι ο μόνος δρόμος για την πραγματική ανάπτυξή μας.

Έχοντας δουλέψει με χιλιάδες ανθρώπους από 3 ηπείρους, μπορώ να πω ότι κάθε μέρα καταλαβαίνω όλο και περισσότερο τον λόγο για τον οποίο είναι σημαντικό, πρώτον, **να γνωρίζουμε τα δυνατά μας σημεία και, δεύτερον, να τα αναπτύσσουμε όσο περισσότερο μπορούμε.** Υπάρχουν πολλά σχετικά άρθρα και βιβλία που μπορείς να βρεις στο διαδίκτυο.

Πώς, όμως, θα ανακαλύψεις τα δυνατά σου σημεία; Έχοντας κάνει όλα τα σχετικά τεστ που κυκλοφορούν, το καλύτερο κατά την άποψή μου είναι το Strengths Finder. Μπορείς να το κάνεις διαδικτυακά ή να παραγγείλεις το *New York Times* bestseller βιβλίο από όλα τα online βιβλιοπωλεία. Θα μάθεις ότι αυτά που εσύ θεωρείς δεδομένα, αυτή που για εσένα είναι η φυσιολογική αντίδραση και γνώση, είναι τα δυνατά σου σημεία. **Είναι, όμως, τόσο φυσιολογικά και συνήθη για εσένα, ώστε δεν μπορείς να τα δεις καθαρά!**

Κάνε τη μικρή επένδυση προς αυτή την κατεύθυνση, δηλαδή να βρεις τα δυνατά σου σημεία, και είμαι σίγουρη πως η αυτοπεποίθησή σου θα εκτοξευτεί στα ύψη!

ΜΑΘΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΚΠΕΜΠΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ

Κάθε φορά που λέω στα σεμινάρια ότι **στο σύνολο της επικοινωνίας μόνο το 7% έχει να κάνει με τις λέξεις,** το 55% με τη γλώσσα του

σώματος και το 38% με τον τόνο της φωνής, οι περισσότεροι με κοιτάζουν άφωνοι. Και όμως, είναι αλήθεια.

Το σώμα μας και ο τόνος της φωνής μας καθορίζουν το μήνυμα που στέλνουμε. Πόση αυτοπεποίθηση θα έχεις αν γνωρίζεις τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να μεταβιβάσεις με ακρίβεια το μήνυμά σου;

Μερικά απλά tips που θα σε βοηθήσουν:

Χαμογέλα απλόχερα στον κόσμο

Ναι, σωστά διάβασες. Χαμογέλα! Αυθεντικά, από τα μάτια. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσεις μια κουβέντα, μιας και ο κόσμος δεν το έχει συνηθίσει. **Η αγάπη έρχεται μέσα από το χαμόγελο!** Χάρισε ένα φιλικό και ζεστό χαμόγελο, άρχισε από τώρα και κάνε την εξάσκηση σου, επειδή όταν θα είσαι με το ταίρι σου, θα χαμογελάς διαρκώς!

Έλεγξε το περπάτημά σου

Μήπως περπατάς με το κεφάλι μπροστά; Τότε θα φαίνεσαι επιθετικός χαρακτήρας. Το θέλουμε αυτό; Μήπως καμπουριάζεις; Όσο και να το σκέφτεσαι, δεν αλλάζει αυτή η στάση, παρά μόνο **με πολλούς κοιλιακούς και πολλούς ραχιαίους** καθημερινά. Αξίζει, όμως, να δουλέψεις πάνω σε αυτό, καθώς θα έχεις ένα υπέροχα ευθυγραμμισμένο κορμί.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς να κάνεις κάποιο σεμινάριο επικοινωνίας. Δες στο www.jilldouka.gr το Workshop Επικοινωνίας «Πώς να επικοινωνείς αποτελεσματικά με εκείνον και εκείνη».

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Κάνε τις **παραπάνω ασκήσεις** και **σημείωσε τα αποτελέσματα** στο σημειωματάριό σου.

ΤΟ ΦΛΕΡΤ ΚΑΙ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

*Το να φλερτάρεις είναι μια υπόσχεση σεξουαλικής
συνουσίας χωρίς εγγύηση.*

Μίλαν Κούντερα, συγγραφέας

Υπάρχουν δύο δεδομένα. Ο άνθρωπος από τη στιγμή που γεννήθηκε λειτουργεί και εκφράζεται ως επικοινωνιακό ον, και η επικοινωνία από μόνη της εμπεριέχει ένα επίπεδο ερωτισμού.

Άλλωστε το φλερτ, εκτός από έναν εκλεπτυσμένο τρόπο επικοινωνίας, είναι και ένας τρόπος έκφρασης, όπως η γλώσσα, η γραφή, η τέχνη. Είναι μια μέθοδος εξωτερίκευσης των σκέψεών μας, των συναισθημάτων μας, των επιθυμιών μας. Και φυσικά είναι εξαιρετικά υγιές να εκφραζόμαστε με εξωστρέφεια.

Το λεξικό μπορεί απλώς να λέει ότι το φλερτ είναι η έκφραση ερωτικού ενδιαφέροντος, αλλά σίγουρα είναι πολλά παραπάνω από αυτό.

Πόσες φορές έχετε χαμογελάσει και κολακευτεί από τα λόγια κάποιου/-ας; Πόσες φορές νιώσατε ποθητοί/-ές από το βλέμμα κάποιου/-ας;

Το φλερτ χρησιμοποιεί την αρχή της αένας κίνησης, μεταβάλλεται και εναλλάσσεται. Ουσιαστικά αποτελεί την ανάγκη του ανθρώπου να βρίσκεται σε εξέλιξη, να προχωρά, να βελτιώνεται.

Οι άνθρωποι που φλερτάρουν βλέπουν μια αισιόδοξη όψη της ζωής, νιώθουν σίγουροι για τον εαυτό τους, και κυρίως το κάνουν για να αισθάνονται πρώτα οι ίδιοι καλά. Κανένας δε γεννήθηκε γνωρίζοντας όλα τα μυστικά του φλερτ. Το φλερτ είναι κάτι που μαθαίνεται στην πορεία. Σίγουρα κάποιοι «το έχουν» πιο εύκολα, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορείς να το αποκτήσεις κι εσύ.

Επίσης, δεν είναι απαραίτητο να έχεις εμφάνιση μοντέλου για να φλερτάρεις με μια κοπέλα ή έναν άντρα.

Σκέψου πόσο συχνά βλέπεις πανέμορφες γυναίκες μαζί με καθημερινούς άντρες και το αντίστροφο.

Μην περιμένεις τον/την «τέλειο/-α» για να κάνεις την κίνηση. Για να είσαι σε θέση να πλησιάσεις σωστά κάποιον/-α που σε ενδιαφέρει πολύ, πρέπει να έχεις κάνει προετοιμασία και εξάσκηση. Πρέπει να έχεις αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να έχεις ξεπεράσει τον αρχικό φόβο που σε διακατέχει.

Στον σύγχρονο τρόπο ζωής δύο είναι πλέον οι μεγάλες κατηγορίες του φλερτ: **το προσωπικό και το διαδικτυακό**, το οποίο στην πορεία καλό είναι φυσικά να μετουσιωθεί και αυτό σε προσωπικό.

Ως άνθρωπος που έχει φλερτάρει αρκετά –και αποτυχημένα αλλά και πετυχημένα– θα ήθελα να δούμε μαζί τα βασικά tips του προσωπικού φλερτ.

Αυτά αφορούν κυρίως τους φίλους μας αναγνώστες που χρειάζεται να έχουν και να συντηρούν την πρωτοβουλία στο φλερτ, χωρίς να σημαίνει απαραίτητα πως οι κυρίες, αντίστοιχα, πρέπει να μένουν παθητικές και να μην εκπέμπουν ένα διακριτικό σήμα διαθεσιμότητας με ένα χαμόγελο ή μια φευγαλέα ματιά τους.

ΠΙΣΤΕΨΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Ένας άντρας με αυτοπεποίθηση είναι πολύ πιο ελκυστικός από έναν άντρα που χαμηλώνει το βλέμμα μπροστά σε μια γυναίκα. Οι γυναίκες θέλουν να αισθάνονται **σιγουριά και ασφάλεια δίπλα σε έναν άντρα**. Καμία γυναίκα δεν εντυπωσιάζεται από κάποιον που νομίζει ότι τα ξέρει όλα και θεωρεί πως είναι ο πιο ωραίος άντρας στον κόσμο. Σίγουρα υπάρχει διαβάθμιση και σαφής διαφορά μεταξύ «ψώνιου» και άντρα με αυτοπεποίθηση.

ΔΩΣΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η γλώσσα του σώματος φανερώνει τα συναισθήματά μας και τις σκέψεις μας καλύτερα από τα λόγια. Ο τρόπος με τον οποίο στεκόμαστε, η ένταση με την οποία κάνουμε χειραψία ή χαιρετάμε κάποιον **δηλώνουν πολλές φορές τις σκέψεις** που διστάζουμε να μοιραστούμε. Πολλές φορές η επικοινωνία μας μέσω της γλώσσας του σώματος γίνεται χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε.

Επομένως, όταν γνωρίζουμε καινούρια άτομα, είναι σημαντικό να ξέρουμε να αναγνωρίζουμε αλλά και να στέλνουμε τα σωστά μηνύματα μέσω της γλώσσας του σώματος. Καταλαβαίνουμε λοιπόν πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η γλώσσα του σώματος στο φλερτ.

ΠΕΣ ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΑΤΑΚΑ

Είναι δεδομένο ότι αρκετοί έχουν πιάσει στο παρελθόν κουβέντα με το πρόσωπο που φλερτάρεις, οπότε χρειάζεται να εμπνευστείς κάτι ιδιαίτερο για να ξεχωρίσεις. Παρατήρησε καλά τον χώρο όπου βρίσκεσαι και **άρχισε με μια ερώτηση, ζήτη τη συμβουλή του/της σε κάτι**. Αμέσως θα αισθανθεί άνετα και θα πιάσετε κουβέντα χωρίς καν να το καταλάβεις!

ΚΟΙΤΑ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ

Είναι **το πλέον σημαντικό** και καθοριστικό στοιχείο στο φλερτ, ώστε να νιώσει πως ενδιαφέρεσαι γι' αυτά που σου λέει. Αν κοιτάξεις δεξιά και αριστερά, θα αρχίσει να σκέφτεσαι ότι βαριέσαι και, πίστεψέ με, θα σταματήσει την κουβέντα.

ΧΑΜΟΓΕΛΑ

Το χαμόγελο είναι ο καλύτερος τρόπος **για να σπάσεις τον πάγο** και **να δείξεις ότι απολαμβάνεις την κουβέντα** μαζί του/της. Σου προσδίδει αυτοπεποίθηση και γοητεία με τον πιο φυσικό τρόπο.

ΠΑΙΞΕ ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ είναι πύλη σοφίας. Οι άντρες όσο και οι γυναίκες γοητεύονται ιδιαίτερα από έναν άνθρωπο με χιούμορ. Μας αρέσει πάντα κάποιος που μας κάνει να γελάμε, να χαλαρώνουμε και να αισθανόμαστε άνετα με αυτόν. Αν θέλεις να έχεις επιτυχία στο φλερτ, τότε σίγουρα θα χρειαστεί να επενδύσεις αρκετά στο χιούμορ σου.

ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΚΟΜΠΛΙΜΕΝΤΟ

Αλλά μην το παρακάνεις. **Μια φιλοφρόνηση αρκεί.** Το καλύτερο είναι να παρατηρήσεις το στιλ του/της, πώς είναι ντυμένος/-η και να επιλέξεις κάτι από αυτά, ώστε να πεις ότι το βρίσκεις ωραίο. Έτσι, θα νιώσει μαζί με το ενδιαφέρον σου και ότι τον/την παρατηρείς, και κυρίως ότι δε σου αρέσει να χρησιμοποιείς πολυφορεμένες ατάκες.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ «ΝΙΚΗΦΟΡΑ»

Αν τελικά δε σε ενδιαφέρει, τότε είναι η στιγμή να βρεις μια καλή, και σίγουρα όχι προσβλητική, δικαιολογία και να αποχωρήσεις. Από την άλλη, αν σε ενδιαφέρει, **βρες έναν τρόπο για να εξακολουθήσει να επικοινωνεί μαζί σου.** Μπορείς να δώσεις το email σου ή τον λογαριασμό σου στο facebook αν όχι το τηλέφωνό σου.

ΤΟ ΦΛΕΡΤ ΣΤΟ INTERNET: TEXTING & CHATTING

ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΣΟΥ

Είτε έχεις δημιουργήσει προφίλ στο facebook είτε σε κάποιο άλλο μέσο ή site κοινωνικής δικτύωσης, φρόντισέ το, καλλιέργησέ το, δώσε του ενέργεια σε κάθε λεπτομέρειά του. **Το προφίλ σου μαρτυρά πράγματα για εσένα.** Είναι πράγματι αξιοπερίεργο το πόσα μπορείς να καταλάβεις για κάποιον/-α βλέποντας απλώς το προφίλ του/της στο facebook. Το χρησιμοποιούν πλέον σχεδόν όλοι, και πιστεύω ακράδαντα πως έχεις και εσύ λογαριασμό. Θεωρείς πως είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος/-η;

Φωτογραφία προφίλ: η κύρια φωτογραφία στο προφίλ σου είναι η πρώτη εικόνα που μεταφέρεις προς τα έξω. **Φρόντισε να είναι μια φωτογραφία που σε αντιπροσωπεύει και φυσικά σε δείχνει όμορφο/-η.** Μια φωτογραφία στην οποία έχεις καλή διάθεση και χαμογελάς θα σχηματίσει την πρώτη καλή εντύπωση.

Φωτογραφία εξωφύλλου/Cover Photo: το facebook σου δίνει τη δυνατότητα να έχεις μια φωτογραφία-εξώφυλλο. Η δική μου άποψη είναι ότι δεν πρέπει να είσαι εσύ στη φωτογραφία. Μπορείς να βάλεις το εξώφυλλο μιας ταινίας που σου άρεσε, ενός συγκροτήματος που ακούς ή κάποιο τοπίο που σε εμπνέει ή ίσως ένα αγαπημένο σου γνωμικό γραμμένο σε ένα όμορφο φόντο. **Δώσε πληροφορίες για τον εαυτό σου με διακριτικό τρόπο μέσα και από το εξώφυλλό σου.**

Φωτογραφίες timeline: δείξε αυτό που είσαι. Αν σου αρέσει να ταξιδεύεις, ανέβασε φωτογραφίες από την τελευταία σου απόδραση. Αν απολαμβάνεις πολύ τη μουσική, πόσταρε τα αγαπημένα σου τραγούδια. Αν βγαίνεις συχνά με τους φίλους σου, ανέβασε φωτογραφίες από την τελευταία σας έξοδο. Μέτρον άριστον, φυσικά!

ΜΗ ΓΡΑΦΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΑΛΛΕΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ

Η πλειονότητα των ανθρώπων νιώθει πιο άνετα να μιλά για τον εαυτό της, επειδή είναι ένα θέμα μέσα από το οποίο αισθάνεται οικειότητα. Αλλά αντί απλώς να περιαυτολογήσουμε μιλώντας ή, σωστότερα, γράφοντας για εμάς ασταμάτητα, είναι καλύτερο **να ενθαρρύνουμε το άλλο πρόσωπο να μιλήσει για τον εαυτό του.**

Αυτό εξυπηρετεί παράλληλα δύο σκοπούς: δε διατηρεί απλώς ενεργή και ενδιαφέρουσα τη συνομιλία, αλλά επιτρέπει να μάθουμε περισσότερα για την προσωπικότητα και τα ενδιαφέροντα του ανθρώπου που φλερτάρουμε.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗ ΖΩΝΤΑΝΙΑ

Προστατέψτε τη συζήτηση όταν οδεύει προς το να γίνει «μπαγιάτικη». Ο καλύτερος τρόπος για να αποφευχθούν οι στιγμές αμηχανίας είναι να μην επιτρέψουμε να συμβούν. Ολοκληρώνοντας τη συζήτηση, είναι **καλό να κανονίσετε από κοινού την επόμενη φορά που μπορείτε να συνομιλήσετε**. Επίσης, δίνει ένα άλλο χρώμα το να αναφέρεις πως απολαύσες τη συζήτηση λίγο πριν ολοκληρώσετε την συνομιλία.

ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Μέσα από το φλερτ μπορείτε να συνομιλήσετε με καινούριους ενδιαφέροντες ανθρώπους και να διερευνήσετε αν είναι σημαντικό σε δεύτερο επίπεδο να γνωριστείτε και από κοντά. Δεν μπορείτε να εξαρτηθείτε από το texting και το chatting. Σε καμία περίπτωση βέβαια δε χρειάζεται να πιέσετε τον εαυτό σας ή να επιτρέψετε να πιεστείτε υπέρμετρα για κάτι.

Αντί επιλόγου, μια συμβουλή: όσο φλερτάρεις, μην ξεχνάς ποτέ πως ο μεγαλύτερος θαυμαστής του εαυτού σου είσαι εσύ.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ξάπλωσε αναπαυτικά, βάλε απαλή μουσική, κλείσε τα μάτια σου και οραματίσου.

Φτιάξε την εικόνα. Δημιούργησε το τοπίο. Εμπνεύσου τις συνθήκες.

Ποιο άραγε είναι το ιδανικό μέρος και ποιες οι κατάλληλες συνθήκες για να φλερτάρεις ή να σε φλερτάρουν;

Έχεις την ευκαιρία να το οραματιστείς. Ζωγράφισέ το με τις σκέψεις σου.

Μπορείς να δεις έγχρωμα την εικόνα που σχημάτισες; Νιώθεις τα συναισθήματα;

Παρατηρείς και άλλες λεπτομέρειες;

Ποια είναι η ατάκα που άκουσες πρώτα από ή είπες στον άνθρωπο με τον οποίο φλερτάρεις;

Γίνε συγκεκριμένος/-η. Εδώ δεν μπορείς να κριθείς. Ούτε φυσικά να απορριφθείς.

Είναι μια καταπληκτική άσκηση, που όσο περισσότερες φορές την επαναλάβεις, τόσο θα αυξήσεις την αυτοπεποίθηση και τις θετικές προσδοκίες σου για να ζήσεις τη μαγική έλξη και επικοινωνία του φλερτ των ονείρων σου.

ΤΟ ΣΕΞ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ

*Το σεξ χωρίς αγάπη είναι τόσο ρηχό και αστείο,
όσο και η αγάπη χωρίς το σεξ.
Χάντερ Σ. Τόμσον*

Σεξ για τη σχέση ή σχέση για το σεξ;

Αυτό και αν είναι δίλημμα! Η μάλλον ψευτο-δίλημμα...

Θεωρώ πραγματικά πως καθένας από εμάς έχει την απάντηση βαθιά μέσα του, ίσως τόσο μέσα του όσο δεν έχει τολμήσει να ψάξει έως τώρα.

Αν κάτι διαφοροποιεί σαφώς την ερωτική σχέση από τις υπόλοιπες, αυτό είναι η σεξουαλική επαφή και η ενέργειά της, που εκλύεται στο ζευγάρι.

Είναι ο τόπος συνάντησης μέσα μας και μέσα στον/στη σύντροφό μας. Είναι το μέρος εκείνο στο οποίο ταξιδεύουμε μαζί, εξωτερικεύοντας την εσωτερικότητά μας. Με ποια μεριά μας, όμως, προσεγγίζουμε το σεξ; Τι επιθυμούμε να εκφράσουμε; Τι αναμένουμε να λάβουμε; Ποια από τα κομμάτια μας διακοινωνούμε; Είναι η σεξουαλική επαφή αφορμή για πνευματική ένωση; Είναι ένα μέρος για να διοχετεύσουμε τις φαντασιώσεις μας; Είναι ο χώρος όπου επιλέγουμε να παραδοθούμε ή να κυριαρχήσουμε;

Είναι όλα αυτά μαζί και πολλά παραπάνω. Είναι μια ολοκληρωμένη γλώσσα επικοινωνίας. Είναι το σύνορο ανάμεσα στην αγάπη και στην επιθυμία.

Στο σεξ, το περισσότερο δε συνεπάγεται απαραίτητα και το καλύτερο. Πώς θα μπορούσαμε να αναπτύξουμε τη σεξουαλική μας ζωή; Πώς θα μπορούσαμε να πολλαπλασιάσουμε την ποιότητα της ερωτικής μας επαφής;

♡ Κατ' αρχάς αφήνοντας στην άκρη τα ταμπού, τα στερεότυπα, την έλλειψη εκπαίδευσης και τα ατομικά μας τραύματα.

♡ **Επενδύοντας** στα χαρακτηριστικά που πολλαπλασιάζουν την ερωτική επιθυμία, **τη φαντασία, την παιχνιδιάρικη διάθεση, τη μη λεκτική επικοινωνία.**

♡ **Καλλιεργώντας την περιέργεια, το μυστήριο, την έλξη.**

Και φυσικά η ποιότητα είναι συνάρτηση του να είμαι ενεργός/-η, να έχω αυτοπεποίθηση, να νιώθω καλά με το σώμα μου, να αφιερώνω χρόνο σε εμένα. Τότε είμαι και έτοιμος/-η και πρόθυμος/-η να δώσω και να λάβω ευχαρίστηση. Τότε μέσα στη σεξουαλική μας ζωή η αγάπη βρίσκει την ασφάλεια, την εμπιστοσύνη και την επικοινωνία που χρειάζεται για να ευδοκιμήσει, και η ερωτική επιθυμία γίνεται μια συναρπαστική περιπέτεια και ένα ταξίδι σε ανεξερεύνητη γη...

ΣΕΞ! ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΤΕ ΣΤΟ... ΠΟΤΕ

Τα πάντα στον κόσμο έχουν να κάνουν με το σεξ, εκτός από το... σεξ. Το σεξ είναι δύναμη.

Όσκαρ Ουάιλντ, συγγραφέας

Μπορεί να μην υπάρχει ακριβής συνταγή για το πότε ακριβώς πρέπει να προχωρήσουμε σεξουαλικά πρώτη φορά με τη νέα μας γνωριμία, που προορίζεται να είναι η νέα μας σχέση, αλλά ένα είναι το σίγουρο:

Δεν κάνουμε σεξ ποτέ στο πρώτο ραντεβού και γενικά αποφεύγουμε να γίνει πολύ γρήγορα, από τις πρώτες κιόλας μέρες ή εβδομάδες.

Η σεξουαλική επαφή διαθέτει ένα μαγικό χάρισμα. Είναι εκείνη που ενώνει και πολλαπλασιάζει την όμορφη αίσθηση από την αμφίδρομη επικοινωνία των σωμάτων, των νοημάτων, των ψυχών.

Και όπως όλα τα χαρίσματα, χρειάζεται καλλιέργεια, αλλά ποτέ επιπολαιότητα, βιασύνη, αυταρέσκεια και ευκαιριακή κατανάλωση.

Χρειάζεται αποκλειστικότητα και έδαφος ερωτικής εμπιστοσύνης.

Είναι ένα υπερόπλο που η μη κατάλληλη χρήση του εύκολα μπορεί να το κάνει να στραφεί εναντίον σου.

Όσο και αν οι ορμές και οι επιθυμίες σου σε κάνουν να θέλεις να προχωρήσεις βιαστικά, όσο και αν έλκεσαι ερωτικά από τον άνθρωπο που έχεις γνωρίσει, όσο και αν σου έχει λείψει η απόλαυση που προσφέρει η ερωτική επαφή, θα χρειαστεί πρώτα να έχουν εκπληρωθεί οι παρακάτω συνθήκες:

Είναι ξεκάθαρο ότι βρίσκεσαι σε μονογαμική σχέση;

Είσαι σίγουρος/-η πως ο άνθρωπος με τον οποίο βγαίνεις είναι ο κατάλληλος/-η για να δημιουργήσεις μαζί του/της σχέση; Έχετε βγει ραντεβού παραπάνω από τρεις φορές και έχεις πάρει όλα εκείνα τα μηνύματα και όλες εκείνες τις πληροφορίες που σε κάνουν να δεσμευτείς μαζί του; Εκείνος/-η το ξέρει; Το έχει συνειδητοποιήσει; Ή μιλάμε για κάποιον ευσεβή σου πόθο; Πιστεύεις μήπως ότι αν κάνετε αμέσως σεξ, αυτό θα αποτελέσει αφορμή για να τον/τη δεσμεύσεις; Έχετε ξεκαθαρίσει πως σε αυτήν τη σχέση είστε μονογαμικοί και πως είναι φυσικό να εμπιστευτείτε ερωτικά ο ένας τον άλλο;

Πραγματικά, όταν κάποιος θέλει να αφοσιωθεί και να εργαστεί για μια σχέση, είναι ξεκάθαρο. Δε χρειάζεσαι να πειραματιστείς άλλη μία φορά στα θολά νερά των περιστασιακών συντρόφων και να επιτρέψεις να σπαταλήσεις ενέργεια και χρόνο σε ανθρώπους που τους αρέσει να ζουν διπλή ζωή

και να αναλώνονται δεξιά και αριστερά για λίγα ψίχουλα δήθεν αγάπης.



Δε συγκρίνουμε

Όταν σπέρνεις απογοήτευση και μιζέρια, θερίζεις πίκρα.

Όσο στενοχωρημένοι ή απογοητευμένοι και αν είμαστε από τις παρελθούσες σχέσεις μας, φροντίζουμε να μην επαναφέρουμε στην επικοινωνία οτιδήποτε έχει να κάνει με το παρελθόν.

Είναι οξύμωρο να ζητάμε κάτι εντελώς ανώτερο και νέο και παράλληλα να εκφραζόμαστε μέσα απ' ό,τι δε δούλεψε στο πρόσφατο παρελθόν μας. Δεν αναφερόμαστε στους/στις πρώην και στις επιδόσεις τους. Στον προηγούμενο γάμο μας ή στον πρόσφατο εφήμερο εραστή μας.

Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να προσεχθεί, επειδή μπορεί να λειτουργήσει εντελώς αποσυσπειρωτικά, και ειδικά στο σεξουαλικό κομμάτι. Μπορεί να δημιουργήσει ένα θολό τοπίο και να προκαλέσει διάφορες παρανοήσεις, δυσχεραίνοντας τον δρόμο για τη νέα μας σχέση. **Πόσο χρειαζόμαστε τη νέα σχέση άραγε όταν ακόμη αναφερόμαστε σε κάποιες παλιές;** Προσοχή βέβαια να μη φτάσουμε και στο άλλο άκρο. Μπορούμε να αναφερόμαστε σε κάποια δικά μας συμπεράσματα ως αφορμή για να οικοδομήσουμε κάτι ανώτερο.



Χρειάζεται συγχρονισμός

Το καλύτερο ενδεχόμενο είναι η σύνδεση μεταξύ των δύο συντρόφων να κλιμακωθεί, να αναπτυχθεί, να ωριμάσει και να επιτρέψει να συμβεί το σεξ οργανικά, είτε αυτό χρειαστεί μερικές εβδομάδες, έναν μήνα ή και περισσότερα. **Αν κάποιος από τους δύο περιμένει να προχωρήσετε πιο γρήγορα, απαλλαγείτε από την πίεση και εξηγήστε πόσο σημαντικό είναι να αφιερώσετε χώρο και χρόνο για τον συγχρονισμό σας.**

Εδώ οι κανόνες δε βοηθούν να καταλάβουμε τον ιδανικό χρόνο για να κάνετε σεξ – τα δικά σας συναισθήματα και ένστικτα χρειάζεται να ακούσετε προσεκτικά.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Είσαι σίγουρος/-η πως γνωρίζεις ποιες είναι οι αγαπημένες σου φαντασιώσεις και ποια πράγματα θέλεις πραγματικά να δοκιμάσεις στο σεξ;

Ο πρώτος σου ενδοιασμός ασφαλώς θα είναι το ότι δεν είσαι σε σχέση και ότι δεν έχεις στην παρούσα φάση σύντροφο. Αυτό, όμως, μπορεί να γίνει αυτήν τη στιγμή το κύριο πλεονέκτημά σου. Αφιέρωσε αρκετό χρόνο στον εαυτό σου και κατάγραψε τις **3 πιο ουσιαστικές φαντασιώσεις σου**.

Ανάλυσέ τις σε κάθε τους λεπτομέρεια.

Μόλις ολοκληρώσεις αυτήν τη διαδικασία, αναλογίσου επιπλέον τα **3 σημεία στα οποία επιθυμείς να διευρυνθείς σεξουαλικά**. Μπορεί να αφορούν μια καινούρια στάση, ένα καινούριο μέρος στο οποίο έως τώρα δεν έχεις κάνει έρωτα ή ό,τι άλλο επιλέξεις με την ελευθερία που παρέχεις σε εσένα.

Συγχαρητήρια!

Με αυτά τα 6 σημεία έχεις φτιάξει τη μαγική σου ερωτική λίστα.

Μην ξεχνάς να ανατρέχεις σε αυτήν και να την εμπλουτίζεις ή ακόμα και να την τροποποιείς. Όταν ξεχνάμε το σεξ και αμελούμε την ερωτική μας επιθυμία και έκφραση, το πιθανότερο είναι αυτές να μας εκδικηθούν.

Μην ανησυχείς, όμως. Το σεξ δεν ξεχνιέται! Είναι σαν το ποδήλατο.

Φροντίδα θέλει, ενδιαφέρον και ενέργεια.

ΜΥΣΤΙΚΟ #7:
Ε... Ε... ΕΡΧΕΤΑΙ!

Η ΑΝΩΤΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

*Η ερωτική σχέση είναι με διαφορά η ανώτερη
από όλες τις άλλες μας σχέσεις.*

Νιλ Ντόναλντ Γουόλς, συγγραφέας

Όλοι μας σίγουρα έχουμε γευτεί –σε διαφορετική ένταση και κλίμακα– τον μαγνητισμό, τον ερωτισμό, την ακατάληπτη μαγεία και το ασίγαστο πάθος που προσφέρει η ερωτική σχέση.

Μοιάζει με ένα ταξίδι στα βαθιά, που για καθέναν έχει διαφορετική αφετηρία και διαδρομή, αλλά πάντα συνοδεύεται από τα πιο βαθιά συναισθήματα και τα πιο έντονα γεγονότα: **έλξη, δέσμευση, παράδοση, ένωση, συνύπαρξη, χωρισμό, ανασύνθεση.** Και έχω την πεποίθηση πως αν είχα τη δυνατότητα να κάνω ένα αυτοσχέδιο γκάλοπ ανάμεσά μας, θα συμφωνούσαμε σε συντριπτικό ποσοστό πως η ερωτική σχέση είναι μακράν η πιο δυνατή και η πιο καθοριστική από όλες τις υπόλοιπες ανθρώπινες σχέσεις. (Γονείς / φίλοι / εργασιακό, κοινωνικό περιβάλλον.)

Τι είναι, όμως, αυτό, που καθιστά την ερωτική σχέση «διαφορετική», ανώτερη από τις άλλες σχέσεις; Όσο σύνθετο και αν φαίνεται, τελικά είναι πολύ απλό.

Είναι η μόνη σχέση στην οποία για να μετάσχουμε, συμμετέχουμε τριπλά: ενώνοντας το σώμα, το μυαλό και την ψυχή μας.

Και βέβαια η ερωτική ενέργεια που εκλύεται από την ερωτική διαδικασία και η ιερότητά της, η οποία μας προσφέρεται κάθε φορά που «κοινωνούμε», είναι δώρο και καύσιμο σε κάθε πράξη και δραστηριότητα στη ζωή μας. Είναι το διαβατήριο που μας οδηγεί προς την αληθινή αγάπη. **Αυτή την αγάπη που έχουμε «προγραμματιστεί» να προσφέρουμε αλλά και να τρεφόμαστε από αυτήν.**

Πώς, όμως, μπορούμε μέσα στην ερωτική μας σχέση να λειτουργήσουμε «λαμβάνοντας» και αξιοποιώντας αυτό το δώρο; Αρκεί απλώς η ερωτική ένωση; Σίγουρα όχι. Και εδώ κρύβεται άλλη μία σημαντική ιδιότητα της ερωτικής σχέσης που την κάνει να ξεχωρίζει. Η ερωτική σχέση έχει ποιοτικά χαρακτηριστικά και κανόνες που τη συνθέτουν, και εμείς χρειάζεται να τα αναγνωρίσουμε και να τα ακολουθήσουμε.

♡ Προϋποθέτει **σεβασμό, θαυμασμό, αλληλοαποδοχή, κατανόηση και πρόθεση καλλιέργειας και ανάπτυξης** του χαρακτήρα των συντρόφων.

♡ **Έμπνευση και δράση** απέναντι στη ρουτίνα και στη συνήθεια.

♡ **Ειλικρινή** και όχι εκβιαστική **δέσμευσή** μας στις αρχές της μοναδικότητάς μας, όσο και της μοναδικότητας του συντρόφου μας.

Η αγάπη έχει πάντα έναν λόγο να λάμψει και περιμένει στωικά από εμάς να τον «εφεύρουμε».

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Και επειδή η εφαρμογή είναι η καλύτερη δράση, σου προτείνω στην πράξη να αναλάβεις την εξής ενέργεια:

Ζωγράφισε με χρώματα την ευτυχία. Την ερωτική επαφή. Την ανώτερη σχέση.

Ναι, μη γράψεις κάτι. **Κάνε μια ζωγραφιά.**

Και φύλαξέ την καλά.

Μαζί με όλα τα υπόλοιπα «παράσημα» της προόδου σου.

Η αγάπη είναι αδύνατο να μη βρει τον τρόπο για την ευτυχία, ακριβώς επειδή αυτό το νόημα έχει.

ΜΕΓΑΛΑ ΕΜΠΟΔΙΑ; ΚΑΛΑ ΠΑΣ

*Κάποιες φορές χάνοντας τη μάχη,
μαθαίνεις τρόπους να κερδίζεις τον πόλεμο.
Ντόναλντ Τραμπ, επιχειρηματίας*

«Πόσο μπορεί κανείς να παραμείνει στο σκοτάδι;»

«Ωσπου να μπορέσει να δει μες στο σκοτάδι».

Για να μπορέσω να συναντήσω την αληθινή αγάπη, θα χρειαστεί πρώτα από όλα να δεσμευτώ απέναντι στον εαυτό μου σε σχέση με όσα χρειάζεται να κάνω αλλά και με όσα χρειάζεται να αποφύγω σε αυτήν τη μαγική μου διαδρομή.

ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΝΑ ΔΕΣΜΕΥΤΩ ΣΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Πολλές φορές μπερδεύουμε και παρεξηγούμε το πόσο συγκεντρωμένοι και «αφημένοι» χρειάζεται να είμαστε στο μονοπάτι της αγάπης με το να παραιτούμαστε ή να είμαστε λιγότερο ενεργοί σε όλες τις άλλες μας δραστηριότητες.

Το να δεσμευτώ για να κατακτήσω την αληθινή αγάπη δε σημαίνει ότι πρέπει να θυσιάσω. Αυτό που απαιτείται είναι απλώς να έχω συνείδηση των επιλογών και του κατά πόσο αυτές με φέρνουν κοντύτερα ή με απομακρύνουν από εκείνη. Αυτό, όμως, χρειάζεται να γίνεται με συνοδό ένα ευχάριστο συναίσθημα, χωρίς καταπίεση, άγχος, αγωνία και δυσφορία. Δίχως την κατάκτηση αυτής της εξωτερικής σιγουριάς που προκύπτει από την εσωτερική μου ισορροπία, είναι πολύ δύσκολο να μείνω σταθερός/-ή.

Η πλησιέστερη εικόνα που μπορεί να το περιγράψει και να μας κάνει να το κατανοήσουμε, μεταφέροντάς μας και στο αντίστοιχο συναίσθημα, είναι αυτή που δείχνει το σώμα μας να επιπλέει στη θάλασσα, με εμάς ξαπλωμένους και χαλαρούς μέσα στο νερό.

Χωρίς πραγματικά να κάνουμε καμία υπερπροσπάθεια, το νερό είναι αυτό που μας συγκρατεί και σκώνει όλο το βάρος μας, παρέχοντάς μας την ελευθερία, τη σιγουριά και την ασφάλεια να αφεθούμε και να εμπιστευτούμε τη στιγμή.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩ ΤΗΝ ΥΠΟΜΟΝΗ, ΠΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ... ΑΝΑΜΟΝΗ

Ποιο κατώτερο κομμάτι μου μπορώ να θυσιάσω για να κατακτήσω το ανώτερο; Χα! Ένα από τα πιο ατίθασα στοιχεία του εαυτού μας που καλούμαστε να τιθασεύσουμε σε αυτήν τη ζωή είναι σίγουρα

η ανυπομονησία μας. Ένα ακόμα χαρακτηριστικό μας που έμεινε σε εκκρεμότητα ωρίμανσης.

Όσο άριστη προετοιμασία και αν έχουμε κάνει, όσο και αν έχουμε εμπεδώσει τις αλλαγές μας και βιώνουμε την καλύτερη σχέση με τον εαυτό μας που είχαμε ποτέ, πολύ εύκολα **η ανυπομονησία μας μπορεί να μας πάει χιλιόμετρα πίσω ή να μας εκτροχιάσει**, κάνοντάς μας να χάσουμε την ηρεμία μας, τη σιγουριά και την πίστη μας στο καλύτερο που μας αξίζει.

Μια χαρακτηριστική εικόνα είναι αυτή ενός έμπειρου και καλά εκπαιδευμένου ψαρά. Οι κινήσεις του και οι ενέργειές του επηρεάζονται λιγότερο από τις εξωτερικές συνθήκες, αλλά πρωτίστως από το μέσα του. Είναι καλά οργανωμένος, ήρεμος, υπομονετικός **και σίγουρος για το αποτέλεσμα της ψαριάς του, όσο «χρόνο» και να «χρημαστεί»**. Δεν αδιαφορεί τελείως για τον καιρό, την ταχύτητα και τη φορά του αέρα, αν το νερό είναι κρύο ή αν πρόκειται να βρέξει. Απλώς δεν επιτρέπει στις συνθήκες να υπερφαλαγγίσουν τη δική του συγκέντρωση στον στόχο και στο αποτέλεσμά του. Περιμένει με σιγουριά, περιμένει με αυτοπεποίθηση, περιμένει με πίστη... **Ακλόνητα σταθερός στη διαίσθησή του**.

Πού τα βρίσκει όλα αυτά και πώς τα καλλιεργεί; Μα φυσικά στη φορά με την οποία επιτρέπει στα συναισθήματά του να εξελίσσονται. Έχει μάθει **να ζει από «μέσα προς τα έξω»**, καλά «κεντραρισμένος» και ισορροπημένος.

ΘΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΚΑΙ ΟΙ «ΔΥΣΚΟΛΕΣ» ΜΕΡΕΣ

Ο δρόμος προς την αληθινή αγάπη είναι μια ιερή διαδρομή. Με τα στενά μονοπάτια της, τα σκαλοπάτια της και τις ανηφοριές της. **Μέσα σε αυτήν τη διαδρομή αναπόφευκτο είναι να υπάρξουν και οι μέρες που θα αισθανθείς κουρασμένος, λαχανιασμένος, στα πρόθυρα της απογοήτευσης**. Θυμάμαι καλά τον εαυτό μου τον παραπάνω από ενάμιση χρόνο της μοναχικότητάς μου και προτού γνωρίσω την Τζίλ, την αγωνία, τον φόβο και την ανησυχία μου όταν συναντούσα μια νέα γυναίκα στον δρόμο μου. Κάθε φορά μονολογούσα: «Εγώ συνεχίζω να “δουλεύω”. Είναι μήπως εκείνη η εκλεκτή;» Φυσικά και η «φωνή» μέσα μου απαντούσε αρνητικά. Επιπλέον, υπήρχαν και τα ανάλογα σημάδια, τα οποία με βοηθούσαν να επιμηνύω την πορεία μου.

Όχι, δεν έπρεπε να γίνω ο γεωργός που θα έκοβε τους καρπούς προτού ακόμα ωριμάσουν. Το είχα αποφασίσει: **θα ήταν μια ενεργητική και όχι παθητική αναμονή**. Γνωρίζοντας τι συμβαίνει με τους πραγματικά εξαιρετικούς ανθρώπους... Απλώς φέρνουν στη ζωή τους επίσης εξαιρετικούς ανθρώπους. Και εγώ δεν είχα χρόνο για πισωγυρίσματα. Δεν είχα χρόνο για άλλο πόνο, όπως λέει και το τραγούδι...

Επίσης, ο Γούντι Άλεν λέει: **«Η καρδιά είναι ένα μικρός, εύθραυστος μυς»**.

Γι' αυτό, εκείνο που σε ενθαρρύνω να κάνεις αυτές τις δύσκολες να εστιάσεις όλες σου τις δυνάμεις στο πώς θα πολλαπλασιάσεις και θα διευρύνεις το «μεγαλείο» σου. **Αν είσαι πλήρως συγκεντρωμένος/-η στο πώς θα γίνεις ο/η καλύτερος/-η από ποτέ, σου εγγυώμαι πως ο/η εκλεκτός/-η που θα έρθει στη ζωή σου ως σύντροφός σου θα υπερβαίνει όλες τις προσδοκίες σου.**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Μόλις αρχίσεις να αλλάζεις πραγματικά επίπεδο, ξαφνικά θα διαπιστώσεις ότι **έρχονται μαζεμένα γεγονότα και άνθρωποι που σου θυμίζουν πάρα πολύ το πρόσφατο παρελθόν σου.**

Μην το εκλάβεις ως πιασγύρισμα. Έχεις λίγη δουλίτσα ακόμα.

Είναι απλώς **η ευκαιρία για το οριστικό ξεκαθάρισμά σου** και για να βάλεις τη **σφραγίδα σου στην αλλαγή του επιπέδου σου.**

Κατάγραψε λοιπόν τα «τσεκαρίσματα» και τις «πεπονόφλουδες» σε περίεργα γεγονότα και ανθρώπους που εμφανίζονται «μαγικά» παρά τη δουλειά που κάνεις και ξαφνικά θα συνειδητοποιήσεις μέσα από αυτά που θα γράψεις στο χαρτί τη σημαντικότητα του οριστικού ξεκαθάρισματος και θα βιώσεις στο έπακρο την αληθινή δύναμή σου ως προσωπικότητα.

Το Άλλο Μας Ολόκληρο

*Μην ανησυχείς για το αν θα βρεις το άλλο σου μισό.
Βρες πρώτα τον εαυτό σου.*

Τζέισον Έβερρετ, ιερέας και συγγραφέας

Άραγε έχεις νιώσει ποτέ «μισός» ή «συμπληρωματικός» μέσα σε μια σχέση; Βίωσες απογοήτευση από ανεκπλήρωτα ή αντιφατικά συναισθήματα; Μήπως τελικά, αντί να συνεχίζουμε να ψάχνουμε παραδοσιακά το άλλο μας «μισό», χρειάζεται να αρχίσουμε να αναζητάμε το άλλο μας ολόκληρο;

Τα πιο πολλά προβλήματα που προκύπτουν μέσα σε μια σχέση προέρχονται από τις διαφορετικές επιδιώξεις και τα διαφορετικά «θέλω» των δύο φύλων, που καλούνται να εκπληρωθούν αμέσως μετά την αμοιβαία δέσμευσή τους. Οι αφετηρίες, οι εμπειρίες, τα ζητούμενα φαίνονται στην αρχή κοινά, αλλά στην πορεία εμφανίζονται ουσιαστικές διαφορές. Αυτό συμβαίνει επειδή όλοι μας από μικροί γαλουχηθήκαμε με την πεποίθηση της αναζήτησης του άλλου μας «μισού». **Εκείνου του άντρα ή εκείνης της γυναίκας που θα λειτουργήσει συμπληρωματικά σε σχέση με την προσωπικότητά μας** και με την αντίστοιχη συνύπαρξη μαζί του θα λειτουργήσουμε αθροιστικά.

Στις σχέσεις, όμως, «μισό και μισό» ποτέ δεν κάνει «ολόκληρο».

Είναι ανάγκη να υπερβείς αυτή την παλιά και βαθιά ριζωμένη αντίληψη, που έχει τις ρίζες της στις πρώτες ταινίες που παρακολουθήσαμε στο σινεμά ή στα μυθιστορήματα που διεκτραγωδούσαν «ιστορίες αγάπης». Σου αξίζει να είσαι σε μια σχέση **όπου διευρύνεις την προσωπικότητά σου, βελτιώνεις τα σημεία όπου υστερείς** και παράλληλα θέλεις να ενθαρρύνεις ενεργά με το παράδειγμά σου τον σύντροφό σου να κάνει το ίδιο. Πώς, όμως, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε σε ποιο σημείο βρισκόμαστε ή με ποιον τρόπο μπορούμε να λειτουργήσουμε προς αυτή την κατεύθυνση; Το πλέον σημαντικό είναι να αναγνωρίσουμε ή να επανεξετάσουμε τον βαθύτερο πρωταρχικό λόγο για τον οποίο βρισκόμαστε ή θέλουμε να δημιουργήσουμε μια σχέση. Όπως αναφέρει ο Νιλ Ντόναλντ Γουόλς στο βιβλίο του Συζήτηση με τον Θεό, vol.1:

«... σιγουρέψου ότι μπαίνεις σε μια σχέση για τους “σωστούς” λόγους. Πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να δημιουργούν σχέσεις για “λάθος” λόγους: για να δώσουν ένα τέλος στη μοναξιά, να γεμίσουν ένα κενό, να αγαπιούνται ή να έχουν κάποιον να αγαπούν. Και αυτοί είναι ορισμένοι από τους καλύτερους λόγους. Άλλοι το κάνουν για να γιатρέψουν το εγώ τους, για να πάρει τέλος η κατάθλιψή τους, για να βελτιώσουν τη σεξουαλική ζωή τους, για να συνέλθουν από μια προηγούμενη σχέση ή, είτε το πιστεύεις είτε όχι, για να μη νιώθουν ανία. Κανένας από αυτούς τους λόγους δε θα λειτουργήσει και, αν δεν αλλάξει κάτι πολύ σοβαρό στην πορεία, τότε δε θα αλλάξει ούτε και η σχέση»

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Και επειδή η εφαρμογή είναι η καλύτερη δράση, σου προτείνω στην πράξη να αναλάβεις την εξής ενέργεια:

Κατάγραψε και ιεράρχησε τις **5 θεμελιώδεις αξίες σου για την ιδανική σχέση**.

Δες τις καλά. Αναγνώρισέ τις. Βαθμολόγησέ τις.

Έπειτα από μία εβδομάδα επανάλαβε την άσκηση.

Ποιες είναι οι ομοιότητες; Υπάρχουν διαφορές;

Έπειτα από τέσσερις τουλάχιστον επαναλήψεις... κατάγραψε και καθρόγραψε.

Κάπου όπου μπορείς να βλέπεις συχνά τις επικρατέστερες εκδοχές.

Τι νόμιζες; Ότι θα είναι κάτι εύκολο και επιφανειακό το να τις βρεις;

ΚΩΔΙΚΟΣ «ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ»

*Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του να ενδιαφερόμαστε για κάτι και να δεσμευόμαστε απέναντι σε κάτι.
Όταν ενδιαφερόμαστε, το κάνουμε μόνο όποτε μας βολεύει. Όταν δεσμευόμαστε, δε δεχόμαστε δικαιολογίες, παρά μόνο αποτελέσματα..*

*Κεν Μπλάνχαρντ,
συγγραφέας και CEO Blanchard companies*

Χωρίς να έχουμε λάβει τη γνώση, δεν τίθεται καν θέμα αλλαγής μας μέσα από την εφαρμογή της, αλλά τελικά αυτό που θα παίξει καθοριστικό ρόλο στο να αλλάξουμε πραγματικά επίπεδο στις συμπεριφορές και κατά συνέπεια και στα αποτελέσματά μας είναι η πειθαρχία.

Σε πάρα πολλούς ανθρώπους η λέξη και η λανθασμένη της φόρτιση μπορεί να θυμίζει στρατό, καταπίεση ή εξαναγκασμό, αλλά εδώ **μιλάμε στην ουσία για την αυτοπειθαρχία που χρειάζεται να επιδείξουμε προκειμένου να ελκύσουμε το καλύτερο**. Άλλωστε και σε άλλα σημεία αυτού του βιβλίου τονίσαμε πως ο μόνος άνθρωπος τον οποίο μπορούμε με σιγουριά και ασφάλεια να αλλάξουμε και για τον οποίο είμαστε αποκλειστικά υπεύθυνοι γι' αυτήν του την αλλαγή είναι ο εαυτός μας.

Η πειθαρχία λοιπόν δεν είναι κάτι θεωρητικό, **αλλά μια συλλογή από εφόδια, εργαλεία και συμμάχους μας στον δρόμο προς την αληθινή αγάπη**, αρχικά του εαυτού και στη συνέχεια του συντρόφου μας. Χρησιμοποιώντας λίγη πειθαρχία, μπορούμε να λύσουμε μόνο λίγα προβλήματα. Με συνολική πειθαρχία είναι δυνατόν να επιλύσουμε όλα τα προβλήματα.

Στην ουσία, κάτι που φαντάζει σαν πρόβλημα κινητοποιεί το θάρρος και ενεργοποιεί την ανάγκη μας για γνώση.

Η πειθαρχία, όσο και αν φαίνεται μονοδιάστατη με μια πρώτη ματιά, εμπεριέχει τέσσερις τρόπους, τέσσερις τεχνικές μέσα από τις οποίες μετατρέπουμε τα εμπόδια σε εφόδια και τα προβλήματα σε μεταμφιεσμένες ευλογίες. Αυτές είναι **η αναβολή της ικανοποίησης, η αποδοχή της ευθύνης, η αλήθεια και η στάθμιση**.

ΑΝΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

Στο κομμάτι των ερωτικών σχέσεων τις περισσότερες φορές, χωρίς να είναι μέσα μας ξεκάθαρος ο λόγος για τον οποίο θέλουμε να δημιουργήσουμε μια σχέση ή επειδή δεν ελέγχουμε το συναίσθημά μας, δοκιμάζουμε την απογοήτευση, την οποία ερμηνεύουμε σαν προσωπική μας αποτυχία. Πόσο, όμως, έχουμε μάθει να διαχειριζόμαστε τα δύσκολα για εμάς κομμάτια στη ζωή μας, έτσι ώστε όσο αυτή εξελίσσεται,

εμείς να μεγεθύνουμε την ευχαρίστηση που παίρνουμε από αυτήν; Τι; Πολλές άγνωστες λέξεις; Δεν νομίζω πως έχει να κάνει με τις λέξεις, **αλλά με την άγνωστη αναβολή της ικανοποίησης.**

Ας φανταστώ τον εαυτό μου να τρώει και να απολαμβάνει ένα πιάτο φαγητό. Σήμερα έχουμε ψητό κοτόπουλο με μπάμιες. Μιαμ! Αν υποθέσουμε ότι τρελαίνομαι για κοτόπουλο και σιχαίνομαι τις μπάμιες (αυτό δεν απέχει και πολύ από την αλήθεια), τότε θα είναι καλύτερο να αρχίσω πρώτα να δοκιμάζω τις μπάμιες, ώστε το γεύμα μου στη συνέχεια να είναι πιο απολαυστικό. Αντίστοιχα, στις προσωπικές σχέσεις, το διάστημα της αποφόρτισης από μια προηγούμενη σχέση, της συγχώρεσης, της ανασυγκρότησης, της αλλαγής μου, της σχεσο-στοχοθέτησής μου, δηλαδή της κατάλληλης και επαρκούς προετοιμασίας μου, πολλές φορές αποφεύγω να το «δοκιμάσω». Με ξενίζει σαν «φαγητό». **Και καταλήγω να συνεχίζω να τρώω να μεν διάφορα άλλα φαγητά που φαινομενικά μου αρέσουν προς στιγμήν, πολύ γρήγορα, όμως, και επαναλαμβανόμενα διαπιστώνω ότι πρόκειται για συναισθηματικά «αποφάγια» και μαγατιάτικες συνταγές.**

ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η μετάθεση των ευθυνών θυμίζει αρχικά ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό σπορ. Ας αναλογιστούμε πόσο πολλά και διαφορετικά έχουμε ως τώρα στη ζωή μας μεμφθεί για τα αποτελέσματά τους. **Έχουν, λίγο έως πολύ, «φταίξει» οι πάντες και τα πάντα.** Οι γείτονες, οι φίλοι, οι πρώην, οι νυν, η κυβέρνηση, η τύχη, η ατυχία ή ακόμα και ο καιρός. Για πόσο, όμως, είμαστε ακόμα διατεθειμένοι να κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλό μας; Αυτό οφείλεται βέβαια στην προσπάθεια αποφυγής της μετακίνησης και της αλλαγής μας, όπως και στους μηχανισμούς αντίστασης σε αυτές. Μπορώ, όμως, να αλλάξω τα πράγματα μόνο όταν δικαιωματικά αναλάβω την προσωπική μου ευθύνη γι' αυτό. Και τότε, ευθύς αμέσως ξεκινούν τα θαύματα!

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Η αλήθεια δεν αποτελεί απλώς την αντικειμενική πραγματικότητα, αλλά κουβαλά μαζί της και τις δικές μας προσωπικές ενέργειες ή πράξεις. Και βέβαια όταν κάποια πραγματικότητά μας δε μας αρέσει, τότε σίγουρα κάπου τα έχουμε θαλασρώσει με την αλήθεια μας. Αυτό, όμως, είναι κάτι που αλλάζει συνειδητά.

Αν η πυξίδα μας είναι χαλασμένη, τότε και η πορεία μας θα αποδειχθεί λαθεμένη. Όσο περισσότερο θολωμένοι είμαστε από ψέματα, μισές αλήθειες, παλιές πεποιθήσεις και ψευδαισθήσεις, τόσο δυσκολότερο θα είναι για εμάς να χαράξουμε μια πορεία δράσης που να εμπεριέχει τις κατάλληλες επιλογές.

Αλλά δεν φτάνει απλώς να μη λέμε ψέματα, να είμαστε αντικειμενικοί και να μην αγνοούμε σκόπιμα την πραγματικότητα. Θα κληθούμε πολλές φορές να αναθεωρήσουμε την πορεία μας και να επικαιροποιήσουμε τον χάρτη μας, κάτι στο οποίο δεν είμαστε συνηθισμένοι.

Στον κόσμο των επιχειρήσεων και της πολιτικής αυτό είναι κάτι το αδιανόητο. Τι συμβαίνει, όμως, με τον κόσμο των σχέσεων;

Πρώτον, είναι αναγκαίο να μη λέμε ποτέ ψέματα στον εαυτό μας και στους άλλους. Δεύτερον, δεν πρέπει να αποκρύπτουμε την αλήθεια ηθελημένα και κατά το συμφέρον μας. Τρίτον, και υψίστης σημασίας, οφείλουμε να χρησιμοποιούμε την αλήθεια για τη δική μας προσωπική και πνευματική ανάπτυξη.

Η ΣΤΑΘΜΙΣΗ

Η στάθμιση εν ολίγοις, δίνοντάς της έναν ευέλικτο ορισμό, αποτελεί την πειθαρχία της πειθαρχίας. Με άλλα λόγια, για να διατηρούμε την ελευθερία ως ανθρώπινες ψυχές, χρειάζεται όχι μόνο να αναλαμβάνουμε εξολοκλήρου την ευθύνη μας και να ζούμε με οδηγό την αλήθεια, αλλά να είμαστε και ισορροπημένοι στις συμπεριφορές και στις αλλαγές μας. **Να είμαστε εύκαμπτοι στις αντιδράσεις μας. Να γινόμαστε εφευρετικοί στις εφαρμογές τους.** Διαφορετικά κάθε απόφαση για αλλαγή και κάθε προσπάθεια εφαρμογής της γνώσης θα πέσει με μαθηματική ακρίβεια στο κενό. Θα κουραστούμε τόσο πολύ από τη διαδικασία της πειθαρχίας, με αποτέλεσμα να την εγκαταλείψουμε, κάνοντας μάλιστα και θόρυβο. **Καμία αλλαγή και μετακίνηση δεν μπορεί να είναι αυτοσκοπός.** Χρειάζεται την ωρίμανσή της, την ισορροπία της και την πρόοδό της για να ευδοκιμήσει πραγματικά.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Πάρε γρήγορα το σημειωματάριό σου και **κατάγραψε τα 3 κομμάτια στα οποία δυσκολεύεσαι πιο πολύ να πειθαρχήσεις**, να επιλέξεις δηλαδή συνειδητά να εκφράσεις σταθερά ένα κομμάτι ανωτερότητας απέναντι σε όποια κατώτερα κομμάτια σου.

Αυτά μπορεί να είναι συνήθειες, εξαρτήσεις ή συμπεριφορές, λόγου χάρη: τεμπελιά, βουλιμία, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, αποχή από άσκηση, αλκοόλ, κάπνισμα, κακή διατροφή, εκνευρισμός, τσακωμοί, προσβλητικές εκφράσεις, ειρωνεία, κριτική των άλλων.

Δε χρειάζεται να προβείς σε υπερβολές.

Διάλεξε ένα και άρχισε όσο πιο συνειδητά μπορείς να σε παρατηρείς και να πετυχαίνεις μικρές νίκες.

Σημείωνε τις αλλαγές και τις νίκες σου στο σημειωματάριό σου.

Να έχεις **υπομονή και σταθερότητα** και πολλή αγάπη για εσένα.

Μόλις αισθανθείς έτοιμος/-η, πέρασε με δύναμη και αυξημένη αυτοπεποίθηση στο επόμενο.

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Δούλεψες, διάβασες, άλλαξες. Μπράβο, μπράβο, μπράβο!
Τώρα είναι η ώρα να δούμε τα πρώτα βήματα που θα κάνεις μόλις
έρθει το ταίρι σου! Πιστεύεις ότι θα σε αφήναμε έτσι; Ξεκινάμε με...

Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Η αγάπη δε δίνει τίποτα παρά μόνο τον εαυτό της και δεν παίρνει τίποτα παρά από τον εαυτό της. Η αγάπη δεν κατέχει και ούτε μπορεί να κατέχεται, επειδή η αγάπη αρκείται στην αγάπη. Και μην πιστέψεις ότι μπορείς να κατευθύνεις την πορεία της αγάπης, επειδή η αγάπη, αν σε βρεί άξιο θα κατευθύνει εκείνη τη δική σου πορεία.

Χαλίλ Γκιμπράν, «Ο Προφήτης»

Η αγάπη είναι πολύ μεγάλη, πολύ βαθιά και ιδιαίτερα απροσπλάστη ως έννοια μπροστά στην ανικανότητα των λέξεων, των σκέψεων και των συναισθημάτων. Με περισσότερη ευκολία θα μπορούσαμε ίσως να περιγράψουμε τι δεν είναι αγάπη, παρά το τι είναι.

Η αγάπη δεν ορίζεται. Είναι εκείνη που ορίζει. Ανθρώπους και σχέσεις.

Και κανένας από τους ορισμούς που έως τώρα της έχουν αποδοθεί δε φαίνεται απόλυτα ικανοποιητικός. Αυτός που έως τώρα φαντάζει ως ο λιγότερο ατελής είναι εκείνος του φιλόσοφου Πεκ, σύμφωνα με τον οποίο:

«Αγάπη είναι η θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του, με σκοπό να καλλιεργήσει τη δική του, ή ενός άλλου, πνευματική ανάπτυξη».

Αυτός ο ορισμός αποτελεί και την καλύτερη αφετηρία για τον ορισμό της αγάπης και μέσα σε μια ερωτική σχέση.

ΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

ΘΕΛΗΣΗ

Η θέληση είναι ο πόθος της επιθυμίας να μετατραπεί σε δράση.

Και η δράση είναι το καλύτερο συστατικό για τη δημιουργικότητα και τη θετική ενέργεια.

ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ

Υπερβαίνουμε, αλλάζουμε τα όριά μας μόνο μέσα από την προσωπική μας προσπάθεια. Και η αγάπη και η καλλιέργειά της απαιτούν τιτάνια προσπάθεια διαρκείας. Συνειδητοποιούμε, όμως, ότι παράλληλα με αυτό θα έχουμε καταφέρει να διευρύνουμε τη συνολική μας προσωπικότητα και να είμαστε συνολικά ένας καλύτερος άνθρωπος.

ΔΥΟ ΑΓΑΠΕΣ

Σε κάθε περίπτωση, περιλαμβάνει και **συμπεριλαμβάνει ταυτόχρονα την αγάπη** που αισθανόμαστε για τον εαυτό, καθώς και αυτήν που εκπέμπουμε προς το «άλλο μας ολόκληρο».

ΚΥΚΛΙΚΗ

Η αγάπη, εκτός από βαθιά εξελικτική, **είναι και κυκλική**. Ξεκινά από την αγάπη για τον ίδιο μας τον εαυτό και κυκλώνει την αγάπη για τον σύντροφό μας. Στη συνέχεια αυτό, και όσο εξελίσσεται, μοιάζει με έναν ευρύτερο ορόκεντρο κύκλο, που περικλείει κάθε φορά και περισσότερη αγάπη.

12 + 1 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

Η ευτυχία είναι απόφαση, μια απόφαση για συνειδητή εφαρμογή όσων μπορούν να συμβάλουν στην κοινή μας χαρά και ευχαρίστηση.

Γι' αυτό, ας δούμε παρακάτω τους 12 + 1 τρόπους με τους οποίους μπορούμε να κάνουμε τον σύντροφό μας και εμάς ευτυχισμένους μέσα στη σχέση:

ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟΛΥΤΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΑΣ

Χωρίς εμπιστοσύνη, μια σχέση δεν μπορεί να πάει πουθενά. **Είναι σαν να προσπαθείς να μετακινήσεις ένα αυτοκίνητο χωρίς βενζίνη.** Είναι σημαντικό να εμπιστευόμαστε τον σύντροφό μας διαρκώς, όχι μόνο για τις πράξεις του, αλλά και για τις προθέσεις και το όραμά του για τη σχέση. Εμπιστοσύνη = βενζίνη. (Μπορείς να το γράψεις με κεφαλαία γράμματα σε ένα post it και να το κρεμάσεις στο ψυγείο σου.)

ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ ΚΑΝΟΝΤΑΣ «ΜΑΘΗΜΑ» ΤΟ ΑΡΝΗΤΙΚΟ

Ένα από τα συναρπαστικότερα κομμάτια στη σχέση, το οποίο πολλές φορές, όμως, έχουμε την τάση να αποφεύγουμε, **είναι το πώς από μια αρνητική εμπειρία ή από κάτι που δε δούλεψε ιδανικά μεταξύ μας παίρνουμε ένα «μάθημα» για τη συνέχεια.** Μια σχέση, για να αντέξει στον χρόνο και να ωριμάσει, χρειάζεται να εστιάζει στην εξέλιξή της, ακόμα και μέσα από τις δυσάρεστες και απαιτητικές εμπειρίες.

ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟ

Ο σεβασμός μαζί με τον θαυμασμό και τη δημιουργικότητα είναι οι πυλώνες της ερωτικής αγάπης. Πώς άλλωστε μπορούμε να είμαστε μαζί ή, ακόμα χειρότερα, να κάνουμε έρωτα με έναν άνθρωπο που δε μας εμπνέει τον σεβασμό;

ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ

Το πλέον σημαντικό σε μια σχέση είναι **να μπορείς να κοιτάξεις τον άνθρωπό σου στα μάτια.** Και για να έχεις ήσυχη τη συνείδησή σου, πρέπει να ποντάρεις στην ειλικρίνεια. Ακόμα και αν κάποιες φορές έχεις κάνει ένα λάθος ή βρίσκεσαι σε δύσκολη θέση, η ειλικρίνεια είναι το όπλο που δε θα περιπλέξει περισσότερο τα πράγματα και θα κρατήσει ανοιχτό τον δίαυλο της επικοινωνίας.

ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΙΟ «ΜΙΚΡΑ» ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Δύο άνθρωποι που μπορούν να είναι ευτυχισμένοι ακόμα και στη διακοπή ρεύματος, χωρίς παροχή internet ή εξωτικές διακοπές, είναι πραγματικά ευτυχισμένοι εσωτερικά, και αυτή την ευτυχία μπορούν σίγουρα να τη μεταδώσουν και στο ταίρι τους. **Η αγκαλιά, τα χάδια, η τρυφερότητα, τα όμορφα λόγια δεν κοστίζουν τίποτα, ενώ μας προσφέρουν τα πάντα.**

ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΣ

Τα διαφορετικά μας στοιχεία και ο τρόπος με τον οποίο θα τα χειριστούμε είναι αυτό που θα καθορίσει όχι μόνο αν θα είμαστε ευτυχισμένοι στη σχέση, αλλά και το αν θα διατηρηθεί ζωντανή η σχέση στον χρόνο. Αν πραγματικά επιδιώκουμε το «μαζί», **οφείλουμε να γνωρίζουμε πως το τέλειο δεν υπάρχει**, αλλά αγαπώντας τα διαφορετικά μας κομμάτια, μπορούμε να το προσεγγίσουμε.

ΔΙΑΦΩΝΟΥΜΕ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΤΣΑΚΩΝΟΜΑΣΤΕ

Άλλο διαφωνώ, άλλο τσακώνομαι. Υπάρχει χαώδης διαφορά μεταξύ αυτών των δύο. Το μυστικό βρίσκεται στην ποιότητα της επικοινωνίας και στη διατήρησή της. **Όταν αντί για γεγονότα μοιράζομαι συναισθήματα**, τότε τα πράγματα μπορούν να γίνουν από τη μια στιγμή στην άλλη εκρηκτικά.

ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ

Ένα **χαμόγελο**, μια ανάσα, μια ματιά, ένα χάδι, είναι ικανά να «ανάψουν» τη φωτιά της επιθυμίας μας για τον σύντροφό μας. Κάθε στιγμή «κρύβει» ένα δώρο, και σε εμάς μένει να το ανακαλύψουμε.

ΠΑΝΗΓΥΡΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΙΣ ΝΙΚΕΣ ΜΑΣ

Δεν είμαστε απλώς μια ομάδα. Είμαστε ομαδάρα, και ανεξάρτητα από το ποιος από τους δυο μας «έβαλε το νικητήριο 3ποντο», είναι σημαντικό να πανηγυρίζουμε και **να γιορτάζουμε τις νίκες μας μαζί**. Μια θετική απάντηση σε ένα mail για μια καινούρια συνεργασία, μια προαγωγή, μια χορηγία, μια κλεισμένη πώληση, μια νέα συμφωνία. Φωνάξτε, χαρείτε, παρασυρθείτε και μεθύστε από το νέκταρ της επιτυχίας ο ένας του άλλου. Κάτι που μου αρέσει να κάνω προτού ανακοινώσω μια μεγάλη μου επιτυχία στη γυναίκα μου, Τζίλ, είναι πάντα **να πανηγυρίζω** πρώτα απέναντί της, λες και πέτυχα το πιο highlight καλάθι όλων των εποχών!

ΑΓΑΠΙΟΜΑΣΤΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΜΕ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΜΑΣ

Τα ζευγάρια δημιουργούνται από τα επιμέρους κοινά χαρακτηριστικά των δύο συντρόφων και μένουν μαζί αν είναι διατεθειμένα να δουλέψουν τα διαφορετικά τους. Η πραγματική αγάπη και το δώρο της, η ευτυχία, δε διαχωρίζει ούτε κρίνει τις ανθρώπινες προσωπικότητες και είναι διατεθειμένη πάντα να κάνει υπερβάσεις.

ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΠΟΥ «ΒΡΗΚΑΜΕ» Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟ

Αλήθεια, πόσες φορές εκτιμάμε πραγματικά την ύπαρξη του συντρόφου μας στη ζωή μας; Είναι δεδομένη; **Υπάρχει το «για πάντα»;** **Πόσο μπορεί μια σχέση να δουλέψει στον «αυτόματο πιλότο»;** Και αν η απάντηση είναι αρνητική, πόσες φορές έχουμε επιλέξει να του εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας για το ότι απλώς βρίσκεται στη ζωή μας και μοιράζεται μαζί μας ό,τι ανώτερο διαθέτει, την ερωτική του αγάπη;

ΕΙΜΑΣΤΕ «ΕΚΕΙ» ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΜΑΣ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΑ

Πόσο όμορφο είναι να μοιραζόμαστε **το συναίσθημα της αλληλοϋποστήριξης** και πόσο σπάνιο είναι να αισθανόμαστε μέσα στη σχέση πως ο σύντροφός μας είναι εκεί πάντα για εμάς, με αποδοχή, στοργή και κατανόηση... Το να είσαι **μια ανοιχτή αγκαλιά για τον σύντροφό σου** ακόμα και στα πιο δύσκολα δεν είναι κάτι που μαθαίνεται, αλλά σίγουρα είναι κάτι που καλλιεργείται.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

Κλείσε τα μάτια. Πάρε βαθιά ανάσα. Πες μπράβο στον εαυτό σου που κατάφερες να ολοκληρώσεις την ανάγνωση του βιβλίου, που έκανες τις ασκήσεις, που θέλησες να μάθεις. Αχ, δεν ακούω... Ναι, πες ένα μπράβο δυνατά! Χίλια μπράβο, χίλια δυνατά μπράβο, επειδή ανήκεις στο 5% του πληθυσμού που αναλαμβάνει δράση και δημιουργεί το μέλλον που του αξίζει.

Ο χρόνος κυοφορίας για ένα κουνέλι είναι 2 εβδομάδες, για τις γυναίκες 9 μήνες και για τον ελέφαντα 2 χρόνια. Το ταξίδι σου είναι μοναδικό. Μη συγκρίνεις τον εαυτό σου με κανέναν! Προχώρησε σε πράξεις, έχε πίστη και η Αληθινή Αγάπη είναι δίπλα σου. Το ίδιο και εγώ.

Τζιλ Δούκα

Είναι διαδρομή, είναι απλώς μια διαδρομή που είναι πιο συναρπαστική όταν δεν την κάνεις μόνος. Άλλωστε η ερωτική σχέση και τα μαθήματα που προσφέρει είναι το πιο ταχύρρυθμο «τμήμα» στο σχολείο της ζωής. Φρόντισε, όταν συναντήσεις την αληθινή αγάπη, να μην επιτρέψεις την απώλεια του εαυτού σου μέσα στη σχέση. Μείνε δημιουργικός/-ή, με χιούμορ, με εμπνεύσεις, απολαμβάνοντας μια ζωή με όραμα που σε εκφράζει και σε κάνει να θέλεις να το εκπληρώσεις. Είσαι ένας υπέροχος «καθρέφτης» για εσένα και τον/τη σύντροφό σου, στον οποίο θα κοιτάζετε ο ένας τον άλλο και θα θαυμάζετε την εξέλιξή σας, τη διεύρυνσή σας.

Στις δύσκολες στιγμές, όταν κληθείς να «γράψεις εξετάσεις» στο όνομα της αγάπης, τότε σκέψου πως ο σκοπός, ο προορισμός και η επιτυχία της σχέσης που δημιούργησες είναι πάνω από όποια παραξενιά, παρεξήγηση και αντιδικία. Όλα γίνονται για να μπορούμε να απολαμβάνουμε και να βιώνουμε κάθε στιγμή ένα ωραίο συναίσθημα.

Νικάς, Νικάμε, Νικήσαμε

Μαζί!

Νικόλας Ουρανός

**Βαρέθηκες τις ερωτικές σχέσεις που οδηγούν στο... κενό;
Πιστεύεις ότι δεν υπάρχουν αξιόλογοι άντρες/γυναίκες εκεί έξω;**

Υπάρχει η Αληθινή Αγάπη

Είναι στο χέρι σου να ξεκλειδώσεις ένα ένα και να εμπεδώσεις τα 7 μυστικά, που είναι βέβαιο ότι θα σε οδηγήσουν στο να βρεις τη σχέση που ονειρεύεσαι!

Η συγγραφέας Τζιλ Δούκα, ομιλήτρια διεθνούς φήμης, και ο συν-συγγραφέας Νικόλας Ουρανός, ιδρυτής της Ακαδημίας Σχέσεων, πέρασαν από... σαράντα κύματα ώπου να βρουν ο ένας τον άλλο.

Στο πρώτο ελληνικό εγχειρίδιο που ασχολείται εμπειριστατωμένα με το πώς να βρεις και να ζήσεις την Αληθινή Αγάπη, οι δύο ειδικοί περιγράφουν τα βήματα που ακολούθησαν ώστε να βρουν **πρώτα τον ίδιο τους τον εαυτό και κατόπιν ο ένας τον άλλο.**

Θέλεις να βρεις τρόπους ώστε να εξερευνήσεις τη σεξουαλικότητά σου και να φλερτάρεις αποτελεσματικά;

Θέλεις να βιώσεις τον έρωτα μέσα σε μια ευτυχισμένη σχέση;

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου είναι **το κλειδί.**

Αποτελεί το **Α** και το **Ω** μιας διαδικασίας αυτοπροσέγγισης και ετεροπροσέγγισης, ώστε να προετοιμαστείς κατάλληλα για να βρεις τον άνθρωπό σου.

Το γνωμικό διατείνεται πως **όταν είναι έτοιμος ο μαθητής, ο δάσκαλος εμφανίζεται.**

Πιστεύεις πως είναι τυχαίο το γεγονός ότι κρατάς στα χέρια σου αυτό το βιβλίο;

Σου Αξίζει η Αγάπη Τώρα!



Η Τζιλ Δούκα MBA, PCC είναι ομιλήτρια διεθνούς φήμης, συγγραφέας και mentor. Είναι από τις πρώτες Ευρωπαϊκές προσκεκλημένες ομιλήτριες σε 2 TEDx events στην Ασία και στην Ευρώπη. Η Τζιλ είναι Ελληνοκαναδή και έχει εκπαιδεύσει, κάνει coaching και mentoring σε χιλιάδες άτομα σε Ευρώπη, Αμερική και Ασία. Ζει στην Αθήνα με τον σύζυγο της Νικόλα Ουρανό και την κόρη τους.

Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε:
www.jilldouka.gr ή www.jilldouka.com

vanelli | paris | photography

Ο Νικόλας Ουρανός είναι ειδικός σχέσεων, ομιλητής, συγγραφέας και πιστοποιημένος marriage mentor.

Ως ιδρυτής της Ακαδημίας Σχέσεων –www.acadimiasxeseon.gr– μαζι με guest ειδικούς εκπαιδεύει εκατοντάδες ανθρώπους ώστε να δημιουργήσουν μια ευτυχισμένη σχέση χωρίς ημερομηνία λήξης. Εμφανίζεται και αρθρογραφεί στα ελληνικά και κυπριακά μέσα.

Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε:
www.nikolasouranos.com



IBAN: 978-960-93-7142-1

www.agapitora.gr