

# ΞΕΚΙΝΑ ΝΑ ΑΚΟΥΣ .. ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!



## ΤΟ ΝΕΟ E-BOOK ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΕΝΑΣ ΚΥΡΚΙΛΗ

---

Πιστοποιημένη Life, Transformational & Relationship Coach  
Προσωπικός Σύμβουλος & Ζεύγους  
Senior Professional Member του Hellenic Institute of Coaching  
BSc | MSc

Το παρόν βιβλίο είναι ένα βιβλίο αυτοβοήθειας και απευθύνεται σε όσους νιώθουν αποπροσανατολισμένοι, χαμένοι, χωρίς στόχο, χωρίς να ξέρουν τί ακριβώς θέλουν, και πού πάνε. Απευθύνεται επίσης σε όσους θέλουν να ενισχύσουν τις δεξιότητες αυτοελέγχου και αυτογνωσίας τους, και να εντείνουν την προσπάθειά τους προς την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων.

‘Τελειώνοντας αυτό το βιβλίο θα έχετε κατανοήσει πλήρως τους κρίκους της Αλυσίδας Αυτογνωσίας και τον τρόπο που συνδέονται μεταξύ τους, και θα είστε σε θέση πλέον να σχεδιάζετε μόνοι σας το χάρτη του μυαλού σας και να βρίσκετε τη λύση σε κάθε πρόβλημα, τηρώντας πλήρη έλεγχο του Εαυτού σας!’

Η Coach.-

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ:

Με την απόκτηση του παρόντος βιβλίου αποδέχεστε πως καμία ευθύνη δε φέρει η συγγραφέας-Coach για όποιες επιλογές ή αποφάσεις μπορεί να πάρετε κατά την ανάγνωση ή μετά την ανάγνωση του παρόντος βιβλίου. Τα όσα αναφέρονται εδώ είναι προσωπικές εκτιμήσεις, διαπιστώσεις, συμπεράσματα και απόψεις που έχουν διαμορφωθεί μέσα από βιωματικές εμπειρίες και εκπαίδευση. Στόχος του παρόντος βιβλίου είναι να αφυπνίσει τον αναγνώστη, να τον επιμορφώσει, αλλά όχι να τον καθοδηγήσει ή να του υποδείξει τί να κάνει, ή πώς να ενεργήσει στη ζωή του. Σε περίπτωση αλλαγής της ζωής του, την ευθύνη φέρει αποκλειστικά ο αναγνώστης. Το βιβλίο μιλάει για βελτίωση ζωής κι ενίσχυση της προσωπικής ευτυχίας. Το πώς θα επιλέξει ο κάθε αναγνώστης να το πετύχει αυτό, είναι αποκλειστικά δική του υπόθεση, και το βιβλίο ή/και η συγγραφέας/Coach δε φέρουν απολύτως καμία ευθύνη.

Το βιβλίο απευθύνεται σε ενηλίκους άνω των 18 ετών.

-----  
Συγγραφέας: Κυρκιλή Μαριλένα (με την ιδιότητα της Life Coach)

Copyright: © 2016

Κατηγορία Βιβλίου: e-book

Ιστότοπος: [www.marilenakyrkili.com](http://www.marilenakyrkili.com)

### Περί Απορρήτου:

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια της κατόχου των πνευματικών δικαιωμάτων του έργου. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ COACH	5
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ	6
ΔΟΜΗ	8
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	17
2.1. ΑΞΙΕΣ	19
2.2. ΠΙΣΤΕΥΩ	19
2.3. ΑΡΧΕΣ	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	23
3.1. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	35
7.1. ΓΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ	37
7.2. ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ	37
7.3. ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ	38
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ	46
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	49

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ COACH

Γεννημένη στην Αθήνα το 1978, μαθήτρια των Αρσακείων-Τοσιτσειών Σχολείων, αθλήτρια για περισσότερα από 10 χρόνια στον υγρό στίβο, με βασικές και μεταπτυχιακές σπουδές και μια μακρόχρονη πετυχημένη επαγγελματική πορεία σε μεγάλες εταιρίες και τράπεζες, είχε πάντοτε μια αγάπη: να βοηθάει άλλους ανθρώπους να βρίσκουν το σκοπό τους -το στόχο τους. Να τους βοηθά να εξερευνούν την ψυχή τους, το “μέσα” τους, και να παίρνουν αποφάσεις Θετικές για τη Ζωή τους. Να τους εμπυχώνει, να τους τονώνει, και να τους προτρέπει να διεκδικούν τα Θέλω τους. Το ίδιο μοντέλο ακολουθεί κι εκείνη στη Ζωή της, που παρά τις δυσκολίες δεν το έβαλε ποτέ κάτω και δε σταμάτησε ποτέ να κυνηγά τα Όνειρά της.

Οι κλάδοι της Συμβουλευτικής και του Coaching, ταίριαξαν απόλυτα στην ιδιοσυγκρασία της, μιας και υπηρετούν ακριβώς όλα τα παραπάνω, και - πλέον- έχοντας εκπαιδευτεί σε τρεις Διεθνώς Αναγνωρισμένες Σχολές (Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών - Universal Coach Institute Αμερικής - Inspired Spirit Coaching Academy Αυστραλίας) και εξειδικευτεί στα ‘Transformational, Spirit, & Solution-Focused Life & Relationship Coaching’, προσφέρει και επίσημα τις υπηρεσίες της με όραμα να βοηθήσει όσο περισσότερους ανθρώπους μπορεί, να ενισχύσουν τον Εαυτό τους, να πάρουν τη Ζωή στα χέρια τους, να διεκδικήσουν τα Όνειρά τους και να ζήσουν όπως τους Αξίζει!

Πέραν των παραπάνω πιστοποιήσεων & των αναγνωρισμένων από το ΣΑΕΠ BSc και MSc πτυχίων της, κατέχει πιστοποιητικά επιμόρφωσης σε ‘Ιατρική Ψυχολογία’, ‘Συμβουλευτική & Θεραπεία Ζεύγους & Οικογένειας’, καθώς και σε τομείς Εκλεκτικής Συμβουλευτικής.



## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ COACH ΓΙΑ ΤΟ “ΒΙΒΛΙΟ”

Ένα βράδυ εκεί που καθόμουν και διάβαζα άλλο ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης, ένιωσα να “μπουχτίζω” στην 5<sup>η</sup> σελίδα. Το κλεισα προβληματισμένη και σκέφτηκα “τόσα Βιβλία, τόσοι οδηγοί, τόσοι τρόποι για να πετύχει κανείς εκείνο το άλλο και το παράλλο και Ουσία καμιά ↓

“10 τρόποι για να τονώσεις την αυτοπεποίθησή σου, 5 τρόποι για να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου, 7 τρόποι για να ελέγξεις το άγχος σου, 3 τρόποι για να σώσεις τη σχέση σου, 9 τρόποι για να αδυνατίσεις χωρίς δίαιτα, το Μυστικό, το Κλειδί, η Δύναμη”, και πάει λέγοντας.. Το θέμα είναι ότι πάντοτε κάτι λείπει..».

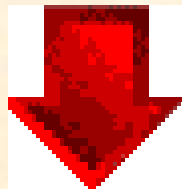
Κι έτσι, εντελώς ξαφνικά, μου ρθε η ιδέα να γράψω το δικό μου «βιβλίο». Ξέρω πια τί είναι αυτό που λείπει και θέλω πολύ να το μοιραστώ μαζί σας. Ίσως, σας βοηθήσω.

Σκεφτείτε το λίγο.. Όλοι αυτοί οι οδηγοί, αλλάζουν **ουσιαστικά** κάτι; Μπορεί και να αλλάζουν. Για τα πρώτα 10 λεπτά. Άντε για τις πρώτες 2 μέρες που είναι φρέσκος ακόμα ο ενθουσιασμός της νέας ανακάλυψης.. Μετά; Σε μια εβδομάδα το πολύ έχει ο καθένας γυρίσει στον παλιό «καλό» εαυτό του, με τις ίδιες αδυναμίες, τις ίδιες ανασφάλειες, μέχρι να ξαναπέσει σε κάποιον άλλο “μαγικό οδηγό” και να ξανα-ανακαλύψει την “Αμερική”!

Αποφάσισα λοιπόν, έχοντας πια και τη βιωματική εμπειρία αλλά και το εκπαιδευτικό υπόβαθρο ως πιστοποιημένη Life Coach, να γράψω το δικό μου «βιβλίο», γιατί -αγαπημένοι μου- τα πράγματα είναι **πάρα μα πάρα πολύ απλά..** (και από αυτό το σημείο αρχίζω να γράφω σε δεύτερο ενικό για μεγαλύτερη αμεσότητα).

**Ένα πράγμα είναι να  
καταφέρεις.**

**Ένα!**



**ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΝΑ ΑΚΟΥΣ**

**ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!**

Καλή σας Ανάγνωση!

## ΔΟΜΗ

Η δομή μπορεί να είναι ενός κανονικού βιβλίου με περιεχόμενα, πρόλογο κλπ, αλλά το «βιβλίο» καθαυτό είναι ένα πολύ σύντομο εγχειρίδιο -κατάθεση ψυχής θα έλεγα- που σκοπό έχει να βοηθήσει και να ξεμπλοκάρει ανθρώπους που είναι σε σύγχυση, δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις, παίρνουν αποφάσεις αλλά δεν περνούν στην πράξη, ζουν τη Ζωή τους αλλά δε νιώθουν ευτυχισμένοι, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, και γενικότερα έχουν ανάγκη προσωπικής υποστήριξης (ήτοι, Life Coaching).

Στόχος Α': να μην ξεπεράσω τις 50 σελίδες ώστε να μπορείς να το διαβάσεις σε ένα διάλλειμα, έναν καφέ, ένα ταξίδι με το τρένο, το καράβι, το αεροπλάνο.

Στόχος Β' να μιλάει για την Ουσία!

Γράφω ελεύθερα, σα να απευθύνομαι σε κάποιο φίλο μου, με γλώσσα απλή, καθημερινή, και απόλυτα κατανοητή, χωρίς κουραστικούς όρους κι επιστημονικές ορολογίες. Όταν θέλω να δώσω έμφαση σε κάποιες λέξεις τις ξεκινώ με κεφαλαίο γράμμα (όπως παραπάνω την «Ουσία») , χρησιμοποιώ πλάγια γραφή, boldάρω, υπογραμμίζω, ή μεγεθύνω το font των γραμμάτων.

Τα κεφάλαια είναι σύντομα γιατί όπως είπα, θέλω να μιλήσω για την Ουσία και να μην κουράσω καθόλου.

**Και η Ουσία είναι να σου μάθω:**

- ✓ πώς να ΑΚΟΥΣ, και να εμπιστεύεσαι τον Εαυτό σου
- ✓ πώς να ερμηνεύεις τα Συναισθήματά σου, και να ορίζεις τις Σκέψεις σου
- ✓ πώς να μπορείς εύκολα να επιλύεις και να διαχειρίζεσαι το κάθε Πρόβλημα, την κάθε Πρόκληση στη Ζωή σου
- ✓ πώς να κάνεις τη Ζωή σου πιο ποιοτική και πιο χαρούμενη (ΣΤΟΧΟΣ)!



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το “**Ξεκίνα Να Ακούς (Τον Εαυτό Σου)**” είναι ένα βιβλίο που από τον Τίτλο του και μόνο, σε προτρέπει να ξεκινήσεις να **ΑΚΟΥΣ** τον Εαυτό σου! Να κλείσεις τα αφτιά σου στις γύρω φωνές και να στραφείς προς τα μέσα. Να αρχίσεις να ακούς την εσωτερική φωνή σου, τη Δύναμη της Ψυχής σου, τον εσωτερικό Εαυτό σου, που λαμβάνει κι εκπέμπει κύματα και συχνότητες μη αντιληπτές από το εξωτερικό Εγώ σου.

Ο εσωτερικός Εαυτός σου είναι σοφός, ώριμος, πάντα ξέρει και πάντα γνωρίζει το καλύτερο για σένα, και είναι πάντα εκεί. Μαζί σου, στα καλά και στα άσχημα, στα δύσκολα και στα εύκολα. Είναι ο πιο πιστός σου φίλος. **Μην τον αγνοείς.**

Έχεις την τάση να δίνεις μεγαλύτερη σημασία σε φωνές φίλων, γονιών, συγγενών, δασκάλων, καθηγητών, πολιτικών, δημοσιογράφων, γνωστών, αγνώστων, συντρόφων και μη. Γιατί; Τι είναι αυτό που σε αποτρέπει απ’ το να εμπιστευτείς και να ακούσεις τον ίδιο σου τον Εαυτό;

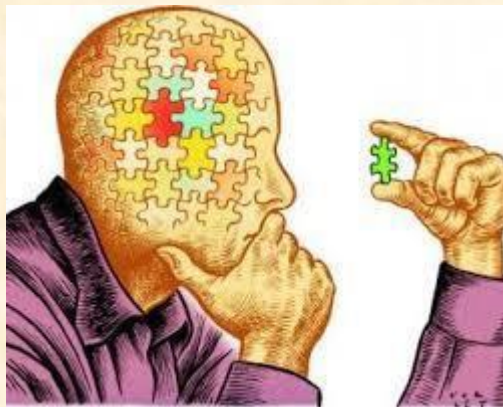
**Έχω μια ιδέα..** Τα βιώματά σου, τα λάθη του παρελθόντος, οι κακές επιλογές σου.. Φοβάσαι μην επαναλάβεις τα ίδια, και αναζητάς τη “σοφία” και τη “γνώση” αλλού.

**Έχω και τη λύση!** Για να αρχίσεις να ακούς τον Εαυτό σου, θα πρέπει να τον βρεις πρώτα. Να τον γνωρίσεις, να τον μάθεις. Να εξοικειωθείς μαζί του. Τί είναι αυτό που τον στεναχωρεί, τί δεν αντέχει, σε τί είναι καλός, πού έκανε λάθος, πώς βελτιώθηκε, σε τί πιστεύει, ποιες είναι οι αξίες του; Μόλις τα

μάθεις όλα αυτά, θα καταλάβεις πόσο πολύ μπορείς να τον “εκμεταλλευτείς” και πόσο χρήσιμος μπορεί να σου φανεί ως συνοδοιπόρος στη Ζωή σου.

Ένας «δουλεμένος» εσωτερικός Εαυτός λειτουργεί ως φίλτρο προστασίας και εμποδίζει κάθε απειλή, κάθε τι αρνητικό να εισχωρήσει και να σε βλάψει.

Πώς μπορείς όμως να μάθεις τον Εσωτερικό Εαυτό σου;



Κράτησε στο Νου σου την ακόλουθη Αλυσίδα Αυτογνωσίας:

**ΕΑΥΤΟΣ** ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ∞ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

και ακολούθησέ με στο ταξίδι της εσωτερικής σου διερεύνησης!

-Συνέχεια στο Κεφάλαιο 1-

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ -1-

### «ΕΑΥΤΟΣ»

**Ο Εσωτερικός μας Εαυτός, κουβαλάει τις Αξίες μας. Είναι η αληθινή μας εικόνα.**

Ποιος είναι αυτός ο κύριος που ξέρει τα πάντα για μας πριν από μας, τις βαθύτερες σκέψεις μας, τις πραγματικές ανησυχίες μας, τα πιο τρελά μας όνειρα, τους φόβους μας, τα Όριά μας;; Μα φυσικά, ο αξιαγάπητος ΕΑΥΤΟΣ μας.. Πρόκειται για την εσωτερική μας φωνή. Αυτή που ψιθυρίζει συνέχεια στο αφτί μας, στο μυαλό μας, στην ψυχή μας και που τελικά καθορίζει το κάθε τι στη Ζωή μας! Αυτή η Φωνή, μας καθορίζει.

Το θέμα είναι ότι η σχέση που αναπτύσσουμε με τον εαυτό μας είναι σχέση πάθους. Όπως οι ερωτευμένοι που αγαπιούνται αλλά μισούνται ταυτόχρονα, έτσι και με τον εαυτό μας, όσο τον αγαπάμε άλλο τόσο τον μισούμε. Τον τιμωρούμε, τον εκδικούμαστε, τον καταστρέφουμε, του φερόμαστε όπως ΔΕΝ του αξίζει και κάποιες σπάνιες φορές τον έχουμε ψηλά, για να τον γκρεμίσουμε πάλι σύντομα, συνηθισμένοι να τον μειώνουμε και να ενεργούμε ως οι πιο αυστηροί κριτές του.

Αλήθεια.. ακούμε τον εαυτό μας;; Ακούμε προσεχτικά αυτή τη Φωνή μέσα μας; Ή ακούμε αυτά που θέλουμε να ακούσουμε;; Μήπως φοβόμαστε να ακούσουμε; Μήπως παρά-ακούμε; Ή μήπως αγνοούμε αυτά που ακούμε;

Ε, λοιπόν σας πληροφορώ -από ένα γρήγορο στατιστικό που έχω βγάλει μέσα από τις Coaching συνεδρίες που παρέχω- ότι **9 στους 10 ΑΓΝΟΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ!** Αδιαφορούμε για τα Θέλω μας, τις Αξίες μας, τις Επιθυμίες και τα Πιστεύω μας! Επίσης, οι περισσότεροι από μας, δεν έχουμε

διαχωρίσει μέσα μας, τα “Φυτευτά” από τα Πραγματικά μας Πιστεύω. Αυτά που μας έχει εμφυτεύσει στο μυαλό μας η κοινωνία, το σχολείο, η οικογένεια, από αυτά που πραγματικά πιστεύουμε εμείς.

Μας ενδιαφέρει να τα διερευνήσουμε αυτά, ή αρκούμαστε να ζούμε και να συμπεριφερόμαστε όπως προστάζουν οι άλλοι; Όταν ζούμε “ως είθισται”, είμαστε καλά;;

↓ Έχει μεγάλη αξία η παραπάνω παρατήρηση γιατί αποτελεί την ακριβή εξήγηση της εσωτερικής σύγχυσης στον καθένα μας. Ο βασικός λόγος που φτάνουμε να είμαστε μπερδεμένοι , φορτισμένοι , χαμένοι , «πηγαίνοντας στο άγνωστο με βάρκα την ελπίδα», είναι γιατί ΟΙ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ – με αυτά που θέλουμε, που ευελπιστούμε και ονειρευόμαστε εμείς οι ίδιοι για τον Εαυτό μας!

## **2<sup>η</sup> ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:**

Οι επιλογές μας -τις περισσότερες φορές- δεν καθρεφτίζουν τις βαθύτερες Επιθυμίες μας, αλλά τους βαθύτερους Φόβους μας. Αυτά που κάνουμε, τα κάνουμε από Φόβο “μη και δεν”..

- Μη και φτάσω τα 35 και δεν έχω γίνει μάνα
- Μη και δεν αποδεχτώ αυτή τη δουλειά και μείνω άνεργος
- Μη και δεν παντρευτώ και μείνω στο ράφι
- Μη και δεν τον/την ευχαριστήσω και με παρεξηγήσει
- Μη και δεν πάω στην εκδήλωση και φανώ ακοινωνήτος
- Μη και δεν χαμογελάσω στη Διευθύντρια και με «βάλει στο μάτι»
- Μη και πω αυτά που σκέφτομαι και στοχοποιηθώ .....

Και όλα αυτά πού καταλήγουν;; Σε εσωτερική σύγκρουση → χάσιμο εαυτού  
→ καταπίεση → δυστυχία!



## ΛΥΣΗ

### ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΒΑΘΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

Ξεκίνα να Ακούς! Ξεκίνα να ακούς τον Εαυτό σου, να δίνεις σημασία στην εσωτερική φωνή σου, και σταμάτα να φοβάσαι . Μόνο εσύ ξέρεις το καλύτερο για σένα. Εσύ και μόνο ΕΣΥ! Κανείς άλλος. Ούτε οι φίλοι, ούτε οι γονείς, ούτε οι συγγενείς, ούτε οι συνάδελφοι. Κανείς μα κανείς άλλος! Μόνο εσύ ξέρεις, και μόνο εσύ μπορείς να ακούσεις τί γίνεται μέσα σου. Στο κεφάλι σου. Στην ψυχή σου!

Αν, για παράδειγμα, είσαι σε μια φάση που έχεις συνειδητοποιήσει και με το παραπάνω ότι έχεις κάνει λάθος επιλογή στη Ζωή σου, βρες τον τρόπο να σταματήσεις να αναλώνεσαι και να αυτοκαταστρέφεσαι. Μην οδηγείς τον εαυτό σου σε αδιέξοδα. Μην σκέφτεσαι τί θα πει ο ένας κι ο άλλος. Άκου τον εαυτό σου, δώσε σημασία στα “καμπανάκια” που σου χτυπάει, και μετακινήσου αλλάζοντας αρχικά τον τρόπο που διαχειρίζεσαι την κατάσταση! Αντέστρεψέ τη προς όφελός σου. Μην μένεις να φυσάς και να ξεφυσάς από το πρωί μέχρι το βράδυ άπραγος/η. (Ένας αντιπροσωπευτικός δείκτης εκτίμησης της Ευτυχίας μας θα μπορούσε να βγει αν καταμετρούσαμε τα «ουφ ή φου» που κάνουμε μέσα σε ένα 24ωρο).

Κάνε ύστερα την εξής άσκηση: πήγαινε νοερά εκεί που σου υποδεικνύει η εσωτερική φωνή σου και σκέψου: “σε ποια κατάσταση αισθάνεσαι καλύτερα;” Σε αυτή που βιώνεις τώρα ή στη «φανταστική»; Αν η απάντηση είναι στη «φανταστική», τότε **άρχισε να δημιουργείς τις προϋποθέσεις που θα σε πάνε πραγματικά εκεί!**

Δυσκολευόμαστε λέμε να βγούμε από τη Ζώνη Άνεσής μας (comfort zone). Μα, η Ζώνη Άνεσης θα έπρεπε να μας κάνει να νιώθουμε άνετα και ασφαλείς. Πώς γίνεται οι περισσότεροι από μας να νιώθουμε άσχημα και να “πνιγόμαστε” στην παρούσα «Ζώνη Άνεσής μας»;

### **Μήπως η Ζώνη Άνεσής μας είναι εκεί που διστάζουμε να πάμε;**

Και γιατί διστάζουμε; Διστάζουμε γιατί έχουμε μεγαλώσει με το Φόβο και την πεποίθηση ότι η Ευτυχία κοστίζει. Ότι η Εργασία θέλει μέσο. Ότι η Ζωή είναι δύσκολη. Τα Χρήματα -ακούμε από τότε που γεννηθήκαμε- «δε βγαίνουν εύκολα αλλά με ιδρώτα». Οι σχέσεις -λένε οι παλιοί- «έτσι είναι»: «πρέπει να συμβιβάζεσαι και να κάνεις πως δεν καταλαβαίνεις». «Κάνε και λίγο τη χαζή για το καλό των παιδιών σου» (που μόνο «καλό» δεν είναι). Για το τί θα πει ο γείτονας και η γειτόνισσα. Για να μη στεναχωρηθεί ο μπαμπάς. Γιατί «η μάνα σου είναι τρελή». Γιατί οι δουλειές πλέον «έτσι είναι». Γιατί η Ζωή «είναι δύσκολη»! Γιατί.. «**Τί** θα (από)γίνεις;» «**Πώς** θα τα βγάλεις πέρα;» Και η κινδυνολογία δεν έχει τελειωμό..!

Αλήθεια, όλοι αυτοί που αναμασούν τα παραπάνω, έχουν να πουν κάτι για την άλλη κατάσταση; Τη θετική κατάσταση του **«διεκδικώ αυτό που θέλω γιατί σε αυτό πιστεύω!»**; Όχι δεν έχουν να πουν, γιατί δεν τους είναι καθόλου οικεία η συγκεκριμένη κατάσταση. Δεν ακολούθησαν ποτέ εκείνοι τα όνειρά τους, οπότε έχουν κι έναν λόγο παραπάνω να **μη** θέλουν ν' ακολουθήσεις κι εσύ τα δικά σου. Γιατί ποιος/α είσαι εσύ που θα το κάνεις αυτό; Γιατί να διαφέρεις εσύ, και να μην είσαι σαν ΟΛΟΥΣ τους άλλους;

Κι όμως -το ξέρεις- πως οι αληθινά ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟΙ είναι ακριβώς αυτοί που διαφέρουν. Που κλείνουν τα αφτιά τους στους γύρω, και ακολουθούν την

«πίστη» τους, το πάθος τους, την εσωτερική φωνή τους, το ένστικτό τους, την «τρέλα» τους.. όπως θες πες το.

Υποστήριξε τη Διαφορετικότητά σου. Μη φοβάσαι. Το λιγότερο που έχεις να πάθεις είναι να είσαι μια Ζωή σαν τους άλλους. Το περισσότερο; **Να τολμήσεις να διεκδικήσεις τη Ζωή που σου Αξίζει και να φτάσεις να τη Ζήσεις!** Και ναι, είναι αυτή η Ζωή που έχεις φανταστεί, έχεις γράψει στο ημερολόγιό σου, έχεις ονειρευτεί, έχεις σχεδιάσει!

Σύμφωνα με τον Jack Canfield, γνωστό Αμερικανό Life Coach, **«Αν το 'χεις Ονειρευτεί Μπορείς και να το Ζήσεις»**. Και θα συμφωνήσω απόλυτα με αυτό: μια Ζωή την έχουμε και οφείλουμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε - ακόμα και να υπερβούμε Εαυτόν- προκειμένου να τη ζήσουμε όπως μας Αξίζει!

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΟ, ΚΙ ΟΠΩΣ ΤΑ ΔΩΡΑ ΤΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΑΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΔΕΜΕΝΟΙ», ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗ ΒΛΕΠΟΥΜΕ **ΩΣ ΤΟ ΠΙΟ ΙΕΡΟ ΚΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΦΥΛΑΧΤΟ ΜΑΣ.**

Έρθαμε σε τούτο τον κόσμο με **μοναδικό προορισμό να βρούμε τον προορισμό μας**, να ζήσουμε το καλύτερο που μπορούμε, και να συμβάλλει ο καθένας μας με λιθαράκια Αγάπης, Ανθρωπιάς, Δικαιοσύνης, ώστε να γίνει ο Κόσμος μας Καλύτερος -για μας, αλλά και γι αυτούς που ακολουθούν (τις νέες γενιές, τα παιδιά μας). Ο καθένας από μας αφήνει Κληρονομιά! Είτε στο μικρόκοσμό του, είτε στον κόσμο όλο!

- Τί Ευθύνη αλήθεια φέρουμε με το να ΜΗΝ κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε;
- Τί Ευθύνη αλήθεια φέρουμε με το να δεχόμαστε τα πράγματα όπως έρχονται, και με το να μην αντιδρούμε σε τίποτα;
- Τί Ευθύνη φέρουμε στον Εαυτό μας, στη Ζωή μας, στα Παιδιά μας, που μας έχουν ως πρότυπα και μας κοιτούν στα μάτια για να γίνουν πιστά αντίγραφα μας, με το να επιτρέπουμε λιγότερα από αυτά που Αξίζουμε;

## **ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΤΙΠΟΤΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙΣ!**

*Μην το ξεχνάς ποτέ αυτό! Κάντο motto σου για την κάθε μέρα, και θετική δήλωση για κάθε δύσκολη στιγμή σου! Επανάλαβέ το από μέσα σου μες στη μέρα και άντλησε Δύναμη.*

*Πάρε βαθιά εισπνοή λέγοντας αυτή τη θετική δήλωση από μέσα σου, και προχώρα αποφασιστικά και με πείσμα στον κάθε στόχο σου!*



## Κεφάλαιο 2

### «Αξίες - Πιστεύω – Αρχές»

Τα Πιστεύω μας, είναι οι πιο συχνές μας  
Σκέψεις

Ο τρόπος που προσεγγίζουμε και διαχειριζόμαστε τα θέματά μας, οι Σκέψεις μας και η στάση Ζωής μας, επηρεάζονται πρωτίστως από τις Αξίες, τα Πιστεύω, και τις Αρχές μας! Και αυτή είναι ίσως η πιο σημαντική παρατήρηση του βιβλίου, που θα πρέπει να συγκρατήσεις και να “δουλέψεις” με τον Εαυτό σου.

Αξίες, Πιστεύω, Αρχές, Βιώματα, Συναισθήματα και Ενέργεια δένουν όλα μαζί και διαμορφώνουν τη νοοτροπία μας που καθορίζει ολόκληρη τη Ζωή μας!

Θυμάσαι την Αλυσίδα Αυτογνωσίας στην αρχή του βιβλίου, που σου ζήτησα να συγκρατήσεις; †

ΕΑΥΤΟΣ ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ∞ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

Αρχίζουμε λοιπόν να διαχωρίζουμε έναν έναν τους κρίκους, με σκοπό να τους ενώσουμε πάλι όταν θα έχουμε κατανοήσει πλήρως τη χρησιμότητα του καθενός, και με τη σκέψη μας διαρκώς προσανατολισμένη στο ΣΤΟΧΟ: την καλύτερη Ποιότητα Ζωής και την ενίσχυση της Προσωπικής μας Ευτυχίας!

Στον 2<sup>ο</sup> κρίκο της αλυσίδας, μαζί με τα Πιστεύω, είναι οι Αρχές και οι Αξίες μας. Σκέψου για παράδειγμα την ακόλουθη “δύσκολη” κατάσταση:

Κάποιος σε προσβάλει. Σε μειώνει. Σε αποδοκιμάζει. Σε προκαλεί με τη στάση του.

Εσύ, πώς θα επιλέξεις να ενεργήσεις;

- Θα φύγεις;
- Θα μείνεις να διαχειριστείς την κατάσταση;
- Μπορείς να τη διαχειριστείς;
- Τί είναι αυτό που σε ενοχλεί περισσότερο;
- Γιατί σε ενοχλεί;
- Μπορείς να μετατρέψεις το αρνητικό κλίμα ανάμεσά σας σε θετικό;
- Τί μπορείς να κερδίσεις από αυτή την κατάσταση;
- Πώς μπορείς να τη γυρίσεις υπέρ σου;
- Τί θα μπορούσε να σε βοηθήσει;

Οι απαντήσεις σου στις παραπάνω ερωτήσεις, οι σκέψεις σου και τελικά το πώς θα επιλέξεις να ενεργήσεις, εξαρτώνται κυρίως από το τί πιστεύεις εσύ για τον Εαυτό σου, και από το τί έχει σημασία (Αξία) για εσένα !

Κάποιος με αυτοπεποίθηση που δεν τον ενδιαφέρει η γνώμη των άλλων, δε θα επηρεαστεί καν από το γεγονός, θα αδιαφορήσει, και με σύνεση και ψυχραιμία θα το αντιμετωπίσει. Κάποιος όμως που δεν πιστεύει στον εαυτό του, και που επηρεάζεται από την άποψη που έχουν οι άλλοι για το άτομό του, **μπορεί να πάθει μέχρι και κρίση πανικού!**

Η αυτο-εικόνα μας (το τί άποψη δηλαδή έχουμε εμείς για τον εαυτό μας) επηρεάζεται από το τί μας έχουν εμφυτεύσει στο μυαλό μας κατά την παιδική μας ηλικία σχολείο-κοινωνία-οικογένεια, αλλά και από το πώς

έχουμε εξελίξει εμείς αυτές τις πεποιθήσεις με τα χρόνια (θυμήσου τα “φυτευτά” και πραγματικά μας Πιστεύω -κεφ 1, σελ 12).

Συνεπώς, πίσω από τις Αξίες, τα Πιστεύω και τις Αρχές μας κρύβονται όλες οι απαντήσεις-λύσεις-ρίζες-αφορμές-αιτίες για το κάθε τι. Για το κάθε πρόβλημα, την κάθε μας σκέψη, το κάθε συναίσθημα, βίωμα, απαίτηση, φόβο, αντίδραση, που μπορεί να έχουμε.

Ας δούμε όμως τις 3 κατηγορίες μεμονωμένα για να καταλάβουμε και τη μεταξύ τους (σημαντική) διάκριση.

*Το παρακάτω πολύτιμο υλικό προέρχεται από εκπαιδευτικές σημειώσεις του Dr. Γ. Καραθάνου, καθηγητή μου στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Προσπάθησα να το συμπύξω και απλοποιήσω όσο γίνεται για να μη σας κουράσω.*

## **2.1. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ; ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΞΙΑ;**

‘Αξία είναι το Ιδανικό μας. Η ιδέα που καθορίζει τον τρόπο ζωής και σκέψης μας. Κάθε τι σημαντικό που έχει σημασία για την ψυχή μας και αποτελεί κίνητρο κινητοποίησης ή μη στην ζωή μας -ώθηση ή μη, για την εξέλιξή μας.

Παράδειγμα αξίας είναι το Χρήμα. Μια άλλη σημαντική αξία είναι η Οικογένεια’.

## **2.2. ΠΙΣΤΕΥΩ (ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ)**

‘Πιστεύω είναι οι πεποιθήσεις που έχουμε στην ζωή για κάθε τομέα και για κάθε θέμα. Οι πρώτες πεποιθήσεις έχουν καταγραφεί στο μυαλό μας ίσως ακόμα και από την εποχή της κύησής μας στη μήτρα της μητέρας μας, αλλά σίγουρα από την ώρα που είδαμε το πρώτο φως.

Τα «πιστεύω» μας λοιπόν αρχίζουν να γεννιούνται από την πρώτη μας ανάσα, στην συνέχεια εκπαιδευόμαστε για αυτά από την οικογένεια, την κοινωνία, το εκπαιδευτικό σύστημα (σχολείο, λύκειο, πανεπιστήμιο κτλ), το θρησκευτικό-θεολογικό σύστημα, τις ανθρώπινες σχέσεις αλλά και την ζωή.

**Αυτές οι πεποιθήσεις ή πιστεύω είναι τόσο καλά εμφυτευμένες μέσα μας, που πολλές φορές ούτε καν μπαίνουμε στην διαδικασία να τις αμφισβητήσουμε γιατί θεωρούμε ότι είναι το απόλυτα σωστό -ακόμα και αν μας διαστρέφουν, καταπιέζουν, σκοτώνουν και γενικά μας στερούν την ευτυχία και την επικοινωνία με τον αληθινό μας εαυτό-. Και εδώ αρχίζουν τα δράματα.**

Όταν η ζωή μας οδηγείται από λάθος ή συγκρουσιακές (με τον εαυτό μας) πεποιθήσεις (δυσλειτουργικά πιστεύω), δεν μπορεί παρά να μας απομακρύνει από το κέντρο του εαυτού μας και την ευτυχία μας! Άρα στόχος μας θα πρέπει να γίνει η αποκατάσταση αυτών των δυσλειτουργικών πιστεύω που προέρχονται από το παρελθόν μας, και η εναρμόνισή τους με αυτά που πιστεύουμε σήμερα για τον εαυτό μας, αλλά δεν έχουμε συνειδητοποιήσει! Για να βρούμε την Ευτυχία μας θα πρέπει να ταιριάξουμε τις πράξεις κι ενέργειές μας με τα -ΥΓΙΗ πλέον- Πιστεύω μας.

Παράδειγμα Πιστεύω: “Πιστεύω ότι όποιος καταπιέζει τα Θέλω του, δεν είναι Ελεύθερος”.

Παράδειγμα Δυσλειτουργικού Πιστεύω: “Η αξία μου καθορίζεται από το πώς με κρίνουν οι άλλοι” (> άγχος απόδοσης > μπλοκάρισμα > ανασφάλεια > έλλειψη αυτοπεποίθησης > αποτυχία).



### 2.3. ΑΡΧΕΣ

‘Αρχές είναι οι κανόνες που διέπουν τη στάση ζωής μας -τα σημεία, οι βάσεις, πάνω στις οποίες κινούμαστε για την ζωή μας. Για παράδειγμα, ο Σωκράτης προτίμησε να πεθάνει για να μην προδώσει τις Αρχές του!

Πρόκειται για κανόνες συμπεριφοράς που υπαγορεύονται από την ηθική, τους οποίους ακολουθούμε (συνειδητά ή ασυνείδητα) στην ζωή μας, και δεν είμαστε διατεθειμένοι να παραβιάσουμε, ανεξαρτήτως των περιστάσεων που έχουμε να αντιμετωπίσουμε, σε όποιο τομέα και αν δραστηριοποιούμαστε, και όποιο κόστος και αν έχει η μη παραβίασή τους.

Μερικά παραδείγματα Αρχών είναι τα παρακάτω :

-Έχω σαν αρχή στην ζωή μου να μην λέω ποτέ ψέματα, να μην κλέβω, να αποφεύγω τις συγκρούσεις, να μην χειροδικώ.

-Έχω σαν αρχή στην ζωή μου να λέω και να κυνηγώ πάντα την αλήθεια.

-Μια από τις αρχές μου είναι να βγάζω το ψωμί μου με την εργασία μου και όχι με την εκμετάλλευση άλλων ανθρώπων.

-Η χειροδικία είναι εκτός των αρχών μου.

-Στις βασικές αρχές μου είναι να λειτουργώ πάντα, ή όσο το δυνατό περισσότερο μπορώ, με πραότητα, ανοικτό μυαλό και διάλογο.

-Η ποιότητα, η δημιουργικότητα και η εσωτερική χαρά είναι οι βασικές αρχές που θέλω να διέπουν την εργασία μου.

-Η πλήρης ειλικρίνεια, σεβασμός και ουσιαστική επικοινωνία είναι οι αρχές που διέπουν τον γάμο μου.

Και φυσικά η λίστα είναι ατελείωτη’.

Οτιδήποτε έρχεται ενάντια στις αρχές μου, είτε το απορρίπτω αυτομάτως, είτε επιλέγω -για διάφορους προσωπικούς λόγους- να το ζήσω, που σε αυτή την περίπτωση θα οδηγηθώ με μαθηματική ακρίβεια σε σύγχυση, θλίψη, δυστυχία.

Οι Αρχές μας ακολουθούν τον ίδιο δρόμο που ακολουθούν και τα Πιστεύω μας και είναι το ίδιο σημαντικές. Η διαφορά μεταξύ τους είναι ότι, ενώ τα Πιστεύω -όταν είμαστε συνειδητοί- αλλάζουν πιο εύκολα, οι αρχές δεν αλλάζουν τόσο πολύ εύκολα. Είναι μάλλον **αμετακίνητες**, εφόσον είναι **συνειδητές**.

Εν κατακλείδι και με βάση όλα τα παραπάνω, η Ευτυχία μας εξαρτάται απόλυτα από τις ΑΡΧΕΣ, τις ΑΞΙΕΣ, και τα ΠΙΣΤΕΥΩ μας, καθώς αυτά είναι που καθορίζουν τις αποφάσεις μας, τον τρόπο σκέψης μας, τη στάση ζωής μας.

Αυτό που πρέπει εμείς να κάνουμε είναι να αποκαταστήσουμε κάθε τι δυσλειτουργικό μέσα μας, και να εναρμονίσουμε τα -υγιή πλέον- Πιστεύω με τα ΘΕΛΩ μας **στο σήμερα**. Όντως, μας εμφύτευσαν κάποια πράγματα στο μυαλό και στην ψυχή μας όταν ήμασταν μικροί, αλλά πλέον μεγαλώσαμε!

Οφείλουμε στους εαυτούς μας να αναθεωρήσουμε, να φιλτράρουμε τα όσα ήδη γνωρίζουμε, και να ξεκαθαρίσουμε μέσα μας τί κρατάμε - τί «πετάμε», τί μας μπλοκάρει - τί μας βοηθάει να πάμε παρακάτω, και να ζήσουμε τη Ζωή μας όπως μας Αξίζει!

-Συνέχεια στο Κεφάλαιο 3-

## «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ»

Τα Συναισθήματα, μας δείχνουν πού βρισκόμαστε σε σχέση με τις Επιθυμίες μας

ΕΑΥΤΟΣ ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ** ∞ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

Έχοντας αναλύσει κι επεξηγήσει τους πρώτους δύο κρίκους της αλυσίδας που είναι η σχέση μας με τον ΕΑΥΤΟ μας, οι Αξίες και τα Πιστεύω μας, συνεχίζουμε στον 3<sup>ο</sup> κρίκο: τα Συναισθήματα.

Τα Συναισθήματά μας είναι ο Καθρέφτης μας αλλά και ο Καθοδηγητής μας. Καθρεφτίζουν τις Σκέψεις μας, τις Εμπειρίες, τα Βιώματά μας, ακόμα και τις Φιλοδοξίες μας, ενώ αποτελούν και Εφαλτήρια για τις Πράξεις μας.

Το πιο σημαντικό είναι να κατανοήσουμε ότι δύο είναι τα συναισθήματα που ουσιαστικά καθορίζουν τις επιλογές, ενέργειες και αποφάσεις μας: το συναίσθημα της **ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ** και το συναίσθημα του **ΠΟΝΟΥ**. Σκέψου το: επιλέγεις κάτι από Φόβο μην Πονέσεις, ή/και από Ανάγκη να νιώσεις Ευχαρίστηση/Απόλαυση.

- Επιλέγεις μια δουλειά από μια άλλη, όχι απαραίτητα γιατί σου ταιριάζει ή για τα λεφτά που σου δίνει, αλλά γιατί σου εμπνέει μεγαλύτερη “ασφάλεια” > άρα λιγότερο πόνο, φόβο και οτιδήποτε αρνητικό.
- Επιλέγεις έναν σύντροφο από έναν άλλο όχι από έρωτα, αλλά γιατί σου προσφέρει ηρεμία, ασφάλεια, άρα, λιγότερο πόνο.

- Επιλέγεις να μη διεκδικήσεις το όνειρό σου, γιατί δεν αντέχεις να διαχειριστείς, ή ακόμα και να νιώσεις, τον πόνο μιας πιθανής αποτυχίας, ή το φόβο και την ανασφάλεια του «ρίσκου».

Όλα αυτά θα συμφωνήσω πως τα επιλέγεις συνειδητά και κατόπιν ωρίμου σκέψεως. Και ΜΠΡΑΒΟ σου! Τελικά, όμως, βιώνεις την ευχαρίστηση των επιλογών σου; Είσαι ευτυχισμένος/η μέσα στις συνθήκες που εσύ δημιούργησες στη Ζωή σου; Ή αρχίζεις να μελαγχολείς μέσα στον συμβιβασμό που εσύ εξαρχής επέλεξες;

Υπάρχουν άνθρωποι που παίρνουν συνειδητές αποφάσεις και δηλώνουν ευτυχισμένοι με τις επιλογές τους, γεμάτοι από τη Ζωή τους, ευγνώμονες για το πόσο καλά τους φέρεται, και όλους αυτούς εμείς τους θαυμάζουμε, τους «ζηλεύουμε» -με την καλή έννοια-, και αναρωτιόμαστε:

Μα, τί διαφορετικό κάνουν εκείνοι; Γιατί να μην είμαστε κι εμείς έτσι; Γιατί εκείνοι κι όχι εμείς;

Μήπως.. -λέω, μήπως- εκείνοι.. οι “ευνοημένοι”..

- ✓ ακούν τον Εαυτό τους και τα Θέλω τους;
- ✓ βάζουν Στόχους;
- ✓ τολμούν;
- ✓ περνάνε σε Δράση;
- ✓ κάνουν Πράξη τις Επιλογές και τα Πιστεύω τους;
- ✓ διεκδικούν;
- ✓ **δε φοβούνται τα συναισθήματά τους;**
- ✓ **κινητοποιούνται από τα συναισθήματά τους;**
- ✓ **δεν το βάζουν κάτω;**



- ✓ πεισμώνουν;
- ✓ βλέπουν τις προκλήσεις ως Ευκαιρίες;
- ✓ ΔΕΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ, ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΟΥΝ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΤΟΥΣ;

Τα Συναισθήματά σου, λοιπόν, σου δείχνουν το δρόμο. Είναι το κέντρο μηνυμάτων σου καθώς σε προειδοποιούν, σε προστατεύουν, σε προετοιμάζουν, σε κινητοποιούν. Εσύ επιλέγεις αν θα τα φοβηθείς, ή αν θα τα ακούσεις.

Ακόμα και ο Φόβος είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να αντιμετωπισθεί θετικά, υπό την έννοια ότι οι πετυχημένοι άνθρωποι είναι τελικά αυτοί με το μεγαλύτερο φόβο **μη και δεν πετύχουν στη Ζωή τους!**

Εξαρτάται λοιπόν από ποια γωνία επιλέγεις να δεις το κάθε τι, καθώς και από το πόσο συνειδητά, ή όχι, ζεις. Η συνειδητή παρατήρηση αυξάνει την ένταση των συναισθημάτων μας: κάποιος που ξέρει τί του γίνεται, τί θέλει, και πού πάει, νιώθει έντονο πάθος, όρεξη και διάθεση για να φτάσει στον στόχο του, και όλος αυτός ο καταιγισμός των έντονων συναισθημάτων, δεν τον αφήνουν να χαλαρώσει, μέχρι να τα καταφέρει!

### **3.1. Η δύναμη των συναισθημάτων μας ως προς την υλοποίηση των στόχων μας**

Μην αφήνεις το Φόβο να σε κυριεύει. Νιώσε από τώρα την Επιτυχία. Προσπάθησε να φανταστείς πώς θα ένιωθες αν είχες ήδη πετύχει το στόχο σου (π.χ. πώς θα ένιωθες -σήμερα- ως πετυχημένη επαγγελματίας; πώς θα ένιωθες σήμερα φορώντας εκείνο το καταπληκτικό ρούχο που είδες στη βιτρίνα και που τόσο θες να αποκτήσεις; Πώς θα ένιωθες σήμερα μέσα σε μια σχέση; Πώς θα ένιωθες σήμερα ως πλούσιος;) > προσπάθησε λοιπόν να φανταστείς αυτά τα όμορφα, πηγαία συναισθήματα ενθουσιασμού,

αγάπης, ευφορίας κι άρχισε να νιώθεις σιγά σιγά, σα να τα βιώνεις ήδη! Κλείσε τα μάτια και νιώσε σε κάθε κύτταρό σου, στο αίμα σου, στο μυαλό σου, να αναβλύζει η χαρά και η ικανοποίηση της κατάκτησης και της επιτυχίας. Νιώθοντας έτσι, από την αρχή της πορείας σου προς το στόχο, καταφέρνεις να ενισχύσεις τη θετική σου ενέργεια και σα μαγνήτης να έλξεις όλα τα καλά πράγματα που πρέπει να συμβούν για να φτάσεις στο επιθυμητό αποτέλεσμα!

Ο αρνητισμός δημιουργεί εμπόδια και καθυστερήσεις προς το στόχο. Απέφυγε οτιδήποτε αρνητικό, όπως ανθρώπους με αρνητική αύρα και στάση ζωής, να βλέπεις στην τηλεόραση εικόνες που σε αναστατώνουν, να ακούς ειδήσεις, και γενικότερα -αν δεν μπορείς να τα αποφύγεις- τουλάχιστον προσπάθησε να μην εμπλέκεσαι ενεργειακά σε αυτές τις καταστάσεις. Γνέψε καταφατικά, αλλά μην μπαίνεις σε συζητήσεις κουτσομπολιού ή αναπαραγωγής κακών μαντάτων. Κάτι τέτοιο θα μετατοπίσει το κέντρο σου προς αρνητική κατεύθυνση και θα απομυζήσει ενέργεια, που θα μπορούσες εποικοδομητικά να διοχετεύσεις σε θετικά πράγματα για σένα -σε συζητήσεις που θα μπορούσαν να σε ωφελήσουν - σε ασχολίες που θα χαν να κάνουν με το στόχο σου.

- **Χοροπήδησε από χαρά με την επιτυχία του διπλανού σου και προσποιήσου ότι ήσουν ΕΣΥ που πέτυχες αυτό που εκείνος/η πέτυχε! Αυτό θα μετατοπίσει την ενέργεια προς τα εσένα και η επιτυχία θα έρθει πραγματικά και σε εσένα!**

**Αρκεί όλα αυτά τα συναισθήματα να μην είναι προσποιητά.**

**Να είναι πηγαία και αληθινά!**

## Κεφάλαιο 4.

### «ΕΝΕΡΓΕΙΑ»

Μάθε να ευθυγραμμίζεις το Συναισθηματικό σου Κέντρο σου με την  
Ενέργειά σου

ΕΑΥΤΟΣ ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ∞ **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

Ο 4<sup>ος</sup> κρίκος της αλυσίδας είναι η Ενέργεια. Συναισθήματα κι Ενέργεια γίνονται ένα, αφού για να εκπέμπουμε θετική ενέργεια πρέπει να αισθανόμαστε καλά, ενώ για να αισθανόμαστε καλά θα πρέπει να εκπέμπουμε θετική ενέργεια! Αυτό έχει επακόλουθο στις πράξεις μας και στον τρόπο που λειτουργούμε καθώς, το βλέπουμε γύρω μας, θετικοί άνθρωποι με θετική Ενέργεια, τηρούν θετική στάση απέναντι στα πράγματα και οι ενέργειές τους είναι ενισχυτικές, υποστηρικτικές και καλοπροαίρετες, ενώ άνθρωποι με αρνητικά συναισθήματα και αρνητική ενέργεια, εμπλέκονται συνήθως σε εντάσεις, διαπληκτισμούς, μνησικακίες, και τα πράγματα για εκείνους δεν πάνε και τόσο καλά..

Δοκίμασε την εξής άσκηση: Προσπάθησε να προσεγγίσεις με θετική ενέργεια μια κατάσταση ή ένα πρόσωπο που μέχρι σήμερα σου προκαλούσε αρνητικά συναισθήματα. Θα δεις -ως δια μαγείας- ότι και η άλλη πλευρά ανταποκρίνεται θετικά και ότι η κατάσταση παίρνει θετική τροπή!

Σύμφωνα με την Αρχή τους Σύμπαντος και του Όλου, όλα είναι φτιαγμένα

από την ίδια Ενέργεια γι αυτό και τα πάντα «επικοινωνούν» μεταξύ τους.

### **Αυτό που εκπέμπεις, αυτό και μαγνητίζεις.**

- ✚ Νιώθεις άσχημα; (συναίσθημα) > Εκπέμπεις αρνητισμό (ενέργεια) > Έλκεις αρνητισμό (συνέπεια/αποτέλεσμα)
- ✚ Δε νιώθεις σίγουρος για τον Εαυτό σου; (συναίσθημα) > Εκπέμπεις ανασφάλεια (ενέργεια) > Εισπράττεις απόρριψη ή αποδοκιμασία (συνέπεια/αποτέλεσμα)
- ✚ Αισθάνεσαι ή μιλάς άσχημα για κάποιον; (συναίσθημα) > Εκπέμπεις αρνητισμό (ενέργεια) > Εισπράττεις αρνητισμό, γιατί ως γνωστόν: «ό,τι δίνεις παίρνεις και ό,τι στέλνεις προς τα έξω αυτό και σου επιστρέφεται» (συνέπεια/αποτέλεσμα)
- ✚ Αισθάνεσαι όμορφα; (συναίσθημα) > Εκπέμπεις θετικότητα (ενέργεια) > Εισπράττεις καλοσύνη και όλα σου πάνε καλά (συνέπεια/αποτέλεσμα)

### **Ανακεφαλαιώνοντας ως εδώ:**

- ✓ Ο Εσωτερικός Εαυτός μας είναι ο καλύτερος σύμβουλος μας
- ✓ Οι Αρχές, οι Αξίες και τα Πιστεύω μας καθορίζουν τη στάση ζωής μας
- ✓ Τα Συναισθήματά μας λειτουργούν ως μέτρο αξιολόγησης ανθρώπων, πραγμάτων και καταστάσεων
- ✓ Η Ενέργειά μας -ευθυγραμμισμένη με το συναισθηματικό μας κέντρο- μπορεί να επηρεάσει την έκβαση μιας κατάστασης
- ✓ Συναισθήματα κι Ενέργεια γίνονται ένα και λειτουργούν ως μαγνήτες καταστάσεων που θα μας οδηγήσουν στο Στόχο μας



## Κεφάλαιο 5.

### «ΣΚΕΨΕΙΣ»

Οι Σκέψεις γίνονται Πράξεις = Σε ό,τι Επικεντρώνεσαι αυτό και Δημιουργείς!

ΕΑΥΤΟΣ ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ∞ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

Και προχωράμε στον 5<sup>ο</sup> κρίκο της αλυσίδας, τις ΣΚΕΨΕΙΣ, που ευθυγραμμισμένες με την ενέργεια και τα συναισθήματά μας, θα καθορίσουν τη συμπεριφορά μας, αλλά και τις αποφάσεις μας σχετικά με το **αν θα αναλάβουμε, ή όχι, δράση προς τους Στόχους μας!**

Αλήθεια τί πιστεύεις; Πρώτα αισθανόμαστε και μετά σκεφτόμαστε; Ή πρώτα σκεφτόμαστε και μετά αισθανόμαστε;

Υπάρχει το παράδειγμα με το χέρι που πρώτα καίγεται στη σόμπα και μετά το μυαλό σκέφτεται «Ουπς, κήκα». Υπάρχει όμως και το παράδειγμα του παιδιού που κάποτε κήκε στη σόμπα, οπότε το βίωμά του το έχει οδηγήσει **ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΠΡΟΤΟΥ ΠΡΑΞΕΙ:** «Μην ακουμπήσεις το χέρι σου στη σόμπα, γιατί θα καείς» (πρόληψη > αποφυγή κατάστασης όταν υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προκληθεί πόνος).

Πολλές φορές ακούμε τις σκέψεις μας, καθώς εκείνες λειτουργούν ως η εσωτερική φωνή μας -η φωνή της 'λογικής' μας. Πιάνουμε τον εαυτό μας να κάνει συχνά εσωτερικούς διαλόγους όταν καλείται να πάρει αποφάσεις, για τα πιο ασήμαντα καθημερινά μέχρι τα πιο σημαντικά θέματα Ζωής. Λέμε “θα το σκεφτώ”, και στην ουσία τι κάνουμε; Ζυγίζουμε τα πράγματα και

παίρνουμε απόφαση. Γι αυτό (!) είναι πολύ σημαντικό να αντιλαμβανόμαστε τις σκέψεις μας. Από πού προέρχονται, τί τις γεννά, είναι αντικειμενικές; είναι ορθές; πρέπει να τις αφήσουμε να μας επηρεάσουν; Μας επηρεάζουν θετικά; ή μας οδηγούν στην αυτοκαταστροφή; Μας σαμποτάρουν; ή μας ενισχύουν; Είναι προϊόν δικό μας; ή είναι σκέψεις που τις κουβαλάμε από το πάλαι ποτέ και δεν έχουμε σκεφτεί καν να τις αντικαταστήσουμε ή να τις ανανεώσουμε με σκέψεις του σήμερα και όχι του χτες;

### **“Όποιος με ήξερε μέχρι χτες, μιλάει σήμερα για έναν άλλο άνθρωπο!”**

Σύμφωνα με τη σχολή Νέας Σκέψης είμαστε σε θέση να ελέγχουμε και να κατευθύνουμε τις σκέψεις μας, επεμβαίνοντας έτσι, όχι μόνο στη διάθεση και στην ψυχολογία μας, αλλά και στα δυσλειτουργικά μας πιστεύω! Από αρχαιοτάτων χρόνων ίσχυε αυτό, απλά ο σύγχρονος άνθρωπος βομβαρδισμένος από την τεχνολογία και τα ΜΜΕ έχει ξεχάσει να σκέφτεται και να ΑΚΟΥΕΙ τον εαυτό του! Οπότε, έρχεται η ΝΕΑ ΣΚΕΨΗ να μας “ξυπνήσει” και να μας πάει πίσω, τότε που το μυαλό ήταν πολύ δυνατό και οι άνθρωποι γνώριζαν και επωφελούνταν από τις απεριόριστες δυνατότητές του!

Παράδειγμα ατόμου με χαμηλή αυτοπεποίθηση: φοβάμαι να εκτεθώ και δεν αντέχω τα σχόλια και την κριτική των άλλων ⇔ “πηγή του κακού”: οι γονείς μου θέλανε να έρχομαι πάντοτε πρώτος, να τα κάνω όλα τέλεια, και αυτό με άγχωνε. Στην αποτυχία με αποδοκίμαζαν.

↓ Μετά από διερεύνηση και coaching συνεδρίες αποκαλύπτεται πως το ίδιο άτομο σήμερα πιστεύει για τον εαυτό του τα εξής: «μεγάλωσα πλέον και αντιλαμβάνομαι πως είμαι πολύ καλός σε πάρα πολλούς τομείς (ειδικά σε αυτούς που μου αρέσουν) και σίγουρα δε χρειάζομαι την επιβεβαίωση των άλλων για να καταλάβω την αξία μου – επίσης, έχω καταλάβει πια πως

τα λάθη είναι ανθρώπινα και πως από τα λάθη μαθαίνουμε, οπότε και να πάει κάτι στραβά, ξέρω πια πως μπορώ να το αντιμετωπίσω – όσο για την πρωτιά: και η 3<sup>η</sup> και η 4<sup>η</sup> και η 6<sup>η</sup> θέση μια χαρά είναι. Δε χρειάζεται να είμαι σε όλα πρώτος και να τα κάνω όλα τέλεια. Σημασία έχει να μου αρέσει κάθε τι που κάνω, και να το κάνω καλά. Αν έρθει και η πρωτιά, καλοδεχούμενη!»

Όλα τα παραπάνω Πιστεύω μπορούν να δημιουργήσουν αντίστοιχες θετικές δηλώσεις του τύπου: «Είμαι πολύ καλός», «Κάθε τι που κάνω μου αρέσει και το κάνω καλά», «Είμαι ικανός να διαχειριστώ και να αντιμετωπίσω το κάθε τι», «Η γνώμη των άλλων δεν μπορεί να με επηρεάσει», «Σημασία έχει τί πιστεύω εγώ για τον εαυτό μου», «Πιστεύω πως όλα τα μπορώ», κ.ο.κ.

Η συνεχής επανάληψη -σε καθημερινή βάση- αυτών των θετικών δηλώσεων δημιουργεί νέα πεποίθηση και μπορεί να φτάσει να αποκαταστήσει πλήρως -και οριστικά- το αρχικό δυσλειτουργικό πιστεύω του «δεν είμαι καλός σε τίποτα», και έτσι το άτομο από εντελώς ανασφαλές αρχίζει να αποκτά σταθερά και μεθοδικά αυτοπεποίθηση!

Με αυτόν τον τρόπο επεμβαίνουμε και κατευθύνουμε τις σκέψεις μας θετικά, με σκοπό να βελτιώσουμε ή να ενισχύσουμε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας, αλλά και τη διάθεση και την ψυχολογία μας.

Κατευθύνοντας τις σκέψεις μας σοφά, μπορούμε να σχεδιάσουμε πλάνα δράσης, να πάρουμε συνειδητές και όχι επιπόλαιες αποφάσεις, να διαχειριστούμε ή ακόμα και να (επι)λύσουμε 'προβλήματα'.



Σύμφωνα με την πιο αποτελεσματική σύγχρονη **φόρμουλα επίλυσης προβλημάτων** -που σε αυτήν βασίζεται και το Solution-Focused μοντέλο Coaching στο οποίο έχω εξειδικευτεί-, **προκειμένου να λύσουμε ένα πρόβλημα θα πρέπει να κατευθύνουμε τις σκέψεις μας στη ΛΥΣΗ του προβλήματος και να σταματήσουμε να ασχολούμαστε-συζητάμε-αναλύουμε το ίδιο το πρόβλημα.** Επίσης θα πρέπει να επικεντρωθούμε και να ενισχύσουμε όλα τα δυνατά μας χαρακτηριστικά, που θα μπορούν να μας βοηθήσουν στην αμεσότερη και αποτελεσματικότερη λύση του προβλήματος:

- Τί είναι αυτό που σε προβληματίζει;
- Τι ακριβώς σε προβληματίζει-φοβίζει;
- Πώς -ιδανικά- θα ήθελες να είναι η κατάσταση;
- Τί μπορείς να κάνεις για να τη βελτιώσεις; ή Πώς θα μπορούσες να πετύχεις αυτό που θες;
- Τι άλλο θα μπορούσε να σε βοηθήσει;
- Ποια είναι τα πιο δυνατά σημεία της προσωπικότητάς σου;
- Πώς θα μπορούσες να τα χρησιμοποιήσεις προκειμένου να γυρίσεις την κατάσταση προς όφελός σου;
- Τι πιστεύεις πως χρειάζεται να ενισχύσεις-βελτιώσεις σε εσένα για να γίνεις καλύτερος και να δυναμώσεις μέσα στην κατάσταση;
- Πώς θα βελτιωθεί η ζωή σου λύνοντας αυτό το πρόβλημα; κ.ο.κ.

Συνοψίζοντας: έχοντας πλήρη αντίληψη της προέλευσης των σκέψεών μας, μπορούμε να τις κατευθύνουμε, να τις ορίσουμε, να διαμορφώσουμε πεποίθηση, νέα Πιστεύω, πλάνα δράσης, να λύσουμε προβλήματα, και να πάρουμε τη Ζωή στα χέρια μας με θετικότητα κι αισιοδοξία, γιατί ένας “Υγιής Νους” δεν μπορεί παρά αισιόδοξος να είναι!



## Κεφάλαιο 6.

# «ΔΡΑΣΗ»

Χωρίς πράξη το όνειρο μένει Όνειρο..

ΕΑΥΤΟΣ ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ∞ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

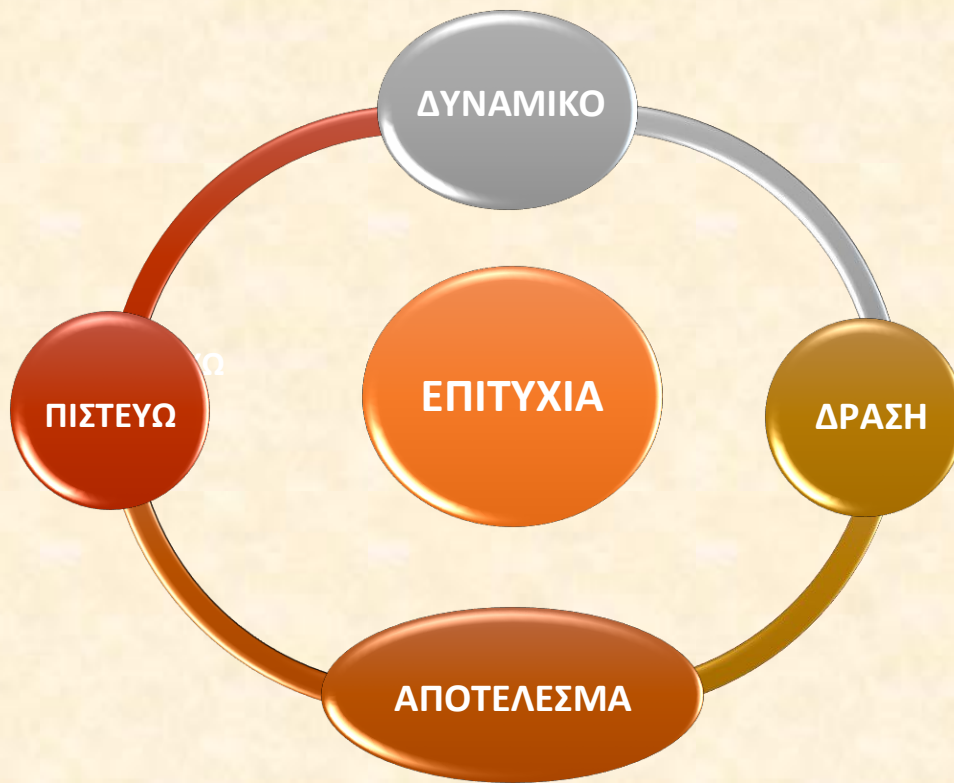
Στον 6ο κρίκο της Αλυσίδας Αυτογνωσίας βρίσκουμε τη Δράση. Και με τον όρο “Δράση”, εννοούμε τις Πράξεις, τις Ενέργειές μας, τον τρόπο που επιλέγουμε να κινηθούμε προκειμένου να φτάσουμε εκεί που θέλουμε -να ζήσουμε όπως θέλουμε!

Παράδειγμα :

**Θέλω να κάνω κάτι δικό μου επαγγελματικά.**

Το παρακάτω σχεδιάγραμμα αναπαριστά την εξής **Φόρμουλα Επιτυχίας**: όλα ξεκινάνε από το δυναμικό μας που καθορίζεται (και πάλι) από τα Πιστεύω μας. Από το αν πιστεύω δηλαδή ότι κάτι μπορεί να συμβεί σε εμένα: ότι μπορώ να καταφέρω ένα συγκεκριμένο στόχο που έχω βάλει στο μυαλό μου.

Αν πιστεύω πολύ σε αυτό (ότι μπορώ να τα καταφέρω), θα αναλάβω έντονη δράση και θα έχω ένα μεγάλο αποτέλεσμα. Αν πιστεύω λίγο σε αυτό, θα αναλάβω ισχνή δράση, και θα φέρω ένα μέτριο έως πολύ μικρό αποτέλεσμα. Και αυτό είναι φαύλος κύκλος : όσο λιγότερο πιστεύω στον εαυτό μου και στο στόχο μου > τόσο λιγότερα κάνω > τόσο λιγότερα πετυχαίνω, οπότε, ενισχύω την ανασφάλειά μου > αποδυναμώνω το δυναμικό μου > δε ζω αυτό που θα ήθελα > βυθίζομαι όλο και πιο πολύ στη θλίψη και τη μελαγχολία.



### **Λύση:**

Τι είπαμε προηγουμένως ότι πρέπει να κάνουμε; Από πού πρέπει να ξεκινήσουμε για να μπορέσουμε να ενισχύσουμε και να απελευθερώσουμε το Δυναμικό μας, ώστε να περάσουμε στην Πράξη, που θα μας φέρει το επιθυμητό Αποτέλεσμα;;

ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΜΑΣ! (κεφ. 2-σελ 17- 2<sup>ος</sup> κρίκος).

Να πώς όλα δένουν, και προχωράμε αμέσως στο επόμενο κεφάλαιο για να ανακαλύψουμε τον παράγοντα που τροφοδοτεί όλα τα παραπάνω!

-Συνέχεια στο Κεφάλαιο 7-

## Κεφάλαιο 7.

### «ΣΤΟΧΟΣ»

Το ταξίδι προς τον Στόχο, θα πρέπει να είναι ένα μοναδικό ταξίδι προς την Αυτοπραγμάτωση!

ΕΑΥΤΟΣ ∞ ΠΙΣΤΕΥΩ ∞ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ∞ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ∞ ΣΚΕΨΕΙΣ ∞ ΔΡΑΣΗ ∞ ΣΤΟΧΟΣ

Και φτάσαμε στον 7<sup>ο</sup> και τελευταίο κρίκο της αλυσίδας, που είναι ο ΣΤΟΧΟΣ -το ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ- που θέλουμε να πετύχουμε. Για να έχουμε όμως Στόχο, θα πρέπει να έχουμε **ΟΡΑΜΑ!** Το όραμα είναι αυτό που θα τροφοδοτήσει το μυαλό, την ψυχή και το σώμα μας, για να ενεργήσουμε προς το Στόχο.

“Πώς έχεις φανταστεί τη Ζωή σου;”

(Κι εδώ κάνω μια μικρή παρένθεση για να ευχαριστήσω τον άνθρωπο που πριν 6 μήνες μου έκανε αυτήν ακριβώς την ερώτηση: «Πώς φαντάζεσαι τη Ζωή σου σε 5 χρόνια από σήμερα;» Εκείνη τη στιγμή δεν είχα την απάντηση, αλλά μετά κάθισα, εφήρμοσα όλα τα παραπάνω, και μέσα σε 2 εβδομάδες έφερα στη Ζωή μου τα πάνω κάτω για να κάνω πραγματικότητα το Όνειρό μου. Και δε μετανιώνω ούτε στιγμή ούτε λεπτό για τους τελευταίους 6 μήνες. Είναι οι πιο δημιουργικοί μήνες της Ζωής μου και η αφετηρία ενός νέου μονοπατιού, που ξέρω ότι θα κάνει -αν μη τι άλλο- περήφανα τα παιδιά μου. Αυτή είναι άλλωστε και η επιθυμία μου -το Όραμά μου. Όταν “φύγω” από αυτήν τη ζωή, να χω αφήσει κάτι καλό πίσω. Να χουν επωφεληθεί άνθρωποι από το έργο μου.)

Επιστρέφοντας στο Όραμα: Πώς φαντάζεσαι λοιπόν τη Ζωή σου; Τί εικόνα του εαυτού σου σου ρχεται στο μυαλό σου; Πώς σε φαντάζεσαι; Να κάνεις τί; Να ζεις πώς; Με παιδιά; Χωρίς παιδιά; Γιατρός; Δικηγόρος; Αγρότης; Στη θάλασσα; Στο βουνό;

Προσπάθησε να δημιουργήσεις μια όσο γίνεται πιο σαφή εικόνα του εαυτού σου και της ζωής σου. Πάρε χαρτί και μολύβι και γράψτη με κάθε λεπτομέρεια. Ζωγράφισέ τη. Φτιάξε κολάζ με φωτογραφίες από περιοδικά που να συνθέτουν το Όνειρό σου! Και μόλις το κάνεις ξεκάθαρο στο μυαλό σου, ονόμασέ το «ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ» και άρχισε να “δουλεύεις” με έναν και μόνο σκοπό -έναν και μόνο στόχο -το μεγάλο στόχο της Ζωή σου:

### **ΝΑ ΤΑΙΡΙΑΞΕΙΣ ΤΗΝ ΤΩΡΙΝΗ ΣΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ ΣΟΥ!**

Να σε προλάβω! Επειδή θα βιαστείς να πεις «ναι καλά, συννεφάκια, παραμύθια της Χαλιμάς κλπ»

↓ ΕΜΕΙΣ, ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ, ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΛΗΡΗ ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ

↓ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΤΙ ΜΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να φροντίσουμε να καλύψουμε το κενό ανάμεσα σε αυτό που είμαστε και σε αυτό που **θα** θέλαμε να είμαστε. Είναι σημαντικό να μη μας «ρίχνει» η συνειδητοποίηση αυτού του κενού, γιατί αυτή ακριβώς η διαπίστωση είναι που θα μας κάνει δημιουργικούς, και που θα μας γεμίσει θέληση και όρεξη για να εξελιχτούμε και να ανελιχτούμε σε αυτό που θέλουμε για μας και για τη ζωή μας.



## 7.1. ΓΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Η δυσκολία με τις σχέσεις είναι ότι πρόκειται για “προσχέδια” δύο ξεχωριστών ανθρώπων που θα πρέπει να ταιριάζουν μεταξύ τους. Και αυτό είναι εξαιρετικά δύσκολο, όχι όμως αδύνατο, αν υπάρχει θέληση και προθυμία για συνεργασία και εσωτερική διερεύνηση και από τους δύο. Φυσικά αυτό προϋποθέτει ειλικρίνεια, υψηλό βαθμό αυτογνωσίας, αυτοπεποίθηση -και από τις δύο πλευρές-, και να μην υπάρχουν κόμπλεξ-ανασφάλειες-απωθημένα. Γι αυτό και υπάρχει το Couple Coaching (Υποστήριξη Ζεύγους) που τα ισορροπεί και τα επιλύει όλα αυτά.

## 7.2. ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ακόμα και την υγεία μας ξέρουμε πολύ καλά -πια ΟΛΟΙ- ότι μπορούμε να την προστατεύσουμε και να τη θωρακίσουμε, όσο περνάει από το χέρι μας.

Οι πιο πολλοί καρκίνοι έχουν επιστημονικώς συνδεθεί με άσχημες ψυχολογίες. Τουλάχιστον -ενώ είμαστε υγιείς- μπορούμε να συμβάλλουμε στην εξάλειψη του άγχους, της κατάθλιψης, της απελπισίας, που οδηγούν σε προβλήματα υγείας. Επιπλέον, αν δεν είμαστε υγιείς -αλλά σε **αντιμετωπίσιμη/αναστρέψιμη** κατάσταση- οφείλουμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να ανακάμψει! Πώς; Παίρνοντας τον έλεγχο και αναλαμβάνοντας δράση προς το Στόχο: το πάντρεμα της παρούσας κατάστασής μας με την εικόνα που εμείς έχουμε φτιάξει στο μυαλό μας για τη ζωή μας.

Κάθε μέρα, κάθε λεπτό, οφείλουμε να είμαστε συνεπείς σε αυτό. Αν δεν το κάνουμε εμείς, δε θα το κάνει κανείς άλλος για εμάς! Κι εδώ θα θελα να απευθυνθώ λίγο στους Γονείς.

### 7.3. ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Υπάρχουν παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα όπου τα βρίσκουν όλα έτοιμα. Όταν αυτά τα παιδιά κληθούν να γίνουν ενήλικες, να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής τους, να δουλέψουν, να βγάλουν τα δικά τους λεφτά, να συντηρήσουν μόνοι τους το σπίτι τους, να επιβιώσουν.., τότε, θα τρομάξουν! Στην αναποδιά που θα τους συμβεί, πολύ πιθανό ακόμα και να δυστυχήσουν!

Υπάρχουν όμως και παιδιά που μεγαλώνουν από μικρά με τη **νοοτροπία της αυτοσυντήρησης και του μη δεδομένου**. Αυτά τα παιδιά θα δουν την αναποδιά ως ευκαιρία για κάτι καλύτερο. Σκεφτείτε το αυτό πολύ σοβαρά:

ΔΕ ΒΟΗΘΑΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΤΑ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΟΛΑ ΕΤΟΙΜΑ, Ή ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΠΙΣΩ ΤΟΥΣ. Με το να τρέχετε εσείς για κείνα, να διεκδικείτε εσείς για κείνα, να κάνετε εσείς τα μαθήματά τους για να φέρουν εκείνα καλούς βαθμούς, να κάνετε εσείς τις υποχρεώσεις τους για να μην κουραστούν, να τους ψωνίζετε για να μη στεναχωρηθούν -για να μη ζηλέψουν τους φίλους τους-, να τρέχετε να τα καλύψετε για να μην εκτεθούν. Όσο κι αν δείχνετε άνετοι, η αλήθεια είναι ότι βαθιά μέσα σας θέλετε τα παιδιά σας να είναι τέλεια, να έρχονται πρώτα, να είναι υπάκουα, να να να! **Ασχοληθείτε όμως λίγο σοβαρά μαζί τους!** Κάντε τους εκπαίδευση τρόπων καλής συμπεριφοράς, να σέβονται και να εκτιμούν, όχι για να πουν οι άλλοι “μα, τι καλά παιδιά που είναι”, αλλά για να είναι **εκείνα ικανά να σταθούν με αξιοπρέπεια για τον εαυτό τους**.

Για παράδειγμα, μάθετέ τους το «ευχαριστώ» που λένε να ξέρουν γιατί και σε ποιον το λένε. Μια χαρακτηριστική περίπτωση συνεδρίας ήταν όταν μου είπε μια μαμά ότι το παιδί της είναι «γαϊδούρι» γιατί δεν είπε «ευχαριστώ» στη θεία που του ‘δωσε λεφτά (!). Αυτό το τόσο σύνηθες παράδειγμα πόση





είναι ολοκληρωμένοι άνθρωποι ικανοί να μπορούν να διαχειριστούν ΤΑ ΠΑΝΤΑ στη ζωή!

Για να τα πετύχετε όμως όλα αυτά, θα πρέπει να δουλέψετε πρώτα με τον εαυτό σας. Να φτιάξετε έναν εαυτό που οι γύρω σας (τα παιδιά σας, οι σύντροφοί σας, οι άνθρωποι που συναναστρέφεστε καθημερινά) θα θαυμάζουν. Θα πρέπει να φτιάξετε ένα μοντέλο ζωής που, αν μη τι άλλο τα παιδιά σας θα τα εμπνέει, για να δημιουργήσουν κι εκείνα με όρεξη το δικό τους μέλλον.

Και για να επιστρέψουμε στο Στόχο..

Καμιά φορά ο ίδιος ο στόχος μας παγιδεύει. Ίσως έχουμε υπερβάλλει στις προσδοκίες μας, ή -πολύ σημαντικό- το “προσχέδιο” που έχουμε φτιάξει στο μυαλό μας είναι επηρεασμένο από πολλά δυσλειτουργικά πιστεύω που μας μπλοκάρουν, και που **αν δεν τα αναθεωρήσουμε, δε θα μπορέσουμε ποτέ να εκπληρώσουμε τα πραγματικά μας Θέλω**, κι έτσι -πάλι- θα μαστε δυστυχημένοι.

Άρα, θα πρέπει να αποκαταστήσουμε τα δυσλειτουργικά μας πιστεύω και να αναθεωρήσουμε το αρχικό προσχέδιό μας.

Όλοι έχουμε μια εικόνα στο μυαλό μας για το πώς θέλουμε να είναι η ζωή μας. **Αν δεν μπορούμε να “ζήσουμε” την εικόνα, ή αν αυτή η εικόνα μας μπλοκάρει, θα πρέπει να την αλλάξουμε!** Θα πρέπει να την αντικαταστήσουμε με μια νέα, που θα ταιριάζει πιο πολύ στα πραγματικά τωρινά δεδομένα μας, στα σημερινά μας Θέλω, και θα αποσκοπεί στο να νιώθουμε και να είμαστε ουσιαστικά καλά.



Παράδειγμα ανθρώπου που άλλαξε την εικόνα στο μυαλό του -το προσχέδιό του- και βγήκε από τη δυστυχία του (αληθινή ιστορία):

Πρόκειται για τον μπασκετμπολίστα του NBA Joaquín Hawkins (Χουακίν) που το μπάσκετ ήταν όλη του η ζωή, και φυσικά το αρχικό του προσχέδιο ήταν να είναι ενεργός παίχτης για πολλά χρόνια με μεγάλα και ακριβά συμβόλαια στις καλύτερες ομάδες της Αμερικής. Το 2008 κι ενώ είχε υπογράψει ένα πολύ μεγάλο συμβόλαιο αξίας \$594,000 στους Houston Rockets, παθαίνει ένα σοβαρό εγκεφαλικό και οι γιατροί του αποκλείουν να ξαναπαίξει. Το συμβόλαιό του διακόπτεται απότομα κι εκείνος ανήμπορος να εκπληρώσει τον αρχικό σκοπό του πέφτει σε βαθιά κατάθλιψη και απομονώνεται.

Στο μεταξύ είχε δημιουργήσει οικογένεια και ήταν πατέρας 3 κοριτσιών. Τα οικονομικά τους μετά την αρρώστιά του χειροτέρεψαν με αποτέλεσμα να χάσουν μέχρι και το σπίτι τους και να ζουν σε ξενοδοχείο για ένα μήνα, εν έτει 2013. Ο Χουακίν έκανε διάφορες δουλειές, από σερβιτόρος μέχρι φύλακας κι έφτασε σε πολύ οριακό σημείο στη ζωή του. Μετά το θάνατο της αγαπημένης του γιαγιάς από την οποία αντλούσε μεγάλη ψυχική δύναμη, ορκίστηκε στον εαυτό του ότι θα έκανε τα πάντα για να σταθεί και πάλι στα πόδια του, καθώς τα τελευταία λόγια της γιαγιάς του ήταν: «Ξέρω πως ο Θεός θα με φροντίσει, όπως θα φροντίσει κι εσένα να γίνεις και πάλι δυνατός για να μπορείς να φροντίζεις κι εσύ με τη σειρά σου την οικογένειά σου». Εκείνη ακριβώς τη στιγμή ήταν σαν να ξεκλείδωσε το μυαλό του - διηγείται ο ίδιος ο Χουακίν-. Σήμερα, 8 χρόνια μετά, έχει καταφέρει να ανακάμψει και να βρει και πάλι τον προορισμό του στη ζωή. Πάντοτε ήταν άνθρωπος που δεν το έβαζε κάτω, αλλά η αρρώστια του τον έκανε να χάσει το ηθικό του και να εγκαταλείψει τον εαυτό του, τη ζωή, τα Όνειρά του. Η

γιαγιά του, αλλά και η αγάπη του για τη γυναίκα του και τις κόρες του, του έδωσαν κίνητρο και ώθηση να παλέψει να σταθεί όρθιος και να διεκδικήσει το καλύτερο για όλους τους! Και τα κατάφερε! «Η ζωή είναι σαν ένας αγώνας μπάσκετ. Πρέπει να πιστέψεις στον εαυτό σου για να πιστέψουν και οι άλλοι σ' εσένα. Για να σηκώσεις μια ομάδα στις πλάτες σου πρέπει πρώτα απ' όλα να μπορείς να “σηκώσεις” τον ίδιο σου τον εαυτό». Σήμερα ο Χουακίν αποτελεί πηγή έμπνευσης για χιλιάδες παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με το άθλημα, είναι δίπλα τους και τους μεταδίδει τις γνώσεις του και την αγάπη του για το μπάσκετ αλλά και για τη ζωή, ενώ έχει γράψει κι ένα βιβλίο με τίτλο «Stroke of Grace», με σκοπό να εμπνεύσει εκατομμύρια ανθρώπους ανά τον κόσμο με την ιστορία του.



Και τί μας διδάσκει η ιστορία του; Ότι ένα κλείδωμα του μυαλού είναι όλα: Αυτό που έκανε ο Χουακίν (με τη βοήθεια μάλιστα γνωστού Αμερικανού Life Coach: του Anthony Robbins) ήταν ότι

- αποκατέστησε το δυσλειτουργικό πιστεύω του “είμαι ανίκανος πλέον να προσφέρω οτιδήποτε”, “η ζωή δεν έχει πλέον νόημα για μένα” >> με το «είμαι ικανός για όλα», «μπορώ να καταφέρω οτιδήποτε θελήσω!»

- αποδέχτηκε την παρούσα κατάσταση του κι
- έφτιαξε νέο πλάνο, νέο **προσχέδιο** στο μυαλό του, **με** το μπάσκετ και πάλι στη ζωή του!

Έφτασε να πιστέψει ξανά βαθιά μέσα του ότι μπορεί και από τη νέα του κατάσταση να προσφέρει στο άθλημα που τόσο αγαπά, και μάλιστα να επωφεληθεί από το εγκεφαλικό του, υπό την έννοια ότι τα όσα έζησε μετά το επεισόδιο, τον κάνανε πιο σοφό, πιο δυνατό και πιο χρήσιμο στο να βοηθήσει και άλλους ανθρώπους να πιστέψουν ότι όλα είναι δυνατά. Ότι όλα εξαρτώνται από το τί θέληση και τί στάση έχουμε απέναντι στα πράγματα. Κι ότι κάθε αναποδιά, μπορεί να αντιμετωπισθεί ως πρόκληση για κάτι ανώτερο, και να μας πάει παραπέρα.

Εκτός από την ιστορία του Χουακίν, έχω κι εγώ πολύ κοντά μου το παράδειγμα ενός νέου, που πρόσφατα είχε ένα σοβαρό δυστύχημα. Έμεινε παραπληγικός, αλλά σήμερα έχει φτάσει να είναι πιο δραστήριος και πιο δυνατός από ποτέ! Είναι εκείνος που δίνει κουράγιο στη μητέρα του, η οποία δεν κατάφερε -και δε θα καταφέρει ποτέ (από στάση ζωής)- να ξεπεράσει το θρήνο της γι αυτό που συνέβη στο παιδί της. Κι όμως, ο νέος έχει βρει σήμερα το νόημα στη ζωή του. Έχει φτάσει να είναι πρωταθλητής κι επαγγελματίας αθλητής, να κερδίζει τα διπλάσια χρήματα από τα επιδόματα και τις διαφημίσεις, να έχει γύρω του πολύ κόσμο που τον στηρίζει και τον αγαπά, ενώ ο ίδιος αποτελεί πηγή έμπνευσης και θαυμασμού για πολλά παιδιά κι ενήλικες σε παρόμοια, ή όχι, κατάσταση.

↓ ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ, ΤΑ «ΓΙΑΤΙ» ΚΑΙ ΤΑ «ΔΙΟΤΙ»

↓ ΑΝ ΘΕΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΒΓΕΣ ΕΞΩ & ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕ ΤΟ!



## **Αν η Ζωή σου δεν είναι όπως θα ήθελες, δε σου φταίει κανείς.**

Τρεις επιλογές έχεις στην παρούσα -μη ικανοποιητική- κατάσταση σου:

1. Να κατηγορήσεις κάποιον ή κάτι για αυτό που σου συμβαίνει.

(Γιατί βοηθάει-βολεύει το να είσαι θυμωμένος/η. Αισθάνεσαι -έστω προσωρινά- δυνατός/η, αυτή όμως η δύναμη -το ξέρουμε πολύ καλά- είναι **πλαστή**. Για πόσο καιρό, αλήθεια, μπορείς να είσαι θυμωμένος/η; Αυτό μετά θα αρχίσει να σε καταβάλλει, οπότε φαύλος κύκλος και πάλι).

2. Να αλλάξεις τη ζωή σου, τις αντιλήψεις και τα πιστεύω σου, που όπως προαναφέρθηκε (σελ. 22), αυτά **μπορούν** να μεταβληθούν συνειδητά.

3. Να αλλάξεις το ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ που έχεις φτιάξει για τη Ζωή σου. Την ΙΣΤΟΡΙΑ που έχεις φτιάξει στο μυαλό σου.

Κι αν το **2** και το **3** τα αλλάξεις μαζί, τότε το αποτέλεσμα θα είναι εκπληκτικό!

Με λίγα λόγια, αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να βρίσκεις σε κάθε κατάσταση έναν καλό λόγο που θα σε πηγαίνει σε ένα επόμενο -ανώτερο- επίπεδο.

Κάθε μέρα τροφοδότησε το μυαλό σου με μια θετική σκέψη ως προς αυτό που έχει σημασία για εσένα.

Κάνε έστω μια ενέργεια την ημέρα προς το ιδανικό σου -το προσχέδιό σου για τη ζωή-, κι έτσι κάθε μέρα θα έρχεσαι όλο και πιο κοντά στον Στόχο σου και θα διατηρείσαι σε τροχιά Επιτυχίας.



## Φόρμουλα Ευτυχίας

- ✓ Φτιάξε προσχέδιο: την ιδανική εικόνα της ζωής σου
- ✓ Ανανέωνε συχνά το προσχέδιό σου
- ✓ Προκάλεσε αλλαγές στη ζωή σου ώστε να ταιριάζεις την τωρινή σου κατάσταση με το προσχέδιο που έχεις στο μυαλό σου
- ✓ Φρόντιζε τα Θέλω σου, οι Δυνατότητές σου και οι Πράξεις σου να συμβαδίζουν
- ✓ Άλλαξε προσέγγιση και όχι Στόχο
- ✓ Μην αφήνεις τις εξελίξεις να σε παίρνουν από κάτω. (Δεν μπορούμε να ελέγχουμε τα πράγματα που προκύπτουν στη ζωή μας, αλλά μπορούμε να **ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας απέναντι στις καταστάσεις**)
- ✓ ΜΗ ΣΥΜΒΙΒΑΣΕΣΑΙ ΠΟΤΕ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ-ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ-ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ
- ✓ ΖΗΣΕ! ΤΟΛΜΗΣΕ! ΕΚΘΕΣΟΥ! ΡΙΣΚΑΡΕ! ΒΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΝΗ ΑΝΕΣΗΣ ΣΟΥ

-Συνέχεια στην Ελεύθερη Έκφραση-

## «Ελεύθερη Έκφραση»

Έχοντας πάντα στο μυαλό μου να μη σας κουράσω, θεωρώ ότι σε αυτές τις λίγες σελίδες ανέλυσα με τον πιο απλό τρόπο τα περί αυτογνωσίας κι εσωτερικού εαυτού και θα ήθελα στις επόμενες σελίδες να μοιραστώ μαζί σας μερικές ακόμα αλήθειες:

Μην περιπλέκουμε τα πράγματα και μην κάνουμε τη Ζωή μας δύσκολη. Η ουσία είναι μια: **Δυστυχημένοι είναι όσοι δεν έχουν ταιριάζει την παρούσα κατάσταση τους με αυτό που θα ήθελαν να ζουν.** Αυτό είναι που εντοπίζουμε στις συνεδρίες, κι αυτό είναι που δουλεύουμε με τους αγαπημένους μας πελάτες εμείς οι Coaches.

- ✓ Ποια είναι τα Πιστεύω τους
- ✓ Ποια τα Θέλω τους
- ✓ Πώς είναι η Ζωή τους σήμερα
- ✓ Τί κάνουμε

Προορισμός μας θα πρέπει να είναι η Πνευματική μας Ενδυνάμωση. **Το να εξελισσόμαστε και να προσφέρουμε.** Μέσα από το ταξίδι προς τον Στόχο, να γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι κι αυτή τη Σοφία να τη μοιραζόμαστε και να την προσφέρουμε απλόχερα γύρω μας.

Αν φτάσουμε στο σημείο που -έστω στο μικρόκοσμό μας- ο ένας θα αποτελεί πηγή έμπνευσης για τον άλλο, σίγουρα διαχρονικά ο κόσμος όλος θα γίνει καλύτερος. Ας δουλέψουμε ατομικά ο καθένας μας γι αυτό. Και αυτή είναι η αποστολή μου: να εμπνεύσω όσο περισσότερους ανθρώπους μπορώ σε αυτό. Κάθε μέρα να προκαλώ αυτή τη στροφή έστω σε έναν από σας.

Υπάρχουν άνθρωποι που αναζητούν διαρκώς το ιδανικό τους και δείχνουν να μην ησυχάζουν ποτέ και να μην τους ικανοποιεί τίποτα. Από προσωπική εμπειρία έχω δει πως αυτοί είναι και οι πιο ενδιαφέροντες, καθώς -ακριβώς επειδή δε φτάνουν εκεί που θέλουν- αναζητούν διαρκώς το καλύτερο για εκείνους, και διεκδικούν μια καλύτερη πτυχή της ζωής τους, των σχέσεών τους, της καριέρας τους, των οικονομικών τους, με αποτέλεσμα να βελτιώνονται διαρκώς και να εξελίσσονται σε μοναδικές προσωπικότητες. Δε βρίσκουν δικαιολογίες και «δεν μπορώ». Βρίσκουν πάντα τρόπο να τα καταφέρουν με όποιο τίμημα. Ξέρουν την αξία τους και γνωρίζουν πολύ καλά τί μπορούν και τί δεν μπορούν να κάνουν. Είναι οι άνθρωποι που συνήθως εμβαθύνουν στις σχέσεις τους, δεν είναι επιφανειακοί και αντιλαμβάνονται ποιοι είναι πραγματικά δίπλα τους. Με το πέρασμα του χρόνου γίνονται όλο και πιο δυνατοί και σιγά σιγά σταματούν να φοβούνται. Δε θέλουν τις προκλήσεις, αλλά όταν εκείνες έρχονται, είναι ικανοί να τις αντιμετωπίσουν και να επωφεληθούν από αυτές.

Γι αυτούς τους ανθρώπους “Γολγοθάς” σημαίνει “Ζωή” και δεν τους πτοεί τίποτα!

Ας σταματήσουμε το δράμα. Έχουμε την ικανότητα **-είμαστε προικισμένοι ως άνθρωποι με την ικανότητα-** να μπορούμε να αναστρέφουμε οποιαδήποτε κατάσταση στη ζωή προς όφελός μας. Όταν βρίσκουμε συνεχώς δικαιολογίες για να μην προχωρήσουμε σε κάτι, όταν επιλέγουμε να τα παρατήσουμε και να σηκώσουμε τα χέρια ψηλά, δεν είναι γιατί ξαφνικά δε θέλουμε αυτό για το οποίο αρχικά τρελαινόμασταν από ενθουσιασμό. Είναι γιατί βαθιά μέσα μας **δεν πιστεύουμε ότι μπορούμε!** Δεν πιστεύουμε στον εαυτό μας! Αφήσαμε τις καταστάσεις και όλους τους

εξωτερικούς παράγοντες να μας πείσουν πως δεν είμαστε ικανοί να τα καταφέρουμε.

Κι όμως! Αν βγούμε εκεί έξω και προκαλέσουμε τον εαυτό μας, αν πάμε κόντρα στους φόβους και στις ανασφάλειές μας, αν αγνοήσουμε τις φωνές γύρω μας και υψώσουμε τα στάνταρτς για τη δική μας ζωή και για τον δικό μας εαυτό, τότε **-μόνο τότε-** θα πάρουμε αυτό που μας αξίζει! Μόνο τότε θα ζήσουμε το ιδανικό μας -το Προσχέδιό μας -το Όνειρό μας!

**Η ζωή πληρώνει την τιμή που της ζητάς.**

**Ζήτα έξυπνα και ζήσε σοφά.**



-Συνέχεια στον Επίλογο-



## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Θα 'θελα να κλείσω αυτό το βιβλίο με την αρχή του: **ΞΕΚΙΝΑ ΝΑ ΑΚΟΥΣ!**

Ξεκίνα να ακούς το μέσα σου, τον Εαυτό σου, την εσωτερική φωνή σου.

Ζήσε συνειδητά, άδραξε κάθε ευκαιρία, και εξυψώσου.

- ✓ Αναγνώρισε τα Συναισθήματά σου
- ✓ Βρες τί είναι αυτό που θες
- ✓ Φτιάξε το Προσχέδιό σου
- ✓ Καθοδήγησε τις Σκέψεις σου
- ✓ Επικέντρωσε την Ενέργεια, το Μυαλό, την Ψυχή και το Σώμα σου στον Στόχο σου
- ✓ Επέλεξε συνειδητά, με σοφία και σαφήνεια -ως ώριμος ενήλικας- τις Πράξεις σου, που θα σε οδηγήσουν στον προορισμό σου
- ✓ Ζήσε όλα αυτά, για τα οποία έχεις έρθει να ζήσεις

Η ζωή είναι δώρο και δεν το λέω κοινότυπα. Είναι δώρο! Σεβάσου το, εκτίμησέ το, φρόντισέ το, νιώσε ευγνώμων, ζήσε με σύνεση και να σαι σίγουρος/η, μια τέτοια συμπεριφορά σίγουρα θα ανταμειφθεί.

↓ Ανάτρεξε στα κεφάλαια ξανά και ξανά, μέχρι να εμπεδώσεις πλήρως πώς συνδέονται οι κρίκοι της αλυσίδας και πώς μπορείς με απόλυτη συνείδηση να επέμβεις στις σκέψεις σου και ν' αλλάξεις νοοτροπία και στάση ζωής! Μόνο εσύ μπορείς να δημιουργήσεις την πιο ευτυχισμένη εκδοχή σου και να χτίσεις τη ζωή σου, όπως την έχεις φανταστεί!

**Να είστε καλά και καλή σας εσωτερική Αναδόμηση!**

**Συμπληρωματικές Πηγές:**

«Αξίες-Πιστεύω-Αρχές», Dr. Γ. Καραθάνος ©2016, Εθνικό Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

~~~~~

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ COACH ΓΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ :**

**ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΚΥΡΚΙΛΗ**

**κιν. 6984 526 142**

**Ιστοσελίδα:** [www.marilenakyrkili.com](http://www.marilenakyrkili.com)

**Facebook:** Μαριλένα Κυρκιλή

**Instagram:** marli.coach

[Click εδώ](#)  
[για το](#)  
[κανάλι](#)  
[της Coach](#)  
[στο](#)  
[YouTube](#)