

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

ΤΖΙΛ ΔΟΥΚΑ MBA, PCC
ΝΙΚΟΛΑΣ ΟΥΡΑΝΟΣ

ΞΑΦΝΙΚΑ ΤΩΡΑ

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ
ΣΕ 8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Extra Bonus Υλικό στο www.jillandnikolas.com

ΕΚΔΟΣΕΙΣ BETTER LIFE DAY

Ξαφνικά Τώρα

Το Πλάνο της Ζωής σου
σε 8 Εβδομάδες

Τζίλ Δούκα, MBA, PCC
Νικόλας Ουρανός

Τίτλος Βιβλίου: ΞΑΦΝΙΚΑ ΤΩΡΑ -
ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ ΣΕ 8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
Συγγραφέας: Τζίλ Δούκα Συγγραφέας: Νικόλας Ουρανός
Επιμέλεια: Αγγελική Παναγοπούλου
Διόρθωση Κειμένου: Μαρία Σεβαστιάδου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Μαρίνα Βούλγαρη
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Μαρίνα Βούλγαρη
Φωτογραφία Οπισθοφύλλου: Valerio
Εκτύπωση: Γράφημα Α.Ε.
Εκδοτικός οίκος BETTER LIFE DAY
Extra bonus υλικό στο www.jillandnikolas.com
© Τζίλ Δούκα - Νικόλας Ουρανός
Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2019
ISBN 978-618-82043-6-2

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν.2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας των συγγραφέων κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσω αντιγραφής, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή διανομή και εκμίσθωση ή δανεισμός μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική ή άλλη) και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΞΑΦΝΙΚΑ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ;	07
ΑΣ ΞΑΝΑΣΥΣΤΗΘΟΥΜΕ... ..	11

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

1. ΠΩΣ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΟΛΑ... ΞΑΦΝΙΚΑ!	17
2. Η ΣΚΑΛΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	21

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

3. Ο ΦΟΒΟΣ	25
4. ΒΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΡΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ!	31
5. ΤΟ ΣΑΜΠΟΤΑΡΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΔΟΥΛΕΙΑ ΑΠΟ ΜΕΣΑ	35

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

6. ΤΙ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ;	39
7. ΠΟΤΕ ΦΑΝΕΡΩΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΥΜΕ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΣ;	43
8. ΠΩΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΕΙΣ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ;	47

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

9. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ, ΑΛΛΑ ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ!	53
10. ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΟΥ;	61
11. ΤΟ MOMENTUM ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΣΟΥ ΖΩΗΣ	65

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5

12. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ MOMENTUM	69
13. Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	73
14. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ VORTEX	77

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6

15. Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	85
16. ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ Ο,ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ!	91
17. ΠΩΣ ΘΑ ΚΕΝΤΡΑΡΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΜΑΣ	99

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7

18. ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ SMART ΣΤΟΧΟΥΣ	105
19. ΣΤΟΧΕΥΟΥΜΕ ΣΕ Ο,ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΖΗΣΕΙ	111

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

20. Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ-ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ!	115
21. ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ	119

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΞΑΦΝΙΚΑ

Ξαφνικά Τώρα

«Το "Ξαφνικά" είναι το πολύ μακρά προετοιμασμένο».

Σπύρος Ζαχαρίου, Έλληνας γιατρός - βιοθεραπευτής

Αγαπημένη φίλη, αγαπημένε φίλε, θέλουμε να σε καλωσορίσουμε στο «Ξαφνικά Τώρα - Το Πλάνο της Ζωής σου σε 8 Εβδομάδες»!

Έχεις κάνει την καλύτερη δυνατή επιλογή, έχεις κάνει την καλύτερη δυνατή επένδυση στον εαυτό σου επειδή, χωρίς να το ξέρεις ή να το έχεις αντιληφθεί, συμμετέχεις ενεργά, μέσα από αυτό το βιβλίο, σε μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία, μέσα από την οποία έχουμε εκπαιδεύσει χιλιάδες ανθρώπους που έχουν πετύχει απίστευτα πράγματα αυτή τη στιγμή στη ζωή τους.

Άλλαξαν δουλειά, καλτέρεψαν σχέσεις, βελτίωσαν την καθημερινότητά τους, ισχυροποίησαν τα οικονομικά τους, έμαθαν να αγαπούν καλύτερα τον εαυτό τους και, συνολικά, έχουν αναβαθμίσει την ποιότητα ζωής τους.

Θέλουμε να σου δώσουμε τα συγχαρητήρια μας, λοιπόν!

Ο Νικόλας Ουρανός και η Τζιλ Δούκα, η Τζιλ Δούκα και ο Νικόλας Ουρανός, best selling συγγραφείς των *Αγάπη Τώρα* και *Ευ Ζην Τώρα*, θα σου κρατήσουμε παρέα για τις επόμενες 8 εβδομάδες μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου, με στόχο να πετύχεις τα όνειρά σου.

Σε αυτό το σημείο θέλουμε να σου πούμε ότι θα ήταν πάρα πολύ καλό να αγοράσεις ένα καινούριο σημειωματάριο ή ένα τετράδιο.

Αφιέρωσε λίγο χρόνο να το βρεις. Έτσι, από την αρχή έως το τέλος του Ξαφνικά Τώρα - Το Πλάνο της Ζωής σου σε 8 Εβδομάδες, θα σημειώνεις και θα καταγράφεις όλες τις απαντήσεις στις ερωτήσεις και στις εφαρμογές που θα κάνουμε. Θα έχεις, δηλαδή, σε έναν καινούριο χώρο όλες τις απαντήσεις και όλα τα εξαγόμενα από τη δουλειά που θα κάνεις με τον εαυτό σου μέσα στο πρόγραμμα.

Είναι σημαντικό να πάρεις ένα καινούριο σημειωματάριο, να αφιερώσεις ενέργεια για να το βρεις, και αν έχει ένα ωραίο εξώφυλλο με ένα μήνυμα που σε εμπνέει και σου δίνει μια ώθηση, μια δυναμική, ακόμα καλύτερα.

Πάμε λοιπόν!

Γιατί είσαι εδώ;

«Υπάρχει πάντα ένας τρόπος – αν είσαι αποφασισμένος».

Άντονι Ρόμπινς, Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας

Πάμε να ξεκινήσουμε και να βρεις τον δικό του προσωπικό λόγο που σε έκανε να αγοράσεις αυτό το βιβλίο, που σε τράβηξε να συμμετάσχεις στο «Ξαφνικά Τώρα – Το Πλάνο της Ζωής σου σε 8 Εβδομάδες».

Εδώ πρέπει να σου πω πως ανήκεις στο 5% των ανθρώπων παγκοσμίως που κάνουν κάτι για να βελτιώσουν τη ζωή τους. Και αν γράψεις τις ασκήσεις του Ξαφνικά Τώρα, θα ανήκεις στο 3% των ανθρώπων παγκοσμίως που κάνουν κάτι για να βελτιώσουν τη ζωή τους. Πόσο τέλειο!

Μπράβο, μπράβο, μπράβο!

Για ποιον λόγο διαβάζεις αυτό το βιβλίο; Το καλύτερο είναι πάντα ο εχθρός του καλού, και, σίγουρα, σε αυτό το σημείο θα ήθελα να αναγνωρίσεις στον εαυτό σου την ανάγκη σου να θέλεις να βελτιώσεις τα επίπεδα κάθε πτυχής της ζωής σου. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν τομείς όπου τα πηγαίνεις μια χαρά, ότι δεν έχεις σημαντικές επιτυχίες, ότι δεν έχεις κατακτήσει σπουδαία πράγματα, ότι, στην παρούσα φάση της ζωής σου, δεν υπάρχει κάτι για το οποίο είσαι περήφανη ή περήφανος.

Πολλές φορές, εμείς οι άνθρωποι θεωρούμε αυτά τα πράγματα δεδομένα, τα ξεχνάμε, δεν ευχαριστούμε και δεν επιβραβεύουμε τον εαυτό μας για όσα έχουμε κατακτήσει. Έτσι, αυτά ατονούν, χάνουν την ενέργειά τους, και δεν αντλούμε πλέον από αυτά ευχαρίστηση, δε ζούμε μια ζωή στο επίπεδο που μας αξίζει και σύμφωνα με αυτά που έχουμε κατορθώσει.

Από εκεί και πέρα, όμως, είναι πολύ θεμιτό να θέλουμε να επεκτεινόμαστε, να εξελισσόμαστε, να στοχεύουμε ψηλά. Να κάνουμε νέα όνειρα, να δημιουργούμε καινούριους στόχους. Είναι σημαντικό να αλλάζουμε το κλίμα που περιβάλλει τη ζωή μας.

Διαπιστώνουμε ότι φοβόμαστε να ονειρευόμαστε, φοβόμαστε να βάζουμε στόχους, επειδή πολλές φορές βλέπουμε γύρω μας ανθρώπους να μην τα καταφέρνουν, οπότε συχνά καταδικάζουμε και τον εαυτό μας σε μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Μπορεί να έχει συμβεί και σε εσένα να σκεφτείς: Μα πού να τρέχω τώρα να ονειρεύομαι και να βάζω στόχους; Και αν βάλω στόχους και ονειρευτώ και αποτύχω και στεναχωρηθώ, τι θα κάνω; Με αυτό τον τρόπο, μπαίνεις σε μια εσωστρέφεια η οποία σε φυλακίζει, σε αδρανοποιεί και σε απομακρύνει από το όνειρο. Σε κρατάει μακριά από την επόμενη επιτυχία σου και από το επόμενο συμβάν που θα σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα σε αυτή τη ζωή.

Οι μαθητές μας έχουν 2 κοινά χαρακτηριστικά:

- *Θέλουν να μαθαίνουν και να γίνονται διαρκώς καλύτεροι.*
- *Είναι έτοιμοι να πάνε τη ζωή τους στο επόμενο επίπεδο.*

Οι περισσότεροι έχουν περάσει από πολύ δύσκολες καταστάσεις και κάποια στιγμή είπαν «Φτάνει. Έως εδώ!»

Τότε εμφανιζόμαστε εμείς με έναν τρόπο μαγικό. Ξαφνικά.

Ένα από τα βασικά βήματα που παραβλέπουμε οι άνθρωποι είναι ότι δε δεσμευόμαστε προς την κατεύθυνση της επιτυχίας μας. Χρειάζεται, λοιπόν, η υποστήριξη ενός βιβλίου, ενός ειδικού για να δεσμευούμε σε σχέση με τον χώρο, τον χρόνο, την επένδυση, την ενέργεια.

Εσύ, όμως, ΤΩΡΑ, είσαι σε μια άλλη κατάσταση. Δεσμεύτηκες! Και σε επικροτούμε για αυτό. Σου δίνουμε πολλά συγχαρητήρια!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Πάρε λίγο χρόνο και γράψε στο σημειωματάριό σου:

- *Τι είναι αυτό που προσδοκάς στη ζωή σου να συμβεί «Ξαφνικά Τώρα»;*
- *Τι σε έκανε να αγοράσεις αυτό το βιβλίο;*
- *Τι σε έκανε να δεσμευτείς σε αυτή τη δουλειά που θα κάνεις με τον εαυτό σου;*

Ας Ξανασυστηθούμε...

Νικόλας

Ένας πολύ καλός ορισμός για τη δουλειά μου είναι να πω πως είμαι life relationship coach και best selling συγγραφέας. Ξέρετε ποιον ορισμό αγαπάω πιο πολύ, όμως; Αυτόν που έμαθα από μια δασκάλα μου στην Αμερική.

Με απλά λόγια, αυτό που κάνω, είναι να «παίρνω από το χέρι» ανθρώπους και να τους οδηγώ εκεί όπου θέλουν οι ίδιοι να φτάσουν. Αυτό κάνουν οι άνθρωποι στο κομμάτι της προσωπικής ανάπτυξης.

Φυσικά, και για εμένα έκαναν το ίδιο και συνεχίζουν να το κάνουν οι δάσκαλοί μου. Δεν έχει περάσει και τόσο πολύς καιρός από τότε που ξεκίνησα την πορεία μου. Με μια χρεοκοπία στην πλάτη, έναν χωρισμό, ένα διαζύγιο και μια απόλυση. Όλα αυτά μαζεμένα, σου πέφτουν βαριά. Αλλά αργότερα, ύστερα από πάρα πολύ ψυχική δουλειά, κατάλαβα ότι σε καμία περίπτωση δε θα ήμουν αυτός που είμαι σήμερα αν δεν τα είχα μετατρέψει σε «μάθημα» όλα αυτά, αν δεν είχα περάσει διά πυρός και σιδήρου, από τον μεγαλύτερο πόνο.

Κάτι ανάλογο ισχύει και για εσένα, φυσικά. Μια εμπειρία να έλειπε, κάτι να μην υπήρχε, ακόμα και όσα σου ήρθαν στραβά, όσα σε πλήγωσαν, δε θα ήσουν η ίδια ή ο ίδιος. Ίσως δεν είχες πάρει στα χέρια σου αυτό το βιβλίο.

O life coach, λοιπόν, είναι εδώ για να σου υπενθυμίσει πως δε χρειάζεται να σπάσεις πρώτα το αμάξι για να το πας στο συνεργείο. Μελετώντας τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει το μυαλό μας και δίνοντας υγιή έκφραση σε όσα προωθούν την εξέλιξή μας, μέσα από αυτό το βιβλίο θα βρούμε ποιες κατηγορίες της ζωής μας θέλουμε να αναπτύξουμε και θα βαθμολογήσουμε τον εαυτό μας σε όλες. Μην ξεχνάς ότι είμαστε μια ενιαία προσωπικότητα, και όταν κάποιος αρχίζει μια καθοδική πορεία σε κάτι, η καθοδική πορεία συνεχίζεται σε όλα.

Ευτυχώς, όμως, το ίδιο ισχύει και για την κίνηση προς τα πάνω. Όσο κάτω, τόσο πάνω, αν προστεθούν οι παράμετροι της μαθητείας, της δέσμευσης, της γνώσης και της ατομικής ευθύνης. Μια μαθητεία που, ακόμα και για τον ίδιο τον δάσκαλο, δε σταματάει ποτέ. Για αυτό, χρειάζεται προσοχή στους διάφορους αυτόκλητους σωτήρες, οι οποίοι αυτοαποκαλούνται life coaches, λες και τα έμαθαν όλα, επειδή συμμετείχαν σε ένα σεμινάριο.

Θα εμπιστευόσουν ποτέ τη Ζωή σου σε έναν μαθητευόμενο μάγο; Σε έναν ευτραφή διαιτολόγο ή σε έναν γυμναστή που δεν έχει περάσει την πόρτα του γυμναστηρίου; Σε ένα γιατρό που δεν έχει σπουδάσει;

Είναι σημαντικό, στην επιλογή του δασκάλου σου, πέρα από τη γνώση, την κατάρτισή του και τη διεθνή πιστοποίησή του, η ίδια η ζωή του και αυτά που έχει καταφέρει σε αυτή να μπορούν να αποτελούν για εσένα έμπνευση και κίνητρο ώστε να χαράξεις τη δική σου πορεία υπέρβασης. Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό να έχει καταφέρει ήδη εκείνος αυτό που εσύ ονειρεύεσαι να καταφέρεις.

Παραπονιόμαστε καθημερινά ότι δεν έχουμε χρήματα και ότι δεν έχουμε χρόνο. Φυσικά και αυτό δεν μπορεί να είναι αλήθεια, αλλά μια καλοστημένη πεποίθηση του Εγώ μας για να μας μπλοκάρει και να μας καθηλώσει. Όλα μα όλα είναι θέμα προτεραιοτήτων. Όταν παίρνεις πραγματικά σοβαρά τον εαυτό σου και τις ανάγκες του, μόνο τότε θα αφιερώσεις χρόνο σε εσένα και χρήματα για την αυτοβελτίωσή σου. Μόλις δεσμευτείς, Ξαφνικά, θα βρεθούν τα χρήματα και ο χρόνος. Πρέπει όμως πρώτα να κάνεις εσύ το βήμα.

Τη μέρα που παντρευτήκαμε με την Τζίλ, έβρεχε. Έβρεχε και ξέπλενε όλα όσα προηγήθηκαν στη ζωή μου, τα οποία σου περιέγραψα αναλυτικά στο *Αγάπη Τώρα*. Τις φοβίες μου, το «είμαι υπέρβαρος», τις απορρίψεις μου, την απόλυσή μου, τη χρεοκοπία μου, το επώδυνο προηγούμενο διαζύγιο μου.

«Το νερό μπορεί πάντα, με την ενέργειά του, όλα να τα καθαρίσει Νικόλα», μονολογούσα. Ξαφνικά είχαμε αποφασίσει να ανοίξουμε έναν νέο δρόμο από κοινού, να δώσουμε και να πάρουμε ο ένας από τον άλλο ανώτερα μαθήματα. Και, φυσικά, αυτό δεν έγινε ξαφνικά. Έγινε με πολλά ξενύχτια, με πολλά κλάματα και με πολλή μαθητεία και πειθαρχία. Προετοιμάστηκε επί μακρόν στα μύχια της ψυχής και του μυαλού μου.

Με ρωτούν πολλές φορές αν τσακωνόμαστε και αν εφαρμόζουμε και εμείς αυτά που διδάσκουμε. Αυτή έχει γίνει πλέον μια από τις πιο αγαπημένες μου ερωτήσεις, αν και στην αρχή με εκνεύριζε. Φυσικά και τσακωνόμαστε και διαφωνούμε και υπάρχουν εντάσεις με τόσα πράγματα που έχουμε να αποφασίσουμε και να διαχειριστούμε καθημερινά. Τις πιο πολλές φορές φταίει η γκρίνια και η τελειομανία μου αναφορικά με τη δουλειά, το σπίτι, τα παιδιά, τα πάντα. Άλλες φορές, αφορμή είναι οι ευθύνες και η εργασιακή πίεση και οι προτεραιότητες σε σχέση με τις αποφάσεις και τους σχεδιασμούς.

Δύο άνθρωποι με υψηλούς στόχους και επιδιώξεις κουβαλούν και δυο αντίστοιχα ισχυρά Εγώ. ΤΩΡΑ έχουμε αποφασίσει να βάλει καθένας τα δυνατά του και να δουλέψει πιο πολύ μόνος του το κομμάτι που αφορά τις πηγές των συγκρούσεων. Όλο το μυστικό κρύβεται στη δέσμευση και στην επένδυση που θα κάνεις σε χρόνο, χρήμα και ενέργεια και, ασφαλώς, στο πλάνο δράσης το οποίο θα χαράξεις από κοινού με τον δάσκαλο που θα επιλέξεις. Ένα από αυτά να λείπει, μην περιμένεις θεαματικά αποτελέσματα.

Πού να τολμούσα πριν από λίγα χρόνια να τα φανταστώ όλα αυτά. Μετά το *Αγάπη Τώρα* και το *Ευ Ζην Τώρα* ακολουθεί, έτσι ξαφνικά, το *Ξαφνικά Τώρα*.

ΞΑΦΝΙΚΑ ΤΩΡΑ, μέσα από αυτές τις σελίδες, θα καθαρίσεις την ομίχλη που καλύπτει όσα πραγματικά θέλεις, βρίσκοντας ό,τι χρειάζεσαι σε κάτι πολύ απλό, αλλά και πολύπλοκο συνάμα.

Μέσα σου!

Τζίλ

Είμαστε στο αυτοκίνητο με τον Νικόλα και έχουμε κάνει μόλις μια συνεδρία με τη δασκάλα μας. Ξεκινήσαμε πολύ άσχημα, μαλώσαμε με τον Νικόλα, ίσως πρώτη φορά μπροστά σε κάποιον άλλο. Νιώθω ντροπή. Και κάθαρση. Αφού μαλώσαμε, θέσαμε ως στόχο να κάνουμε από ένα μικρό βήμα καθένας μας για να βελτιώσουμε τη σχέση μας.

Καλό αυτό. Αλλά πρέπει να ολοκληρώσω την εισαγωγή του νέου βιβλίου. Τι να γράψω;

Όταν δε θέλω να αντιμετωπίσω κάτι, σκέφτομαι τη δουλειά.

Τι γράφεις όταν ζητάς από τον εαυτό σου μια... συστατική επιστολή; Στην περίπτωση μου, το Εγώ μου θα μου επέβαλλε να γράφω επί ώρες: Έλα, Τζίλ, ανάφερε τους πως είσαι διεθνούς φήμης ομιλήτρια, η μοναδική Ελληνίδα μέλος του Official FORBES Coaches Council, διευθύντρια της Global Academy of Coaching, Νο1 συγγραφέας των *«Αγάπη Τώρα»* και *«Ευ Ζην Τώρα»*, εντυπωσιάσέ τους. Μπορεί οι πιστοποιήσεις και οι διαπιστεύσεις των συγγραφέων σε ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης να αποτελούν πάντα ένα intriguing point, αλλά σε τελική ανάλυση είσαι μαζί μας σε αυτό το ταξίδι όχι επειδή θα σε εντυπωσιάσουμε. Είσαι μαζί μας επειδή ξέρεις πως σε αυτή τη δύσκολη, αλλά άξια προσπάθεια θέλεις τη συμβολή ενός συμμάχου που έχει περάσει όσα περνάς, ενός βετεράνου που έχει κερδίσει πολλές μάχες στο πεδίο της προσωπικής ανάπτυξης και συνεχίζει να μαθαίνει.

Αυτό το βιβλίο είναι ένας οδηγός για να σε βάλουμε στη λογική της δράσης και της... αναπάντεχης ανταμοιβής! Παλεύουμε τόσα χρόνια, χάνουμε τις καλύτερες στιγμές μας προσπαθώντας μάταια να προσεγγίσουμε, άτσαλα, παράλογα ή ανορθόδοξα, αυτό στο οποίο θα φτάναμε τόσο σύντομα αν λειτουργούσαμε με νηφαλιότητα και σύστημα. Από αυτά τα κανάλια της ταλαιπωρίας πέρασαν σχεδόν όλοι οι coaches που ήρθαν έως εμένα, με πολλά δράματα να θολώνουν το δικό τους τοπίο και να τους τραβούν προς τα πίσω. Από τα ίδια κανάλια πέρασα και εγώ, που επί σειρά ετών δεν είχα την εσωτερική γαλήνη να δω γιατί αυτό που κυνηγούσα μου ξέφευγε τόσο προκλητικά. Και φυσικά, ακόμα ξεφεύγει πολύ συχνά.

Οι σελίδες του Ξαφνικά Τώρα θα σε βάλουν σε άλλα γρανάζια σκέψης. Θα σου συστήσουν νέα εργαλεία και τεχνικές στοχοθέτησης, που, αποδεδειγμένα, θα σε φέρουν κοντά στους ανώτερους στόχους σου. Θα σε απομακρύνουν από τα βαρίδια και την τοξικότητα του χτες, επενδύοντας στη δράση του σήμερα.

Δουλεύοντας σωστά και με πίστη τις ασκήσεις που θα βρεις εδώ μέσα, θα διαπιστώσεις και εσύ πως η ευτυχία δεν έρχεται όταν την κυνηγάς, αλλά όταν την... προγραμματίζεις σωστά.

Ναι, θα προγραμματίσω αυτό το 1ο βήμα για τη σχέση μας. Θα το βάλω ακόμα και υπενθύμιση στο κινητό, για την περίπτωση που το ξεχάσω, στις 7 κάθε πρωί.

Ό,τι λέω στους μαθητές μου το κάνω πρώτα εγώ!

Ξεκίνα. Τώρα!

Ε
Β
Δ
Ο
Μ
Α
Δ
Α

1



Πώς θα έρθουν όλα... Ξαφνικά!

«Ο κόσμος παραμερίζει για να περάσει αυτός που ξέρει πού πηγαίνει».

David Starr Jordan, Αμερικανός πανεπιστημιακός

Για να ζήσεις το «Ξαφνικά Τώρα», πρέπει να είσαι θετικός και δεκτικός στα μικρά θαύματα. Από το πουθενά, έχουν έρθει πολλοί *coaches* μου και μου είπαν ότι τους πρότειναν μια δουλειά που κυνηγούσαν καιρό, πως κέρδισαν κάποιο ποσό, ότι τακτοποιήθηκαν τα οικονομικά τους, πως, «ουρανοκατέβητα», αυτός που τους έσπαγε τα νεύρα εξαφανίστηκε, άλλαξε περιβάλλον, άλλαξε τάξη.

Εμείς οι άνθρωποι είμαστε εδώ για να μεγαλουργήσουμε. Είμαστε από μόνοι μας δημιουργοί θαυμάτων.

Αλλά τι θα ήταν ένα θαύμα χωρίς πίστη;

Το θαύμα είναι, άλλωστε, συσσωρευμένη πίστη. Αλλά όχι σκέτη πίστη. Κάνε και εσύ κάτι. Μπες στη δράση για να παραγάγεις θετικότητα, αγάπη, για να φύγεις από τον φόβο και την αναβολή. Η αναβλητικότητα δε βοηθάει. Από την άλλη, όμως, δε βοηθάει ούτε και ένα πανικόβλητο «πρέπει να κάνω τα πάντα».

Σημαντική προϋπόθεση για να ζήσω και να αναγνωρίσω αυτό το «ξαφνικά» είναι να μπορώ να επικοινωνώ καλύτερα με τον εαυτό μου. Να με πάω μια βόλτα. Να μάθω να έχω και προσωπικές, ιδιωτικές στιγμές. Δε μιλάμε για απομόνωση, αλλά για χρόνο... συμφιλίωσης με τον εαυτό μου.

Κάνε μια ωραία ερώτηση στον εαυτό σου.
Κάνε μια ωραία συζήτηση με τον εαυτό σου.

«Έχω βαρίδια στα πόδια μου».

Ρώτησέ τον αν είναι αλήθεια.

«Δε θα τα καταφέρω. Θα αποτύχω».

Είναι αλήθεια;

Ζήτα άφεση αμαρτιών από τους προηγούμενους στόχους και θέσε καινούριους, για νέα πράγματα. Κάνε περισσότερα από αυτά που έκανες έως τώρα και φρόντισε να μην είσαι ούτε στο μετά ούτε στο πριν. Συγκεντρώσου και συνδέσου με τις πέντε αισθήσεις σου στο **τώρα**.

Η αγάπη δεν είναι σύγκριση. Αγάπη σημαίνει να γίνομαι καλύτερος, να νικάω τις αδυναμίες μου, να περιορίζω τους φόβους μου, να μαθαίνω να αναπνέω, να ηρεμώ, να γαληνεύω. Αυτά είναι τα μαθήματα που πρέπει να διδάξεις στον εαυτό σου. Το να μαθαίνεις να δίνεις χώρο και χρόνο σε εσένα και να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου σε κάνει να διακοινωνείς καλύτερα τις βαθύτερες ανάγκες σου. Σε φέρνει πιο κοντά στο μοναδικό πράγμα που έχει αξία: **να πετύχεις τα όνειρά σου!**

Τίποτα δεν είναι άπιαστο, εξάλλου, αν έχεις καταφέρει να το ονειρευτείς!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Σου προτείνουμε να καταγράψεις στο σημειωματάριό σου:

- Όλες τις αρνητικές σκέψεις που κάνεις για τον εαυτό σου, τις σχέσεις σου, τα όνειρά σου. Γράψε όλα τα άσχημα, αυτά που έχεις όλη μέρα στο μυαλό σου και θέλεις να ξεφορτωθείς. Μην κρατηθείς. Δώσε. Για κάθε αρνητικό, άφησε μια σειρά κενή από κάτω.
- Τώρα αναρωτήσου για καθένα. Είναι αλήθεια; Γράψε στις κενές γραμμές, επειδή αυτή η σκέψη είναι μια ανοησία.

Παράδειγμα:

«Δε θα τα καταφέρεις. Θα αποτύχεις». Είναι αλήθεια; Είναι ΨΕΜΑΤΑ!
«Τα έχω καταφέρει πολλές φορές και θα τα καταφέρω και τώρα».

«Πάντα με υποτιμούν οι άντρες και προτιμούν άλλη». Είναι αλήθεια;
Είναι ΨΕΜΑΤΑ! «Πολλές φορές έχω προτιμήσει εγώ κάποιον άλλο».

Κάνε την άσκηση Τώρα. **Μπες στην Δράση.**

Επειδή, πολύ απλά: **«Αν δε Δράσεις, θα Βράσεις».**



#2

Η σκάλα των συναισθημάτων

«Η πέτρα, το σίδηρο, το ατσάλι δεν αντέχουν. Ο άνθρωπος αντέχει».

Νίκος Καζαντζάκης, Έλληνας συγγραφέας

Μαθαίνοντας τη σκάλα των συναισθημάτων, μπαίνεις στη διαδικασία να ελέγχεις πού ακριβώς βρίσκεται το συναίσθημά σου. Τι νιώθεις κάθε στιγμή. Το να ερχόμαστε, λοιπόν, σε επαφή με τα συναισθήματά μας είναι το Α και το Ω, επειδή αυτό είναι που, ουσιαστικά, μας κρατάει μακριά από τη ζωή που επιθυμούμε.

Όταν βιώνεις κάποιο αρνητικό συναίσθημα και δεν μπαίνεις στη διαδικασία να το αναπτύξεις ώστε να γίνει θετικό και το κρατάς μέσα σου, αυτό πετάει την ενέργειά σου εκτός υψηλών επιπέδων. Όταν, λοιπόν, η ενέργειά σου δε βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο, δεν μπορείς να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις. Επειδή θα έρθουν και άλλα πράγματα τα οποία δε θα είναι σε υψηλό επίπεδο.

Το σύμπαν λειτουργεί στέλνοντάς σου την ίδια συχνότητα στο ίδιο επίπεδο συναισθημάτων στο οποίο βρίσκεσαι. Το να ελέγχεις το συναίσθημά σου είναι το πρώτο βήμα, ενώ ο εντοπισμός του πού βρίσκεσαι συναισθηματικά αυτή τη στιγμή είναι το δεύτερο. Το πρώτο, λοιπόν, είναι να ελέγχουμε και το δεύτερο να βλέπουμε πού είμαστε.

Η ικανότητα να μπορείς να μεταλλάξεις όσα αισθάνεσαι προς το συναίσθημα που σε εξυπηρετεί είναι εξαιρετικά σημαντική.

Μόνο με αυτό τον τρόπο μπορείς να ορίζεις εσύ τη ζωή σου και να μη σε ορίζουν οι καταστάσεις.

Παράδειγμα:

«Ξυπνάω μέσα στην ευγνωμοσύνη. Πλένομαι και νιώθω χαρά για τη νέα μέρα. Έχω λάβει μήνυμα πως έχει πέσει ο σέρβερ και δε λειτουργούν τα σάιτ μας. Έχω δύο επιλογές: να τρελαθώ ή να μείνω στην ευγνωμοσύνη και στη χαρά και να πάω στη λύση, χωρίς να περάσω από το δράμα.

Η Έλενα είχε ένα σοβαρό τρακάρισμα. Για να αγοράσει το αυτοκίνητο, έκανε πολλές οικονομίες. Το είχε δύο μήνες. Μου λέει στη συνεδρία: «Τράκαρα άσχημα». Τη ρωτάω: «Πώς το αντιμετώπισες;» Μου απαντάει: «Αν το είχα πάθει πριν από οχτώ μήνες, προτού δουλέψουμε, θα είχα γίνει ράκος και θα ήμουν όλη μέρα στα τηλέφωνα με την ασφαλιστική. Κατάλαβα πως αυτό είναι μια πρόκληση που είναι σημαντικό να αντιμετωπίσω. Νιώθω λύπη και θυμό που δεν πρόσεχα. Νιώθω ανακούφιση που δε χτύπησε κανένας. Νιώθω ευγνωμοσύνη που είμαι καλά. Τώρα θα αφοσιωθώ στο να φτιάξω το αυτοκίνητο όσο πιο οικονομικά και καλύτερα γίνεται».

Οπότε, ας δούμε τι αισθάνεσαι εσύ τη δεδομένη στιγμή.

Στο νούμερο 1 βρίσκονται η ανασφάλεια, ο φόβος, ο θρήνος, η κατάθλιψη, η απογνώση, η αδυναμία, το αίσθημα πως δεν αξίζουμε τίποτα.

Στο 2, το μίσος, ο θυμός, η εκδίκηση και η ζήλια.

Στο 3, η κατηγορία και η ενοχή.

Στο 4, η απογοήτευση και η αμφιβολία.

Στο 5, ο εκνευρισμός και η ανυπομονησία.

Στο 6, η ανία, η πλήξη και η απαισιοδοξία.

Στο 7 υπάρχουν η αισιοδοξία και η ικανοποίηση.

Στο 8, η θετική προσδοκία και η ευχαρίστηση.

Στο 9, ο ενθουσιασμός, η προθυμία και η ευτυχία.

Και στο 10, η χαρά, η εκτίμηση, η ενδυνάμωση, η ελευθερία και το πάθος.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Δε θέλω να σκεφτείς τι αισθανόσουν χτες το βράδυ.

Δε θέλω να σκεφτείς τι θα αισθάνεσαι σε 10 χρόνια.

Τώρα, αυτή τη στιγμή, τι αισθάνεσαι;

Άνοιξε, λοιπόν, το σημειωματάριό σου, κατάγραψε το νούμερο και δίπλα το συναίσθημα που νιώθεις και δίπλα το συναίσθημα που νιώθεις από την παραπάνω λίστα.

Μην ξεχνάς πως σε αυτή την πρώτη φάση θέλουμε απλώς να αναγνωρίσουμε το συναίσθημα, έτσι ώστε, σε επόμενη φάση, να είμαστε ικανοί να το μεταλλάξουμε, αντικαθιστώντας το με ένα ανώτερό του.

Ε
Β
Δ
Ο
Μ
Α
Δ
Α

2



Ο Φόβος

«Δε νικήσαμε το βουνό, αλλά τον εαυτό μας».

Έντμουντ Χίλαρι, ο κατακτητής του Έβερεστ

Τι πιστεύεις ότι σε κρατάει μακριά από το να αναλάβεις δράση; Τι πιστεύεις ότι μπαίνει ανάμεσα σε εσένα και την εξέλιξή σου και φρενάρει την προσπάθεια να κάνεις το καλύτερό σου;

Σίγουρα, μέσα σε αυτό που μας σταματάει και μας αποτρέπει από το να εξελιχθούμε, που μας κάνει να πετυχαίνουμε λιγότερα από όσα θα μπορούσαμε -και παίρνει πολλές μορφές- κρύβεται, καταφέροντας καίρια χτυπήματα εναντίον μας, ο φόβος.

Ο φόβος μάς καταστρέφει τη διάθεση, μας παραλύει, εμποδίζοντάς μας να αναλάβουμε δράση. Ο φόβος αποθαρρύνει την προσπάθεια να στοχεύσουμε ψηλά, να προβούμε στις απαραίτητες ενέργειες ώστε να περπατήσουμε στα σκαλοπάτια και να κάνουμε τα βήματα προκειμένου να εξελιχθούμε. Και υπάρχουν πολλοί φόβοι μέσα μας, μεμονωμένα και σε συνδυασμούς: ο φόβος της απόρριψης, ο φόβος της αποτυχίας και ο φόβος της επιτυχίας, ο φόβος του άγνωστου, ο φόβος της μοναξιάς. Πολλές φορές φοβόμαστε ακόμα και να πετύχουμε.

Το μυαλό λέει: Αν πέτυχα, τι θα συμβεί; Θα με κοιτάζουν οι γύρω μου με άλλο μάτι; Θα με συμπαθούν, θα με αποδέχονται, θα με αγαπούν αν καταφέρω αυτό που ονειρεύομαι;

Μήπως αυτό με οδηγήσει σε μια αλλαγή των ισορροπιών γύρω μου που δεν είμαι έτοιμος να υπηρετήσω;

Δύο, όμως, είναι οι πιο πρωταρχικοί φόβοι του ανθρώπου:

Στα αγγλικά χρησιμοποιείται μια πολύ ωραία έκφραση για αυτόν: ο φόβος του *I'm not enough*, του **δεν είμαι αρκετός** απέναντι στις καταστάσεις και στους ανθρώπους, ένας πάρα πολύ εγωιστικός φόβος, όπως καταλαβαίνεις.

Ο δεύτερος φόβος είναι **να μην αγαπηθώ ή να μην αγαπήσω**, αλλά πρωτίστως να μην αγαπηθώ, είτε από τον/τη σύντροφο είτε από το περιβάλλον μου, τα αγαπημένα μου πρόσωπα (*I am not loved*).

Αυτά κυρίως φοβόμαστε οι άνθρωποι και αυτά είναι οι μορφές που παίρνει το Εγώ μας, ο κατώτερος εαυτός μας, τον οποίο θα πρέπει να αγαπήσουμε, να αγκαλιάσουμε και να κατανοήσουμε, αλλά να κάνουμε και τις απαραίτητες ενέργειες ώστε να τον ξεπεράσουμε, να μπούμε σε κίνηση, να αναλάβουμε δράση και να σχεδιάσουμε ένα νέο πλάνο για τη ζωή μας, **όπως έχεις ξεκινήσει ήδη εσύ ΤΩΡΑ**.

Οι μεγαλύτεροι δάσκαλοι του κόσμου λένε πως εμείς δημιουργούμε τον φόβο μας, εμείς πατάμε φρένο, εμείς δημιουργούμε μια φανταστική κατάσταση, επειδή έχουμε την ανάγκη μέσα από αυτή να βγούμε νικητές, να θεραπεύσουμε τον φόβο και να τον υπερβούμε. Ο Τζακ Κάνφιλντ, ο Νο1 coach επιτυχίας στην Αμερική, λέει ότι τις φανταστικές καταστάσεις τις εμφανίζουμε σαν πραγματικές, ενώ ένας άλλος μεγάλος δάσκαλος, ο Σπύρος Ζαχαρίου, λέει πως ο φόβος είναι απλώς μια φανταστική οντότητα βάσει οργανωμένου σχεδίου.

Ποιο είναι το οργανωμένο σχέδιο; Αυτό που έχεις συμφωνήσει εσύ με την ψυχή σου. Να ξεπεράσεις κάποια στιγμή τον φόβο σου. Να γίνεις πιο δυνατός και, εκείνη την ώρα που τον ξεπερνάς και τον νικάς, να εισπράξεις το δώρο της υπέρβασης, να καρπωθείς την αλλαγή, να γευτείς την επιτυχία.

Θυμάμαι πολύ έντονα την πρώτη μου γνωριμία με τον Τόνι Ρόμπινς. Από την ελληνοκυπριακή περιοδεία μου σε επτά πόλεις με το δικό μου *workshop* θα βρισκόμουν στο Λονδίνο, όπου για τέσσερις μέρες, μαζί με άλλες 14.000 ψυχές, θα μαθαίναμε από τον καλύτερο. Το σοκ ήταν τεράστιο. Όπως και η ενεργοποίηση. Δεν ήταν μόνο τα φώτα, η μουσική, ο χορός, τα τραγούδια οι ασκήσεις, τα παραδείγματα, οι ιστορίες και τα βιντεάκια. Ήταν η επαφή με μια λαοθάλασσα που ήθελε να γίνει καλύτερη.

Σε ένα από αυτά είδα μια 86χρονη γιαγιούλα μοναχή να βρίσκεται στη γραμμή της αφετηρίας έτοιμη να ξεκινήσει την προσπάθειά της για το 6ο τρίαθλο και τον 8ο μαραθώνιο της χρονιάς της. Αυτό ήταν! Ασυναίσθητα, πήρα στα χέρια μου το κινητό μου και μπήκα στο σάιτ του Αυθεντικού Μαραθώνιου της Αθήνας. Όση ώρα έπαιζε το βίντεο, συμπλήρωνα τα στοιχεία μου χωρίς να έχω καταλάβει ακριβώς τι κάνω. Ήθελα να δεσμευτώ να ξεπεράσω σημαντικά τον εαυτό μου. Όλες μου οι δικαιολογίες είχαν καταρριφθεί.

Νικόλα, αφού μπορεί μια γιαγιά 86 χρονών να το κάνει οχτώ φορές τον χρόνο, ε, ας δοκιμάσεις και εσύ να το κάνεις μία.

Το ημερολόγιο έλεγε «Απρίλιος», και ο αγώνας θα ήταν τον Νοέμβριο. Είχα αρκετό χρόνο μπροστά μου να προετοιμαστώ. Άλλωστε είχα κάνει το πρώτο βήμα, είχα δηλώσει συμμετοχή. Πράγμα πολύ παράξενο, μιας και οι περίπου 18.000 συμμετοχές του συγκεκριμένου αγώνα εξαντλούνται εν ριπή οφθαλμού κάθε χρόνο.

Στο επόμενο διάλειμμα συνάντησα την Τζίλ και, φουσκωμένος σαν παγόني, ήθελα να μοιραστώ μαζί της τη χαρά μου. Με κοιτάζει καλά καλά, ξαφνιασμένη, και μου λέει: «Καλά, τι πήγες και έκανες; Έχεις καταλάβει τι πήγες και έκανες;»

Η αλήθεια είναι ότι δεν είχα καταλάβει, καθώς το υποσυνείδητό μου είχε ντριμπλάρει το συνειδητό. Το κατάλαβα πολύ αργότερα, στις ατέλειωτες ώρες των μοναχικών προπονήσεων για τον αγώνα αλλά και την ίδια τη μέρα του αγώνα στην αφετηρία, όπως και στον τερματισμό.

Η επόμενη φράση της έχει μείνει στη μεταξύ μας προσωπική ιστορία: «Καλά που γράφτηκες χωρίς να το συζητήσουμε, επειδή θα σου έλεγα -ακόμα και εγώ- να μην το επιχειρήσεις και θα σε απέτρεπα...»

Χαμογέλασα πονηρά, γεμάτος ικανοποίηση, αλλά τα δύσκολα ήταν μπροστά. Κανένας δε νίκησε ούτε και τα κατάφερε σε κάποιον αγώνα απλώς επειδή δήλωσε συμμετοχή. Αλλά το πιο καθοριστικό βήμα είχε γίνει. Είχα δεσμευτεί.

Είχα δεσμεύσει χρόνο, χρήμα, ενέργεια και είχα δηλώσει πρόθεση. Είχα νικήσει τον φόβο μου. Μου έλειπαν, όμως, ακόμα τα πλέον σημαντικά: οι δάσκαλοι και το πλάνο δράσης. Θέλεις να μάθεις, τελικά, αν και πώς τα κατάφερα; Η συνέχεια έρχεται λίγο παρακάτω...

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Όταν μοιράζεσαι έναν φόβο, αυτός εξαφανίζεται, και αρχίζεις να νιώθεις καλύτερα.

Είσαι έτοιμη ή έτοιμος να τον καταγράψεις να τον μοιραστείς;

- *Ποιος είναι, άραγε, ο μεγαλύτερος φόβος μου;*
- *Ο μεγαλύτερος φόβος μου:*
- *Με έχει ωφελήσει έως σήμερα με τους παρακάτω τρόπους...*
- *Με κρατάει πίσω από...*

Είμαι έτοιμη από το 1 έως το 10 (1 το λιγότερο, 10 το περισσότερο) να απελευθερωθώ από αυτό τον φόβο, να τον αφήσω πίσω μου.

Μπράβο σου!

Κλαπ, κλαπ, κλαπ (χειροκροτήματα).



Βγαίνοντας από τη βάρκα του φόβου!

«Έχει πλάκα να κάνεις κάτι που δεν μπορεί να γίνει».

Γουόλτ Ντίσνεϊ, Αμερικανός επιχειρηματίας, ιδρυτής της Disney

Είμαστε απίθανα πλάσματα εμείς οι άνθρωποι. Έχουμε ανεξάντλητες δυνατότητες να ξυπνήσουμε πράγματα που κοιμούνται μέσα μας, πράγματα τα οποία έχουμε απενεργοποιήσει, τα έχουμε σε μια γωνίτσα πεταγμένα. Αντί για αυτό, ζητιανεύουμε από τους άλλους αναγνώριση, αγάπη, χρήματα, περισσότερες αρμοδιότητες.

Υπάρχουν μόνο δύο πράγματα, λοιπόν: ο φόβος και η αγάπη. Εμείς συνήθως πατάμε στη βάρκα του φόβου αντί να δείξουμε εμπιστοσύνη κυρίως στον εαυτό μας. Ο εαυτός μας χρειάζεται περισσότερη εμπιστοσύνη, περισσότερη αγάπη και περισσότερη πίστη.

Τι κάνουμε, λοιπόν, εμείς με το άγχος, την πίεση και τους φόβους που προκαλεί το Εγώ μας; Όταν μπαίνουμε στον φόβο, εκκρίνεται αδρεναλίνη. Η αδρεναλίνη είναι μια ειδική ορμόνη, η αντίθετη της ενδορφίνης των αθλητών, της προπόνησης.

Το άγχος επισυμβαίνει όταν δε γίνεται καλή οξυγόνωση.

Όταν σταματάς να αναπνέεις. Όταν πιάζεσαι, όταν σκέφτεσαι, όταν πιάνεις κουβέντα με το Εγώ σου. Παύει να οξυγονώνεται ο εγκέφαλός σου και νιώθεις να πνίγεσαι, να στραγγαλίζεσαι. Μια καλή ιδέα είναι να σταματάς ό,τι κάνεις και να παίρνεις δυο τρεις ήρεμες, βαθιές κοιλιακές αναπνοές. Είναι η αναπνοή του μωρού όταν έρχεται στη γη. (Τα μωρά, αν παρατηρήσεις, αναπνέουν και κάνουν κοιλιακούς. Δηλαδή παίρνουν μια πλήρη αναπνοή.)

Αν γνωρίζουμε πώς να ταυτοποιούμε τον φόβο, θα μπορέσουμε να βγούμε πάνω από αυτόν. Και αυτό γίνεται με το εξής μότο: **«Ενώ φοβάμαι, κάνω»**. Ένα μότο που το καταδικάζουμε να το φάει το σαράκι της αναβλητικότητας και της υπερανάλυσης.

Ελάχιστοι είναι οι μαθητές που έχουν όλα τα χρήματα για να κάνουν την εγγραφή τους στη σχολή *coaching* που διευθύνω, την Global Academy of Coaching. Ένα από τα βασικά θέματα που τους κρατάει πίσω είναι το οικονομικό. Και πάντα, και όταν λέω «πάντα», το εννοώ, μόλις ξεκινούν και δεσμεύονται για το όνειρό τους, με έναν μαγικό τρόπο, όλα λύνονται. Βρίσκουν τα χρήματα.

Δε θα ξεχάσω ποτέ τον Πάμπο. Είχαμε μιλήσει τέσσερις πέντε φορές, ήθελε πολύ να σπουδάσει, αλλά δεν είχε τα χρήματα. Εργαζόταν σε οικοδομή. Ήθελε να αλλάξει τη ζωή του. Του είπα: «Μπες στην ευγνωμοσύνη για αυτό που ζεις σήμερα, επειδή σύντομα θα κάνεις κάτι πολύ διαφορετικό. Πες ευχαριστώ και κάνε το βήμα». Το αποφάσισε και έβαλε όλες τις οικονομίες του στην προκαταβολή. Έπειτα από δύο μήνες λάβαμε ένα μείλ στο οποίο ρωτούσε αν μπορούσαμε να του κάνουμε καλύτερη τιμή σε περίπτωση που εξοφλούσε όλο το ποσό. Στο μάθημα ρώτησα τι έγινε. Πήραν μια μεγάλη δουλειά και του έδωσαν προκαταβολή από τον μισθό του. Ούτε σενάριο σε ταινία! Ο Πάμπος σήμερα έχει το γραφείο του στη Λεμεσό και είναι ένας εξαιρετικός *life coach*!

«Δεν είμαι ακόμα εντελώς έτοιμος να κάνω αυτό. Δεν έχω ακόμα τις απαιτούμενες γνώσεις, δεν έχω κάνει όλη την έρευνα αγοράς, δεν έχω όλα τα χρήματα για να το κάνω». **Εμείς οι ίδιοι είμαστε εκείνοι που δε θέλουμε**. Δε διεκδικούμε. Και καθόμαστε έτσι άβουλοι και μέσα στους φόβους και στις αγκυλώσεις μας σε σχέση με όσα συμβαίνουν και δε μας αρέσουν. Εδώ δεν ήρθαμε για να πληρώνουμε στεγαστικά δάνεια και πιστωτικές κάρτες. Ήρθαμε για να αναπτύξουμε τις δυνατότητές μας.

Όλοι μας έχουμε κάποια χαρίσματα, ψυχικά και σωματικά. Ήρθαμε για να φύγουμε καλύτεροι από ό,τι όταν φτάσαμε! Να κάνουμε αυτό τον κόσμο καλύτερο!

Καθένας με την τέχνη του, με τη δουλειά του, από το περιβάλλον όπου ζει και δρα ΤΩΡΑ ομορφαίνει τον κόσμο. Αν, όμως, όσα δουλεύεις τώρα δεν είναι σε ευθυγράμμιση με αυτό που νιώθεις μέσα σου ότι θα ήταν ωραίο να κάνεις, είναι ανώφελο. Και δε λέω να απολυθείς ή να πας να παραιτηθείς. Εννοώ να σεβαστείς αυτό που έχεις και να το εκτιμήσεις, καθώς κάποιος λόγος υπάρχει για να είσαι τώρα εκεί όπου είσαι. Να το αγαπήσεις περισσότερο, να το κατανοήσεις περισσότερο και, σιγά σιγά, να δημιουργήσεις τις προϋποθέσεις για να το αλλάξεις ή να το προωθήσεις και να το αναπτύξεις. Όχι να το πετάξεις. Αλλά να ετοιμαστείς για να κάνεις τη μετάβαση.

Δεν ελπίζω.

Κάνω, λοιπόν.

Τώρα γίνεται το θαύμα!

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στο σημειωματάριό μου γράφω δύο στήλες:

- Στη μια, όλα όσα έχω στη ζωή μου και για τα οποία είμαι ευγνώμων.
- Στη δεύτερη, όλα όσα «ελπίζω» να αποκτήσω.

Αισθάνεσαι βαθιά ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχεις και ταυτόχρονα παίρνεις μια απόφαση: «Από αυτή τη στιγμή σταματάω να ελπίζω». Και αρχίζεις να μπαίνεις στη δράση, στοχεύοντας και ιεραρχώντας τα πράγματα και ξεκινώντας από το πλέον σημαντικό για εσένα.

Φεύγεις με «ελαφρά πηδηματάκια» από το «ελπίζω» και κατευθύνεσαι με φόρα και σταθερότητα προς τα «οργανώνω, ιεραρχώ, σχεδιάζω, αναλαμβάνω δράση, **ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ!**»

Καθώς, όπως πολύ καλά γνωρίζεις και από τα βίντεό μας στα κανάλια μας στο YouTube, «**Η ελπίδα είναι λεπίδα**».



#5

Το σαμποτάρισμα είναι δουλειά από μέσα!

«Οι άλλοι μπορούν να σε σταματήσουν προσωρινά.
Εσύ είσαι ο μόνος που μπορεί να το κάνει μόνιμα».

Ζιγκ Ζίγκλαρ, Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας

Ψάχνουμε όλοι απαντήσεις από τους άλλους. «Να μου πει ο σύντροφος», «Να μου πει ο μπαμπάς», «Να μου πει η μάνα μου», «Να μου πει η θεία μου». Οι άνθρωποι αυτοί σε αγαπούν, αναμφοισβήτητα, αλλά η αγάπη δεν είναι «πες μου τη γνώμη σου για το τι να κάνω». **Αγάπη** είναι να μου δίνεις **ελευθερία**. **Αγάπη** είναι να μου **αναθέτεις ευθύνη**. **Η αγάπη** είναι να μου **προσφέρεις έμπνευση** για να μπω στη δράση.

Η ψυχή και η αποστολή και αυτό που θέλεις να πετύχεις δεν έχει ηλικία ούτε εμποδίζεται από τα χρήματα ή τον ελάχιστο διαθέσιμο χρόνο. Αυτά είναι ψευτοδιλήμματα για να μην αναλάβεις δράση. Επομένως η απάντηση χρειάζεται να έρθει από εσένα μέσω της δέσμευσης.

Δεν υπάρχει λάθος, λοιπόν, και ας προσπαθεί η μαμά μας ή ο σύντροφός μας να μας πείσει για το αντίθετο. Βάλε φρένο σε όσα ανακόπτουν αυτό που θέλεις και νιώθεις σωστό. Στην πρώτη στραβή, βέβαια, θα γελάσουν και θα πουν: «Σου τα έλεγα εγώ!»

Κάνε το λάθος, όμως, μάθημα. Άνοιξε ένα καινούριο κεφάλαιο. Επαναπροσέγγισε τα πράγματα από την αρχή. Μην αποφεύγεις τα δύσκολα από τον φόβο της αποτυχίας. **Βούτηξε στα βαθιά!**

Στην αρχή της καριέρας μου, ένας από τους στόχους που έθεσα ήταν να μιλήσω σε ένα συνέδριο της TED. Οι ομιλητές στα TED είναι άνθρωποι που έχουν διακριθεί σε παγκόσμιο επίπεδο και μοιράζονται ιδέες που αξίζουν να διαδοθούν. Εκεί έχουν μιλήσει οι Στιβ Τζομπς, σερ Κεν Ρόμπινσον, Μπόνο, Μπριν Μπράουν κ.ά.

Μπήκα, λοιπόν, στην ιστοσελίδα και είδα πως είχα στη διάθεσή μου δύο μήνες για να στείλω ένα βίντεο δύο λεπτών με το θέμα μου. Ξεκίνησα και έπεσα με τα μούτρα στη δουλειά. Αφιέρωνα τουλάχιστον μία ώρα κάθε μέρα για αυτό. Αφού έγραψα την ομιλία (των δύο λεπτών), ζήτησα ανατροφοδότηση από τους συνάδελφους μου στο Global Speakers Federation (Παγκόσμιος Οργανισμός Ομιλητών), οι οποίοι είναι οι καλύτεροι στον κόσμο. Έβαλα στιλίστρια να με ντύσει και έκανα κάθε μέρα ασκήσεις ορθοφωνίας. Η καταληκτική ημερομηνία της κατάθεσης ήταν Δευτέρα του Πάσχα για εμάς. Δε θα ξεχάσω ποτέ πως ήταν Κυριακή του Πάσχα, η οικογένειά μου έπνιξε το αρνί, και εγώ ασχολούμουν με το βίντεο για χιλιοστή φορά προτού το στείλω!

Τελικά ήμουν ικανοποιημένη με το αποτέλεσμα. Ύστερα από λίγες εβδομάδες έλαβα ένα πολύ ευγενικό μείλ, το οποίο με ενημέρωνε ότι δεν είχα επιλεγεί ως ομιλήτρια. Κλάμα. Πολύ κλάμα. Ήμουν τόσο σίγουρη... Το οραματιζόμουν καθημερινά, καθώς ήξερα πως το υλικό που έστειλα ήταν πολύ καλό. Έπειτα από λίγες μέρες είχα μια τηλεφωνική επικοινωνία με συναδέλφους από διάφορα μέρη του κόσμου. Η Τζέιν αναφώνησε με χαρά ότι την επέλεξαν να μιλήσει στην εκδήλωση TEDxChennai στην Ινδία. Οι εκδηλώσεις TEDx είναι μικρά συνέδρια TED ανά τον κόσμο, τα οποία, όμως, οργανώνονται ανεξάρτητα από τα TED. Φυσικά, η βαρύτητά τους είναι πολύ μικρότερη από του TED.

Τη ρώτησα αν θα μπορούσα να πάω και εγώ και μου απάντησε ότι μια κοινή μας φίλη μπορεί να με φέρει σε επαφή με την curator, την υπεύθυνη. Μόλις κλείσαμε το τηλέφωνο, έστειλα μείλ στην Πούτζα. Μου απάντησε μέσα σε δέκα λεπτά πως οι αιτήσεις έκλειναν εκείνη τη μέρα και ότι θα έπρεπε να ετοιμάσω ένα σχετικό βίντεο.

Τι νομίζεις ότι απάντησα αμέσως;

Με αυτό τον τρόπο, μίλησα μπροστά σε 1.300 άτομα, για τις Μοναδικές μας Αποτυχίες, στην Ινδία. Έγινε η πρώτη Ελληνίδα που μίλησε σε TEDx στην Ασία. Την ιστορία έγραψε ο δάσκαλός μου, Τζακ Κάνφιλντ, στο βιβλίο του *The Success Principles*. Έπειτα από λίγους μήνες μίλησα και στο TEDxNicosia, από όπου ξεκίνησε άλλο ένα μοναδικό ταξίδι.

Και από τότε, κάθε φορά που ξεκινούν οι αιτήσεις, συνεχίζω να κάνω την αίτηση για το TED. Με την ίδια προσμονή, αγάπη και πίστη. Έχω λάβει περισσότερα από έξι απορριπτικά μείλ. Το τελευταίο, πριν από τρεις εβδομάδες. Το είδα και σκέφτηκα: *Την επόμενη φορά. Ξέρω ότι θα γίνει όταν πρέπει να γίνει και δεν τα παρατάω.* Όταν μπεις στη διαδρομή και αισθάνεσαι καλύτερα και κάνεις μικρά θαύματα, μετά δεν υπάρχει σταματημός! Κατόπιν γλυκαίνεσαι και θέλεις να το διατηρήσεις αυτό στη ζωή σου, να το αναπτύξεις. Σε αυτή την απαιτητική και ανηφορική διαδρομή υπάρχει, φυσικά, και τίμημα. Θα χρειαστεί να έχεις πειθαρχία, να αναπτύξεις την υπευθυνότητα. Και κυρίως: **να κάνεις πράγματα τα οποία δεν έχεις κάνει ξανά έως τώρα!** Με άλλα λόγια, να βγεις από τη ζώνη άνεσής σου. Να αλλάξεις δέρμα.

Θα πρέπει να μάθεις να ζεις με το Εγώ σου, με τους φόβους σου, με την επιθυμία σου για κατώτερα συναισθήματα. Αυτές οι κρίσεις ταπεινότητας, αυτή η πτώση που σε κάνει να χάνεις το κέντρο σου, εξευμενίζονται από τη γνώση. Πρέπει να μάθεις, όπου και να κρύβεται το Εγώ μέσα σου, να συμφιλιωθείς μαζί του, να το πάρεις μια αγκαλιά. Ενώ φοβάσαι, δηλαδή, ενώ σε τρομάζει το περιβάλλον, ενώ οι γύρω σου δεν είναι σύμμαχοι, εσύ βγαίνεις πάνω από αυτό. Επειδή **ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ!** Να θυμάσαι πως δεν υπάρχει αρκετά ψηλή κορυφή που να μην την έχει πατήσει κάποιος. Κλείσε, λοιπόν, τα αυτιά σου σε όσους στήνουν ναρκοπέδια στα όνειρά σου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Πάρε ένα στιλό και το σημειωματάριό σου.
- Κατέγραψε τα πρώτα 5 βήματα που θα κάνεις για να τον πετύχεις. Πάμε γερά!

Στο τέλος της διαδρομής, δίπλα στον στόχο, τσέκαρε αν, τελικά, τον πέτυxes ή όχι.

Ε
Β
Δ
Ο
Μ
Α
Δ
Α

3

#6

Τι καθορίζει την ποιότητα της ζωής μας;

«Ποτέ δεν είναι αργά να γίνεις αυτό που θα μπορούσες να έχεις γίνει».

Τζορτζ Έλιοτ, Αγγλίδα συγγραφέας

Ήρθε η ώρα να δώσεις τις δικές σου απαντήσεις σε αυτό. Σίγουρα ξέρεις καλά πως ένας από τους παράγοντες που καθορίζουν τη ποιότητα της ζωής μας είναι ο χρόνος. Εξαρτάται από το πώς νιώθεις, πώς δραστηριοποιείσαι, πώς εκμεταλλεύεσαι τις καταστάσεις και πώς λειτουργείς μέσα στον χρόνο. Και η ποσότητα του χρόνου μπορεί να είναι μία ώρα, μία εβδομάδα, ένας μήνας ή ένα έτος.

Πέρα από τη ποσότητα του χρόνου, υπάρχει και η ποιότητα των σκέψεών μας, η οποία καθορίζεται από αυτά που στροβιλίζονται στο μυαλό μας, από τα συναισθήματά μας και από το πού εστιάζουμε. Εστιάζεις σε αυτό που σου λείπει; Γίνεσαι αυτό που σου λείπει. Εστιάζεις στην έλλειψη, στο γεγονός ότι αυτή τη στιγμή δεν έχεις μια ευτυχισμένη σχέση; Μπολιάζεσαι με αυτό το αίσθημα της έλλειψης, της μοναξιάς, της απογοήτευσης;

Αν επιλέξεις, μπορείς να εστιάσεις κάπου αλλού, μπορείς να επενδύσεις σε αυτό το αίσθημα της μοναξιάς σου για να δυναμώσεις και να εγκαινιάσεις μια νέα, αναβαθμισμένη σχέση με τον εαυτό σου. **Μπορείς να επιλέξεις να επενδύσεις στην αγάπη προς τον εαυτό σου**, να γίνεις, δηλαδή, **ένα άλλο ολόκληρο**. Όλους τους τρόπους τους αναφέρουμε αναλυτικά στο Νο1 μπεστ σέλερ μας *Αγάπη Τώρα*.

Η ποιότητα της ζωής σου καθορίζεται, επίσης, από τη φυσική σου κατάσταση. Από το πώς ξεκουράζεσαι, πώς κοιμάσαι και πόσες ώρες κοιμάσαι. Από το πώς φορτίζεις τις μπαταρίες σου, πώς γυμνάζεσαι, πώς είναι η διατροφή σου, πώς είναι τα κιλά σου. (Λαχανιάζεις ή δε λαχανιάζεις όταν περπατάς πέντε μέτρα;) Από το πώς μπορείς με πειθαρχία να προσφέρεις μια καλύτερη φυσική κατάσταση στον εαυτό σου πηγαίνοντας στο γυμναστήριο, μέσα από το τρέξιμο ή μέσα από μια καλύτερη διατροφή. Και, τέλος, από τον τρόπο επικοινωνίας με τον εαυτό σου.

Θα μου πεις: «Μα πώς μπορεί να με επηρεάσει ο τρόπος επικοινωνίας με τον εαυτό μου, Νικόλα;» Θα σου πρότεινα, λοιπόν, να σκεφτείς το παρακάτω.

Πολύ συχνά, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, χρησιμοποιούμε λέξεις ή φράσεις οι οποίες βάζουν τις πινελιές τους στην ποιότητα του τρόπου επικοινωνίας με τον εαυτό μας. Δηλαδή, πολλές φορές, με εκφράσεις, με λέξεις που στρέφεις εναντίον του εαυτού σου, με χαρακτηρισμούς, με προσβολές, με υποτιμήσεις εναντίον του εαυτού σου σε σχέση με αυτά που πετυχαίνεις ή με αυτά στα οποία στοχεύεις, **εσύ είσαι που σαμποτάρεις τον εαυτό σου**.

Μιλάμε, λοιπόν, για το *self-sabotage*. Πολλές φορές σαμποτάρουμε τον εαυτό μας μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, ποστάρουμε στο Facebook πράγματα που μας μειώνουν. Σκέψου τις λέξεις που χρησιμοποιούμε στη καθημερινή επικοινωνία μας.

Ακόμα περισσότερα για αυτό το θέμα μπορείς να βρεις και στο Νο1 μπεστ σέλερ μας *Ευ Ζην Τώρα*.