

Η τοπ 4% των coaches παγκοσμίως
3 φορές #1 Συγγραφέας Bestseller
Διευθύντρια Πιστοποίησης Life Coaching και Ηγεσία
Ιδρύτρια-Επικεφαλής της Global Academy of Coaching
Τζίλ Δούκα MBA, MCC

ΠΛΑΝΟ ΤΩΡΑ ΠΩΣ ΝΑ ΖΕΙΣ ΣΕ ΑΡΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΑΦΘΟΝΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΥΓΙΗΣ

ΠΡΩΤΗ
ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ
www.globalacademyofcoaching.com

ΠΛΑΝΟ
ΤΩΡΑ
ΠΩΣ ΝΑ ΖΕΙΣ ΣΕ
ΑΡΜΟΝΙΑ ΚΑΙ
ΑΦΘΟΝΙΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΥΓΙΗΣ

Τζίλ Δούκα MBA

Η τοπ 4% των coaches παγκοσμίως

Τίτλος Βιβλίου: Πλάνο Τώρα: Πώς να ζεις σε αρμονία και αφθονία και να είσαι υγιής
Συγγραφέας: Τζίλ Δούκα MBA, MCC
Επιμέλεια-διορθώσεις: Αφροδίτη Καλομάρη- Μαρία Σεβαστιάδου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Σπύρος Καμποσούλης
Σελιδοποίηση: Σπύρος Καμποσούλης
Φωτογραφία οπισθόφυλλου: Γιώργος Καλλίνης
Εκτυπώθηκε από: ΛΥΧΝΟΣ PRINTHOUSE
Εκδόσεις: Δούκα Α.Ε
Πρόσθετο υλικό: www.globalacademyofcoaching.com
Πρώτη έκδοση: Μάιος 2024
ISBN: 978-618-87240-1-3

Το παρόν βιβλίο, συμπεριλαμβανομένου του περιεχομένου, των ιδεών και των εκφράσεων που περιέχονται σε αυτό, αποτελεί ιδιοκτησία του συγγραφέα και προστατεύεται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας της Ελλάδας και τις διεθνείς συμφωνίες περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος της παρούσας έκδοσης δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί, διανεμηθεί ή μεταδοθεί σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, συμπεριλαμβανομένης της φωτοαντιγραφής, της εγγραφής ή άλλων ηλεκτρονικών ή μηχανικών μεθόδων, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη, εκτός από την περίπτωση σύντομων αποσπασμάτων που ενσωματώνονται σε κριτικές και ορισμένων άλλων μη εμπορικών χρήσεων που επιτρέπονται από τη νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Οι γνώσεις, οι στρατηγικές και οι συστάσεις που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο παρέχονται μόνο ως καθοδήγηση και δεν προορίζονται να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο επαγγελματικών συμβουλών από πιστοποιημένο γιατρό ή επαγγελματία υγείας. Ο συγγραφέας και ο εκδότης δεν παρέχουν ιατρικές, ψυχολογικές ή διατροφικές συμβουλευτικές υπηρεσίες ούτε προσπαθούν να διαγνώσουν, να θεραπεύσουν, να προλάβουν ή να θεραπεύσουν οποιοδήποτε σωματικό, νοητικό ή συναισθηματικό ζήτημα. Οι πληροφορίες που παρέχονται μοιράζονται με καλή πίστη και βασίζονται στις εμπειρίες του συγγραφέα και στην κατανόηση του θέματος. Οι αναγνώστες ενθαρρύνονται να συμβουλευτούν έναν επαγγελματία πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για οποιαδήποτε ιατρική ή σχετική με την υγεία διάγνωση ή θεραπευτικές επιλογές. Ο συγγραφέας και ο εκδότης αποποιούνται κάθε ευθύνης άμεσα ή έμμεσα από τη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν βιβλίο. Οι πρακτικές και τα παραδείγματα που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο δεν προορίζονται να αντικαταστήσουν εξειδικευμένες συμβουλές από επαγγελματίες του ιατρικού τομέα ή της υγείας.

Οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το βιβλίο είναι αυτές του συγγραφέα και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη ή τα νομικά πρότυπα και τις πρακτικές της Ελλάδας ή οποιασδήποτε άλλης δικαιοδοσίας. Η αναφορά οποιωνδήποτε προσώπων, οργανισμών ή εξωτερικών πηγών δεν υποδηλώνει έγκριση από τον συγγραφέα ή τον εκδότη. Η χρήση των πληροφοριών και των στρατηγικών που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια του αναγνώστη. Ο συγγραφέας και ο εκδότης δεν ευθύνονται για τυχόν δυσμενείς επιπτώσεις ή συνέπειες που προκύπτουν από την εφαρμογή των πληροφοριών που παρουσιάζονται στο παρόν βιβλίο. Με την αγορά και/ή τη χρήση αυτού του βιβλίου, αναγνωρίζετε και συμφωνείτε ότι κατανοείτε αυτή την αποποίηση ευθύνης και απαλλάσσετε τον συγγραφέα και τον εκδότη από κάθε αξίωση, ευθύνη ή ζημία που μπορεί να προκύψει.

“Πρόκειται για ένα πραγματικά ξεχωριστό βιβλίο! Το Πλάνο Τώρα έχει συγκεντρωμένη στις σελίδες του μια μαγική Δύναμη! Με απλά, κατανοητά βήματα μας φέρνει σε επαφή με τον πραγματικό, όμορφο εαυτό μας και μας αποκαλύπτει με μαεστρία τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσουμε να έχουμε ή να κάνουμε οτιδήποτε οραματιστούμε! Το Πλάνο Τώρα είναι ένας πραγματικός θησαυρός που μεταμορφώνει τις ζωές των ανθρώπων! Jill μου είσαι έμπνευση! Σ’ ευχαριστώ. Για μένα το συγκεκριμένο βιβλίο είναι απλά <<άριστο>> και είμαι βέβαιη πως θα αλλάξει αληθινά, ουσιαστικά και φωτεινά ολόκληρη τη ζωή μου.”

Γεωργία Γεωργούλα

Ελεύθερος επαγγελματίας, Ελλάδα

“Το Πλάνο Τώρα είναι ένα υπέροχο βιβλίο και η Τζιλ Δούκα μας διδάσκει όλα αυτά και πολλά άλλα στο πτυχίο Life Coaching και Ηγεσία της Global Academy of Coaching. Έχει μια μοναδική μεταδοτικότητα και με προκαλεί συνεχώς να πάω στο επόμενο επίπεδο. Το υψηλό επίπεδο των γνώσεών της κάνουν όλες τα μαθήματα καθώς και το Πλάνο Τώρα εξαιρετικά διασκεδαστικά ενώ την ίδια στιγμή με ωθούν να γίνω μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου.”

Sonam Madhu Mirchandani

Coach Global Academy of Coaching student

Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα

“Ένα μαγευτικό βιβλίο που διαβάζοντάς το σας οδηγεί στο να ξεκλειδώσετε όχι μόνο τον εαυτό σας, αλλά και να σας καθοδηγήσει προς τη βαθύτερη κατανόηση του πώς να αλλάξετε τις σκέψεις σας τα συναισθήματά σας και τους πιο παράλογους φόβους σας. Ένα ακόμη αριστούργημα από την καταπληκτική Jill Douka η οποία είναι η ενσάρκωση της έμπνευσης χιλιάδων γυναικών που άλλαξαν τη ζωή τους και εκπλήρωσαν τον σκοπό της ζωής τους σε αυτόν τον κόσμο.”

Οδυσσέας Κολοβός

Process Technician/Philip Morris Papastratos, Ελλάδα

“Jill σε ευχαριστώ πολύ που υπάρχεις στην ζωή μου, το βιβλίο σου συμπεριλαμβάνει όλες τις τεχνικές που ήδη χρησιμοποιώ σε συνεδρίες και άλλες τόσες που θα εφαρμόζω από δω και πέρα. Η δομή του βιβλίου σου είναι τέτοια που δεν ήθελα να το αφήσω κυριολεκτικά από τα χέρια μου. Όταν ξεκίνησα να το διαβάζω το συναίσθημα μου ήταν Ικανοποίηση και νούμερο 7 και καθώς το διάβαζα απλά χωρίς να κάνω τις ασκήσεις πήγε στο 10 στην χαρά μέσα σε λιγότερο από 2 ώρες τέλειο. Το συστήνω ανεπιφύλακτα. Αν χρειάζεται να αγοράσεις μόνο ένα βιβλίο, πάρε αυτό και ένα σημειωματάριο.”

Ειρήνη Βασιλική Νικολοπούλου

Λογίστρια - τελειόφοιτη life coach Relationship coach by Global Academy of Coaching, Ελλάδα

“Όταν πρωτοδιάβασα το βιβλίο της Τζιλ, κατευθείαν μου ήρθε στο μυαλό η εκπαίδευση μου στην Πολεμική Αεροπορία, όπου έπρεπε να μάθω το -1 (παύλα ένα), τη «Βίβλο» του αεροσκάφους. Αυτό ακριβώς είναι αυτό το βιβλίο, το -1 κάθε ανθρώπου, που επιθυμεί να μάθει πως θα πετύχει αυτό που ποθεί μέσα του! Και με έναν «test pilot», όπως η Τζιλ, η επιτυχία είναι αδιαμφισβήτητη!”

Τάσος Μερτζανίδης

Εκπαιδευόμενος entrepreneurship coach, www.findmygoals.com
Global Academy of Coaching σπουδαστής, Ελλάδα

“Ένα βιβλίο θησαυρός με άπειρα εργαλεία coaching. Έχοντας δουλέψει με αυτά τα εργαλεία σε προσωπικό επίπεδο αλλά και με τους πελάτες μου, μπορώ να πω ότι το βιβλίο αυτό αποτελεί το απόλυτο εγχειρίδιο προσωπικής ανάπτυξης για να δημιουργήσετε επιτυχία, σχέσεις και πλούτο στη ζωή σας.”

Παναγιώτα Χαμούργκα

CPC Life Coach, MSc Psychologist
Global Academy of Coaching Graduate
Ελλάδα

“Αυτό είναι άλλο ένα από τα βιβλία της Jill που πραγματικά αλλάζουν τη ζωή! Χαρτογραφεί έναν ισχυρό χάρτη για να ξεπεράσουμε κάθε περιορισμό και να πετύχουμε σε κάθε τομέα της ζωής μας. Αυτό το βιβλίο συνδυάζει τις καλύτερες μεθόδους και εργαλεία για το πώς θα αποκτήσουμε κρυστάλλινη διαύγεια για το πού βρισκόμαστε και πού θέλουμε να πάμε. Ενισχύει τα κίνητρά μας και μας κάνει να αναλάβουμε εμπνευσμένη δράση για να δημιουργήσουμε επιτέλους την καλύτερη ζωή μας. Και δεν είναι μόνο θεωρία, αλλά μας δίνει πολύ συγκεκριμένες ασκήσεις για να εφαρμόσουμε τη μάθησή μας και να έχουμε άμεσα αποτελέσματα. Ένα βιβλίο που πρέπει να διαβάσετε όλοι όσοι θέλετε να ανεβάσετε το επίπεδο της επιτυχίας, των σχέσεων και του πλούτου σας!”

Monique Blokzyl

CEO & HeartPowered Eagle - <https://www.heartpoweredbusiness.com/>
Germany

“Ένα σπουδαίο εγχειρίδιο αυτοβελτίωσης που κυριολεκτικά, σου προσφέρει απλόχερα, πληθώρα πολύτιμων εργαλείων και πρακτικών για την δημιουργία της ζωής που ονειρεύεσαι. Όλες οι ασκήσεις, σε προσκαλούν να ανακαλύψεις από μόνος σου τις λύσεις στα εμπόδια που συναντάς, σου δίνουν κίνητρο και σε γεμίζουν αυτοπεποίθηση, συνειδητοποιώντας την πραγματική δύναμη που έχεις μέσα σου. Ένας πολύτιμος οδηγός για το ταξίδι της προσωπικής επιτυχίας και ευημερίας!”

George Dinos

Mindset Coach & Self-improvement Mentor, Butterfly Effect Mental Health Center, Global Academy of Coaching Graduate
Greece

“Το ΠΛΑΝΟ ΤΩΡΑ ένα εξαιρετικό εργαλείο με πολλά εργαλεία μαζί! Είναι ένας χρήσιμος οδηγός που σε βοηθάει από την αρχή μέχρι το τέλος να βρεις τον σκοπό σου! Σαν το GPS του αυτοκινήτου όπως λες πολύ σωστά στο βιβλίο Jill! Αντιλήφθηκα πόσο δίκιο έχεις! Αν ξέρουμε που βρισκόμαστε τότε μόνο μπορούμε να πάμε στον προορισμό που

θέλουμε! Και θα συναντήσουμε φανάρια, που μας σταματάνε και άλλα που μας δίνουν ώθηση να συνεχίσουμε! Και θα βρούμε σε λακκούβες και θα πονέσουμε από το τράνταγμα άλλα υπάρχουν και φορές που οδηγούμε σε ευθεία με θέα και τέρμα τη μουσική! Απελευθερωτικό δεν ακούγεται; Τόσο όσο να το ζεις πραγματικά! Σε όλους τους τομείς της ζωής σου! Μέσα από το Πλάνο Τώρα , κατάλαβα ότι η ζωή μας είναι σαν το αυτοκίνητο με το GPS. Τα έχει όλα όμως εμείς μόνο κρατάμε το τιμόνι! Εμείς αποφασίζουμε τον τελικό μας προορισμό! Βγαίνεις από την ζώνη άνεσης σου καθημερινά. Έρχεσαι αντιμέτωπος με τις βαρύτερες σκέψεις σου, και το συναίσθημα σου. Μόνο έτσι θα πετύχεις κάθε σου στόχο! Με ταξίδεψες με τις σκέψεις σου Jill. Είναι πραγματικός θησαυρός που θα τον έχω πάντα μαζί μου ώστε να θυμάμαι που βρίσκομαι και που θέλω να πάω!”

Αποστολία Τσέρτου
Life & Relationship Coach
Global Academy of Coaching Graduate
Ελλάδα

“Η Τζιλ είναι έμπνευση! Είναι η φίλη μου, η παρέα μου, ο μέντορας μου! Πολυδιάστατη και τόσο μοναδική έχει επηρεάσει τη ζωή μου θετικά στον υπέρτατο βαθμό! Είναι τόσο μεταδοτική και ακριβής σε ότι λέει! Την αγαπώ και την θαυμάζω απεριόριστα! Κάθε της βιβλίο είναι σίγουρος δρόμος για την επιτυχία και την ευτυχία!”

Βασιλική Παππά
Life coach
Ελλάδα

“Λατρεύω όλα τα βιβλία της Jill. Αυτό το βιβλίο μου προσέφερε κάποιες πρακτικές συμβουλές για να φτάσω πραγματικά τις δυνατότητές μου. Ήταν εύκολο να διαβαστεί και όλα ήταν εφαρμόσιμα. Σε ευχαριστώ που μοιράζεσαι τόσα πολλά μαζί μας και είμαι σίγουρα καλύτερα με αυτές τις πληροφορίες. “

Farah Shammass
Director Farah's Club
Κύπρος

Ευχαριστίες

Αυτό το βιβλίο είναι ένας φόρος τιμής σε κάθε άνθρωπο που έχω συναντήσει στην ζωή μου. Σε κάθε ψυχή, είτε η επίδρασή σου ήταν θετική είτε αρνητική, εκφράζω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη. Χάρη σε εσένα είμαι εδώ σήμερα, δίνοντας τον καλύτερό μου εαυτό κάθε μέρα.

Θέλω να εκφράσω την ειλικρινή εκτίμησή μου στην απίστευτη ομάδα μου, τους ανεκτίμητους συνεργάτες μου. Μαζί εργαστήκαμε ακούραστα για να κάνουμε αυτό τον κόσμο καλύτερο. Αντιμετωπίσαμε προκλήσεις και γιορτάσαμε θριάμβους και είμαι βαθιά ευγνώμων για την αμέριστη υποστήριξή σας.

Στις αγαπημένες μου φίλες, που ήταν και είναι δίπλα μου, ό,τι και αν μου συμβαίνει.

Στους μοναδικούς μαθητές της Global Academy of Coaching: σας θαυμάζω για το γεγονός ότι γίνεστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας και υποστηρίζετε τους coachees σας προς αυτή την κατεύθυνση.

Μαμά, μπαμπά, σας ευχαριστώ για όλα. Είμαι καθημερινά ευγνώμων που ήσασταν γονείς μου και μου λείπετε κάθε μέρα.

Στην αγαπημένη μου Τζόι – είσαι η ηλιαχτίδα στη ζωή μου. Είμαι ευγνώμων για το προνόμιο να είμαι μητέρα σου. Σε ευχαριστώ που με εμπνέεις ώστε να γίνομαι καλύτερος άνθρωπος κάθε μέρα που περνάει. Η παρουσία σου στη ζωή μου είναι ένα πολύτιμο δώρο και την εκτιμώ αφάνταστα. Σε αγαπώ πολύ.

Λίγα λόγια για την Τζίλ Δούκα MBA, MCC

Η Τζίλ Δούκα αποτελεί ζωντανό παράδειγμα για το πώς η ανθρώπινη δύναμη, η ανθεκτικότητα και η αφοσίωση στην αυτοβελτίωση μπορούν να μετατρέψουν τις προσωπικές προκλήσεις σε θεαματικές επιτυχίες. Αντιμετωπίζοντας κακοποίηση σε νεαρή ηλικία και περνώντας μέσα από την ταραχώδη δοκιμασία της ανορεξίας, της βουλιμίας, μιας επώδυνης αποβολής, καθώς και τον θάνατο των γονιών της και ενός οδυνηρού διαζυγίου μέσα σε έξι μήνες, η Τζίλ δεν αφέθηκε ποτέ να καταρρεύσει από τις δυσκολίες. Αντίθετα, χρησιμοποίησε τις εμπειρίες αυτές σαν καταλύτες ώστε να χτίσει μια ζωή γεμάτη πολύπλευρη πληρότητα και να γίνει έμπνευση για τους άλλους.

Ως τρεις φορές νούμερο 1 μπεστσέλερ συγγραφέας και δύο φορές Tedx ομιλήτρια, η Τζίλ έχει διαπρέψει στον κόσμο της συγγραφής και του δημόσιου λόγου. Επιπλέον, ως αναγνωρισμένη MCC coach από τον παγκόσμιο οργανισμό coaching, αποδεικνύει την εξαιρετική της δεξιότητα και τη δέσμευσή της στην ανάπτυξη των άλλων, ενώ, έχοντας βραβευτεί ως business mentor από την Ευρωπαϊκή Ένωση και αποτελώντας επίσημο μέλος του Forbes Coaches Council, η επιρροή της εκτείνεται παγκοσμίως.

Η ιδρυτική της θέση στην Global Academy of Coaching αποτελεί το αποκορύφωμα της αποστολής της να διαδώσει τη γνώση και να εμπνεύσει μια νέα γενιά coaches, ενώ η εκπαίδευση, η καθοδήγηση και το coaching υψηλού κύρους πελατών σε παγκόσμιο επίπεδο επιβεβαιώνουν την ικανότητά της να προάγει την αριστεία. Η Τζίλ Δούκα, με την πολυποίκιλη

και επιτυχημένη καριέρα της, αποτελεί επιβεβαίωση για το πώς το ανθρώπινο πνεύμα μπορεί να ξεπεράσει κάθε εμπόδιο και να φτάσει στην κορυφή της επιτυχίας.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ	15
1. Η συναισθηματική κλίμακα, εμπνευσμένη από τον Abraham Hicks	17
2. Ρύθμιση του GPS	21
3. Κατακτώντας την τέχνη της επικοινωνίας	25
4. Αποκρυπτογράφηση του σχεδίου της ζωής σου	31
5. Διαμορφώνοντας το μέλλον σου και απελευθερώνοντας τη μοναδικότητά σου	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ	43
1. Η συναισθηματική κλίμακα	45
2. Αγκάλιασε και απελευθέρωσε το παρελθόν σου	49
3. Η δύναμη της συγχώρεσης	57
4. Η τεχνική του Γράμματος της Συγχώρεσης	63
5. Η οροποροπο	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΧΡΗΜΑΤΑ	75
1. Η συναισθηματική κλίμακα	77
2. Ξεκλειδώνοντας τα μυστικά του πλούτου και της αφθονίας	79
3. Αποκαλύπτοντας τις περιοριστικές μας πεποιθήσεις για τα χρήματα: BS (Belief System)	87
4. Μετατροπή των πληρωμών σε ευλογίες	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ 3 ΥΠΕΡΤΑΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	101
1. Το πρωταρχικό κλειδί της επιτυχίας: Ποτέ μην τα παρατάς, δεν υπάρχει αποτυχία	105
2. Το 2ο κλειδί της επιτυχίας: Από θύμα σε νικητή Πως η 100% ευθύνη αλλάζει τα πάντα	113
3. Το 3ο κλειδί της επιτυχίας-Αξίες: Ο μοναδικός χάρτης της επιτυχίας	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ	131
1. Δημιουργώντας το πεπρωμένο σου: Η δύναμη του οράματος και ο μαγικός του αντίκτυπος	133
2. Ξεκλειδώνοντας την επιτυχία σου: Η μεταμορφωτική δύναμη των καθημερινών συνηθειών	141
Επίλογος	145

Εισαγωγή

Καλώς ήρθες στο ταξίδι της ζωής σου, το *Πλάνο Τώρα: Πώς να ζεις σε αρμονία και αφθονία και να είσαι υγιής*.

Αγαπημένοι μου, είμαι ενθουσιασμένη που σας καλωσορίζω και ξεκινάμε μαζί αυτό το μεταμορφωτικό μονοπάτι!

Το *Πλάνο Τώρα: Πώς να ζεις σε αρμονία και αφθονία και να είσαι υγιής* είναι το αποκορύφωμα των στοχοπροσηλωμένων προσπαθειών μου, που προέρχονται από χρόνια προσωπικής ανάπτυξης και συνεργασίας με χιλιάδες πελάτες σε όλο τον κόσμο ήδη από το 2007.

Πρώτα απ' όλα, επιτρέψέ μου να σε συγχαρώ, καθώς ανήκεις στο εξαιρετικό 5% των ατόμων που φιλοδοξούν να αναβαθμίσουν τη ζωή τους. Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει ότι ανήκεις στους λίγους και εκλεκτούς που είναι αποφασισμένοι να κάνουν μια ουσιαστική διαφορά. Δεν μένεις στη ζώνη άνεσης της κατηγορίας στην οποία ανήκεις.

Έχεις δεσμευτεί να δημιουργήσεις τη ζωή που επιθυμείς, και γι' αυτό σε συχαίρω.

Αυτό το ταξίδι απαιτεί θάρρος, μιας και η αναγνώριση της αλήθειας μπορεί να σε πανικοβάλει. Έχω παλέψει και εγώ πάμπολλές φορές με αυτό, καθώς η προσωπική ανάπτυξη και, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ανατροπές στην πλοκή της

ζωής επιβάλλουν μια αδιάκοπη ώθηση προς τα εμπρός. Η αντιμετώπιση της αλήθειας μπορεί να είναι τρομακτική και αποκαρδιωτική. Ωστόσο να θυμάσαι ότι εγώ, μαζί με την αφοσιωμένη ομάδα μου, στέκομαι στο πλευρό σου και είμαστε όλοι επικεντρωμένοι στο να σε βοηθήσουμε να εκδηλώσεις τις επιθυμίες σου.

Ο Πλάτωνας είπε κάποτε: «Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός», και το ταξίδι μας αρχίζει τώρα. Είμαι εδώ για να σε ενθαρρύνω. Ως το τέλος αυτού του βιβλίου, είμαι βέβαιη ότι θα είσαι στη σωστή διαδικασία υλοποίησης των στόχων σου.

Το Πλάνο Τώρα είναι ένα δοκιμασμένο σύστημα που έχει βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα και θα σε στηρίξει προκειμένου να εκτοξεύσεις τη ζωή σου σε νέα ύψη. Είτε είσαι έμπειρος λάτρης της προσωπικής ανάπτυξης είτε νεοφώτιστος, το Πλάνο Τώρα είναι έτσι δομημένο ώστε να σου παράσχει τεράστια βοήθεια από τη στιγμή που θα δεσμευτείς σε αυτό.

Θα ήθελα να σε προσκαλέσω να αγοράσεις ένα όμορφο ημερολόγιο όπου θα κάνεις όλες τις ασκήσεις σε ένα μέρος. Αυτό θα σου δώσει την αίσθηση μιας νέας αρχής και θα σε βοηθήσει να εστιάζεις στα αποτελέσματα!

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ
ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ



Η συναισθηματική κλίμακα, εμπνευσμένη από τον Abraham Hicks

«Δεν ξέρω τι νιώθω. Το μόνο που αισθάνομαι είναι ένα κενό...»

Κάνουμε live coaching στο μάθημα της Global Academy of Coaching, και η Δώρα δεν μπορεί να αναγνωρίσει τι αισθάνεται μετά την απόλυση από τη δουλειά της. Αλλά γιατί να μπορεί να αναγνωρίσει τα αισθήματά της; Μήπως το μάθαμε ποτέ στο σχολείο;

Αγαπημένοι μου, κάθε κεφάλαιο θα ξεκινάει με τη σκάλα των συναισθημάτων. Σε ενθαρρύνω θερμά να βγάλεις μια φωτογραφία αυτής της κλίμακας και να ελέγχεις τακτικά τα αισθήματά σου. Προσωπικά, αποτελεί το νυχτερινό μου τελετουργικό να αξιολογώ τα αισθήματά μου πριν από τον ύπνο.

Πότε θα το εντάξεις αυτό στη ρουτίνα σου; Ποια μέρα θα ξεκινήσεις;

Η κατανόηση των συναισθημάτων μας είναι μια δεξιότητα που σπάνια διδασκόμαστε, αλλά είναι ανεκτίμητη για την πλοήγηση σε δύσκολες στιγμές. Μας εξοπλίζει ώστε να διαχειριζόμαστε τα μεταβαλλόμενα συναισθήματα και να χειριζόμαστε τα λεγόμενα «αρνητικά» συναισθήματα.

Η σκάλα των συναισθημάτων, σε αντίστροφη ιεράρχηση από το 10 ως το 1, είναι η εξής:

10. Χαρά, εκτίμηση, ενδυνάμωση, ελευθερία, αγάπη
9. Πάθος, ενθουσιασμός, ευτυχία
8. Θετική προσδοκία, πίστη, αισιοδοξία
7. Ελπίδα, ικανοποίηση
6. Βαρεμάρα, απαισιοδοξία, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία
5. Αίσθημα επιβάρυνσης-υπερφόρτωσης, απογοήτευση
4. Αμφιβολία, ανησυχία, μομφή, αποθάρρυνση
3. Θυμός, εκδίκηση
2. Μίσος, οργή, ζήλια
1. Ανασφάλεια, φόβος, θλίψη, απελπισία, απόγνωση, αδυναμία

Σε προτρέπω να επιλέξεις ένα συναίσθημα από αυτή τη σκάλα των συναισθημάτων το οποίο αντιπροσωπεύει την τρέχουσα συναισθηματική σου κατάσταση. Είναι ζωτικής σημασίας να το κάνεις αυτό τακτικά, ώστε να αποκτήσεις εικόνα του εσωτερικού σου κόσμου. Σε κάθε κεφάλαιο θα σε προτρέπω να προβληματιστείς σχετικά με τα συναισθήματά σου.

Καθώς μοιράζομαι το δικό μου συναίσθημα, τη «θετική προσδοκία», η οποία βαθμολογείται με οκτώ, σε παροτρύνω να επιλέξεις έναν αριθμό και ένα συναίσθημα, ακόμη και αν μερικές φορές βιώνεις ένα συνονθύλευμα συναισθημάτων. Υπάρχει κάποιος που επικρατεί πάντα. Ποιος είναι το κυρίαρχο συναίσθημα αυτή τη στιγμή και ποιον αριθμό έχει;

ΑΣΚΗΣΗ

Σε προσκαλώ να επιλέξεις έναν αριθμό και ένα συναίσθημα από τη σκάλα των συναισθημάτων, ακόμη και αν μερικές φορές βιώνεις ένα συνονθύλευμα συναισθημάτων. Ποιο είναι το ένα συναίσθημα που γενικά επικρατεί; Ποιο είναι το συναίσθημα που επιλέγεις αυτή τη στιγμή και ποιον αριθμό έχει; Παρακαλώ, κατάγραψε το στο σημειωματάριό σου.

Η σκάλα των συναισθημάτων είναι η εξής:

10. Χαρά, εκτίμηση, ενδυνάμωση, ελευθερία, αγάπη
9. Πάθος, ενθουσιασμός, ευτυχία
8. Θετική προσδοκία, πίστη, αισιοδοξία
7. Ελπίδα, ικανοποίηση
6. Βαραμάρα, απαισιοδοξία, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία
5. Αίσθημα επιβάρυνσης-υπερφόρτωσης, απογοήτευση
4. Αμφιβολία, ανησυχία, μομφή, αποθάρρυνση
3. Θυμός, εκδίκηση
2. Μίσος, οργή, ζήλια
1. Ανασφάλεια, φόβος, θλίψη, απελπισία, απόγνωση, αδυναμία

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι:

Αριθμός: _____

Συναίσθημα: _____





Ρύθμιση του GPS

Όπως το GPS στο αυτοκίνητό σου, το ταξίδι μας ξεκινάει με την αξιολόγηση της τρέχουσας θέσης μας. Το GPS πρέπει πρώτα να εντοπίσει πού βρισκόμαστε προτού μας οδηγήσει στον προορισμό μας. Ομοίως, είναι απαραίτητο να ξεκαθαρίσουμε την τρέχουσα κατάστασή μας μέσω ασκήσεων που θα μας οδηγήσουν εκεί όπου θέλουμε να είμαστε.

Ένα από τα αγαπημένα μου εργαλεία για τον σκοπό αυτό είναι ο Τροχός της Ζωής. Αυτό το αρχέγονο εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης μας βοηθάει να αξιολογήσουμε την τρέχουσα κατάσταση της ζωής μας, προσφέροντάς μας σαφήνεια αναφορικά με την επιθυμητή πορεία μας.

Για να ξεκινήσεις, ετοίμασε το αγαπημένο σου ρόφημα, άναψε ένα κερί και δημιούργησε ένα περιβάλλον που θα σε εμπνεύσει. Η ατμόσφαιρα που θα δημιουργήσεις θα ενισχύσει την αποτελεσματικότητα αυτών των ασκήσεων.

Χρησιμοποιώντας τον Τροχό της Ζωής, θα αξιολογήσεις πού βρίσκεσαι σήμερα σε διάφορες πτυχές της ζωής σου.

Θυμήσου, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος: η ειλικρινής σου αξιολόγηση είναι αυτό που έχει σημασία. Αναγνώρισε το θάρρος σου να αντιμετωπίσεις την παρούσα πραγματικότητά σου, επειδή μόνο το θαρραλέο 5% των ατόμων είναι πρόθυμο να το κάνει. Εκεί ανήκεις και εσύ!

Σε ενθαρρύνω να συμπληρώσεις τον Τροχό της Ζωής και στο τέλος θα έχεις τις αριθμητικές βαθμολογίες για τις ακόλουθες διαστάσεις της ζωής σου:

Οικονομικά. Αξιολόγησε την τρέχουσα οικονομική σου κατάσταση σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Υγεία. Αξιολόγησε τη συνολική σου υγεία και ευεξία σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Σχέσεις. Αξιολόγησε την ποιότητα των διαπροσωπικών σου σχέσεων σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Διασκέδαση/Ψυχαγωγία. Σκέψου πόση χαρά και χαλάρωση βιώνεις στη ζωή σου, βαθμολογώντας τη σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Αγάπη. Αξιολόγησε την παρουσία της αγάπης και της πληρότητας στη ζωή σου σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Καριέρα. Μέτρησε την ικανοποίηση και την πρόοδό σου στην επαγγελματική σου ζωή σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Προσωπική ανάπτυξη. Σκέψου την προσωπική σου πορεία ανάπτυξης και βαθμολόγησε τη σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Συμβολή στην κοινωνία. Αξιολόγησε τον αντίκτυπο και τη συμβολή σου στην κοινωνία σε μια κλίμακα από το 1 ως το 10.

Η δέσμευσή σου σε αυτή την άσκηση αποτελεί απόδειξη της δέσμευσής σου να ξεκλειδώσεις το πλήρες δυναμικό σου. Ανυπομονώ να γίνω μάρτυρας της μεταμόρφωσής σου!

ΑΣΚΗΣΗ



Εδώ είναι ο Τροχός της Ζωής σου.

Σε προτρέπω να τον γεμίσεις από το κέντρο προς τα έξω.

Μόλις τελειώσεις, σε καλώ να παρατηρήσεις πόσο ομαλός είναι ο τροχός.

Αν ήταν ρόδα αυτοκινήτου, θα σε πήγαινε μακριά αυτό το σχήμα του τροχού;

Θυμήσου ότι, μόλις αρχίσουμε να δουλεύουμε σε έναν τομέα της ζωής μας, όλοι οι υπόλοιποι αναπτύσσονται επίσης.

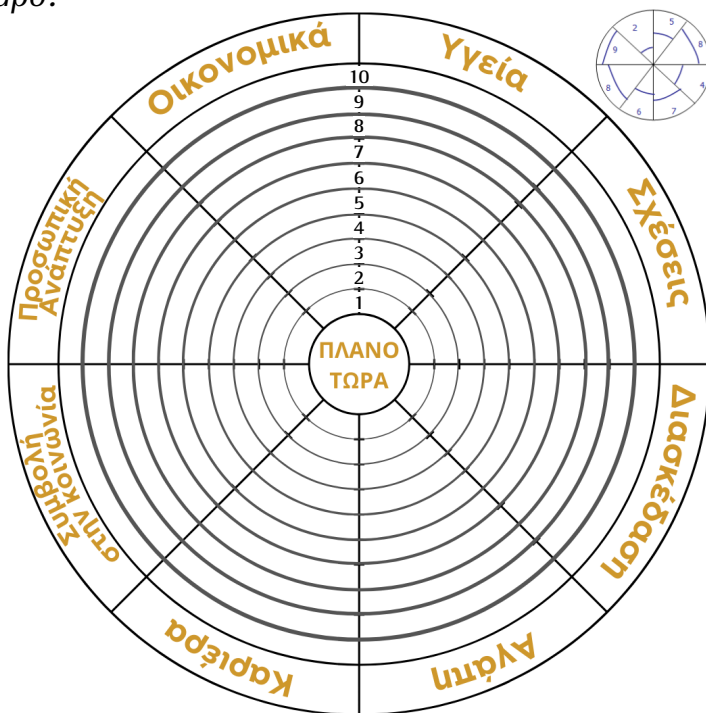
Ποιος είναι ο τομέας της ζωής σου στον οποίο θα ήθελες να επικεντρωθείς;

Παρακαλώ, κατάγραψε τον τομέα στο ημερολόγιό σου.

Τα κατάφερες!

Θέλω να σε συγχαρώ!

Μπράβο!





Κατακτώντας την τέχνη της επικοινωνίας

Αγαπημένοι μου, τώρα θα εξερευνήσουμε την τέχνη της επικοινωνίας και τον βαθύ αντίκτυπό της στην προσωπική και επαγγελματική μας ανάπτυξη. Αυτή η άσκηση, «Η επικοινωνία στο τρίτο επίπεδο», είναι ένα ισχυρό εργαλείο που απέκτησα από μια από τις μέντορές μου, τη Fabienne Fredrickson. Χρησιμεύει σαν οδηγός για την κατανόηση του βάθους και της ποιότητας των αλληλεπιδράσεών μας με τους άλλους.

Σε προτρέπω να φανταστείς την επικοινωνία ως ένα φάσμα με τρία διαφορετικά επίπεδα:

Επίπεδο Ένα: Περιστασιακές αλληλεπιδράσεις με γνωστούς ή αγνώστους, όπου ρωτάτε ή σας ρωτούν για την ευημερία σας και απαντάτε ή σας απαντούν με ευγενικές φράσεις του τύπου:

«Πώς είσαι;»

«Καλά. Εσύ;»

Επίπεδο δύο: Βαθύτερες αλληλεπιδράσεις με εκείνους που γνωρίζετε πιο στενά, οι οποίες περιλαμβάνουν συζητήσεις για τη δουλειά, το σπίτι και κοινές εμπειρίες.

«Πώς ήταν στον γάμο που πήγες την περασμένη εβδομάδα;»
«Ήταν φοβερά! Χορεύαμε μέχρι τις 3 το πρωί!»

Επίπεδο τρία: Το αποκορύφωμα της επικοινωνίας, το οποίο προορίζεται για εκείνους που εμπιστεύεσαι απόλυτα. Σε αυτό το επίπεδο μοιράζεσαι τις πιο βαθιές αλήθειες και τα μύχια συναισθήματά σου. Είναι ένα επίπεδο αυθεντικότητας και ανοιχτότητας που ξεπερνάει τις επιφανειακές αβρότητες.

Προτού ξεκινήσεις αυτό το ταξίδι βαθιάς επικοινωνίας με τους άλλους, είναι ζωτικής σημασίας να αρχίσεις από τον εαυτό σου. Σε προσκαλώ να κάνεις την ακόλουθη άσκηση:

1. Επαγγελματικά. Απαρίθμησε το 5% των τομέων που υπερέχουν. Προσδιόρισε τις πτυχές της επαγγελματικής σου ζωής όπου υπερέχεις, όπου όλα πηγαίνουν εξαιρετικά καλά. Πώς σε κάνουν να αισθάνεσαι αυτά τα επιτεύγματα και γιατί;
2. Επαγγελματικά. Απαρίθμησε το 5% των τομέων που χρειάζονται βελτίωση. Στη συνέχεια, σκέψου τους τομείς της επαγγελματικής σου ζωής όπου αντιμετωπίζεις προκλήσεις, τις πτυχές που δεν πάνε τόσο καλά όσο θα ήθελες. Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι αυτό και γιατί;
3. Προσωπικά. Απαρίθμησε το 5% των καταστάσεων που χρειάζονται βελτίωση. Τέλος, αναλογίσου τους προσωπικούς τομείς στους οποίους αντιμετωπίζεις δυσκολίες ή αναποδιές – το 5% των τομέων που δεν εξελίσσονται όπως επιθυμείς. Πώς σε κάνουν να αισθάνεσαι αυτές οι προκλήσεις και γιατί;

4. Προσωπικά. Απαρίθμησε το 5% των καταστάσεων που υπερέχουν. Τώρα στρέψε την προσοχή σου στην προσωπική σου ζωή. Προσδιόρισε το κορυφαίο 5% των καταστάσεων στις οποίες υπερέχεις σε προσωπικό επίπεδο. Πώς σε κάνουν αυτά τα επιτεύγματα να αισθάνεσαι και γιατί;

Σημειώνοντας σχολαστικά τις απαντήσεις σου σε αυτές τις ερωτήσεις, ίσως αρχίσεις να παρατηρείς μοτίβα που επαναλαμβάνονται στη ζωή σου. Αυτά τα μοτίβα μπορούν να σου δώσουν πολύτιμες πληροφορίες για τους τομείς που χρειάζονται προσοχή και ανάπτυξη. Ενώ τα μοτίβα καθενός από εμάς είναι μοναδικά, μπορεί να ανακαλύψεις κοινά νήματα που συνδέουν τις σκέψεις και τα αισθήματά σου.

Για παράδειγμα, το μοτίβο που εμφανίστηκε πριν από περίπου έναν μήνα, την τελευταία φορά που έκανα την άσκηση με τον προπονητή μου, ήταν ότι ένιωθα πως έφτασα σε ένα σημείο όπου χρειάζομαι περισσότερη στήριξη προκειμένου να προχωρήσω στο επόμενο επίπεδο.

Ξέρω ότι, μόλις καταγράψεις τα πάντα και αναστοχαστείς σε βάθος τι συμβαίνει και πού βρίσκεσαι, τι πηγαίνει καλά, τι δεν πηγαίνει καλά, θα βρεις κάτι που θα βλέπεις ξανά και ξανά. Το έχω παρατηρήσει σε εκατοντάδες μαθητές μου και στον ίδιο μου τον εαυτό.

Αν, κατά την αρχική σου ανάλυση, δεν διακρίνεις κανένα εμφανές μοτίβο, μην ανησυχήσεις. Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Τα μοτίβα μπορεί να γίνουν σαφέστερα καθώς εμβαθύνεις στην αυτογνωσία ή μέσα από συνεδρίες με έναν life coach.

Πρωταρχικός μου στόχος είναι να σε βοηθήσω να καταλάβεις πού βρίσκεσαι στο ταξίδι σου και να αγκαλιάσεις το τρίτο επίπεδο επικοινωνίας, τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό

σου. Αυτή η άσκηση συναντάει συχνά αντίσταση στην αρχή, αλλά σε διαβεβαιώνω ότι είναι ένα απαραίτητο βήμα στην πορεία προς την πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων σου.

Σε προτρέπω να κάνεις την άσκηση τώρα και θέλω να σου πω ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ που την κάνεις!

ΑΣΚΗΣΗ

Σε προσκαλώ να κατακτήσεις την τέχνη της Επικοινωνίας στο Επίπεδο 3 με τον εαυτό σου!

1. Επαγγελματικά. Απαρίθμησε το 5% των τομέων που υπερέχουν. Προσδιόρισε τις πτυχές της επαγγελματικής σου ζωής όπου υπερέχεις, όπου όλα πηγαίνουν εξαιρετικά καλά. Πώς σε κάνουν να αισθάνεσαι αυτά τα επιτεύγματα και γιατί;
2. Επαγγελματικά. Απαρίθμησε το 5% των τομέων που χρειάζονται βελτίωση. Στη συνέχεια, σκέψου τους τομείς της επαγγελματικής σου ζωής όπου αντιμετωπίζεις προκλήσεις, τις πτυχές που δεν πάνε τόσο καλά όσο θα ήθελες. Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι αυτό και γιατί;
3. Προσωπικά. Απαρίθμησε το 5% των καταστάσεων που χρειάζονται βελτίωση. Τέλος, αναλογίσου τους προσωπικούς τομείς στους οποίους αντιμετωπίζεις δυσκολίες ή αναποδιές – το 5% των τομέων που δεν εξελίσσονται όπως επιθυμείς. Πώς σε κάνουν να αισθάνεσαι αυτές οι προκλήσεις και γιατί;
4. Προσωπικά. Απαρίθμησε το 5% των καταστάσεων που υπερέχουν. Τώρα στρέψε την προσοχή σου στην προσωπική σου ζωή. Προσδιόρισε το κορυφαίο 5% των καταστάσεων στις οποίες υπερέχεις σε προσωπικό επίπεδο. Πώς σε κάνουν αυτά τα επιτεύγματα να αισθάνεσαι και γιατί;

Ποιο είναι το μοτίβο που βλέπεις εδώ; Ποιο είναι αυτό που εμφανίζεται συνέχεια;

Παρακαλώ, σημείωσε.



ΑΣΚΗΣΗ



Αποκρυπτογράφηση του σχεδίου της ζωής σου

Λέγεται συχνά ότι η ζωή είναι ένα ταξίδι με άγνωστο προορισμό. Τι θα έλεγες όμως αν ισχυριζόμουν ότι το ξεκλείδωμα των μυστικών για το ταξίδι της ζωής σου βρίσκεται μέσα σε μια ερώτηση; Μια ερώτηση τόσο βαθιά, που συχνά αφήνει τους ανθρώπους σε μια κατάσταση εσωστρεφούς απορίας. Είναι ένα ερώτημα που έχω θέσει πολλές φορές κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων μου, το οποίο πάντα προκαλεί έντονα συναισθήματα – μερικές φορές ακόμα και φόβο. Το ερώτημα είναι απλό: «Πότε θα πεθάνεις;»

Είναι κατανοητό. Αυτή η ερώτηση μπορεί να σε κάνει να ανατριχιάσεις, καθώς αγγίζει την ίδια την ουσία της ύπαρξής μας. Όμως, αγαπημένοι μου, σας καλώ να το σκεφτείτε, επειδή μέσα σε αυτή την ερώτηση κρύβεται μια αρχαία ιστορία γνωστή ως «Η ιστορία της στάσης του λεωφορείου».

Φανταστείτε ότι, προτού ξεκινήσουμε αυτό το γήινο ταξίδι, ήμασταν ουράνια όντα που συνομιλούσαμε με τους αγγελι-

κούς συνομηλίκους μας στην κοσμική στάση του λεωφορείου. Αυτές οι συζητήσεις πριν από τη γέννηση αφορούσαν τις εμπειρίες που λαχταρούσαμε να βιώσουμε κατά τη διάρκεια της επίγειας παρουσίας μας. Κάποιοι επιζητούσαν τις κακουχίες, άλλοι λαχταρούσαν την αγάπη, ενώ ακόμα περισσότεροι φιλοδοξούσαν να κατανοήσουν τον πόνο και να αγκαλιάσουν τη χαρά. Όλες οι ψυχές όμως θα έπρεπε να επιλέξουν και «θετικές» και «αρνητικές» εμπειρίες.

Καθένας από εμάς, σε αυτή την ουράνια στάση λεωφορείου, επέλεξε τα μοναδικά του μαθήματα και τις περιπέτειές του. Και ψιθυρίζεται ανά τους αιώνες ότι, προτού έρθουμε στην Γη, προκαθορίσαμε και την «έξοδό» μας από αυτό τον όμορφο πλανήτη. Έτσι, σου ζητώ τώρα, αφού κλείσεις τα μάτια και πάρεις μια βαθιά ανάσα, να σκεφτείς την ηλικία στην οποία έχεις επιλέξει να αναχωρήσεις από αυτό τον κόσμο. Ποιος είναι ο αριθμός σου;

Για κάποιους, ο εν λόγω αριθμός είναι μια ενστικτώδης και απαρασάλευτη αλήθεια, ενώ για άλλους μπορεί να ταλαντεύεται και να μετατοπίζεται. Ανεξάρτητα από την αρχική σου αντίδραση, να ξέρεις ότι είναι μια βαθιά προσωπική αντανάκλαση της ζωής που επιθυμείς να ζήσεις.

Γιατί ξεκινάμε αυτή την άσκηση; Η απάντηση είναι απλή. Προσδιορίζοντας πότε ελπίζουμε να φύγουμε από αυτό τον κόσμο, αποσαφηνίζουμε ακούσια τον χρόνο που μας απομένει για να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο. Η άσκηση αυτή μας επιτρέπει να σχεδιάσουμε σχολαστικά το ταξίδι μας.

Καθώς προχωράμε μπροστά, θα εξερευνήσουμε την ιδέα ότι «Η λογική θα σε πάει από το Α στο Β. Η φαντασία θα σε πάει παντού», όπως είπε κάποτε και ο Άλμπερτ Αϊνστάιν. Στα όνειρα που οραματιζόμαστε βρίσκουμε τους σπόρους της μελλοντικής μας πραγματικότητας.

Μπορούμε να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα προτού καν τα διανοηθούμε; Αφιέρωσε ένα λεπτό ή μόλις 30 δευτερόλεπτα, για να αναλογιστείς αυτή την ενδιαφέρουσα ιδέα. Προτού πετύχουμε οτιδήποτε, πρέπει πρώτα να το οραματιστούμε.

Αυτό το ταξίδι μάς εξοικειώνει, επίσης, με το δικτυωτό σύστημα ενεργοποίησης (RAS), μια περιοχή που βρίσκεται βαθιά μέσα στον εγκέφαλό μας. Το RAS, ο νευρωνικός μας οδηγός, κατευθύνει την προσοχή μας προς αυτό στο οποίο εστιάζουμε, όπως ένας κυνηγετικός σκύλος που εντοπίζει μια μυρωδιά. Αν επικεντρωθούμε στην αγένεια της ζωής, θα την αποκαλύψουμε. Αν αναζητούμε την ομορφιά του ήλιου, το RAS θα μας οδηγήσει σε φωτεινότερους ορίζοντες. Φανταστείτε ότι, κατανοώντας πώς λειτουργεί το RAS, μπορούμε να το μετατρέψουμε σε σύμμαχο. Μπορούμε να το καθοδηγήσουμε ώστε να εστιάζει στην ομορφιά, στη θετικότητα και στα όνειρα που λαχταράμε να πετύχουμε.

Η πορεία προς τα εμπρός περιλαμβάνει τη στόχευση, την ολοκλήρωση, τον εορτασμό και τη ζωή της επιλογής μας. Πρόκειται για την πλοήγηση στα μαθήματα, τα σκαμπανεβάσματα και τις πτώσεις – συνειδητοποιώντας ότι ακόμα και αυτά που αντιλαμβανόμαστε ως αρνητικές εμπειρίες ήταν μαθήματα που επιλέξαμε να διδαχθούμε.

Δεν μπορώ να μη σκεφτώ ότι, όταν ήμουν στην ουράνια στάση του λεωφορείου, είπα: «Θέλω να προχωρήσω με τη ζωή μου αφήνοντας πίσω μου τον πόνο και την απώλεια το συντομότερο δυνατό».

Και μπορώ να φανταστώ τον Αρχάγγελό μου να λέει: «Μα δεν μπορείς να περάσεις την απώλεια και των δύο γονιών σου και να πάρεις διαζύγιο σε έξι μήνες!»

Και εγώ αποκρινόμουν: «Ναι, θα μπορούσα να το κάνω αυτό. Πρέπει να ξαναχτίσω τη ζωή μου».

«Τζιλ, σε παρακαλώ, ξανασκέψου το... Τι θα γίνει αν όλα αυτά συμβούν σε έναν χρόνο ή σε δύο χρόνια;»

«Όχι. Κάν' το σε έξι μήνες. Θα το ξεπεράσω. Θα τα καταφέρω», δήλωσα.

Και έτσι έγινε.

Όλοι αναρωτιόμαστε Αυτό είναι όλο; καθώς αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής. Ωστόσο πίσω από αυτή την ερώτηση κρύβεται μια βαθιά αποκάλυψη. Ό,τι κάνουμε, κάθε φιλοδοξία που τρέφουμε, έχει τις ρίζες της στην επιθυμία να νιώθουμε καλά. Στόχος μας είναι να γίνουμε πλούσιοι για να βρούμε την ευτυχία, να ερωτευτούμε για τη ζεστασιά που φέρνει η αγάπη και να χτίσουμε ένα σπίτι για να βιώσουμε την ικανοποίηση. Τελικά κάθε στόχος στη ζωή συνιστά αναζήτηση για μια θετική συναισθηματική κατάσταση.

Καθώς ταξιδεύουμε μέσα από αυτό το βιβλίο, σε ενθαρρύνω να σκεφτείς αυτές τις αρχές. Σκέψου πότε ελπίζεις να φύγεις από αυτό τον κόσμο, πώς θα κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα και πώς θα μετατρέψεις το RAS σε σύμμαχό σου. Επιπλέον, αναλογίσου την κατάκτηση της ευτυχίας, εντάσσοντάς τη στις επιδιώξεις της ζωής σου.

Αυτό το κεφάλαιο θέτει τα θεμέλια για το αξιοσημείωτο ταξίδι που ακολουθεί, όπου θα ξεκλειδώσεις το πλήρες δυναμικό σου, θα οραματιστείς τα όνειρά σου και θα αγκαλιάσεις την απίστευτη μοναδικότητα που έχεις έρθει στη γη για να μοιραστείς.

ΑΣΚΗΣΗ

Πότε θα πεθάνεις;

Κατάγραψε σε ποια ηλικία αισθάνεσαι ότι θα φύγεις από αυτό τον κόσμο.

Στη συνέχεια συμπλήρωσε το έτος και την ημερομηνία.

Κάνε την αφαίρεση. Πόσα χρόνια έχεις να ζήσεις ακόμα;

Τι αισθάνεσαι;

Παρακαλώ, κατάγραψε τις σκέψεις σου στο σημειωματάριό σου.





Διαμορφώνοντας το μέλλον σου και απελευθερώνοντας τη μοναδικότητά σου

Καθώς εμβαθύνουμε στο βαθύ ταξίδι που μας πηγαίνει το Πλάνο Τώρα, θυμάμαι τη διαχρονική σοφία που μου μετέδωσε ο μέντοράς μου, ο επιφανής Jack Canfield. Ένας τιτάνας στον κόσμο της προσωπικής ανάπτυξης, ο Jack είναι ο νούμερο ένα coach επιτυχίας στην Αμερική, δισεκατομμυριούχος, συγγραφέας 45 βιβλίων και διάσημος ομιλητής. Είναι αυτός που διακηρύσσει με θέρμη ότι όλα όσα επιθυμούμε στη ζωή είναι ήδη εφικτά, αρκεί μόνο να το ζητήσουμε. Επιπλέον, το σύμπαν είναι έτοιμο να εκπληρώσει τις επιθυμίες μας, αλλά –εδώ είναι το κλειδί– πρέπει να αναλάβουμε δράση για να αδράξουμε αυτό που επιδιώκουμε.

Ας το σκεφτούμε αυτό για μια στιγμή. Δεν είναι ένας όμορφος τρόπος να προσεγγίζουμε τη ζωή; Αντί να υποκύπτουμε στην ιδέα ότι τα όνειρά μας είναι ανέφικτα, μπορούμε να επιλέξουμε να αγκαλιάσουμε την άποψη ότι όλα όσα λαχταράμε περιμένουν, ανυπόμονα, να εκδηλωθούν μπροστά μας και για εμάς. Αυτή η αλλαγή προοπτικής μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις ώστε η ζωή να κυλάει με χάρη και αφθονία αντί να ζούμε με αγωνία και έλλειψη.

Τώρα επέτρεψέ μου να σου κάνω μια ερώτηση. Σκέφτηκες ποτέ γιατί υπάρχει αυτή τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή; Είναι απλή σύμπτωση ότι βρίσκεσαι εδώ, τώρα και όχι σε κάποια άλλη εποχή; Πιστεύω ακράδαντα ότι καθένας από εμάς ζει αυτή τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή για έναν ξεχωριστό σκοπό.

Ο λόγος ύπαρξής μας, αγαπημένοι μου, είναι να δημιουργούμε αξία – όχι μόνο για εμάς, αλλά και ο ένας για τον άλλο. Ο πυρήνας αυτής της αξίας βρίσκεται στη μοναδικότητά μας, στις ιδιότητες και στα ταλέντα που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε από τους υπόλοιπους.

Γιατί λοιπόν αφιερώνουμε τη ζωή μας στο να ακονίζουμε τα κοινά μας χαρακτηριστικά ή να κοπιάζουμε για να διορθώσουμε τις αδυναμίες μας; Γιατί το εκπαιδευτικό μας σύστημα επικεντρώνεται στο να μας προσαρμόζει αντί να καλλιεργεί την ατομικότητά μας;

Θέλω να μοιραστώ μαζί σου την ιδέα της μοναδικότητας που αναπτύσσει ο δάσκαλός μου Dan Sullivan, ιδρυτής του Strategic Coach. Ο Dan μάς μιλάει για τη μοναδικότητά μας, η οποία υπογραμμίζει τη φύση της ύπαρξής μας. Βρισκόμαστε στη διασταύρωση όπου συναντιούνται η ατομική μας αξία και η συλλογική μας αξία. Αυτή η αλληλεπίδραση είναι που διαμορφώνει το ταξίδι μας, και καθώς επενδύουμε τα μοναδικά

μας χαρακτηριστικά στον κόσμο, αποκομίζουμε αξιοσημείωτες ανταμοιβές: πλούτο, ευκαιρίες, αναγνώριση, ενέργεια, κίνητρα, σχέσεις, απόλαυση, φήμη, μαεστρία, συστάσεις, ικανοποίηση – ένα μωσαϊκό θετικών αισθημάτων που όλοι επιζητούμε να βιώσουμε.

Τα κανάλια διανομής μας είναι η εργασία μας, η διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας, το πώς και τι αποδίδουμε πίσω στην κοινωνία και πολλά άλλα. Η απλή αλήθεια είναι ότι, όσο περισσότερη αξία διοχετεύουμε μέσω των μοναδικών καναλιών διανομής μας, τόσο μεγαλύτερη είναι η ανταμοιβή μας.

Ας επαναρρυθμίσουμε λοιπόν το δικτυωτό σύστημα ενεργοποίησης (RAS), για να εστιάσουμε σε αυτή την καίρια έννοια. Ας το εγκολπωθούμε κάνοντάς το σύμμαχό μας, προκειμένου να μας καθοδηγεί συνεχώς προς τις ευκαιρίες που αναδεικνύουν τη μοναδικότητά μας και οδηγούν σε πλούσιες ανταμοιβές.

Ο Χίλων ο Λακεδαιμόνιος, ένας από τους Επτά Σοφούς της αρχαιότητας, είχε πει χαρακτηριστικά, «Γνώθι σαυτόν», ενθαρρύνοντάς μας να ανακαλύψουμε τα πάθη μας, να αξιοποιήσουμε τα δυνατά μας σημεία και να ανακαλύψουμε τις αξίες μας.

Ο Brian Tracy απηχεί αυτό το αίσθημα, συμβουλεύοντάς μας να ανακαλύψουμε αυτό που αγαπάμε και να βρούμε πώς θα αποζημιωθούμε πλουσιοπάροχα για αυτό. Ο βασιλιάς Σολομών προσθέτει ότι το μυστικό της ζωής δεν είναι μόνο να ανακαλύπτουμε αυτό που αγαπάμε, αλλά και να πληρωνόμαστε για αυτό. Ζούμε στη μοναδικότητά μας όταν συνδυάζουμε αυτό που αγαπάμε, το οικονομικό κέρδος και την προσφορά της τεράστιας αξίας μας στους άλλους. Αυτή η εξαιρετική αποκάλυψη θα καθοδηγήσει το ταξίδι μας μαζί.

Ενώ η προοπτική του πλούτου και της ευημερίας μπορεί να φαίνεται τρομακτική σε κάποιους, θα ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι παρέα. Θα αποκρυπτογραφήσουμε τις μοναδικές σου δυνάμεις και αξίες, θα κατανοήσουμε σε τι διαπρέπεις, θα πυροδοτήσουμε τα πάθη σου και θα αξιοποιήσουμε αυτό που σε ενεργοποιεί. Θα απομακρυνθούμε από την αναζήτηση του μέσου όρου ή του απλώς καλού.

Γιατί; Επειδή η αποστολή σου δεν είναι να περνάς τη ζωή σου σαν να ήταν μια δουλειά. Είναι να ζεις τη μοναδικότητα σου μέσα από την αποστολή σου, που σε γεμίζει κάθε μέρα με θέρμη και σκοπό. Στόχος μου είναι να σε ενθαρρύνω να διαπρέψεις, να βιώσεις απεριόριστη απόλαυση και να κάνεις τη μοναδικότητά σου τον οδηγό της ζωής σου.

Θα ξεκλειδώσουμε τη μοναδικότητά σου και θα χαράξουμε μια πορεία που θα σε οδηγήσει από το σημείο όπου βρίσκεσαι σήμερα στο σημείο όπου επιθυμείς να φτάσεις. Καθώς ξεκινάς να δουλεύεις προς αυτό τον σκοπό, αυτό το μονοπάτι, θυμήσου τα λόγια του Joseph Campbell: «Τι θα επιχειρούσατε να κάνετε αν δεν μπορούσατε να αποτύχετε;»

Θέλω να ξέρεις το εξής: Δεν υπάρχει αποτυχία, αρκεί να συνεχίσεις να αγωνίζεσαι για τα όνειρά σου. Το ταξίδι μας μαζί είναι ένα προνόμιο, μια εμπειρία ζωής που σου επιτρέπει να είσαι μοναδικά, ανυπόκριτα και αδιαμαρτύρητα ο εαυτός σου.

Σε ενθαρρύνω να αναλογιστείς τη μοναδικότητά σου, να σκεφτείς πώς μπορείς να τη μοιραστείς με τον κόσμο. Αυτοί οι προβληματισμοί αποτελούν μέρος μιας άσκησης στο βιβλίο εργασίας σου και είναι τα πρώτα βήματα προς την κατανόηση του πού βρίσκεσαι σήμερα. Μπράβο σου, καθώς έχεις ξεκινήσει ένα βαθύ ταξίδι αυτογνωσίας, διαύγειας και μεταμόρφωσης.

ΑΣΚΗΣΗ

Βρίσκοντας τη μοναδικότητά σου

Τι με κάνει μοναδικό;

Πώς μπορώ να μοιραστώ τη μοναδικότητά μου με τον κόσμο;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ



Η συναισθηματική κλίμακα

Αγαπημένοι μου, είμαι ενθουσιασμένη που είστε εδώ καθώς ταξιδεύουμε μέσα από το *Πλάνο Τώρα*, το σύστημα που έχει στηρίξει χιλιάδες ανθρώπους ώστε να διαμορφώσουν το μέλλον τους.

Αυτή τη στιγμή βρισκόμαστε στο δεύτερο κεφάλαιο, κάτι που σημαίνει ότι έχεις ολοκληρώσει ιδανικά τις ασκήσεις του πρώτου κεφαλαίου και τώρα συνδέεσαι με τον coach σου για να χαράξεις την πορεία σου. Μπορείς να κλείσεις την δωρεάν συνεδρία σου στο www.globalacademyofcoaching.com.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εμβαθύνουμε σε κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για να ζήσουμε μια υπέροχη ζωή: να αγκαλιάσουμε και να απελευθερώσουμε το παρελθόν μας.

Είμαι ενθουσιασμένη που σου παρουσιάζω το αποκορύφωμα της δουλειάς μου από το 2007, όταν είχα την τύχη να συνεργαστώ με μερικά από τα μεγαλύτερα μυαλά στην προσωπική ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένων coaches όπως ο Jack Canfield, ο Tony Robbins, ο Brendon Burchard, ο Dan Sullivan, η Marie Diamond, η Doria Cordova και η Fabienne Fredrickson. Είναι προνόμιο να μοιράζομαι αυτό το ταξίδι μαζί σου μέσα από το βιβλίο μου και είμαι πραγματικά περήφانه για την πρόοδο που έχεις σημειώσει ήδη με το να ανήκεις στο εκλεκτό 5% που δουλεύει για το καλύτερο.

Για μια στιγμή θα ήθελα να σκεφτείς τη σκάλα των συναισθημάτων. Σε μια κλίμακα από το ένα ως το δέκα, σημείωσε πού βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή, επιλέγοντας έναν αριθμό και ένα συναίσθημα το οποίο αποτυπώνει την κατάστασή σου.

Αντιλαμβάνομαι τον πειρασμό να επιλέξεις πολλαπλά συναισθήματα, αλλά προς το παρόν επικεντρώσου σε έναν αριθμό και ένα συναίσθημα. Σε προτρέπω να το καταγράψεις στο σημειωματάριό σου.

ΑΣΚΗΣΗ

Σε προσκαλώ να επιλέξεις έναν αριθμό και ένα συναίσθημα από τη σκάλα των συναισθημάτων, ακόμη και αν μερικές φορές βιώνεις ένα συνονθύλευμα συναισθημάτων. Ποιο είναι το ένα συναίσθημα που γενικά επικρατεί; Ποιο είναι το συναίσθημα που επιλέγεις αυτή τη στιγμή και ποιον αριθμό έχει; Παρακαλώ, κατάγραψε το στο σημειωματάριό σου.

Η σκάλα των συναισθημάτων είναι η εξής:

10. Χαρά, εκτίμηση, ενδυνάμωση, ελευθερία, αγάπη
9. Πάθος, ενθουσιασμός, ευτυχία
8. Θετική προσδοκία, πίστη, αισιοδοξία
7. Ελπίδα, ικανοποίηση
6. Βαρεμάρα, απαισιοδοξία, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία
5. Αίσθημα επιβάρυνσης-υπερφόρτωσης, απογοήτευση
4. Αμφιβολία, ανησυχία, μομφή, αποθάρρυνση
3. Θυμός, εκδίκηση
2. Μίσος, οργή, ζήλια
1. Ανασφάλεια, φόβος, θλίψη, απελπισία, απόγνωση, αδυναμία

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι:

Αριθμός: _____

Συναίσθημα: _____





Αγκάλιασε και απελευθέρωσε το παρελθόν σου

Τώρα ας βουτήξουμε στην καρδιά του θέματος: πώς θα αποδεχτούμε και θα απελευθερώσουμε το παρελθόν μας! Ο εμβληματικός Tony Robbins μάς υπενθυμίζει ότι το παρελθόν δεν υπαγορεύει το μέλλον σου, εκτός αν επιλέξεις να ζεις σε αυτό. Και ως coach που έχει δουλέψει πάνω από 7.000 ώρες με χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, έχω παρατηρήσει ότι πολλοί από εμάς μένουμε ακούσια στο παρελθόν και, παραδόξως, τρέμουμε το μέλλον, συμπεριλαμβανομένου, φυσικά, και του εαυτού μου.

Το κλειδί για να ζούμε μια ζωντανή και γεμάτη ζωή στο παρόν είναι η αποδοχή ότι η μόνη στιγμή που έχουμε είναι το τώρα. Στο παρόν πρέπει να διαμένουμε για να βιώσουμε τη ζωή στο έπακρο. Αλλά προκειμένου να γίνει αυτό, πρέπει να απελευθερώσουμε το παρελθόν.

Μια προειδοποίηση είναι απαραίτητη: ενώ στο life coaching δεν διεξάγουμε θεραπεία, σας παροτρύνω να αναζητήσετε θεραπεία αν έχετε υποστεί σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση και αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε το παρελθόν σας. Πολλοί από τους μαθητές μας έχουν κάνει ψυχοθεραπεία, και αυτό είναι απόλυτα εντάξει. Οι ασκήσεις που αναλαμβάνουμε μπορούν να συμπληρώσουν το θεραπευτικό σου ταξίδι, αν συμφωνεί και ο ψυχολόγος ή ο ψυχίατρος που σε παρακολουθεί.

Το παρελθόν έχει εξαχνωθεί, και το μέλλον είναι αβέβαιο. Έχουμε μόνο το σήμερα, το παρόν, για να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τη ζωή μας. Αγκαλιάζοντας και απελευθερώνοντας το παρελθόν, απελευθερωνόμαστε για να ζήσουμε στο τώρα. Δεν πρόκειται για μια εφάπαξ πράξη, αλλά για συνεχή προσπάθεια. Όταν φτάνουμε σε ένα σημείο στασιμότητας, ξέρουμε ότι υπάρχει περισσότερη δουλειά που πρέπει να γίνει. Και τότε είναι που είναι σημαντικό να συνεχίσεις τη δουλειά.

Ο Γκάντι πολύ σοφά είχε πει: «Οι αδύναμοι δεν μπορούν ποτέ να συγχωρήσουν. Η συγχώρεση είναι χαρακτηριστικό των ισχυρών». Η συγχώρεση είναι ένα θέμα που απαιτεί βαθιά ενδοσκόπηση. Δεν έχει να κάνει με το να πούμε ότι αυτό που έγινε είναι εντάξει. Σχετίζεται με την προστασία της ενέργειάς σου από τις αρνητικές επιπτώσεις των εμπειριών του παρελθόντος, την ευκαιρία να ζήσεις στο παρόν και την επιλογή να είσαι νικητής έναντι της θυματοποίησης. Είναι το μέσο για να απελευθερώσεις τον πόνο που απομυζά την αξία σου. Έχει να κάνει με την κίνηση προς τα εμπρός.

Γι' αυτό, σε ενθαρρύνω να διαβάσεις το Κεφάλαιο 3: Αφήστε το παρελθόν στο παρελθόν, από το #1 μπεςτ σέλερ που έγραψα με τίτλο Αγάπη Τώρα, το οποίο προσφέρει ανεκτίμητες γνώσεις για τη συγχώρεση. Το βιβλίο περιλαμβάνει αντίστοιχες ασκήσεις που θα φέρουν στο φως σημαντικές πτυχές του

παρελθόντος σου και θα σε βοηθήσει σε αυτή τη μεταμορφωτική διαδικασία. Αν έχεις κάνει ήδη αυτές τις ασκήσεις, θα σου πρότεινα να τις επαναλάβεις, καθώς έχουν αξία για την ενίσχυση του ταξιδιού σου.

Κάνε το επόμενο βήμα, συντάσσοντας επιστολές συγχώρεσης στους πρώτους τρεις ανθρώπους που θέλεις να συγχωρήσεις, αφιερώνοντας τουλάχιστον 30 λεπτά για καθέναν από αυτούς. Δημιούργησε ένα γαλήνιο περιβάλλον για αυτή την εργασία και να είσαι προετοιμασμένη για θαυματουργές μεταμορφώσεις στη ζωή σου.

Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με μια εισαγωγή σε ένα απίστευτο εργαλείο, την προσευχή Ho'oponopono. Αυτή η σύντομη, απλή προσευχή έχει τη δύναμη να απελευθερώσει τη στάσιμη ενέργεια, αλλάζοντας τη νοοτροπία σου. Μπορεί να γίνει ανά πάσα στιγμή, οπουδήποτε, παρέχοντάς σου ένα πρακτικό και αποτελεσματικό μέσο για την αντιμετώπιση καταστάσεων που θέλεις να απελευθερώσεις.

Να θυμάσαι ότι πρόκειται για ένα βαθύ εγχείρημα, αλλά με το θάρρος και τη δέσμευσή σου θα βγεις πιο δυνατή και πιο ελεύθερη. Αν θεωρείς αυτή τη διαδικασία εξουθενωτική ή δύσκολη, μη διστάσεις να απευθυνθείς στην coach σου για στήριξη.

Αυτό το ταξίδι μπορεί να φαίνεται κολοσσιαίο, αλλά το μέλλον που θα δημιουργήσουμε μαζί αξίζει κάθε βήμα. Δεν είσαι μόνη σε αυτό. Έκανες το πρώτο βήμα, και είμαι εδώ μαζί σου. Ας προχωρήσουμε μπροστά, και θα έχεις τη στήριξή μου σε κάθε βήμα.

Προχώρησε και αγκάλιασε αυτή τη μεταμορφωτική διαδικασία και να θυμάσαι ότι ανοίγεις τον δρόμο για απίστευτα θαύματα. Είναι ένα ταξίδι το οποίο αξίζει κάθε στιγμή που επενδύεις!

ΑΣΚΗΣΗ

**Η επιρροή του πατέρα**

1. Με ποιους τρόπους σου έδειξε ο πατέρας σου ότι νοιαζόταν πραγματικά για εσένα;

Ο πατέρας μου έδειξε ότι νοιαζόταν πραγματικά για μένα με το να είναι πάντα εκεί όταν χρειαζόμουν στήριξη, τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά. Προσπαθούσε να παρ ευρίσκεται στις σχολικές μου εκδηλώσεις και να ακούει τις ανησυχίες μου, γεγονός που με έκανε να αισθάνομαι ότι με εκτιμούν και με αγαπούν.

2. Με ποιους τρόπους ένιωθες ασφάλεια μαζί του;

Αισθανόμουν ασφαλής με τον πατέρα μου επειδή ήταν μια αξιόπιστη παρουσία στη ζωή μου. Ήξερα ότι μπορούσα να βασίζομαι σε αυτόν για καθοδήγηση και προστασία, γεγονός που μου παρείχε ισχυρή αίσθηση ασφάλειας. Παρ' όλα αυτά, ήξερα ότι ο πατέρας μου είχε σχέσεις με άλλες γυναίκες. Και αυτό με έκανε να αισθάνομαι ότι πρόδιδε εμένα και τη μητέρα μου. Έτσι, ένα μέρος του εαυτού μου ένιωθε ασφάλεια και ένα μέρος του εαυτού μου ένιωθε προδομένο.



ΑΣΚΗΣΗ

3. Με ποιους τρόπους ο πατέρας σου έδειξε ότι μπορούσες να τον εμπιστεύεσαι;

Ο πατέρας μου απέδειξε πως είναι άξιος εμπιστοσύνης με τη συνέπεια και την αξιοπιστία του. Κρατούσε τις υποσχέσεις του και ήταν πάντα ειλικρινής μαζί μου, γεγονός που δημιούργησε ένα θεμέλιο εμπιστοσύνης μεταξύ μας. Το γεγονός ότι δεν ήταν ειλικρινής απέναντι στη μητέρα μου (και σε εμένα υπό μια έννοια) ήταν πραγματικά ενοχλητικό για εμένα. Ήταν σαν να είχε δύο διαφορετικές προσωπικότητες.

4. Σε ποιες περιπτώσεις αισθάνθηκες ότι περνούσες καλά με τον πατέρα σου;

Εκτιμούσα τις στιγμές που ο πατέρας μου και εγώ περνούσαμε ποιοτικό χρόνο μαζί. Αυτές περιλάμβαναν οικογενειακές διακοπές, εκδρομές για ψάρεμα και απλά βράδια όπου κάναμε συζητήσεις που με έκαναν να νιώθω πραγματικά συνδεδεμένη μαζί του.



ΑΣΚΗΣΗ



Η επιρροή της μητέρας

1. Με ποιους τρόπους η μητέρα σου έδειχνε ότι νοιαζόταν για εσένα;

Η μητέρα μου έδειχνε το νοιάξιμό της μέσα από τις πράξεις φροντίδας και τη σταλάντευτη στοργή της. Μαγείρευε τα αγαπημένα μου γεύματα, με φρόντιζε όταν ήμουν άρρωστη και μου παρείχε σταθερή συναισθηματική στήριξη. Συχνά δούλευε πολλές ώρες, συμπεριλαμβανομένων των νυχτερινών. Αυτό με έκανε να αισθάνομαι παραμελημένη.

2. Με ποιους τρόπους ένιωθες ασφάλεια μαζί της;

Αισθανόμουν ασφαλής με τη μητέρα μου επειδή δημιουργούσε ένα ζεστό και οικείο περιβάλλον στο σπίτι. Η παρηγορητική της παρουσία και η ικανότητά της να καταπραΰνει τους φόβους μου με έκαναν να αισθάνομαι ασφαλής και προστατευμένη. Συχνά εκφραζόταν φωνάζοντας. Αυτό ήταν τρομακτικό για εμένα και δεν ήξερα πώς να χειριστώ την κατάσταση.

3. Με ποιους τρόπους η μητέρα σου έδειξε ότι μπορούσες να την εμπιστευτείς;

Η μητέρα μου μου ενέπνευσε εμπιστοσύνη μέσω της συνεπούς διαθεσιμότητάς της και της ανοιχτής επικοινωνίας. Μπορούσα πάντα να την εμπιστευόμαι, γνωρίζοντας ότι θα με άκουγε και θα μου παρείχε καθοδήγηση. Ήταν πραγματικά επικριτική, οπότε έπρεπε να βεβαιωθώ ότι της έλεγα τα «σωστά» πράγματα.



ΑΣΚΗΣΗ

4. Σε ποιες περιπτώσεις αισθάνθηκες ότι περνούσες καλά με τη μητέρα σου;

Μερικές από τις πιο απολαυστικές στιγμές με τη μητέρα μου ήταν τα ταξίδια μας σε όλο τον κόσμο και οι αμέτρητες ιστορίες που μου διάβαζε για ύπνο. Αυτές οι στιγμές ήταν γεμάτες γέλιο και αγάπη.

Αναστοχασμός για τους γονείς

Οι γονείς μου δεν μου έδειχναν πάντα αρκετή αγάπη και στοργή, επειδή είχαν τις δικές τους προκλήσεις και περιορισμούς. Μπορεί να μην είχαν πλήρη επίγνωση της συναισθηματικής στήριξης που χρειαζόμουν σε ορισμένες στιγμές. Ωστόσο καταλαβαίνω ότι έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν με βάση τις δυνατότητες και τις εμπειρίες τους.

Όσον αφορά τον σεβασμό των προσωπικών μου ορίων, οι γονείς μου κατά καιρούς δεν τα αναγνώριζαν, με αποτέλεσμα να υπάρχουν κάποιες στιγμές δυσφορίας.

Όσον αφορά την αγάπη που μου έδειχναν, οι γονείς μου το έκαναν συχνά, αλλά υπήρχαν και στιγμές όπου ήταν απασχολημένοι με τις δικές τους ανησυχίες, κάτι που με έκανε να νιώθω λιγότερο αγαπητή.

Όσον αφορά την υγιεινή και την υγεία μου, οι γονείς μου φρόντιζαν να διατηρώ καλή υγεία και καθαριότητα, αλλά υπήρχαν φορές που το φορτωμένο πρόγραμμά τους επηρέαζε την ικανότητά τους να μου παρέχουν συνεχή προσοχή.



ΑΣΚΗΣΗ



Όσον αφορά τα σημάδια ειλικρινούς προσοχής, οι γονείς μου έκαναν μια προσπάθεια, αλλά υπήρχαν περιπτώσεις κατά τις οποίες τα προσωπικά τους θέματα είχαν προτεραιότητα.

Όσον αφορά την προσφορά κατευθυντήριων αρχών για τα χρήματα, οι γονείς μου μου δίδαξαν κάποια πολύτιμα μαθήματα, αλλά παρατήρησα και κάποια οικονομική αστάθεια και διαφωνίες που άφησαν εποχή.

Συγχωρώ τους γονείς μου για τυχόν ελλείψεις και αναγνωρίζω ότι έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν με τους πόρους και τις γνώσεις που διέθεταν. Καταλαβαίνω ότι δεν ήταν τέλειοι και είχαν τις δικές τους προκλήσεις να αντιμετωπίσουν. Από αυτό το σημείο και μετά αναλαμβάνω να τους προσφέρω την αγάπη, την προσοχή και τη φροντίδα που μπορεί να μου έλειψε. Δεσμεύομαι για την προσωπική μου ανάπτυξη και ευημερία, κατανοώντας ότι έχω τη δύναμη να διαμορφώσω το μέλλον μου.

Διαβάζοντας δυνατά αυτά που έχω γράψει, επιβεβαιώνω τη δέσμευσή μου για θετική αλλαγή και αυτοφροντίδα. Για να εδραιώσω αυτή την υπόσχεση, θα κάνω σήμερα ένα ουσιαστικό βήμα προς την ευημερία μου, είτε πρόκειται για έναν χαλαρωτικό περίπατο είτε για αυτοεκπλήρωση είτε για αφιέρωση περισσότερου χρόνου στην προσωπική ανάπτυξη. Αυτή είναι η αρχή ενός νέου κεφαλαίου στη ζωή μου.





Η δύναμη της συγχώρεσης

Η συγχώρεση είναι μια βαθιά πράξη που απαιτεί δύναμη και θάρρος. Όπως το είχε θέσει και ο Μενέλαος Λουντέμης, «Όλοι χρωστάμε κάπου ένα σ' αγαπώ και μια συγνώμη». Όταν έχουμε μνησικακίες, συντηρούμε μέσα μας θυμό ή μίσος, καθλώνουμε τον εαυτό μας, εμποδίζοντάς μας να πετάξουμε σε μεγαλύτερα ύψη.

Σκέψου τον πίνακα του Σαλβαντόρ Νταλί «Υπνος», που απεικονίζει ένα τερατώδες κεφάλι κρεμασμένο σε γάντζους. Αυτό το κεφάλι είναι παγιδευμένο με γάντζους στο έδαφος, μην μπορώντας να ανέβει ελεύθερα στον αέρα. Αυτή είναι μια συμβολική αναπαράσταση αυτού που κάνουμε στον εαυτό μας όταν αρνούμαστε να συγχωρήσουμε. Το να συντηρούμε αρνητικά συναισθήματα και μνησικακίες μάς φυλακίζει στο έδαφος, εμποδίζοντας την προσωπική μας ανάπτυξη και ενδεχομένως βλάπτοντας την υγεία μας.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο θυμός και τα αρνητικά αισθήματα μπορούν να έχουν επιζήμιες επιπτώσεις στη σωματική μας υγεία.

Ο Dr. Robert Sapolsky από το Πανεπιστήμιο Ντιουκ προειδοποιεί ότι αυτά τα αισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιακά προβλήματα, αυξημένη χοληστερόλη και αυξημένη καρδιακή πίεση.

Μια ολοκληρωμένη ζωή δεν μπορεί να συνυπάρχει με θυμό, μνησικακία ή μίσος. Ωστόσο η αγνόηση αυτών των αισθημάτων δεν είναι η λύση. Πρέπει να αντιμετωπιστούν και να απελευθερωθούν, αλλιώς αργά ή γρήγορα θα επανεμφανιστούν.

Δεν μπορούμε να γεμίσουμε ένα ποτήρι που είναι ήδη γεμάτο – πρέπει να αφήσουμε ό,τι μας κρατάει πίσω.

Η συγχώρεση είναι το κλειδί για να απαλλάξουμε τον εαυτό μας από το φορτίο και να προχωρήσουμε μπροστά. Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι το να συγχωρούμε κάποιον δεν σημαίνει ότι συμφωνούμε με τις πράξεις του, αλλά ότι αφήνουμε την αρνητική ενέργεια που μας κρατάει δέσμιους του παρελθόντος.

Κάθε άτομο ενεργεί με βάση τις γνώσεις, την εμπειρία, τις δεξιότητες και τις ικανότητές του. Ο πόνος που προκαλούν στους άλλους συχνά αντανakλά τον πόνο που έχουν βιώσει εξαιτίας των πράξεων κάποιου άλλου. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος μπορεί να κάνει τη συγχώρεση μια πιο συμπονετική και θεραπευτική διαδικασία.

Η πνευματική ηγέτιδα Marianne Williamson μας υπενθυμίζει ότι η συγχώρεση συμβάλλει στη θεραπεία του κόσμου. Είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας το θύμα αλλάζει τα αισθήματα και τη θέση του απέναντι σε ένα άδικο περιστατικό και τον δράστη του. Το θύμα αφήνει πίσω του αρνητικά αισθήματα, όπως η εκδίκηση, και αναπτύσσει την ικανότητα να εύχεται καλά πράγματα για τον θύτη.

Η συγχώρεση μας απελευθερώνει από πηγές ενέργειας που μας καθηλώνουν συνδέοντάς μας με τον θύτη. Μας επιτρέπει να ανακτήσουμε τη δύναμή μας και μας βοηθάει να απελευθερωθούμε από τον ρόλο του θύματος. Ό,τι εξωτερικεύουμε επιστρέφει σε εμάς, οπότε η αποδέσμευση της μνησικακίας είναι απαραίτητη για μια πλήρη, ολόψυχη ζωή.

Στο βιβλίο της *Calling in the One*, η Katherine Woodward Thomas ορίζει τη συγχώρεση ως τη διαγραφή του χρέους που πιστεύουμε ότι έχουν απέναντί μας οι άλλοι. Επιδεικνύει αυτοαγάπη και σεβασμό και μας επιτρέπει να αγκαλιάσουμε πλήρως τα μαθήματα της ζωής.

Ας λύσουμε τα φρένα μαζί. Τι λες;

ΑΣΚΗΣΗ



Δημιούργησε μια λίστα συγχώρεσης.

Ας αναλάβουμε δράση και ας ξεκινήσουμε ένα ταξίδι συγχώρεσης.

1. Κατάγραψε στο ημερολόγιό σου όλους τους ανθρώπους για τους οποίους τρέφεις πικρία και θυμό, εκείνους που σε πλήγωσαν στο παρελθόν. Ο κατάλογος μπορεί να περιλαμβάνει οποιονδήποτε, από παιδικούς φίλους έως πρώην συντρόφους.

2. Επίλεξε τους πέντε ανθρώπους που θα ήθελες να συγχωρήσεις περισσότερο, αυτούς που πιστεύεις ότι σου προκάλεσαν τον περισσότερο πόνο. Γράψε τα ονόματά τους σε ξεχωριστά χαρτιά.

3. Για καθένα από τα πέντε άτομα απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γιατί αισθάνομαι τόσο θυμωμένος και πικραμένος απέναντι σε αυτό το άτομο;
- Τι περισσότερο θα μπορούσα να είχα κάνει για να προστατεύσω τον εαυτό μου;
- Τι έμαθα από αυτή την κατάσταση;

4. Αλλαγή ρόλων. Γράψε για το γεγονός ή την κατάσταση που σε έκανε να θυμώσεις με αυτό το άτομο, αλλά φαντάσου ότι είσαι το άλλο άτομο. Ποια είναι η δική σου εμπειρία από αυτό που συνέβη; Κατάγραφέ το.



ΑΣΚΗΣΗ

Η συγχώρεση είναι μια θεραπευτική διαδικασία που μπορεί να φέρει ειρήνη, ανθεκτικότητα και θετικότητα στη ζωή σου. Αγκάλιασέ το ως ένα βήμα προς την προσωπική ανάπτυξη και την ευημερία.



ΑΣΚΗΣΗ



Η τεχνική του Γράμματος της Συγχώρεσης

Στον 21ο αιώνα το να είσαι αμόρφωτος δεν αναφέρεται στην έλλειψη τυπικής εκπαίδευσης, αλλά στην απροθυμία να μάθεις, να ξεμάθεις και να ξαναμάθεις. Αυτή η έννοια είναι ζωτικής σημασίας σε έναν ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο. Δεν έχει να κάνει μόνο με το τι γνωρίζουμε, αλλά με την ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε και να εξελισσόμαστε με νέες γνώσεις και εμπειρίες.

Το Γράμμα της Συγχώρεσης είναι μια ισχυρή μέθοδος για την επίλυση βαθιών συναισθηματικών συγκρούσεων εντός μας ή στις σχέσεις μας. Είναι ένα δυναμικό εργαλείο για την επώλωση εντάσεων που δεν μπορούν να επιλυθούν με απλή επικοινωνία. Τη μέθοδο αυτή την έχω δοκιμάσει προσωπικά και συνιστά ένα εργαλείο που έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματικό στην αποκατάσταση συναισθηματικών συγκρούσεων, που διαφορετικά θα μπορούσαν να χρειαστούν χρόνια ώστε να επιλυθούν. Πρέπει να έχω γράψει πάνω από 10 γράμματα σε κάθε μέλος της οικογένειάς μου και πάμπολλα στον εαυτό μου.

Γιατί να γράψω το Γράμμα της Συγχώρεσης;

Το Γράμμα της Συγχώρεσης χρησιμεύει για να εκφράσεις και να απελευθερώσεις όλα τα αρνητικά αισθήματα, τα οποία σε εμποδίζουν να νιώσεις και να μοιραστείς την αγάπη που κρύβεις μέσα σου. Μέσα από αυτό το γράμμα εκφράζεις τα αισθήματά σου, ξεκινώντας από τον θυμό και προχωρώντας στην αγάπη.

1. Σου επιτρέπει να εκφράζεις τα αισθήματά σου χωρίς διακοπές, παρέχοντας έναν ασφαλή χώρο για να τα εξερευνήσεις με ειλικρίνεια.
2. Η σύνταξη της επιστολής σου επιτρέπει να εμβαθύνεις στα αισθήματά σου χωρίς την πίεση της άμεσης απάντησης.
3. Η πράξη της γραφής σε βοηθάει να απελευθερώσεις τα αισθήματά σου εξωτερικεύοντάς τα, καθιστώντας τα πιο εύκολα κατανοητά και αφήνοντάς τα να διαλυθούν.

Η ανάγνωση της επιστολής από το άλλο άτομο αποτελεί βασικό μέρος αυτής της τεχνικής, παρέχοντας κλείσιμο και αμοιβαία κατανόηση. Αλλά αν αυτό δεν μπορεί να συμβεί, δεν πειράζει. Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν είναι δυνατόν να έρθουμε σε επαφή με το άλλο άτομο, όπως, για παράδειγμα, αν δεν βρίσκεται πλέον εν ζωή.

Πώς αυτό είναι χρήσιμο

1. Ακούγοντας τα αισθήματά σου να εκφράζονται μεγαλόφωνα, μπορείς πιο εύκολα να τα αναγνωρίσεις και να τα απελευθερώσεις.
2. Καθώς ο σύντροφός σου διαβάζει το γράμμα, μπορεί επίσης να συνδεθεί με τα δικά του αισθήματά και να κινηθεί προς την αγκαλιά της αγάπης.

3. Αν ο/η σύντροφός σου ήταν συναισθηματικά απόμακρος/-η, η ανάγνωση της επιστολής δυνατά μπορεί να ανοίξει την πόρτα για περισσότερη συναισθηματική σύνδεση.

Οδηγός βήμα προς βήμα για τη σύνταξη του Γράμματος της Συγχώρεσης

1. Μόλις αποφασίσεις να γράψεις το γράμμα, ξεκίνησε αμέσως, ειδικά αν υπάρχει συναισθηματική ένταση ανάμεσα σε εσένα και το άλλο πρόσωπο. Η απόφαση να γράψεις είναι συχνά το πιο δύσκολο μέρος της διαδικασίας.
2. Να θυμάσαι ότι δεν χρειάζεται να αισθάνεσαι αγάπη όταν αρχίζεις να γράφεις το γράμμα. Στην πραγματικότητα, ο σκοπός αυτής της τεχνικής είναι να διώξεις τον θυμό, την αγανάκτηση και τον πόνο που μπορεί να σε εμποδίζουν να βιώσεις την αγάπη ή την απελευθέρωση. Ξεκίνησε αναγνωρίζοντας και εκφράζοντας τον θυμό σου, και τα άλλα αισθήματα θα ακολουθήσουν φυσικά.
3. Επίτρεψε στον εαυτό σου να περάσει από όλα τα επίπεδα συναισθημάτων καθώς γράφεις το γράμμα, προχωρώντας από τον θυμό στην αγάπη.

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα και χρησιμοποιώντας την τεχνική του Γράμματος της Συγχώρεσης, μπορείς να ξεπεράσεις τις συναισθηματικές συγκρούσεις και να βρεις πάλι τον δρόμο σου προς ένα μέρος αγάπης και κατανόησης στις σχέσεις σου.

Ας αρχίσουμε να γράφουμε. Τι λες;

ΑΣΚΗΣΗ



Το Γράμμα της Συγχώρεσης είναι ένα ισχυρό εργαλείο για συναισθηματική θεραπεία και μεταμόρφωση. Είναι δομημένο σε έξι μέρη, καθένα από τα οποία εξυπηρετεί έναν συγκεκριμένο σκοπό στη διαδικασία έκφρασης, απελευθέρωσης και τελικά επούλωσης των συναισθηματικών συγκρούσεων στη σχέση. Ακολουθεί μια ανάλυση κάθε μέρους.

Μέρος πρώτο: θυμός και ευθύνη

Αυτό το μέρος αφορά την έκφραση του θυμού και των κατηγοριών σου. Όταν βρίσκεσαι σε κατάσταση αγωνίας, συχνά νιώθεις θυμό, ακόμη και αν δεν το αναγνωρίζεις αμέσως. Είναι ζωτικής σημασίας να εκφράσεις τον θυμό σου με ειλικρίνεια και χωρίς να συγκρατηθείς. Εδώ είναι που αφήνεις τον πληγωμένο, θυμωμένο εσωτερικό εαυτό σου να μιλήσει ελεύθερα.

Να είστε συγκεκριμένοι και να μη λογοκρίνετε τα συναισθήματά σας. Χρησιμοποιήστε απαγορευμένες λέξεις αν χρειαστεί, ώστε να απελευθερώσετε πλήρως τον θυμό σας. Δεν θα θέλατε να δείτε τι γράφω εγώ... Αλήθεια!

Μέρος δεύτερο: πόνος και θλίψη

Σε αυτό το μέρος εκφράζεις τον πόνο και τη θλίψη σου. Μοιράσου τα αισθήματα λύπης, απογοήτευσης και τραύματος που είχαν ως αποτέλεσμα οι πράξεις ή οι καταστάσεις που προκάλεσαν τον θυμό σου. Αυτό το τμήμα σου επιτρέπει να εξωτερικεύσεις τον πόνο σου, διευκολύνοντας την κατανόηση και την αποδέσμευσή του. Και πάλι, μην κρατηθείς πίσω όσον αφορά την έκφρασή σου. Δώσε πόνο!



ΑΣΚΗΣΗ

**Μέρος τρίτο: φόβος και ανασφάλεια**

Σε αυτό το μέρος εκφράζεις τους φόβους και τις ανασφάλειές σου. Άφησε την προστατευτική μάσκα και αναγνώρισε τα τρωτά σου σημεία. Μοιράσου τους προβληματισμούς, τις ανησυχίες και τις καταστάσεις που σε κάνουν να νιώθεις ανασφάλεια μέσα στη σχέση.

Μέρος τέταρτο: μεταμέλεια και υπευθυνότητα

Ανάλαβε την ευθύνη για τον ρόλο σου στη σύγκρουση. Ζήτησε συγγνώμη για οτιδήποτε σε κάνει να αισθάνεσαι ένοχος/-η, ακόμη και αν δεν έφταιξες εξ ολοκλήρου. Συγγνώμη σε αυτό το πλαίσιο σημαίνει να αναγνωρίσεις ότι δεν θέλεις να υποφέρει ο άνθρωπος στον οποίο γράφεις το Γράμμα της Συγχώρεσης. Είναι μια ευκαιρία για τον άλλο να σε συγχωρήσει, αλλά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έκανες λάθος.

Μέρος πέμπτο: Προθέσεις και επιθυμίες

Επικεντρώσου στις προθέσεις και στις επιθυμίες σου για τη σχέση. Τι θέλεις να συμβεί; Ποιες αλλαγές ή βελτιώσεις επιθυμείς; Να είσαι ξεκάθαρος/-η σχετικά με το τι ελπίζεις να επιτύχεις στη σχέση.



ΑΣΚΗΣΗ



Μέρος έκτο: αγάπη, συγχώρεση, κατανόηση και εκτίμηση

Σε αυτό το τελευταίο μέρος η καρδιά σου αρχίζει να ανοίγει. Εκφράζεις αγάπη, συγχώρεση, κατανόηση και εκτίμηση για τον άλλο. Είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι το να συγχωρείς δεν σημαίνει πως συμφωνείς με αυτό που έκανε ο άνθρωπος στον οποίο γράφεις το γράμμα, αλλά ότι κάνεις χώρο για αυτόν στην καρδιά σου. Κατόπιν μπορείς να επιλέξεις να τον/την απελευθερώσεις εντελώς από τη ζωή σου. Εδώ μπορείς να καταγράψεις γιατί αγαπάς και εκτιμάς τον άλλο, αν συμβαίνει κάτι τέτοιο.

Τελευταίες οδηγίες για την επιστολή

- ★ Η επιστολή πρέπει να έχει αυτή τη δομή, καλύπτοντας επαρκώς καθένα από τα έξι μέρη.
- ★ Μη σταματήσεις να γράφεις το γράμμα ώσπου να φτάσεις στο κομμάτι της αγάπης και της συγχώρεσης.
- ★ Άφησε τα αισθήματά σου να εκφραστούν φυσικά και μη διαβάξεις το γράμμα την ώρα που το συντάσσεις. Άφησε να βγουν όλα μέσα από την καρδιά σου.
- ★ Η έκταση της επιστολής μπορεί να ποικίλλει, ανάλογα με τη συναισθηματική ένταση, από μία σελίδα ως πολλές σελίδες.
- ★ Αν σταματήσεις να γράφεις, θα πρέπει να ξεκινήσεις τη διαδικασία από την αρχή.



ΑΣΚΗΣΗ

Μόλις τελειώσει η επιστολή, εσύ και το άτομο για το οποίο τη συνέταξες θα τη διαβάσετε ο ένας στον άλλο, αν αυτό είναι εφικτό. Θα πρέπει να ακούει ο ένας τον άλλο χωρίς διακοπές ή σχόλια. Μπορεί να χρειαστεί να διαβάσετε την επιστολή και δεύτερη φορά, αν υπάρχουν προβλήματα στην πρώτη ανάγνωση. Στη συνέχεια είναι η σειρά του/της συνιτρόφου σου να διαβάσει το δικό του/της γράμμα. Και πάλι, αν δεν μπορείς να το διαβάσεις στο άτομο αυτό, δεν πειράζει.

Ο απώτερος στόχος της διαδικασίας είναι να καταλήξεις σε νέες συμφωνίες με βάση όσα μάθατε μέσα από τις επιστολές, βοηθώντας ο ένας τον άλλο να πετύχει η σχέση ή να έχετε έναν υγιή και ανώδυνο χωρισμό, αν αυτό είναι η καλύτερη επιλογή.

Η μέθοδος αυτή επιτρέπει τη βαθιά έκφραση και απελευθέρωση των αισθημάτων σας, ανοίγοντας τον δρόμο για τη θεραπεία και την κατανόηση στη σχέση σας.

Εσύ για ποιους θα συντάξεις το Γράμμα της Συγχώρεσης;





Ho'oponopono

Η προσευχή Ho'oponopono είναι μια παραδοσιακή χαβανέζικη πρακτική συμφιλίωσης και συγχώρεσης. Προερχόμενη από τη χαβανέζικη κουλτούρα, αποτελούσε μέρος ενός ευρύτερου συστήματος θεραπείας και επίλυσης συγκρούσεων μέσα σε κοινότητες και οικογένειες. Ο όρος «Ho'oponopono» προέρχεται από το «ho'o» (= κάνω) και το «pono» (= σωστό) και ουσιαστικά σημαίνει «διορθώνω».

Η προσευχή Ho'oponopono είναι μια ισχυρή και μετασχηματιστική πρακτική για τη θεραπεία και τη συμφιλίωση. Βασίζεται στην αρχή ότι είμαστε όλοι διασυνδεδεμένοι μέσω μιας συμπαντικής ενέργειας και είναι μια από τις υψηλότερες μορφές αυτοαγάπης και αυτοΐασης. Ας δούμε πώς να την κάνεις και γιατί λειτουργεί.

Πώς να την κάνεις

1. Πάρε δύο βαθιές ανάσες και κλείσε τα μάτια σου.
2. Οραματίσου είτε τον εαυτό σου είτε ένα άτομο που έχει προκαλέσει πόνο στη ζωή σου. Φαντάσου όσο το δυνατόν πιο έντονα την εικόνα.
3. Νιώσε τον πόνο που συνδέεται με αυτή την εικόνα σαν να ήταν αληθινός.
4. Πες τις ακόλουθες φράσεις με απόλυτη πίστη, επαναλαμβάνοντάς τις σαν μάντρα:
 - ★ «Σ' αγαπώ».
 - ★ «Λυπάμαι».
 - ★ «Σε παρακαλώ, συγχώρεσέ με».
 - ★ «Ευχαριστώ».
5. Μπορεί να χρειαστούν πολλαπλές επαναλήψεις για να νιώσεις τον πλήρη αντίκτυπο αυτών των λέξεων. Πες τις λέξεις/φράσεις ειλικρινά, μέσα από την καρδιά σου.

Ενώ λες αυτές τις φράσεις, φαντάσου το πρόσωπο που έχεις οραματιστεί να σε αγκαλιάζει με ένα κύμα αγγελικού φωτός και αγάπης. Οραματίσου αυτή την αγάπη να σας ενώνει τελικά και τους δύο σε ένα. Είναι σημαντικό να βάλεις την καρδιά σου στην πρακτική αυτή, ενώ μπορεί να βιώσεις πολύ έντονα συναισθήματα καθώς την κάνεις.

Γιατί λειτουργεί

Το Ηο'οροποροπο βασίζεται στην πεποίθηση ότι είμαστε όλοι διασυνδεδεμένοι ως μια συμπαντική ενέργεια. Αυτό το καθιστά μια βαθιά μορφή αυτοαγάπης, επειδή διεκδικείς την ενέργειά σου μέσω της αγάπης και της συγχώρεσης. Η επανάληψη αυτών των φράσεων είναι ένα δώρο στον εαυτό σου και στο άλλο πρόσωπο που οραματίζεσαι.

Όταν συνδέεσαι με κάποιον ή με τον εαυτό σου με αυτό τον τρόπο, είναι σαν να συνδέεσαι με ένα κομμάτι της συμπαντικής ψυχής. Αυτό σημαίνει ότι πραγματικά αυτές οι φράσεις μιλούν στη δική σου ψυχή ή/και στο πρόσωπο που έχεις φανταστεί. Αναγνωρίζοντας αυτή τη διασύνδεση, ανοίγεις την πόρτα για βαθιά θεραπεία και συμφιλίωση.

Το Ηο'οροποροπο δημιουργεί έναν χώρο για συγχώρεση και αγάπη, στον οποίο το σύμπαν ανταποκρίνεται με αφθονία και θετικότητα. Όταν απελευθερώνεις τα αρνητικά αισθήματα και θεραπεύεις τον εσωτερικό σου εαυτό μέσω αυτής της πρακτικής, δημιουργείς χώρο για θαύματα και θετικές αλλαγές στη ζωή σου.

Κάνοντας την προσευχή Ηο'οροποροπο, κάνεις ένα σημαντικό βήμα προς την αυτοθεραπεία, τη συγχώρεση, την εκδήλωση της αγάπης και της αφθονίας στη ζωή σου. Πρόκειται για μια όμορφη και ισχυρή πρακτική που μπορεί να επιφέρει μετασχηματιστικά αποτελέσματα.

Το σύμπαν αγαπάει το κενό που δημιουργείται από τη συγχώρεση και το γεμίζει γρήγορα με αγάπη και αφθονία.

Αστέρι μου, ανυπομονώ να δω τις νίκες σου! Είμαι δίπλα σου.

ΑΣΚΗΣΗ

Κατάγραψε 5 ανθρώπους που θα ήθελες να συγχωρήσεις.

Οραματίσου καθέναν από αυτούς ενώ λες δυνατά την προ-
σευχή *Ho'oroopo*.

Πες τις ακόλουθες φράσεις με απόλυτη πίστη, επαναλαμβάνο-
ντάς τις σαν μάντρα:

- ★ «Σ' αγαπώ».
- ★ «Λυπάμαι».
- ★ «Σε παρακαλώ, συγχώρεσέ με».
- ★ «Ευχαριστώ».

Γράψε αυτό που νιώθεις στο σημειωματάριό σου.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3
ΧΡΗΜΑΤΑ



Η συναισθηματική κλίμακα

Αγαπημένοι! Είμαι ενθουσιασμένη γιατί αυτή την στιγμή, ξεκινάμε μαζί ένα ταξίδι για να μοιραστώ έναν πλούτο γνώσεων, που καλλιεργήθηκε από το 2007, από τη σοφία διακεκριμένων επιστημόνων παγκοσμίως.

Πριν όμως βουτήξουμε στην καρδιά του ταξιδιού μας, θα ξεκινήσουμε με τη συναισθηματική κλίμακα.

Όπως γνωρίζεις, η διαδικασία αυτή συνεπάγεται την απόδοση μιας αριθμητικής τιμής στην τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση και την αντιστοίχισή της με ένα μόνο κυρίαρχο συναίσθημα.

Η κλίμακα ξεκινάει από το ένα και προχωράει προς τα εμπρός, χρησιμεύοντας ως ένα ανεκτίμητο εργαλείο για την αξιολόγηση της παρούσας συναισθηματικής μας διάθεσης.

ΑΣΚΗΣΗ



Από την σκάλα των συναισθημάτων, θέλω να σε προσκαλέσω να επιλέξεις έναν αριθμό και ένα συνσυναίσθημα, ακόμη και αν μερικές φορές βιώνεις ένα μείγμα συναισθημάτων. Ποιο είναι το ένα συναίσθημα που γενικά επικρατεί; Ποιο είναι το συναίσθημα που επιλέγεις αυτή τη στιγμή και ποιον αριθμό κατέχει; Παρακαλώ γράψε το στο σημειωματάριό σου.

10. Χαρά, εκτίμηση, ενδυνάμωση, ελευθερία, αγάπη
9. Πάθος, ενθουσιασμός, ευτυχία
8. Θετική προσδοκία, πίστη, αισιοδοξία
7. Ελπίδα, ικανοποίηση
6. Βαρεμάρα, απαισιοδοξία, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία
5. Αίσθημα επιβάρυνσης-υπερφόρτωσης, απογοήτευση
4. Αμφιβολία, ανησυχία, μομφή, αποθάρρυνση
3. Θυμός, εκδίκηση
2. Μίσος, οργή, ζήλια
1. Ανασφάλεια, φόβος, θλίψη, απελπισία, απόγνωση, αδυναμία

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι:

Αριθμός: _____

Συναίσθημα: _____





Ξεκλειδώνοντας τα μυστικά του πλούτου και της αφθονίας

Προετοιμάσου για ένα ταξίδι που θα ανοίξει νέους ορίζοντες στο μυαλό σου. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα βουτήξουμε βαθιά στην έννοια του πλούτου και είναι καιρός να επανασχεδιάσεις αυτά τα μοτίβα σκέψης που σε κρατούσαν πίσω από την ζωή που θέλεις να ζεις.

Μέσα από τις ασκήσεις θα αφαιρέσουμε από το υποσυνείδητο αυτές τις περιοριστικές πεποιθήσεις από το μυαλό μας, επειδή πολλά από αυτά που έχουμε μάθει για τα χρήματα δεν είναι μόνο λάθος, αλλά και η πηγή πόνου και δυστυχίας για πολλούς.

Υπάρχουν άλλοι εκεί έξω οι οποίοι προσπαθούν να αναδιαμορφώσουν αυτές τις αφηγήσεις. Είναι απαραίτητο να προσεγγίσεις αυτή την διαφορετική γνώση με ανοιχτό μυαλό.

Θέλω να φανταστείς ότι ο εγκέφαλός σου ανοίγει, κυριολεκτικά να το οραματιστείς και να καταλάβεις ότι αυτό που πρόκειται να μοιραστώ μαζί σου μπορεί να φαίνεται αντιφατικό σε σχέση με όσα έχεις διδαχθεί.

Καθώς ξεκινάμε να δημιουργούμε αυτήν την νέα πραγματικότητα, θα ήθελα να σου υπενθυμίσω ότι ο στόχος μας είναι να αναδιαμορφώσουμε ολόκληρη την οπτική σου για τα χρήματα.

Αυτή η διαδικασία αναπλαισίωσης είναι ζωτικής σημασίας για το ταξίδι σου προς την οικονομική αφθονία.

Ας ξεκινήσουμε.

Ο Wallace Wattles, στο βιβλίο του «Η επιστήμη του πλούτου», ισχυρίζεται με τόλμη ότι μια πραγματικά επιτυχημένη και γεμάτη ζωή είναι αδύνατη χωρίς πλούτο. Εγώ, θα το πάω ένα βήμα παραπέρα: Η συνειδητοποίηση του πλήρους δυναμικού σου εξαρτάται από την επίτευξη οικονομικής ευημερίας. Καταλαβαίνω ότι αυτό μπορεί να αμφισβητήσει τις τρέχουσες πεποιθήσεις σου, όπως ακριβώς συνέβη και σε μένα πριν από 16 χρόνια, όταν για πρώτη φορά εμβάθυνα σε αυτό το θέμα. Είναι απολύτως φυσιολογικό να έχεις αμφιβολίες. Στην πραγματικότητα, σε ενθαρρύνω να διαβάσεις αυτό το κεφάλαιο και να σημειώσεις τις σκέψεις σου.

Λάβε υπόψιν σου ότι ο Wallace Wattles υποστηρίζει ότι το να είμαστε πλούσιοι είναι θεϊκό δικαίωμά μας. Κάθε εμπειρία στη ζωή προορίζεται για την προσωπική μας ανάπτυξη, και είμαστε εδώ για να αναπτυχθούμε, για να γίνουμε κάτι παραπάνω από αυτό που είμαστε αυτή την στιγμή.

Αυτό που έχω παρατηρήσει είναι ότι όταν αντιστεκόμαστε στην προσωπική μας ανάπτυξη ή μένουμε στάσιμοι, το σύμπαν επεμβαίνει. Ενορχηστρώνει απροσδόκητες καταστάσεις για να μας ωθήσει προς την αυτοβελτίωση. Πιθανότατα έχεις αντιμετωπίσει δύσκολες στιγμές που σε ανάγκασαν να εξελιχθείς. Αυτά είναι σημάδια ότι είσαι προορισμένος/η για περισσότερα.

Θέλω επίσης να σκεφτείς το εξής: Το να μην ζεις στην αφθονία σημαίνει ότι δεν αναπτύσσεις το μέγιστο δυναμικό σου σ' αυτή την ζωή και δεν υπηρετείς με τον μέγιστο τρόπο την ανθρωπότητα.

Η οικονομική σου αφθονία, ο πλούτος σου είναι μια ένδειξη της αξίας που προσφέρεις στον κόσμο. Αν δεν ζεις στην οικονομική αφθονία, μειώνεις το μέγεθος της συνεισφοράς σου από εκείνους που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από αυτήν. Γνωρίζω ότι αυτές οι ιδέες μπορεί να ακούγονται αντισυμβατικές και άβολες, αλλά σε προτρέπω να κρατήσεις τις σκέψεις σου -όσο γίνεται- χωρίς προκαταλήψεις. Είσαι εδώ για κάποιο λόγο και είναι ζωτικής σημασίας να μαθαίνεις και να αναπτύσσεσαι καθημερινά.

Τα χρήματα δεν είναι αυτό που νομίζουμε. Δεν είναι απλά κομμάτια χαρτιού ή ψηφιακοί αριθμοί στον τραπεζικό μας λογαριασμό.

Τα χρήματα είναι ενέργεια. Όπως και ο χρόνος, είναι μια μορφή ανταλλαγής ενέργειας. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει ισοδύναμος χρυσός σε μια τράπεζα για τα χρήματα, πράγμα που σημαίνει ότι μπορείς να δημιουργήσεις και να έχεις όσα χρήματα χρειάζεσαι.

Το σύμπαν δεν θέτει όρια στην προσφορά χρήματος επειδή η αφθονία είναι άπειρη. Ο μόνος περιορισμός είναι ο τρόπος που σκεφτόμαστε για τα χρήματα και η ενέργεια που τους αποδίδουμε.

Έτσι, σε ενθαρρύνω να αλλάξεις την οπτική σου για τα χρήματα. Αντί να τα βλέπεις ως χαρτονομίσματα ή αριθμούς, ως κάτι κακό που έχουν οι κακοί και οι προνομιούχοι φαντάσου ότι είναι καθαρή ενέργεια που ρέει μέσα στη ζωή σου.

Το χρήμα είναι παντού. Κοίταξε γύρω σου και θα το βρεις σχεδόν σε κάθε πτυχή του περιβάλλοντός σου. Όταν πληρώνεις για το τηλέφωνό σου, τον φορητό σου υπολογιστή, τα βιβλία σου ή ακόμα και τον καφέ σου, θυμήσου να ευχαριστήσεις τα χρήματα, να ευχαριστήσεις την ενέργεια που χρησιμοποιείς για να ανταλλάξεις με τα αγαθά και τις υπηρεσίες που λαμβάνεις.

Να θυμάσαι ότι τα χρήματα δεν κάνουν διακρίσεις- δεν εν-διαφέρονται για τον αριθμό των μηδενικών.

Ο ουρανός μετράει τα σύννεφα που έχει; Η θάλασσα μετράει τις σταγόνες του νερού; Το σύμπαν είναι άφθονο και η νοοτροπία μας θα καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο θα προσελκύσεις χρήματα στη ζωή σου.

Καλλιεργώντας σκέψεις ευγνωμοσύνης και αφθονίας, και κάνοντας τις ανάλογες πράξεις, θα προσελκύσεις φυσικά τον πλούτο προς το μέρος σου.

Είναι σημαντικό να καταρρίψουμε τους μύθους και τα στερεότυπα για τους πλούσιους.

Οι πλούσιοι άνθρωποι υπάρχουν σε όλες τις μορφές - μερικοί είναι κακοί άνθρωποι, όπως και μερικοί είναι ευγενικά και αγαπητά άτομα.

Τα χρήματα δεν αλλάζουν αυτό που είμαστε- ενισχύουν τον υπάρχοντα χαρακτήρα μας.

Αν είσαι καλόκαρδος άνθρωπος, ο πλούτος θα σε κάνει ακόμα πιο γενναιόδωρο. Αν είσαι απaráδεκτος, με τα χρήματα θα γίνεις ακόμη πιο απaráδεκτος. Το κλειδί είναι να εστιάζεις στο να παρέχεις αξία και να δίνεις περισσότερα από όσα παίρνεις. Αυτή η νοοτροπία θα προσελκύσει την αφθονία στη ζωή σου.

Τώρα, ας ασχοληθούμε με αυτές τις περιοριστικές πεποιθήσεις, το σύστημα πεποιθήσεών μας δηλαδή, σε άπταιστα Ελληνικά το Belief System (BS). Μπορεί να έχεις ακούσει φράσεις όπως «τα χρήματα δεν φυτρώνουν στα δέντρα» ή «δεν μου αξίζει να είμαι πλούσιος». Αυτές οι σκέψεις είναι ευρέως διαδεδομένες και πιθανότατα έχουν βρει μια θέση και στο δικό σου μυαλό.

Ήρθε η ώρα να επαναπρογραμματίσεις τον εγκέφαλό σου. Στο τέλος του κεφαλαίου θα βρεις ασκήσεις για να αμφισβητήσεις και να αντικαταστήσεις αυτές τις περιοριστικές πεποιθήσεις με νέες, ενδυναμωτικές που σε υποστηρίζουν να ζεις τη ζωή που σου αξίζει.

Για να ζεις τη ζωή των ονείρων σου, είναι σημαντικό να σκεφτείς εκτός της ζώνης άνεσής σου. Φαντάσου ότι έχεις 50 εκατομμύρια ευρώ για να επενδύσεις και γράψε όλα όσα θα έκανες με αυτά τα χρήματα.

Στη συνέχεια, υπολόγισε το κόστος. Αυτή η άσκηση θα σου αποκαλύψει το ποσό που χρειάζεται για να δημιουργήσεις τη ζωή των ονείρων σου. Όταν κάνω αυτή την άσκηση στα σεμινάριά μου, υπάρχει μεγάλη αντίσταση από τους coachees. Μπορεί να σου φαίνεται τρομακτικό, αλλά να θυμάσαι ότι δεν είσαι μόνος/η σε αυτό το ταξίδι.

Η δέσμευσή σου να αξιοποιήσεις πλήρως τις δυνατότητές σου είναι αξιέπαινη.

Ανήκεις στο 5% των ανθρώπων παγκοσμίως που κάνουν ενεργά βήματα προς τη δημιουργία της ζωής των ονείρων τους. Να είσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου που ξεκίνησες αυτό το μεταμορφωτικό μονοπάτι.

Παίζεις για να κερδίσεις ή παίζεις για να μην χάσεις; Ήρθε η ώρα να μπεις στο ρόλο του λιονταριού, αγκαλιάζοντας πλήρως τις δυνατότητές σου. Η νοοτροπία σου και οι πράξεις σου είναι τα κλειδιά για ένα μέλλον γεμάτο αφθονία.

Ας συνεχίσουμε αυτό το απίστευτο ταξίδι. Έχεις δεσμευτεί να αξιοποιήσεις πλήρως τις δυνατότητές σου;

Σημειώστε το στο σημειωματάριο σου, γράψε «ΝΑΙ, ΤΩΡΑ ΜΕ ΑΞΙΟΠΟΙΩ ΣΤΟ 100% ΜΟΥ» και να είσαι περήφανος/η για τη δέσμευσή σου.

Κι εγώ είμαι υπερήφανη για εσένα.

ΑΣΚΗΣΗ

«Δεν είναι δυνατόν να ζήσει κανείς μια πραγματικά ολοκληρωμένη ή επιτυχημένη ζωή αν δεν είναι πλούσιος».

Wallace d. Wattles, συγγραφέας «Η επιστήμη της αφθονίας»

Τι αισθάνεσαι όταν το διαβάζεις αυτό το απόφθεγμα από τον Wattles;

Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι:

Το παιχνίδι των αριθμών:

Γράψε έναν αριθμό που πιστεύεις ότι θα σου δώσει οικονομική ελευθερία.

Πρόσθεσε 2 μηδενικά

Πρόσθεσε 7 μηδενικά

Πρόσθεσε 12 μηδενικά

Για να γίνεις πλούσιος πρέπει να:



ΑΣΚΗΣΗ



Τώρα, πάρε οποιαδήποτε αρνητική σκέψη που έγραψες παραπάνω και επαναδιατυπώσέ την.

Πρόσθεσε στο τέλος τη φράση: «Γίνομαι να γίνω πλούσιος/α εύκολα και αβίαστα».

Βλέπε παράδειγμα: Παρόλο που πιστεύω ότι για να γίνει κανείς πλούσιος πρέπει να δουλεύει ατελείωτες ώρες, τώρα αποδέχομαι 100% και απελευθερώνω αυτή τη σκέψη. Αξίζω να ζω στην αφθονία και τώρα είμαι πλούσιος/α εύκολα και αβίαστα.

Δήλωση: Εγώ ο/η _____ (πρόσθεσε το όνομά σου) σταματώ τώρα να ζω για να μην χάσω. Ζω τώρα για να κερδίσω! Εγώ Τώρα ζω στην αφθονία.





Αποκαλύπτοντας τις περιοριστικές μας πεποιθήσεις για τα χρήματα: BS (Belief System)

Στην διαδικασία επαναπρογραμματισμού του υποσυνείδητου μας και μετά του συνειδητού μέρος των σκέψεών μας για οικονομική ελευθερία, το ταξίδι προς τον πλούτο και την αφθονία είναι μια εσωτερική αποστολή όσο και ένα ταξίδι εξωτερικών ενεργειών.

Ήρθε η ώρα να αντιμετωπίσουμε τις αόρατες, αλλά ισχυρές αλυσίδες που μπορεί να περιορίζουν την οικονομική σου ανάπτυξη - το σύστημα πεποιθήσεων σου.

Το σύστημα πεποιθήσεών μας - το BS- μας διαμορφώνει την πραγματικότητά μας, και όταν πρόκειται για τα χρήματα, αυτές οι βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις συχνά υπαγορεύουν τη ροή του πλούτου στη ζωή μας. Αυτές οι πεποιθήσεις είναι σαν σιωπηλοί αρχιτέκτονες, που κατασκευάζουν διακριτικά το σχέδιο του οικονομικού μας πεπρωμένου.

Αλλά πώς μπορεί ένα σύστημα πεποιθήσεων να σαμποτάρει την ελευθερία του πλούτου μας; Ας ψάξουμε βαθύτερα.

Η δύναμη του Συστήματος Πεποιθήσεων-BS

Οι πεποιθήσεις είναι σαν σιωπηλές επιβεβαιώσεις που αντηχούν μέσα από τις πράξεις, τις σκέψεις και τις αποφάσεις μας. Μπορούν να αποτελέσουν την κινητήρια δύναμη πίσω από την επιτυχία σου ή τα εμπόδια που εμποδίζουν την πορεία σου προς την οικονομική ευημερία. Το σύστημα πεποιθήσεών, είναι το αόρατο χέρι που κατευθύνει το πλοίο, καθορίζοντας αν θα σαλπάρουμε προς τον πλούτο ή θα βουλιάξουμε στην οικονομική στασιμότητα.

Φαντάσου αυτό: Είσαι έτοιμος/η να ανεβείς στη σκηνή για να εκφωνήσεις μια ομιλία.

Αν το σύστημα πεποιθήσεών σου ψιθυρίζει ότι είσαι ένας ικανός ομιλητής, θα ανεβείς στη σκηνή με το κεφάλι ψηλά.

Αν όμως αυτοί οι ψίθυροι είναι γεμάτοι αμφιβολία και φόβο, θα στιγματιστείς από αυτοαμφιβολία και άγχος, μειώνοντας τις δυνατότητές σου ως ομιλητή.

Αυτή η αρχή ισχύει και για το ταξίδι σου προς τον πλούτο. Οι πεποιθήσεις σου επηρεάζουν τις πράξεις και τις αποφάσεις σου σχετικά με τα χρήματα.

Οι θετικές πεποιθήσεις οδηγούν σε εποικοδομητικές συμπεριφορές που προωθούν την οικονομική ανάπτυξη, ενώ οι αρνητικές μπορούν να προκαλέσουν αυτοκαταστροφικές ενέργειες, υπονομεύοντας τελικά τους οικονομικούς σου στόχους.

Κοινές περιοριστικές πεποιθήσεις

1. **Το χρήμα είναι η ρίζα κάθε κακού:** Αυτή η πανάρχαια πεποίθηση έχει χαραχθεί στη συλλογική μας ψυχή, κάνοντας πολλούς να θεωρούν τον πλούτο ως ηθικά διεφθαρμένο. Κατά συνέπεια, υποσυνείδητα αποστασιοποιούνται από την επιδίωξη της οικονομικής αφθονίας, πιστεύοντας ότι μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική αλλαγή του χαρακτήρα τους.
2. **Φόβος της αποτυχίας:** Ο φόβος της οικονομικής αποτυχίας είναι ένα άλλο εμπόδιο, που συχνά μας οδηγεί στο να παίζουμε εκ του ασφαλούς αντί να παίρνουμε υπολογισμένα ρίσκα. Θυμήσου, ότι κάθε επιτυχημένος επιχειρηματίας αντιμετώπισε αποτυχίες στην πορεία. **Οι αποτυχίες είναι σκαλοπάτια προς την επιτυχία, χωρίς την αποτυχία δεν υπάρχει επιτυχία.**
3. **Έλλειψη αυτοεκτίμησης:** Η πεποίθηση ότι δεν αξίζεις την οικονομική ευημερία είναι μια διάχυτη περιοριστική πεποίθηση. Είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσεις την εγγενή σου αξία και να κατανοήσεις ότι αξίζεις την οικονομική αφθονία,εξίσου,με οποιονδήποτε άλλον.
4. **Τα χρήματα δεν φέρνουν την ευτυχία:** Πολλοί άνθρωποι μεγάλωσαν ακούγοντας αυτή τη φράση. Ενσταλάζει την πεποίθηση ότι τα χρήματα δεν είναι ένα μέσο για μια καλύτερη ζωή, οδηγώντας σε μια νοοτροπία έλλειψης.

Πώς αυτές οι πεποιθήσεις σαμποτάρουν την «Ελευθερία του πλούτου»

- ★ **Αυτοσαμποτάζ:** Αυτές οι περιοριστικές πεποιθήσεις προκαλούν ενέργειες που σαμποτάρουν την οικονομική ανάπτυξη. Ο φόβος της αποτυχίας μπορεί να σε αποτρέψει από το να επενδύσεις σε ευκαιρίες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σημαντικές αποδόσεις.
- ★ **Στασιμότητα:** Η πεποίθηση ότι δεν αξίζεις πλούτο μπορεί να σε κρατήσει σε μια κατάσταση οικονομικής στασιμότητας. Δεν θα προσπαθήσεις για περισσότερα επειδή δεν πιστεύεις ότι τα αξίζεις.
- ★ **Χαμένες ευκαιρίες:** Η νοοτροπία της έλλειψης μπορεί να σε κάνει να χάσεις πιθανές ευκαιρίες, επειδή είσαι πολύ επικεντρωμένος/η στην αποταμίευση και την αποθήκευση, αντί να επενδύεις.
- ★ **Υποεπίδοση:** Το σύστημα πεποιθήσεών σου μπορεί να σε οδηγήσει σε αυτοεπιβαλλόμενους περιορισμούς που σε κάνουν να μην ζεις στην αφθονία. Θα συμβιβαστείς με λιγότερα, επειδή το υποσυνείδητό σου σου λέει ότι αυτό είναι το μόνο που σου αξίζει.

Το σύστημα πεποιθήσεών μας ασκεί τεράστια επιρροή στο οικονομικό μας πεπρωμένο.

Θέλω να σε προσκαλέσω να αναγνωρίσεις και να αντιμετωπίσεις τις περιοριστικές πεποιθήσεις. Ξεσκέπασε τες, αμφισβήτησε την εγκυρότητά τους και αντικατάστησέ τες με ενδυναμωτικές επιβεβαιώσεις.

Να θυμάσαι ότι το ταξίδι σου προς την οικονομική ελευθερία ξεκινά από μέσα σου και ξαναγράφοντας το σύστημα των πεποιθήσεών σου, μπορείς να ανοίξεις το δρόμο προς την οικονομική ελευθερία.

Ξεπερνώντας αυτούς τους αυτοεπιβαλλόμενους περιορισμούς, θα ανοίξεις πόρτες προς την οικονομική ευημερία που μπορεί να μην είχες φανταστεί προηγουμένως.

Αστέρι είμαι δίπλα σου! Ας ξεκινήσουμε να αποκαλύπτουμε τα BS μας!

ΑΣΚΗΣΗ **Το Σύστημα Πεποιθήσεων σου (Belief System)**

- Γράψε τα 10 κορυφαία BS σου. Στη συνέχεια, διευκρίνισε τα 3 κορυφαία.

1. Τα χρήματα δεν φέρνουν την ευτυχία.
2. Δεν μου αξίζει να είμαι πλούσιος.
3. Δεν θα έπρεπε να είμαι πιο πλούσιος από τον πατέρα/τη μητέρα/τους γονείς μου.
4. Πρέπει να αγωνιστώ για να βγάλω χρήματα.
5. Τα χρήματα δεν πρέπει να έρχονται εύκολα.
6. Είναι εγωιστικό να θέλεις χρήματα.
7. Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι άπληστοι.
8. Οι πλούσιοι άνθρωποι βλάπτουν τους άλλους.
9. Δεν μπορείς να εμπιστευέσαι τους πλούσιους ανθρώπους.
10. Η ευημερία μου αφαιρεί από τους άλλους - δεν υπάρχει αρκετό για όλους.
11. Το χρήμα είναι η ρίζα όλων των κακών.
12. Τα χρήματα με κάνουν να ζω μακριά από την πνευματικότητα.
13. Τα χρήματά μου φεύγουν πάντα πιο γρήγορα από ό,τι έρχονται.
14. Οι πλούσιοι γίνονται πλουσιότεροι και οι φτωχοί φτωχότεροι.
15. Κάθε φορά που παίρνω χρήματα, τα χάνω.
16. Είμαι κακός στη διαχείριση και επένδυση των χρημάτων.
17. Χρειάζεσαι χρήματα για να βγάλεις χρήματα.
18. Χάνω πάντα τις καλές ευκαιρίες.
19. Είμαι φτωχός, αλλά είμαι καλός άνθρωπος.
20. Τα χρήματα δεν είναι σημαντικά.
21. Δεν μπορώ να το αντέξω οικονομικά αυτό.
22. Είναι λάθος να χρεώνετε τόσα πολλά.

ΑΣΚΗΣΗ



23. Χρειάζομαι μια καλύτερη εκπαίδευση για να είμαι επιτυχημένος και πλούσιος.
24. Οι καλλιτέχνες δεν μπορούν να βγάλουν πολλά χρήματα.
25. Οι άνθρωποι που προέρχονται από τη γειτονιά μου δεν γίνονται ποτέ πλούσιοι.
26. Δεν είμαι καλός με τα χρήματα.
27. Δεν αξίζω περισσότερα χρήματα.
28. Απλά, δεν είμαι τυχερός.

- Γράψε καθημερινά το αντίθετο από τα 3 κορυφαία BS σας και μετατόπισε την εστίαση.

1. Τα χρήματα δεν φέρνουν την ευτυχία. Τώρα ξέρω ότι τα χρήματα βοηθούν στο να ζω μια ευτυχισμένη ζωή.
2. Δεν μου αξίζει να είμαι πλούσιος. Τώρα ξέρω ότι είναι θεϊκό δικαίωμά μου να είμαι πλούσιος.
3. Δεν θα έπρεπε να είμαι πλουσιότερος από τον πατέρα/τη μητέρα/τους γονείς μου. Τώρα ξέρω ότι το DNA μου είναι εξ ορισμού εξελιγμένο, οπότε σίγουρα έχω την ικανότητα να είμαι πιο πλούσιος από τους γονείς μου.
4. Πρέπει να αγωνιστώ για να βγάλω χρήματα. Τα χρήματα μου έρχονται εύκολα και αβίαστα.
5. Τα χρήματα δεν θα έπρεπε να έρχονται εύκολα. Τα χρήματα είναι ενέργεια και αγάπη.
6. Είναι εγωιστικό να θέλεις χρήματα. Το να είμαι πλούσιος είναι ένας όμορφος τρόπος για να αναπτύξω τον εαυτό μου.
7. Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι άπληστοι. Οι πλούσιοι άνθρωποι μπορεί να είναι άπληστοι και μπορεί να είναι γενναίο-δωροι.



ΑΣΚΗΣΗ



8. Οι πλούσιοι άνθρωποι βλάπτουν τους άλλους. Οι πλούσιοι άνθρωποι μπορούν να βλάψουν τους άλλους ή μπορούν να είναι ευγενικοί και αγαπητοί.
9. Δεν μπορείτε να εμπιστεύεστε τους πλούσιους ανθρώπους. Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που μπορώ να εμπιστευτώ και κάποιοι άλλοι που δεν μπορώ, άσχετα αν είναι πλούσιοι ή όχι.
10. Η ευημερία μου αφαιρεί από τους άλλους - δεν υπάρχει αρκετή για όλους. Τα χρήματα είναι άπειρα.
11. Το χρήμα είναι η ρίζα όλων των κακών. Επιλέγω το χρήμα να το χρησιμοποιώ για το καλό.
12. Το χρήμα δεν είναι πνευματικό. Επιλέγω το χρήμα να με αναπτύσσει πνευματικά.
13. Τα χρήματά μου φεύγουν πάντα πιο γρήγορα από ό,τι έρχονται. Έχω πάντα περισσότερα χρήματα που λαμβάνω από όσα ξοδεύω.
14. Οι πλούσιοι γίνονται πλουσιότεροι και οι φτωχοί φτωχότεροι. Επιλέγω να είμαι πλούσιος και να στηρίζω τους μη προνομιούχους και τους φτωχούς.
15. Κάθε φορά που παίρνω χρήματα, τα χάνω. Κάθε φορά που λαμβάνω και δίνω χρήματα, έρχονται περισσότερα.
16. Είμαι κακός στη διαχείριση των χρημάτων (ή είμαι κακός στο να επενδύω χρήματα). Κάνω σοφές επιλογές με τα χρήματά μου.
17. Χρειάζεσαι χρήματα για να βγάλεις χρήματα. Τώρα βγάζω χρήματα εύκολα και αβίαστα.
18. Πάντα χάνω τις καλές ευκαιρίες. Όλες οι καλές ευκαιρίες έρχονται σε μένα.
19. Είμαι φτωχός, αλλά είμαι καλός άνθρωπος. Επιλέγω να είμαι πλούσιος και καλός άνθρωπος.



ΑΣΚΗΣΗ



20. Τα χρήματα δεν είναι σημαντικά. Με τα χρήματα αναπτύσσω πλήρως τις δυνατότητές μου.
21. Δεν έχω την πολυτέλεια για κάτι τέτοιο. Πώς θα μπορούσα να το έχω; Τι θα έπρεπε να κάνω;
22. Είναι λάθος να χρεώνω τόσα πολλά. Η αξία που λαμβάνουν οι πελάτες μου είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτό που τους χρεώνω.
23. Χρειάζομαι μια καλύτερη εκπαίδευση για να είμαι επιτυχημένος και να ζω στην ευημερία. Έχω πλέον όλες τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες για να είμαι επιτυχημένος και να ζω στην αφθονία.
24. Οι καλλιτέχνες δεν μπορούν να βγάλουν πολλά χρήματα. Οι καλλιτέχνες βγάζουν πολλά χρήματα για να μοιράζονται την τέχνη τους σε όλο τον κόσμο.
25. Οι άνθρωποι που προέρχονται από τη γειτονιά μου δεν γίνονται ποτέ πλούσιοι. Ανεξάρτητα από το από πού προέρχομαι, είμαι πλούσιος.
26. Δεν είμαι καλός με τα χρήματα. Εγώ αγαπώ τα χρήματα, τα χρήματα με αγαπούν.
27. Δεν είμαι άξιος για περισσότερα χρήματα. Αξίζω να έχω περισσότερα χρήματα από όσα θα μπορούσα ποτέ να ξοδέψω.
28. Απλά δεν είμαι τυχερός. Είμαι ευλογημένη, αγαπημένη και υποστηριζόμενη από το σύμπαν.





Μετατροπή των πληρωμών σε ευλογίες

Θέλω να σε προσκαλέσω να αλλάξεις τη νοοτροπία σου και να δημιουργήσεις μια θετική συσχέτιση με τους λογαριασμούς που πληρώνεις.

Το κάνω τα τελευταία χρόνια και έχει δημιουργήσει μια απίστευτη μετατόπιση της ενέργειας κάθε φορά που πληρώνω για κάτι.

Αυτή η μετατόπιση της ενέργειας θα σε βοηθήσει να σπάσεις το μοτίβο της αρνητικότητας και να επιτρέψεις στα χρήματα να ρέουν πιο θετικά στη ζωή σου.

1. Η αλλαγή νοοτροπίας: Κάθε φορά που βλέπεις έναν λογαριασμό ή κάνεις μια πληρωμή, πάρε λίγα δευτερόλεπτα για να αναγνωρίσεις και να ευχαριστήσεις την υπηρεσία ή το προϊόν που χρησιμοποίησες. Αντί να αισθάνεσαι επιβαρυνμένος/η ή αγχωμένος/η, επέλεξε να εκφράσεις ευγνωμοσύνη.

2. Ευχαρίστησε τον λογαριασμό: Προφορικά ή στο μυαλό σου, ευχαρίστησε τον λογαριασμό για την υπηρεσία ή το προϊόν που σου παρείχε. Νιώσε γνήσια εκτίμηση καθώς λες «ευχαριστώ».

3. Γράψε τρία παραδείγματα: Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να γράψεις τρία παραδείγματα από τη ζωή σου, στα οποία μπορείς να εφαρμόσεις αυτήν την αλλαγή νοοτροπίας. Θα μπορούσαν να είναι κοινά έξοδα όπως το ηλεκτρικό ρεύμα, το νερό ή το ενοίκιο.

Παράδειγμα απαντήσεων:

- ★ «Είμαι ευγνώμων για το ηλεκτρικό ρεύμα. Ευχαριστώ για τον λογαριασμό του ηλεκτρικού ρεύματος».
- ★ «Σε ευχαριστώ, ενοίκιο, που μου παρέχετε ένα άνετο και ασφαλές μέρος για να ζήσω».
- ★ «Εκτιμώ το λογαριασμό του διαδικτύου που με κρατάει συνδεδεμένο και μου επιτρέπει να μαθαίνω και να εργάζομαι online».
- ★ Η συνέπεια είναι το κλειδί: Ενσωμάτωσε αυτή την πρακτική ευγνωμοσύνης κάθε φορά που κάνεις μια πληρωμή. Είτε πρόκειται για ένα εστιατόριο, είτε για μια καφετέρια, είτε όταν λαμβάνεις οποιοδήποτε είδος λογαριασμού, χρησιμοποίησε αυτή την ευκαιρία για να μετατοπίσεις την ενέργειά σου προς τη θετικότητα.

Ενσωματώνοντας αυτή την απλή πρακτική στην καθημερινή σου ζωή, θα μεταμορφώσεις σταδιακά τη σχέση σου με τα χρήματα.

Να θυμάσαι, οι μικρές αλλαγές στη νοοτροπία μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αλλαγές στην οικονομική σου πραγματικότητα.

Συνέχισε τη σπουδαία δουλειά, και είσαι στο δρόμο για να ξεκλειδώσεις το πλήρες δυναμικό σου! Τα καταφέρνεις!

ΑΣΚΗΣΗ



*Ποιοι είναι οι λογαριασμοί για τους οποίους γκρινιάζεις;
Ποιους 6 λογαριασμούς πληρώνεις με βαριά καρδιά;
Κατέγραφέ τους στο σημειωματάριο σου.*

*Τώρα ευχαρίστησε τους λογαριασμούς όπως περιγράψαμε
παραπάνω.*

Πάρε βαθιές ανάσες. Νιώσε την ευγνωμοσύνη.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ
3 ΥΠΕΡΤΑΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Συγχαρητήρια!

Έφτασες στο Κεφάλαιο 4!

Είμαι ενθουσιασμένη που βρίσκεσαι τόσο μακριά στο μεταμορφωτικό μας ταξίδι. Έχεις ήδη δείξει την αφοσίωσή σου και τώρα είμαστε έτοιμοι να δέσουμε τα πάντα μαζί για να σε ωθήσουμε προς την τεράστια επιτυχία που δικαιοματικά, σου ανήκει.

Ναι, είναι δικαίωμά σου να ζεις την ζωή που θέλεις, αλλά να θυμάσαι ότι θα χρειαστεί προσπάθεια και ότι είσαι απολύτως ικανός/η να το πετύχεις!

Τώρα, όπως κάνουμε πάντα, ας πάρουμε μια στιγμή για να αξιολογήσουμε πού βρισκόμαστε στη συναισθηματική κλίμακα.

Βαθμολόγησε τα τρέχοντα συναισθήματά σου σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και γράψτε το αντίστοιχο συναίσθημα.

Ας αξιολογήσουμε την παρούσα κατάσταση της ύπαρξής σου.

ΑΣΚΗΣΗ



Από την σκάλα των συναισθημάτων, θέλω να σε προσκαλέσω να επιλέξεις έναν αριθμό και ένα συναίσθημα, ακόμη και αν μερικές φορές βιώνεις ένα μείγμα συναισθημάτων. Ποιο είναι το ένα συναίσθημα που γενικά επικρατεί; Ποιο είναι το συναίσθημα που επιλέγεις αυτή τη στιγμή και ποιον αριθμό κατέχει; Παρακαλώ γράψε το στο σημειωματάριό σου.

10. Χαρά, εκτίμηση, ενδυνάμωση, ελευθερία, αγάπη
9. Πάθος, ενθουσιασμός, ευτυχία
8. Θετική προσδοκία, πίστη, αισιοδοξία
7. Ελπίδα, ικανοποίηση
6. Βαρεμάρα, απαισιοδοξία, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία
5. Αίσθημα επιβάρυνσης-υπερφόρτωσης, απογοήτευση
4. Αμφιβολία, ανησυχία, μομφή, αποθάρρυνση
3. Θυμός, εκδίκηση
2. Μίσος, οργή, ζήλια
1. Ανασφάλεια, φόβος, θλίψη, απελπισία, απόγνωση, αδυναμία

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι:

Αριθμός: _____

Συναίσθημα: _____





Το πρωταρχικό κλειδί της επιτυχίας: Ποτέ μην τα παρατάς, δεν υπάρχει αποτυχία

Καλώς ήρθες στο Κεφάλαιο 4!

Είμαι τόσο ενθουσιασμένη που ταξίδεψες μαζί μου από την αρχή του βιβλίου και σε διαβεβαιώνω ότι πρόκειται να «βουτήξουμε» σε μερικές, πραγματικά, μεταμορφωτικές ιδέες. Σήμερα, θα εξερευνήσουμε το 1ο από τα 3 κορυφαία μυστικά της επιτυχίας μας, το οποίο αλλάζει τα δεδομένα της νοοτροπίας μας.

Έχουμε ήδη συγκεντρώσει έναν πλούτο γνώσεων, κατανοώντας ότι οι δυνατότητες είναι απεριόριστες.

Τα μόνα πραγματικά όρια είναι αυτά που εμείς επιβάλλουμε στον εαυτό μας. Πριν ξεκινήσουμε, αφιέρωσε ένα λεπτό για να αναλογιστείς το εξής:

Τι θα τολμούσες να επιδιώξεις αν η έννοια της αποτυχίας απλά δεν υπήρχε στο σύμπαν;

Ποια όνειρα θα κυνηγούσες αν η αποτυχία ήταν εκτός παιχνιδιού; Σε ενθαρρύνω να εμβραθύνεις σ' αυτή την σκέψη, επειδή σήμερα, θα εξαλείψουμε μαζί τη λέξη «αποτυχία» από το λεξιλόγιό μας. Ναι, καλά διάβασες!

Η αποτυχία είναι ένας μύθος.

Επέτρεψέ μου να μοιραστώ μια όμορφη ιστορία μαζί σου. Πρόκειται για την κόρη μου, την Τζόι, που μάθαινε να περπατάει. Ακριβώς όπως και εσύ, η Τζόι αντιμετώπισε αμέτρητες πτώσεις και σκόνταψε στην προσπάθειά της να κάνει τα πρώτα της βήματα. Κάθε φορά που έπεφτε, δεν υπήρχε καμία αίσθηση αποτυχίας στα μάτια της, καμία αυτοαμφισβήτηση. Αντίθετα, υπήρχε καθαρή αποφασιστικότητα. Θυμάμαι, όταν την παρακολουθούσα, έμενα άφωνη με τον τρόπο που αντιμετώπιζε αυτό που εμείς οι ενήλικες ονομάζουμε την «ήττα». Το ταξίδι της Τζόι προς το περπάτημα αντικατοπτρίζει την ίδια την ουσία αυτού που συζητάμε εδώ. Κάθε πτώση ήταν απλά μια στιγμή ανατροφοδότησης.

Ήταν μια ευκαιρία να αξιολογήσει τη διαφορά ανάμεσα στο σημείο που ήθελε να είναι (όρθια και περπατώντας) και στο σημείο που ήταν (πесμένη στο πάτωμα). Έμαθε να προσαρμόζει την ισορροπία της, να βελτιώνει τα βήματά της και να προσπαθεί ξανά. Κάθε φορά που ξανασηκωνόταν, βρισκόταν πιο κοντά στο στόχο της, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία.

Στον κόσμο της Τζόι, δεν υπήρχε αποτυχία, παρά μόνο ευκαιρίες για να κερδίσει και να μάθει. Δεν εγκατέλειψε το περπάτημα εξαιτίας μερικών πτώσεων. Αντίθετα, αγκάλιασε τη διαδικασία, γιόρτασε την πρόοδό της και επέμενε μέχρι να κατακτήσει το στόχο της.

Τώρα, σε καλώ να εφαρμόσεις αυτή τη νοοτροπία στη δική σου ζωή. Όπως όλα τα μωρά του κόσμου, και εσύ όταν ήσουν μωρό, δεν άφησες τις πτώσεις να σε αποτρέψουν από το περπάτημα. Έτσι και εσύ δεν θα αφήνεις τις αναποδιές να σε αποτρέπουν από το να κυνηγήσεις τα όνειρά σου, την ιδανική δουλειά, την επιτυχία στην επιχείρησή σου ή την ιδανική σχέση.

Στο ταξίδι σου, δεν υπάρχει αποτυχία - μόνο ευκαιρίες για να κερδίσεις και να μάθεις.

Επανέλαβε μετά από μένα:

«Υπάρχουν μόνο οι νέες εμπειρίες και η νίκη».

Σε ενθαρρύνω να το γράψεις αυτό, να το χαράξεις στο μυαλό σου και να το κάνεις μέρος της καθημερινής σου επιβεβαίωσης.

Αυτή η αλλαγή νοοτροπίας είναι ζωτικής σημασίας, διότι όταν απομακρύνεις τον φόβο της αποτυχίας, απελευθερώνεις τον εαυτό σου για να πετάξει πραγματικά ψηλά.

Ο μόνος τρόπος για να αποτύχουμε πραγματικά είναι να επιλέξουμε να σταματήσουμε να προσπαθούμε εντελώς.

Ας εμβαθύνουμε στο γιατί.

Φαντάσου το εξής: Βρίσκεσαι σε μια πορεία προς ένα στόχο - ίσως είναι η δημιουργία μιας ακμάζουσας επιχείρησης, η δημιουργία μιας αρμονικής οικογένειας ή η επίτευξη νέων υψηλών στόχων στην καριέρα σου.

Εργάζεσαι ακούραστα, ορίζεις βήματα δράσης, αναπτύσσεις τις δεξιότητές σου και επικεντρώνεσαι στην αυτοβελτίωση. Ωστόσο, μερικές φορές, τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχες σχεδιάσει, δεν πετυχαίνεις το αποτέλεσμα που οραματιζόσουν. Αυτό είναι αυτό που πολλοί αποκαλούν «αποτυχία».

Αλλά να η αλήθεια: Η αποτυχία, όπως την αντιλαμβανόμαστε συχνά, είναι απλώς μια ανατροφοδότηση από το σύμπαν. Είναι μια ευκαιρία να αξιολογήσεις τη διαφορά μεταξύ του επιθυμητού αποτελέσματος και της τρέχουσας πραγματικότητάς σου. Είναι μια ευκαιρία να μάθεις, να προσαρμόσεις την πορεία σου και να προσπαθήσεις ξανά με νέα γνώση. Όσο περισσότερες «αποτυχίες» αντιμετωπίζεις, τόσο περισσότερη ανατροφοδότηση λαμβάνεις και τόσο πιο κοντά στο στόχο σου έρχεσαι.

Σκέψου το ως ένα παιχνίδι αριθμών.

Ακριβώς όπως μας υπενθυμίζει ο μέντοράς μου, Jack Canfield: «Κάποιοι θα πουν ναι, κάποιοι άλλοι όχι. Και λοιπόν; Κάποιος περιμένει».

Η απόρριψη και οι αναποδιές είναι μέρος του ταξιδιού. Στην πραγματικότητα, αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ιστορίας επιτυχίας σου.

Μπορεί να χρειαστούν πολλαπλές προσπάθειες και να αντιμετωπίσεις πολλές απορρίψεις, αλλά η επιμονή είναι το κλειδί.

Οι άπειρες αποτυχίες στην ζωή μ' έχουν φέρει πιο κοντά στον τρόπο με τον οποίο θέλω να ζω. Κανείς από τους πελάτες μου δεν έχει ρόδινη ζωή. Ακόμα και οι πιο επιτυχημένοι περνούν δια πυρός και σιδήρου.

Η ζωή είναι μια περιπέτεια.

Όπως υποστηρίζει με πάθος ο Tony Robbins από τη σκηνή του «Unleash the power within»: «Όταν κάποιος σε επικρίνει ή αμφισβητεί τις ικανότητές σου, σε καλώ η απάντησή σου να είναι "ΕΠΟΜΕΝΟ"!».

Αγκάλιασε αυτές τις στιγμές ως ευκαιρίες για να αναπτυχθείς, να μάθεις και να ενισχύσεις την αποφασιστικότητά σου.

Οραμάτισου αυτήν την αλήθεια στην καρδιά σου:

Η αποτυχία είναι ένα σκαλοπάτι προς την επιτυχία.

Είναι αδύνατον να ξεκινήσεις κάτι εντελώς καινούργιο και να πετύχεις με την πρώτη, τη δεύτερη ή ακόμη και την τρίτη σου προσπάθεια. Εκτός, εάν πρόκειται για μια εργασία που ευθυγραμμίζεται στενά με τις υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητές σου, η αποτυχία είναι το μονοπάτι προς τη μαεστρία. Η αποτυχία σε ωθεί να αναζητήσεις την ανατροφοδότηση, να εντοπίσεις τις διαφορές, να προσαρμοστείς και να προσπαθήσεις ξανά.

Ας απορρίψουμε την απόρριψη μαζί.

Γράψε το και κάνε το φιλοσοφία ζωής. Ο δρόμος προς την ανθεκτικότητα και την επιτυχία είναι στρωμένος με «αποτυχίες» οι οποίες οδηγούν στα μεγαλύτερα επιτεύγματα.

Στο τέλος, δεν έχει σημασία πόσες φορές πέφτεις, αλλά πόσες φορές επιλέγεις να σηκωθείς...

ΑΣΚΗΣΗ



Σε προσκαλώ να σκεφτείς τις 3 πιο σημαντικές αποτυχίες σου, στιγμές που ένωσες βαθιά ηττημένος/η ή αβοήθητος/η. Μπορεί να είναι προσωπικές ή επαγγελματικές αποτυχίες.

Κατέγραψε:

1. Παράδειγμα: Μια από τις μεγαλύτερες αποτυχίες μου ήταν η απόφαση να συμπεριλάβω τον πρώην σύζυγό μου στην εταιρεία που έχτιζα επί 10 χρόνια πριν από το γάμο μας. Μετά το διαζυγίό μας, έπρεπε να παραιτηθώ από το 50% της εταιρείας στην οποία είχα χύσει τον ιδρώτα και το αίμα μου για 17 χρόνια. Αυτό ήταν ένα σκληρό χτύπημα.

2. _____

3. _____

- Τώρα, σκέψου τι έμαθες από κάθε μία από αυτές τις αποτυχίες. Ποια πολύτιμα μαθήματα σε δίδαξαν;

1. Παράδειγμα: Από αυτή την εμπειρία έμαθα τη σημασία της σαφήνειας και του καθορισμού των γραπτών συμφωνιών σε κάθε επιχειρηματική ή οικονομική ένωση. Είναι ζωτικής σημασίας τα πάντα να είναι τεκμηριωμένα και υπογεγραμμένα.

2. _____

3. _____

Τέλος, σκέψου ποιες ενέργειες θα κάνεις την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσεις μια παρόμοια κατάσταση ή πρόκληση.



ΑΣΚΗΣΗ

Πώς θα εφαρμόσεις τα μαθήματα που πήρες για να ξεπεράσεις τα εμπόδια και να επιμείνεις μπροστά στις αντιξοότητες;

1. Παράδειγμα: Το πρώτο βήμα που κάνω με οποιονδήποτε συνεργάζομαι, ειδικά όταν πρόκειται για οικονομικά θέματα, είναι να τα υποβάλω όλα γραπτώς και να διασφαλίσω ότι και τα δύο μέρη υπογράφουν τη συμφωνία.

2. _____

3. _____

Να θυμάσαι ότι η αποτυχία δεν είναι το τέλος.

Είναι ένα σκαλοπάτι στην πορεία προς την επιτυχία.

Αγκάλιασέ την, μάθε από αυτήν και χρησιμοποίησέ την για να ωθήσεις τον εαυτό σου προς τα εμπρός.

Οι αποτυχίες του παρελθόντος θα γίνουν ισχυρά εργαλεία για τη μελλοντική σου επιτυχία.





Το 2ο κλειδί της επιτυχίας: Από θύμα σε νικητή Πως η 100% ευθύνη αλλάζει τα πάντα

Πάμε στο μεταμορφωτικό 2ο κλειδί της επιτυχίας του κοινού μας ταξιδιού, όπου θα εμβαθύνουμε στη βαθιά σοφία της ανάληψης 100% της ευθύνης. Καθώς εξερευνούμε αυτό το μυστικό που αλλάζει τη ζωή, σε καλώ να έχεις κατά νου τα εμπνευσμένα λόγια του Hal Elrod, όπως έγραψε στο βιβλίο του «The Miracle Morning»:

«Η στιγμή που αναλαμβάνω την ευθύνη για τα πάντα στη ζωή μου είναι η στιγμή που αποκτώ τη δύναμη να αλλάξω τα πάντα στη ζωή μου».

Στον πυρήνα της προσωπικής ανάπτυξης βρίσκεται μια ισχυρή αρχή: Η ανάληψη 100% της ευθύνης για τη ζωή μας. Αυτή η έννοια, η οποία έχει διαμορφώσει τη δική μου πορεία επί 17 χρόνια ανάπτυξης και ανακάλυψης, αποτελεί ένα από τα κλειδιά για να ξεκλειδώσεις μια ζωή γεμάτη αφθονία, χαρά και επιτυχία.

Πριν βουτήξουμε στην καρδιά αυτής της αρχής, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου λίγα λόγια για τον αξιόλογο Jack Canfield, τον συγγραφέα του βιβλίου «Η επιτυχία βήμα-βήμα», ένα βιβλίο που επηρέασε βαθιά το ταξίδι μου.

Ο Jack Canfield, ο οποίος συχνά αναφέρεται ως «ο #1 Success Coach της Αμερικής», έχει αφιερώσει τη ζωή του στο να βοηθά τους ανθρώπους να επιτύχουν τα όνειρά τους. Με την υποστήριξη του Jack έχω δουλέψει αμέτρητες φορές πάνω στη φόρμουλα με την οποία θα δουλέψουμε και μαζί.

Είχα το προνόμιο να συμμετάσχω σε σεμινάριο του Stephen R. Covey, ενός διαπρεπούς επιστήμονα στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης. Είναι συγγραφέας του διάσημου βιβλίου «Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων», το οποίο με σημάδεψε ανεξίτηλα. Η παρακολούθηση του σεμιναρίου του ήταν μια βαθιά εμπειρία και εκεί συνάντησα για πρώτη φορά την έννοια της αρχής με το τέλος στο μυαλό, την οποία θα εξερευνήσουμε σύντομα.

Begin with the end in mind, λοιπόν.

Σε τούτο το κεφάλαιο, θα περιηγηθούμε σ' έναν ισχυρό τύπο, $E+R=O$, $\Gamma+A=A$ όπου το γεγονός συν την αντίδρασή σου, ισούται με το αποτέλεσμα.

Το γεγονός αντιπροσωπεύει εκείνες τις πτυχές της ζωής που είναι πέρα από τον έλεγχό σου.

Θα μπορούσε να είναι η συμπεριφορά του αφεντικού σου, οι πράξεις του συζύγου σου ή η επιρροή εξωτερικών συνθηκών, όπως οι κυβερνητικές πολιτικές.

Εντούτοις, η δύναμή μας έγκειται στην αντίδρασή μας σε αυτά τα γεγονότα.

Πιθανό, να ισχυριστείς ότι μπορείς να αλλάξεις τα γεγονότα ή ακόμη και τους ανθρώπους. Αλλά, επίτρεψέ μου, να σου υπενθυμίσω, ότι ενώ μπορείς να τους επηρεάσεις, δεν μπορείς να τους αλλάξεις ριζικά.

Η αποδοχή αυτής της αλήθειας είναι ένα κρίσιμο βήμα προς την προσωπική μεταμόρφωση. Ας παρουσιάσουμε την έννοια αυτή μ' ένα πρακτικό παράδειγμα. Φαντάσου, ότι η απαιτητική σου εργασία σε κάνει να εργάζεσαι πολλές ώρες και η επιθυμία σου είναι να τελειώνεις νωρίτερα τη δουλειά. Για ν' αλλάξεις το αποτέλεσμα (να φεύγεις νωρίτερα), είναι απαραίτητο ν' αλλάξεις την αντίδρασή σου.

Όρισε με σαφήνεια το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Οραματίσου πώς είναι να φεύγεις νωρίτερα από τη δουλειά και το αίσθημα ελευθερίας που σου προσφέρει. Αυτή η ιδέα ευθυγραμμίζεται με μία από τις 7 συνήθειες του Stephen R. Covey, «Ξεκινήστε με το τέλος στο μυαλό».

Ας εξερευνήσουμε διάφορες απαντήσεις για αυτήν την κατάσταση:

1. Αίτηση για εργασία μερικής απασχόλησης:

Μην απορρίπτεις αυτή την επιλογή πρόωρα με σκέψεις όπως: «Είναι αδύνατον, δεν θα συμφωνήσουν». Γράψτο το και άφησε το σύμπαν να αποφασίσει εάν είναι εφικτό ή όχι.

2. Αναζήτηση καλύτερων συνθηκών εργασίας:

Αναγνώρισε ότι σε περιμένουν πολυάριθμες ευκαιρίες. Μην περιορίζεις τις δυνατότητές σου απορρίπτοντάς τες συλλήβδην.

3. Σκέψου να προσλάβεις μια νταντά:

Αντιμετώπισε τις ανησυχίες σχετικά με την εμπιστοσύνη ή τα οικονομικά αργότερα- προς το παρόν, απλώς αναγνώρισέ το ως μια πιθανή λύση.

4. Ζήτα αύξηση:

Ακόμη και αν οι αυξήσεις φαίνονται απίθανες, κατέγραφέ το ως εναλλακτική. Αμφισβήτησε την αρνητικότητα του εγωισμού σου.

Η απαρίθμηση αυτών των απαντήσεων διευρύνει τις δυνατότητές σου.

Να θυμάσαι ότι το γεγονός παραμένει αμετάβλητο, αλλά αλλάζοντας τις αντιδράσεις σου, ανοίγεις την πόρτα σε διαφορετικά αποτελέσματα.

Το να κατηγορούμε, να ρίχνουμε την ευθύνη και να παραπονοιάμαστε είναι τα εμπόδια που μας εμποδίζουν να αναλάβουμε 100% την ευθύνη.

Αυτές οι εξαρτημένες αντιδράσεις αποτελούν πρόκληση για να ξεπεραστούν.

Κάθε φορά που νιώθεις την ανάγκη να κατηγορήσεις κάποιον, ή να παραπονεθείς, κάνε μια παύση και πες: «Ενδιαφέρον! Σ' αγαπώ αγαπητό μου ΈΓΩ', αλλά ας δούμε πώς μπορούμε να αναλάβουμε 100% την ευθύνη γι' αυτό».

Αναλαμβάνοντας αυτήν τη δέσμευση σήμερα, θα εγκαταλείψεις αυτές τις αποδυναμωτικές συνήθειες.

Θα καταλάβεις ότι η αποτυχία είναι απλώς ένα σκαλοπάτι προς την επιτυχία. Όσο περισσότερο αποτυγχάνεις, τόσο πιο κοντά βρίσκεσαι στην επίτευξη των στόχων σου.

Σε προτρέπω να αγκαλιάσεις τον τύπο

$\Sigma + A = A$ Συμβάν+ Αντίδραση Αποτέλεσμα

ως οδηγό σου.

Χρησιμοποίησέ τον για να πλοηγηθείς στις προκλήσεις και μην ξεχνάς ποτέ ότι η δύναμη να αλλάξεις τη ζωή σου βρίσκεται μέσα στις απαντήσεις σου.

Σε κάθε πρόκληση που αντιμετωπίζεις, να θυμάσαι: Το γεγονός παραμένει σταθερό, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιδράς μπορεί να αλλάξει το πεπρωμένο σου.

Είσαι έτοιμος/η να ξεκινήσεις αυτό το αξιοσημείωτο ταξίδι από θύμα σε νικητή;

Η μεταμόρφωσή μας ξεκινά με 100% ευθύνη και είμαι εδώ για να σε υποστηρίξω σε κάθε βήμα της διαδρομής!

ΑΣΚΗΣΗ



1. Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζεις σήμερα;

Πρόκληση: _____

2. Ποιο είναι το ΓΕΓΟΝΟΣ που δεν θα αλλάξει ποτέ και δεν έχεις καμία εξουσία πάνω του;

Γεγονός: _____

3. Ποιο είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα; Θυμήσου, σκέψου ότι υπάρχουν ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ!

Επιθυμητό αποτέλεσμα:

4. Ποιες είναι οι διαφορετικές αντιδράσεις που μπορείς να κάνεις;

Σκέψου έξω από το κουτί και γράψε αυτές που έχεις ήδη δοκιμάσει και άλλες που μπορεί να σου φαίνονται μη ρεαλιστικές. Η καταγραφή τους θα ενεργοποιήσει το RAS σου και μπορεί να προκύψει μια εντελώς διαφορετική αντίδραση που δεν είχες σκεφτεί ποτέ.

Αντίδραση 1:

Αντίδραση 2:



ΑΣΚΗΣΗ



Αντίδραση 3:

Αντίδραση 4:

Αντίδραση 5:

5. Ποιο είναι το ένα σημείο δράσης που θα επιλέξεις να κάνεις;

Σημείο δράσης:

6. Ποιες είναι οι καταστάσεις για τις οποίες κατηγορείς, ρίχνεις την ευθύνη και παραπονιέσαι;

Κατηγορώ:

Ρίχνω την ευθύνη:

Παράπονα:



ΑΣΚΗΣΗ

ΑΣΚΗΣΗ

*7. Με ποιο τρόπο θα αναλάβεις 100% την ευθύνη γι' αυτά;
Ποιες ενέργειες θα έπρεπε να κάνεις;*

Ανάληψη ευθύνης - Ενέργειες:





Το 3ο κλειδί της επιτυχίας Αξίες: Ο μοναδικός χάρτης της επιτυχίας

Τώρα, το 3ο κορυφαίο μυστικό της επιτυχίας είναι να είσαι απόλυτα ξεκάθαρος/η σχετικά με τις αξίες σου. Αυτό είναι ένα κομβικό σημείο που δεν μπορεί να τονιστεί αρκετά.

Οι αξίες σου είναι οι φακοί μέσα από τους οποίους αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο, η πυξίδα που καθοδηγεί τις αποφάσεις σου και το καύσιμο που σε ωθεί προς τους στόχους σου.

Φαντάσου, ότι ο καθένας από εμάς φοράει διαφορετικά γυαλιά ηλίου, το καθένα χρωματισμένο με τις μοναδικές αξίες του, ζωγραφίζοντας τον κόσμο με ξεχωριστές αποχρώσεις.

Οι αξίες δεν είναι απλώς ένας κατάλογος αρχών. Είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από όλες τις ενέργειές σου. Είναι το «γιατί» που σε ωθεί προς τα εμπρός κάθε πρωί και το «γιατί» πίσω από κάθε απόφαση που παίρνεις.

Σκέψου τις αξίες σου ως τη βενζίνη που τροφοδοτεί τη μηχανή της ζωής σου. Σκέψου τις αξίες σου ως εκείνες που ορίζουν τον σκοπό σου, διαμορφώνουν την ταυτότητά σου και καθορίζουν την κατεύθυνση του ταξιδιού σου.

Είναι εκπληκτικό πόσοι άνθρωποι περνούν τη ζωή τους χωρίς ποτέ να σταματήσουν να σκέφτονται τις αξίες τους.

Οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε διδαχθεί ποτέ να αναγνωρίζουμε τι μας ξεχωρίζει από τους άλλους, τι μας κάνει πραγματικά μοναδικούς.

Έχω κι εγώ ακολουθήσει διάφορα πτυχία και πιστοποιήσεις στη ζωή μου, αλλά ποτέ δεν παρακολούθησα ένα μάθημα που να με διδάσκει πώς να καταλάβω τι είναι αυτό που πραγματικά με διαφοροποιεί από όλους τους άλλους.

Κι όμως, η μοναδικότητά σου, είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημά σου -όπως αναλύσαμε και στο περασμένο κεφάλαιο -και ένας από τους ακρογωνιαίους λίθους αυτής της μοναδικότητας, βρίσκεται στις αξίες σου.

Οι αξίες σου σε διαφοροποιούν από τους άλλους, όπως τα ξεχωριστά χρώματα των γυαλιών ηλίου.

Για να ξεκινήσεις ένα ταξίδι προς την επιτυχία, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσεις τα χρώματα των δικών σου φακών. Αφιέρωσε χρόνο για να ασχοληθείς με την άσκηση αξιών, επένδυσε σ' αυτό το ταξίδι αυτογνωσίας και μοιράσου μαζί μου τις αξίες σου.

Τι ανακάλυψες; Πώς αισθάνθηκες όταν ανακάλυψες τις βασικές αξίες που κατευθύνουν τη ζωή σου;

Το κλειδί δεν είναι απλώς να αναγνωρίζεις τις αξίες σου, αλλά να ζεις σε αρμονία με αυτές. Όταν βρίσκεσαι σε συγχρονισμό με τις αξίες σου, η ζωή είναι σωστή, ρέει.

Αντίθετα, όταν δεν είσαι ευθυγραμμισμένος/η, κάτι δεν πάει καλά.

Δώσε προσοχή σε αυτή την ανατροφοδότηση. Χρησιμοποίησε την για να προσαρμόσεις την πορεία σου και να περιηγηθείς στη ζωή πιο αυθεντικά.

Σε προτρέπω να ασχοληθείς με την άσκηση αξιών.
Αφιέρωσε χρόνο σ' αυτήν, αφού έχει τη δύναμη να μετα-
μορφώσει τη ζωή σου.

Μόλις συνειδητοποιήσεις πώς οι αξίες σου διαμορφώνουν τον κόσμο σου, φωτίζουν την πορεία σου και τροφοδοτούν τις φιλοδοξίες σου θα έχεις έναν ισχυρό σύμμαχο μαζί σου. Καθώς το κάνεις αυτό, θα βρεις τον εαυτό σου καλύτερα εξοπλισμένο για να πλοηγηθείς στο ταξίδι προς την επιτυχία.

Αυτά τα 3 μυστικά της επιτυχίας είναι θεμελιώδη και ζωτικής σημασίας. Άφησέ τα να χαραχθούν μέσα σου πριν προχωρήσουμε περαιτέρω. Αφιέρωσε χρόνο για να απορροφήσεις αυτά τα μαθήματα. Όρισέ τα ως μέρος της νοοτροπίας σου και ετοιμάσου να ξεκινήσεις το επόμενο κεφάλαιο της ιστορίας της επιτυχίας σου!

ΑΣΚΗΣΗ



Οι αξίες σου

Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο

Οι αξίες είναι οι κρίσεις σου σχετικά με το τι είναι σημαντικό στη ζωή. Οι αξίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος κάθε πολιτισμού. Μαζί με την κοσμοθεωρία και την προσωπικότητα, δημιουργούν συμπεριφορά. Έτσι, η συμπεριφορά σου έχει σχέση με αυτό που πρόκειται να ανακαλύψεις! Οι δικές σου Μοναδικές Αξίες, σε οδηγούν προς το τι είναι καλό, ωφέλιμο, σημαντικό, χρήσιμο, όμορφο, επιθυμητό, κατάλληλο κ.λπ. Οι αξίες απαντούν στο ερώτημα γιατί κάνεις αυτό που κάνεις. Φαντάσου το! Οι αξίες σου σε βοηθούν να επιλύσεις κοινά ανθρώπινα προβλήματα για την επιβίωση. Στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να ξεκαθαρίσεις τι είναι πιο σημαντικό για εσένα, ποιες είναι οι αξίες σου. Για παράδειγμα, μία από τις 5 κορυφαίες αξίες μου είναι η επίτευξη. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να έχω την αίσθηση της ολοκλήρωσης και της προόδου, κάθε μέρα της ζωής μου!

- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω την αίσθηση της ολοκλήρωσης, της επιτυχίας ή της συνεισφοράς.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να φιλοδοξώ να πάρω προαγωγή ή να προοδεύσω στην καριέρα μου.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω νέες και προκλητικές εμπειρίες.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ερωτεύομαι, να νοιάζομαι.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω με την αισθητική στη φύση, την τέχνη ή τη ζωή.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να σκέφτομαι με ανοιχτό μυαλό.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να διασκεδάζω και να νιώθω χαρά.



ΑΣΚΗΣΗ



- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι και να ζω σε ένα τακτοποιημένο, υγιεινό μέρος.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι ικανή και αποτελεσματική.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να κερδίζω και να παίρνω ρίσκα.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω μια ευημερούσα ή εύκολη ζωή.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να συνεργάζομαι καλά με άλλους και να υπάρχει ομαδική εργασία.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να υπερασπίζομαι τις πεποιθήσεις μου.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι ευφάνταστος, καινοτόμος.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι αυτοέλεγχο, αυτοσυγκράτηση.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω ένα σταθερό, επαρκές εισόδημα.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω με ισονομία στη ζωή, ίσες ευκαιρίες για όλους.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω μια ζωή που μου δίνει ερεθίσματα ή προκλήσεις.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είναι ασφαλής ο στενός ή / και ο οικογενειακός μου περίγυρος.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι πρόθυμος να ξεχάσω την κρίση των άλλων.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να απολαμβάνω την ανεξαρτησία, την αυτονομία, την ελεύθερη επιλογή, την αυτοδυναμία.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω στενές σχέσεις, συντροφικότητα.



ΑΣΚΗΣΗ



- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βιώνω την ικανοποίηση.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι σωματικά και ψυχικά καλά.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βοηθάω τους άλλους, να βελτιώνω την κοινωνία.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι σε ειρήνη με τον εαυτό μου.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι ειλικρίνεια και γνησιότητα.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω την αίσθηση ότι συμμετέχω με τους άλλους και ότι ανήκω.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι λογικός.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να νιώθω στοργή, τρυφερότητα.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω με καθήκον, σεβασμό, υπακοή.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βιώνω σεξουαλική και πνευματική οικειότητα.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι προστατευμένη από επιθέσεις.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω με ηρεμία, σταθερότητα, συμμόρφωση.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω σε έναν ειρηνικό κόσμο χωρίς πολέμους και συγκρούσεις.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βιώνω την προσωπική μου ανάπτυξη.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να διασκεδάζω, να γελάω και να έχω έναν ευχάριστο, χαλαρό τρόπο ζωής.
- ★ Στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι ευγενικός, με καλούς τρόπους.

ΑΣΚΗΣΗ

Πώς παίζεται το παιχνίδι αξιών:

Ξεκίνησε επιλέγοντας τις 15/40 πιο σημαντικές αξίες με τις οποίες σχετίζεσαι, αυτές που είναι σημαντικές για εσένα από τον παραπάνω κατάλογο.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____



ΑΣΚΗΣΗ



Στη συνέχεια, ξεκαθάρισε τις 10 πιο σημαντικές και κατέγραψε στον προβλεπόμενο χώρο.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Το επόμενο βήμα είναι να επιλέξεις τις 5 πιο σημαντικές αξίες για εσένα.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



ΑΣΚΗΣΗ

Κατέγραψε με βάση την προτεραιότητα "1" που είναι η πιο σημαντική αξία για εσένα και "5" που είναι η λιγότερο σημαντική αξία από τις 5 κορυφαίες.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5
ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ
ΠΑΝΤΑ



Δημιουργώντας το πεπρωμένο σου Η δύναμη του οράματος και ο μαγικός του αντίκτυπος

Αγαπημένοι! Είμαστε έτοιμοι για το μεγάλο φινάλε;
Αυτό είναι το 5ο κεφάλαιο του «Πλάνο τώρα»!

Όλη αυτή η δουλειά που έκανες-και γνωρίζω ότι σας πετάω από 'δω κι από 'κει, εσένα και το υποσυνείδητο σου προς τη μία και προς την άλλη πλευρά.

Σε παρακαλώ να καταλάβεις ότι κάθε λέξη που έχω γράψει έχει την πρόθεση να σε υποστηρίξει στο να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα. Όλα όσα κάναμε μέχρι σήμερα θα ολοκληρωθούν σ' αυτό το τελευταίο κεφάλαιο.

ΑΣΚΗΣΗ



Πριν προχωρήσουμε, ας αγγίξουμε ξανά τη συναισθηματική κλίμακα.

Ας δούμε πού βρίσκεται το συναίσθημα από το 1 έως το 10 και ποιο συναίσθημα θα ήθελες να καταγράψεις σήμερα. Τι αισθάνεσαι; Μόνο ένα συναίσθημα.

Το «εγώ» θα σου πει πιθανόν ότι αισθάνεσαι περισσότερα. Εσύ, θα πεις «όχι». Θα γράψεις μόνον ένα συναίσθημα.

10. Χαρά, εκτίμηση, ενδυνάμωση, ελευθερία, αγάπη
9. Πάθος, ενθουσιασμός, ευτυχία
8. Θετική προσδοκία, πίστη, αισιοδοξία
7. Ελπίδα, ικανοποίηση
6. Βαρεμάρα, απαισιοδοξία, απογοήτευση, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία
5. Αίσθημα επιβάρυνσης-υπερφόρτωσης, απογοήτευση
4. Αμφιβολία, ανησυχία, μομφή, αποθάρρυνση
3. Θυμός, εκδίκηση
2. Μίσος, οργή, ζήλια
1. Ανασφάλεια, φόβος, θλίψη, απελπισία, απόγνωση, αδυναμία



ΑΣΚΗΣΗ

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι:

Αριθμός: _____

Συναίσθημα: _____

Σε αυτό το σημείο ας κάνουμε μια ανακεφαλαίωση του «Πλάνο τώρα» στα κεφάλαια 1, 2, 3 και 4, στα βασικά εργαλεία πάνω στα οποία εργαστήκαμε μαζί.

- ★ Είσαι εδώ για να δώσεις την αξία σου στον κόσμο.
- ★ Είσαι εδώ για να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.
- ★ Μπορείς να έχεις απεριόριστο πλούτο, χρόνο και υγεία.
- ★ Το σύμπαν θέλει τόσο πολύ να πετύχεις.

Είναι τελείως διαφορετικό απ' αυτό που έχουμε μάθει μέχρι σήμερα.

- ★ Ότι πρέπει να δουλεύεις σε μια δουλειά που μισείς και να αρχίσεις να ζεις όταν συνταξιοδοτηθείς.
- ★ Ότι οι άνθρωποι είναι κακοί.
- ★ Ότι η τύχη βοηθάει τους πλούσιους ανθρώπους.
- ★ Ότι τα χρήματα δεν φέρνουν την ευτυχία.

Έχουμε αγγίξει τη βάση των νόμων του σύμπαντος που έχουν να κάνουν με την αφθονία. Η αφθονία είναι για μένα τα χρήματα, η υγεία και ο χρόνος. Να μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, όποτε θέλω.

Έτσι, στην πραγματικότητα έχουμε αλλάξει ολόκληρη την αντίληψη για τον τρόπο που ζούμε στον κόσμο, ολόκληρη την προοπτική, τον τρόπο που πιστεύουμε ότι είναι ο κόσμος. Είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε το έργο που έχουμε κάνει μέχρι σήμερα.

Στο 1ο κεφάλαιο, έκανες απογραφή: Γνωρίζεις ακριβώς πού βρίσκεσαι τώρα, δεν κρύβεσαι από τον εαυτό σου.

Στο 2ο κεφάλαιο, απελευθέρωσες τις αποσκευές του παρελθόντος: Μία διαδικασία που δεν τελειώνει ποτέ. Έχεις γράψει αμέτρητες επιστολές συγχώρεσης στους γονείς σου, στους προηγούμενους συντρόφους και στους φίλους σου.

Είναι σημαντικό να κάνεις αυτήν την άσκηση τακτικά και όχι εφάπαξ. Είμαι σίγουρη ότι θα δεις τα απίστευτα αποτελέσματα που έχει η απελευθέρωση αυτής της αρνητικής ενέργειας στη ζωή σου.

Έχεις αρχίσει να κατανοείς τους νόμους του σύμπαντος.

Φυσικά, πρόκειται για συνεχή εργασία- όσο περισσότερο παρατηρούμε, τόσο περισσότερο βγαίνει νόημα.

Σε καλώ να αρχίσεις να παρατηρείς τις διαφορές στη ζωή σου. Είναι σημαντικό να παρατηρήσεις όλα τα σήματα που λαμβάνεις από το σύμπαν.

-Τι θα επιχειρούσες να κάνεις αν ήξερες ότι δεν θα μπορούσες να αποτύχεις;

Η παραπάνω φράση μου έχει εντυπωθεί έντονα από τότε που άρχισα να κάνω coaching το 2007.

Είναι ζωτικής σημασίας να υποστηρίξουμε το RAS μας, το «Δικτυωτό σύστημα ενεργοποίησης», το οποίο αναλύσαμε στο 1ο κεφάλαιο, ώστε να εργαστούμε προς αυτό που επιθυμούμε και όχι προς το φόβο.

★ Σε καλώ να σκεφτείς μια εικόνα ενός κυνηγετικού σκύλου.

Έτσι φαντάζομαι το RAS μου κάθε φορά που το τροφοδοτώ με πληροφορίες, με το όραμά μου, με ό,τι θέλω να δημιουργήσω.

Το RAS μου είναι σαν αυτό το κυνηγετικό σκυλί, συγκεντρωμένο, προσεκτικό και έτοιμο να κυνηγήσει αυτό που επιθυμεί.

Ένα απίστευτο συναίσθημα!

Αν έχεις παρατηρήσει έναν κυνηγετικό σκύλο, θα παρατηρήσεις ότι η ουρά του δείχνει προς τα πάνω, παγωμένη σε αναμονή του στόχου του.

Αυτό ακριβώς θα κάνουμε με τον εγκέφαλό σου.

Συγκεντρώσαμε όλες αυτές τις απίστευτες πληροφορίες, αλλάξαμε την οπτική μας για τη ζωή, τους ανθρώπους και τον κόσμο.

Τώρα, θα υποστηρίξουμε το RAS μας για να εργαστούμε προς την κατεύθυνση αυτού που επιθυμούμε και όχι προς το φόβο. Πώς θα το κάνουμε αυτό; Θα χτίσουμε το όραμά μας.

Το όραμά μας είναι το τελικό μας GPS.

Όταν ανοιχτούμε και επιτρέψουμε στον εαυτό μας να ζήσει σ'αυτό το μέρος ευκαιριών, απόλαυσης και διασκέδασης που έχουμε ήδη σχεδιάσει, τότε αυτό το όραμα γίνεται η πραγματικότητα σου.

Γίνεται το GPS για τη ζωή που θέλεις να δημιουργήσεις.

Σου υπόσχομαι ότι μόλις κάνεις όλα όσα συζητήσαμε, αυτό το όραμα θα γίνει η καθημερινή σου ζωή. Το βλέπω στη ζωή μου και στη ζωή των coachees μου.

Μερικούς μήνες πριν αναγκαστώ να πάρω διαζύγιο, παρακολούθησα το Mastermind Workshop με τον Jack Canfield, τον coach επιτυχίας της Αμερικής. Ο Jack, αποτελεί έναν από τους δασκάλους με τους οποίους συνεργάζομαι και που μπορώ να μοιραστώ τις ανησυχίες μου.

Πιστεύω ότι είναι απαραίτητο να εκφράζεσαι και να δέχεσαι εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

Μίλησα στον Τζακ για το πόσο σκληρά δουλεύω με το όραμά μου, το οποίο όμως δεν γίνεται πραγματικότητα.

Εκείνος με ρώτησε: - *«Πόσο συχνά ακούς το όραμά σου;»*.

Απάντησα:- *«Ακούω το όραμά μου μία φορά την ημέρα»*.

Με προκάλεσε, λέγοντάς μου:

-*«Άκουσέ το τρεις φορές την ημέρα, επένδυσε τριάντα λεπτά στο όραμά σου»*.

Μουρμούρισα ότι 30 λεπτά την ημέρα είναι πολλά.

Και τότε ο Τζακ αποκρίθηκε:

-*«Πόσο πολύ θέλεις να συμβεί;»*.

Σταμάτησα και σκέφτηκα.

Σταμάτησα να παραπονιέμαι και άρχισα να ακούω το όραμά μου τρεις φορές την ημέρα.

Κάτι μαγικό συνέβη.

Ένιωσα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά στο γάμο μου, παρόλο που δεν μπορούσα να το εντοπίσω. Όσο περισσότερο άκουγα το όραμά μου, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούσα ότι δεν μπορούσε να γίνει πραγματικότητα, έτσι όπως ήταν τα πράγματα. Ήταν απογοητευτικό και λυπηρό, αλλά εμπιστεύτηκα το ένστικτό μου.

Έχεις νιώσει ποτέ έτσι;

Γρήγορα, αποφάσισα να πάρω διαζύγιο αφού τα πράγματα ήταν τελείως διαφορετικά από αυτά που πίστευα.

Το ξεκάθαρο όραμά μου με κράτησε ζωντανή κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

Και οι δύο γονείς μου απεβίωσαν μέσα σε έξι μήνες ενόσω εγώ περνούσα διαζύγιο.

Το όραμά μου με κράτησε ζωντανή επειδή ήξερα πού ήθελα να πάω και ποια ήθελα να γίνω.

Σε προτρέπω να συγκεντρωθείς, να γράφεις, να ακούσεις και να βελτιώσεις το όραμά σου. Άκουσέ το κάθε μέρα, ώστε να είσαι ξεκάθαρος/η προς το ποιος είναι ο τελικός στόχος στο GPS σου.

Είναι ζωτικής σημασίας να ξέρεις πού πηγαίνεις.

Θα φτιάξουμε το όραμά σου, το GPS σου, γιατί είναι ο μόνος τρόπος για να μετατρέψεις το όραμά σου σε πραγματικότητα.

ΑΣΚΗΣΗ

Μπες στο <https://globalacademyofcoaching.com/>
στα δωρεάν εργαλεία και κάνε την άσκηση του οράματος.

Μέσα σε 30 λεπτά, θα μεταμορφώσεις την ζωή σου!



ΑΣΚΗΣΗ



Ξεκλειδώνοντας την επιτυχία σου: Η μεταμορφωτική δύναμη των καθημερινών συνηθειών

Ήρθε η στιγμή, να εμβαθύνουμε στις καθημερινές συνήθειες που μπορούν να εκτοξεύσουν την επιτυχία σου στα ύψη. Αυτές είναι οι συνήθειες που μπορούν πραγματικά να σε κάνουν να ξεχωρίσεις και να κάνουν σημαντική διαφορά στο ταξίδι σου προς την επίτευξη των στόχων σου.

Για να σε καθοδηγήσω, θα ακολουθήσουμε ένα ακρωνύμιο που επινοήθηκε από τον Hal Elrod και ονομάζεται «S.A.V.E.R.S.», το οποίο σημαίνει: Σιωπή, Επιβεβαίωση, Οραματισμός, Άσκηση, Ανάγνωση και Γραφή.

Αυτές οι συνήθειες είναι τα μυστικά όπλα του κορυφαίου 5% των ατόμων με υψηλές επιδόσεις και μπορούν να αποτελέσουν και τα δικά σου κλειδιά για την επιτυχία.

Η υιοθέτηση μικροσυνηθειών - αυτών των μικρών, καθημερινών ενεργειών - θα είναι ο δρόμος σου προς τη δημιουργία της ζωής που επιθυμείς.

Ας αναλύσουμε αυτές τις συνήθειες μία προς μία, ξεκινώντας με τη σιωπή.

Σιωπή: Δεν χρειάζεται να δεσμευτείς για ώρες διαλογισμού κάθε μέρα. Ξεκίνησε με μόλις δύο λεπτά ή ακόμα και μ' ένα λεπτό σιωπής. Κλείσε τα μάτια σου, πάρε βαθιές αναπνοές και αναρωτήσου: «Τι θα ήθελες να κάνω; Ποιος θα ήθελες να είμαι;». Άφησε αυτές τις ερωτήσεις να κυλήσουν, ανοίγοντας στη δύναμη της σιωπής. Ο διαλογισμός έχει πολλές μορφές και υπάρχει μια μέθοδος για τον καθένα. Μην αποθαρρύνεσαι. Είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου με την εξάσκηση και είναι απίστευτα ικανοποιητική.

Καταφάσεις: Μπορείτε να τις κατεβάσετε δωρεάν από εδώ: <https://globalacademyofcoaching.com/affirmations/>

Σε παροτρύνω να τις ακούς καθημερινά μαζί με το όραμα σου. Μπορείς να το κάνεις αυτό αμέσως μόλις ξυπνήσεις ή όταν οδηγείς.

Η συνέπεια είναι το κλειδί, καθώς αυτές οι επιβεβαιώσεις θα ενσωματωθούν σταδιακά στο υποσυνείδητό σου.

Οραματισμός: Κατέγραψες το όραμά σου και τώρα ήρθε η ώρα να το κάνεις πραγματικότητα. Άκουσε το όραμά σου καθημερινά. Χρησιμεύει ως το GPS σου, που σε καθοδηγεί προς τον τελικό προορισμό.

Ενώ το όραμά σου μπορεί να εξελίσσεται, το βασικό στοιχείο είναι να το εμποτίζεις με συναισθήματα. Το σώμα σου ανταποκρίνεται στα συναισθήματα, οπότε ασχολήσου με το όραμά σου σε συναισθηματικό επίπεδο. Μπες στην διαδικασία να νιώθεις τα συναισθήματα της νέας ζωής που περιγράφεις.

Άσκηση: Η ενσωμάτωση καθημερινής σωματικής δραστηριότητας είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική σου ευεξία. Δεν χρειάζεται να τρέχεις μααραθώνιους. Ακόμη και ένας 30λεπτος περίπατος ή ένα κολύμπι αρκούν. Το σώμα μας είναι σχεδιασμένο για κίνηση και η τακτική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη λειτουργία του.

Σκέψου το σώμα σου ως το μοναδικό σου σπίτι.

Η φροντίδα του εξασφαλίζει ότι μπορείς να επιδιώκεις αποτελεσματικά το όραμά σου.

Ανάγνωση: Δεσμεύσου να διαβάζεις καθημερινά, ακόμη και αν πρόκειται για μερικές σελίδες ή μια παράγραφο. Απόκτησε καθημερινά νέες ιδέες και γνώσεις μέσω βιβλίων, podcasts ή βίντεο. Το να διευρύνεις το μυαλό σου με νέες προοπτικές είναι μια ισχυρή συνήθεια.

Γραφή: Γράψε καθημερινά τους στόχους σου, μαζί με το όραμά σου, στο ίδιο μέρος όπου έχεις κρατήσει τις σημειώσεις σου από το «Πλάνο Τώρα». Αυτή η συνήθεια θα επιταχύνει σημαντικά την πρόοδό σου προς το επιθυμητό μέλλον σου.

Αυτές οι καθημερινές συνήθειες μπορεί να φαίνονται μικρές μεμονωμένα, αλλά όλες μαζί δημιουργούν μια ισχυρή ρουτίνα που θα μεταμορφώσει τη ζωή σου.

Αγκάλιασέ τες και δες πώς σε ωθούν προς τα όνειρά σου.

EXERCISE

S.A.V.E.R.S.

Σιωπή, Καταφάσεις, Οραματισμός, Άσκηση, Ανάγνωση και Γραφή

Οι ενέργειες που θα κάνω για να προσθέσω στη ζωή μου τη σιωπή, την επιβεβαίωση, τον οραματισμό, την άσκηση, το διάβασμα και το γράψιμο είναι:

Σιωπή _____

Καταφάσεις _____

Οραματισμός _____



Άσκηση _____

Διάβασμα-νέα γνώση _____

Καταγραφή σκέψεων _____

Επίλογος

Αγκαλιάζοντας τις δυνατότητες, πετυχαίνοντας τα όνειρά σου

«Τι θα επιχειρούσες να κάνεις
αν ήξερες ότι δεν θα μπορούσες να αποτύχεις;»

Νιώθω τεράστια υπερηφάνεια, καθώς στέκομαι δίπλα σου στο τέλος αυτού του ταξιδιού. Έχεις φτάσει στο τέλος, και αυτό από μόνο του σε κάνει να ξεχωρίζεις.

Μόνο το 5% των ανθρώπων ξεκινούν και μόλις το 1% τελειώνει. Είσαι εξαιρετική/κος, πραγματικά σπουδαία/ος!

Τα όνειρά σου, οι φιλοδοξίες σου – είναι εφικτά και μπορούμε να τα πετύχουμε μαζί.

Η παρουσία σου εδώ μαζί μου είναι η απόδειξη της δέσμευσής σου.

Είμαι τόσο περήφανη για εσένα και πιστεύω ολόψυχα στις δυνατότητές σου.

Ό,τι επιθυμείς, μπορούμε να το κάνουμε πραγματικότητα μαζί.

Σε προσκαλώ να κλείσεις μια δωρεάν συνεδρία coaching με διαπιστευμένους coaches απόφοιτους της Global Academy of Coaching και να επιτρέψεις στον εαυτό σου να υποστηριχθεί από τους καλύτερους. Στείλε mail στο info@globalacademyofcoaching.com ή μήνυμα στα social media Jill Douka, Global Academy of Coaching.

Έχοντας έναν coach στο πλευρό σου, θα βρεις τον οδηγό στο υπόλοιπο ταξίδι σου για να μετατρέψεις τα όνειρά σου σε ζωντανή πραγματικότητα.

Η δέσμευσή σου να αξιοποιήσεις πλήρως τις δυνατότητές σου είναι μια έμπνευση.

Με το να είσαι απλά εδώ, κάνεις τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος.

Σε συχαίρω για την αφοσίωση και την αποφασιστικότητά σου.

Ανυπομονώ να συνεργαστώ μαζί σου και με την ομάδα μου.

Μαζί θα ξεκινήσουμε αυτό το όμορφο ταξίδι και θα είμαι δίπλα σου, καθώς θα εξελίσσεσαι σ' ένα καταπληκτικό άτομο που θα πετύχει τα όνειρά του.

Ας ξεκινήσουμε αυτό το μονοπάτι μαζί - έτοιμοι, αποφασισμένοι και γεμάτοι ελπίδα.

Είμαι δίπλα σου!

Μεταμόρφωσε τη ζωή σου
με το **Πλάνο Τώρα: Πώς να ζεις σε αρμονία και αφθονία και να είσαι υγιής**

Η Master Certified Coach Τζιλ Δούκα, στο **Πλάνο Τώρα**, μοιράζεται το σχέδιό της για επιτυχία, μοναδικές σχέσεις και οικονομική αφθονία, αντλώντας την εμπειρία της μέσα από +7.000 ώρες coaching σε τέσσερις ηπείρους. Αυτό το βιβλίο είναι ο οδηγός σου για να ξεπεράσεις τα προσωπικά και επαγγελματικά σου όρια, προσφέροντάς σου πρακτικές ασκήσεις και ιδέες για να επιτύχεις πολυεπίπεδη ανάπτυξη. Η Τζιλ Δούκα Master Coach συνδυάζει το ταξίδι της για την αντιμετώπιση των προσωπικών προκλήσεων καθώς και δεκαετίες εμπειρίας με εφαρμόσιμες στρατηγικές και σε εμπνέει να ονειρευτείς σπουδαία πράγματα και να δράσεις με τόλμη.

Το **Πλάνο Τώρα** είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο. Είναι ο δρόμος σου προς μια ζωή που μόνο φανταζόσουν. Ξεκλείδωσε το πλήρες δυναμικό σου με την εξειδικευμένη καθοδήγηση της Τζιλ. Ανακάλυψε πώς:

- ★ Να δρας χωρίς άγχος και να πετυχαίνεις τους στόχους σου.
- ★ Να καλλιεργείς υπέροχες σχέσεις.
- ★ Να προσελκύεις πλούτο αλλάζοντας την νοοτροπία σου, με στρατηγικές που αποδίδουν ταχύτητα.

Ζήσε τη ζωή που σου αξίζει με το **Πλάνο Τώρα**.
Αυτό το μοναδικό ταξίδι ζωής ξεκινάει ΤΩΡΑ!



Η Τζιλ Δούκα, MBA, MCC, διακεκριμένη Master Certified Coach και δύο φορές TEDx ομιλήτρια, ξεχωρίζει στον παγκόσμιο χώρο του coaching. Είναι επίσης γνωστή ως τρεις φορές #1 συγγραφέας bestseller και είναι μέλος του Forbes Coaches Council. Το ταξίδι της Τζιλ αποτελεί μια μαρτυρία για την υπερνίκηση των αντιξοοτήτων και την επίτευξη της επιτυχίας σε όλα τα επίπεδα. Η δυναμική της προσέγγιση έχει εμπνεύσει άτομα σε τέσσερις ηπείρους, συμπεριλαμβανομένων πελατών υψηλού κύρους. Πέρα από τις επαγγελματικές της διακρίσεις, η ζωή της Τζιλ είναι πλούσια σε προσωπικά επιτεύγματα. Είναι τριαθλήτρια και εξερευνά τον κόσμο με την κόρη της, Τζόι, και τον σκύλο τους, Λούνα, αγκαλιάζοντας κάθε περιπέτεια με ανθεκτικότητα και χάρη. Ως ιδρύτρια της Global Academy of Coaching –ή GAC–, η Τζιλ έχει θέσει ως αποστολή της να ενδυναμώσει τους μελλοντικούς ηγέτες, κάνοντας το Πλάνο Τώρα τον οδηγό για να ξεκλειδώσεις τις απεριόριστες δυνατότητές σου. Μπορείς να ακολουθήσεις την Τζιλ και την GAC σε όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Jill Douka και Global Academy of Coaching, www.globalacademyofcoaching.com.

#1 bestsellers από την Τζιλ Δούκα MBA, MCC

