

Μανώλης Ισάκης
Strategic Interventionist
Quantum NLP Life Coaching

NLP Το κλειδί του μυαλού μας!



Χρησιμοποιείς ή
σε χρησιμοποιεί το μυαλό σου;

Φιλολογική επιμέλεια/επιμέλεια κειμένων: Θεοδώρα Αλεξοπούλου

Ζήστε με παύσας!

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες

Πρόλογος

Κεφάλαιο 1: Πώς Να Αποκτής Αυτό Που Θέλεις

Κεφάλαιο 2: Η Ερμηνεία Και Οι Επιλογές Μας

Κεφάλαιο 3: Ποιος Είσαι & Πώς Είσαι

Κεφάλαιο 4: Αυτό Που Είσαι & Οι Προσωπικές Σου Αλήθειες

Κεφάλαιο 5: Προσωπικές Αλήθειες & Ερμηνείες Που Σε Υποστηρίζουν

Κεφάλαιο 6: Πώς Τα Έχουν Καταφέρει Όλοι Αυτοί Που Θαυμάζεις

Κεφάλαιο 7: Τι Σου Λέει Το Σώμα Σου;

Κεφάλαιο 8: Γιατί Είναι Σημαντικό Να Έχεις Δύναμη Και Να Είσαι Υγιής

Κεφάλαιο 9: Πρώτα Η Φαντασία, Μετά Η Πραγματικότητα

Κεφάλαιο 10: Όταν Σε Συναισθάνονται & Συναισθάνεσαι

Κεφάλαιο 11: Εσωτερική Προσωπική Ερμηνεία & Συμπεριφορά

Κεφάλαιο 12: Σε Ό,τι Αντιστέκεσαι, Αυτό Επιμένει

Κεφάλαιο 13: Είναι Θέμα Ερμηνείας

Κεφάλαιο 14: Οι Λεπτομέρειες Που Κάνουν Τη Διαφορά

Κεφάλαιο 15: Προσωπική Συναισθηματική Προτεραιότητα

Κεφάλαιο 16: Η Καλύτερη Εκδοχή Του Εαυτού Σου

Κεφάλαιο 17: Το Παράδειγμά Σου

Κεφάλαιο 18: Εσύ Μπορείς

Λίγα λόγια για μένα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Κάποτε μια φίλη με είχε συμβουλευσει: «Μην προσδοκάς το καλό απ' τους ανθρώπους στους οποίους έχεις προσφέρει.»

Οι πρόγονοί μας προέτρεπαν: «Κάνε το καλό και ρίξ' το στον γιαλό.»

Ο συμπαντικός νόμος λέει: «Δούναι και λαβείν.»

Όταν αποφάσισα να κάνω βίωμα αυτές τις ρήσεις, άρχισαν να συμβαίνουν μικρά θαύματα στη ζωή μου! Άνθρωποι που γνώριζα ήδη και ήταν σταθερή αξία στη ζωή μου, άνθρωποι που συνάντησα κατά την προσωπική μου διαδρομή στάθηκαν πολλές φορές δίπλα μου δίνοντάς μου ένα χέρι βοήθειας, όταν δεν είχα από πού να πιαστώ συντελώντας σε μεγάλο βαθμό στη μέχρι τώρα πορεία μου.

Ένα απλό ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ θα ήταν πολύ λίγο σε σχέση με αυτά που εκείνοι μου προσέφεραν. Νιώθω, όμως, έντονη την επιθυμία και την υποχρέωση να τους εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου.

Θα ήθελα, λοιπόν, να ευχαριστήσω ολόψυχα

- τη μητέρα μου, που όχι μόνο παραμέριζε τους προσωπικούς της φόβους, ώστε να αφήνει το πεδίο δράσης ελεύθερο, αλλά ήταν δίπλα μου με σώμα και ψυχή σε όλη την προσωπική και επαγγελματική μου πορεία.
- την αδερφή μου, γιατί μέσα από τις συζητήσεις μας μού έδινε την ευκαιρία να σκέφτομαι και να εξελίσσομαι.
- τον πατέρα μου, που με βοήθησε να προσπελάσω ένα σημαντικό εμπόδιο, ένα βήμα πριν την επιτυχία μου.
- τον φίλο και αδερφό, Βασίλη Μπερτσουκλή, που είναι δίπλα μου στηρίζοντάς με σε όλες τις στιγμές, θετικές και αρνητικές.
- τη Σουλβί Ρηγοπούλου ... δεν θα αναφέρω το γιατί... θέλει να μείνει μεταξύ μας!
- όλους τους φίλους και τους γνωστούς μου, αλλά κι όλους εκείνους που πολλές φορές άθελα – ή και ηθελημένα - όρθωσαν εμπόδια στ' όνειρό μου. Τώρα συνειδητοποιώ ότι με τον τρόπο τους μου προσέφεραν την

ευκαιρία της μάθησης και της εξέλιξης. Χωρίς προετοιμασία στους αγώνες της ζωής μου δεν θα μπορούσα να νικήσω. Και σε αυτό συνέβαλαν αυτοί οι άνθρωποι. Τότε δεν ήμουν σε θέση να το αντιληφθώ. Τώρα είμαι.

Νιώθω ευγνωμοσύνη για όλους αυτούς τους ανθρώπους.
Για άλλη μια φορά ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Ζήστε με παύσας!

Πρόλογος

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει **Να Αποκτήσεις, Να Ζεις Και Να Κατακτήσεις Αυτό Που Θέλεις.**

Αφιέρωσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου και άρχισε να παρατηρείς οτιδήποτε κάνεις. Όταν περάσουν επτά ημέρες, ρώτησε τον εαυτό σου: Τι έμαθα; Τι δυνατότητες ανοίγει στη ζωή μου αυτή η γνώση;

Παρατήρησες πώς περπατάς, πώς κινείς τα χέρια σου, πώς σκέφτεσαι, πώς κάνεις τα πάντα;

Αναρωτήθηκες... ΠΩΣ απέκτησες αυτές τις γνώσεις;

Συνειδητά ή όχι ακολούθησες τα εξής βήματα:

1. Στόχος
2. Παρατήρηση
3. Αντιγραφή
4. Επιμονή
5. Αποτέλεσμα

Πάνω σε αυτή την αποτελεσματική μέθοδο στηρίχτηκε η δημιουργία του Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (NLP) καθώς και η δημιουργία αυτού του βιβλίου και του audio book «Ανακαλύπτοντας την προσωπική μου δύναμη» (ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα επίτευξης προσωπικών και επαγγελματικών στόχων με πολλές τεχνικές NLP και Master NLP).

Αυτό σημαίνει πως το να έχεις αυτό που θέλεις είναι εφικτό. Μπορείς να αποκτήσεις ό,τι πραγματικά έχεις ονειρευτεί –και μάλιστα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα– γιατί η δύναμη και η τεχνογνωσία, για να το αποκτήσεις, βρίσκεται μέσα σου. Η εμπειρία υπάρχει, η γνώση έχει κατακτηθεί και όλα περιέχονται μέσα σε αυτό το βιβλίο, για να σε οδηγήσουν στη δική σου προσωπική ευτυχία και επιτυχία ανεξάρτητα από τον τομέα που την έχεις ανάγκη και την ποθείς.

Το μόνο που χρειάζεται από εσένα είναι να δεσμευτείς να το μελετήσεις και να βαδίσεις στο μονοπάτι της επιτυχίας όπως χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο.

Κάθε πετυχημένο βήμα προς την προσωπική και επαγγελματική σου επιτυχία θα σε ενδυναμώσει. Το να τα καταφέρνεις – και μάλιστα πολύ καλά – στους τομείς που είναι σημαντικοί για σένα θα ανεβάσει την αυτοπεποίθησή σου και θα σε κάνει πιο ικανό, ώστε να αποκτάς αυτό που θέλεις και να κατακτάς τους στόχους σου. Και αυτό με τη σειρά του θα σε κάνει πιο ευτυχισμένο, γιατί οι προσωπικές σου ανάγκες και προσδοκίες θα είναι καλυμμένες. Αυτή η ευτυχία, η γνώση και η εμπειρία είναι μεταδοτικές. Τόσο για εσένα προσωπικά... μιας και θα ξέρεις τι πρέπει να κάνεις για την κατάκτηση του επόμενου ονείρου, της επόμενης επιθυμίας και προσδοκίας σου, όσο και για τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου και αγαπάς. Θες δε θες, θα γίνεις παράδειγμα προς μίμηση και θα τους διδάξεις, έστω και ασυνείδητα.

Ναι, μπορείς με τα εργαλεία και τη γνώση αυτού του βιβλίου να κάνεις δικό σου ό,τι πραγματικά επιθυμείς.

Ο κόσμος μας έχει ανάγκη από ανθρώπους που κάνουν τη διαφορά, που χαράσσουν οι ίδιοι το μονοπάτι της αληθινής προσωπικής ευτυχίας και επιτυχίας τους και γίνονται έμπνευση για όλους εμάς. Μπορείς να γίνεις αυτός ο άνθρωπος! Όταν ολοκληρώσεις τη μελέτη αυτού του βιβλίου θα έχεις πλέον όλα τα εργαλεία, τα εφόδια και τις γνώσεις, για να τα καταφέρεις.

Μη σπαταλάς τον χρόνο σου. Ξεκίνα τώρα!

Ζήσε με πάθος!

Κεφάλαιο 1

Πώς Να Αποκτάς Αυτό Που Θέλεις

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει **Να Αποκτάς, Να Ζεις Και Να Κατακτάς Αυτό Που Θέλεις.**

Το να έχεις αυτό που θέλεις είναι εφικτό. Μπορείς να αποκτήσεις ό,τι πραγματικά έχεις ονειρευτεί –και μάλιστα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα– γιατί η δύναμη και η τεχνογνωσία για να το αποκτήσεις βρίσκεται μέσα σου. Η εμπειρία υπάρχει, η γνώση έχει κατακτηθεί και όσα περιέχονται σε αυτό το βιβλίο θα σε οδηγήσουν στη προσωπική σου ευτυχία και επιτυχία ανεξάρτητα από τον τομέα στον οποίο την έχεις ανάγκη και την ποθείς.

Όλο αυτό θα σε ενδυναμώσει. Το να τα καταφέρνεις –και μάλιστα πολύ καλά– στους τομείς που είναι σημαντικοί για σένα, θα ανεβάσει την αυτοπεποίθησή σου και θα σε κάνει να νιώθεις πιο ικανός, ώστε να αποκτάς αυτό που θέλεις και να κατακτάς τους στόχους σου. Και αυτό με τη σειρά του θα σε κάνει πιο ευτυχισμένο, γιατί οι προσωπικές σου ανάγκες και προσδοκίες θα είναι καλυμμένες.

Επιπλέον, αυτή η ευτυχία, η γνώση και η εμπειρία είναι μεταδοτικές. Τόσο για σένα προσωπικά, μιας και θα γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις για την κατάκτηση του επόμενου ονείρου, επιθυμίας και προσδοκίας σου όσο και για τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου και αγαπάς. Είτε το θέλεις είτε όχι, θα γίνεις παράδειγμα προς μίμηση για τους γύρω σου και θα τους διδάξεις, έστω και ασυνείδητα.

Η δράση, το τι επιλέγεις να κάνεις ή το τι αποφασίζεις να μην κάνεις την κάθε στιγμή, είναι το «κλειδί» της επιτυχίας σου. Όμως, αυτό που καθορίζει τις επιλογές-δράσεις σου είναι το «μυστικό» που κρίνει στ' αλήθεια το αν θα καταφέρεις να αποκτήσεις αυτό που θέλεις ή όχι.

Αυτό που ονομάζουμε «*αυτογνωσία*» παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην επιτυχημένη και ευτυχισμένη πορεία της ζωής μας.

Όταν γνωρίζουμε - κατανοούμε με πληρότητα και σε βάθος το γιατί επιλέγουμε

- να δράσουμε
- να αντιδράσουμε
- να μιλήσουμε
- να σκεφτούμε
- να αισθανθούμε και
- να συμπεριφερθούμε στον εαυτό μας, σε κάποιον άλλον ή απέναντι σε μια κατάσταση ή εμπειρία με έναν συγκεκριμένο τρόπο,

τότε είναι απόλυτα ξεκάθαρο – σε εμάς αλλά και στους άλλους – γιατί η ζωή μας ακολουθεί μια συγκεκριμένη πορεία και όχι κάποια άλλη.

Οι επιλογές που κάνεις κάθε στιγμή, συνειδητά ή μη, είναι εσωτερικές και εξωτερικές. Οι εσωτερικές είναι σχετικές με τον τρόπο που βλέπεις, νιώθεις και σκέφτεσαι για τον εαυτό σου, για τους άλλους αλλά και για όλες τις καταστάσεις και τις εμπειρίες που βιώνεις. Από την άλλη, οι εξωτερικές σου επιλογές αφορούν στο σώμα σου. Έχουν να κάνουν με τον τρόπο που θα χρησιμοποιήσεις τη γλώσσα του σώματος στο σύνολό της, για να βιώσεις ή για να δράσεις/αντιδράσεις απέναντι σε μια κατάσταση.

Ό,τι έχεις αποκτήσει, βιώσει και κατακτήσει μέχρι τώρα είναι το αθροιστικό αποτέλεσμα των εσωτερικών και εξωτερικών επιλογών που έκανες. Ό,τι ζεις σήμερα, αυτή τη στιγμή, είναι το αθροιστικό αποτέλεσμα των εσωτερικών και εξωτερικών επιλογών που κάνεις αυτή τη στιγμή σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής σου. Ό,τι θα

ζήσεις, θα κατακτήσεις και θα αποκτήσεις από εδώ και πέρα, και πάλι θα είναι το αθροιστικό αποτέλεσμα των εσωτερικών και εξωτερικών επιλογών που θα κάνεις, αφού οι εσωτερικές και οι εξωτερικές επιλογές σου, πάντα – μα πάντα – οδηγούν σε συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Κάθε ώρα και στιγμή και σε όλους τους τομείς της ζωής σου βιώνεις το αθροιστικό αποτέλεσμα των εσωτερικών και εξωτερικών σου επιλογών. Το ερώτημα, βέβαια, είναι ...

Είσαι χαρούμενος, ευτυχισμένος και ικανοποιημένος με τα αποτελέσματα που δημιουργείς για την ίδια σου τη ζωή;

Πολλοί νομίζουν ότι δεν μπορούν να έχουν ούτε τον έλεγχο για το τι συμβαίνει στη ζωή τους, ούτε τον έλεγχο για το πώς σκέφτονται και νιώθουν. Όμως, η αλήθεια είναι πως μπορείς να έχεις –και μάλιστα σε πολύ μεγάλο βαθμό– τον έλεγχο, αλλά και την επιλογή, για το τι σκέφτεσαι, πώς νιώθεις και πώς συμπεριφέρεσαι και αντιδράς απέναντι σε εσένα, στους άλλους, στα όνειρα, στους στόχους, στις εμπειρίες και τις καταστάσεις της ζωής σου. Έτσι, μπορείς –σε πολύ μεγάλο βαθμό– να ελέγχεις τα αποτελέσματα που δημιουργείς για την ίδια σου τη ζωή.

Ακριβώς αυτό θα σου αποκαλύψει αυτό το βιβλίο: Πώς να πάρεις αυτόν τον έλεγχο στα χέρια σου, ώστε να αποκτάς και να βιώνεις αυτό που θέλεις, ανά πάσα στιγμή, για όποιον τομέα της ζωής σου το έχεις ανάγκη.

Ναι, μπορείς να έχεις τον έλεγχο και την επιλογή του τι θα σκέφτεσαι, πώς θα νιώθεις και πώς θα συμπεριφέρεσαι και θα αντιδράς απέναντι σε εσένα, στους άλλους, στα όνειρα, στους στόχους, στις εμπειρίες και στις καταστάσεις της ζωής σου.

Όλοι οι άνθρωποι που τα έχουν καταφέρει και που εσύ και εγώ τους θαυμάζουμε, υιοθέτησαν μια στάση ζωής με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

- 1) Επέλεξαν ορθά και ξεκάθαρα για τους εαυτούς τους τι θέλουν να αποκτήσουν/κατακτήσουν/βιώσουν.
- 2) Μπήκαν στη δράση. Επέλεξαν, δηλαδή, να κάνουν μικρά ή μεγαλύτερα βήματα σε καθαρά πρακτικό επίπεδο – αντί απλώς να εύχονται και να ελπίζουν.
- 3) Γνώριζαν πώς να αξιολογούν την κάθε κατάσταση κι έτσι γρήγορα, απλά και εύκολα ήταν σε θέση να αντιλαμβάνονται αν είναι κοντά ή μακριά από αυτό που ήθελαν να αποκτήσουν/κατακτήσουν/βιώσουν κάθε φορά.
- 4) Είχαν ευελιξία. Αν, δηλαδή, αντιλαμβάνονταν πως αυτό που έκαναν δεν τους οδηγούσε σε αυτό που ήθελαν να αποκτήσουν/κατακτήσουν/βιώσουν, τότε άλλαζαν προσέγγιση. Έμπαιναν ξανά στη δράση με νέα δεδομένα, ώστε να πλησιάσουν, και στο τέλος να φτάσουν, αυτό που επιθυμούσαν.

Όσοι τα έχουν καταφέρει καλά στη ζωή τους ή σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής τους και έλκουν τον θαυμασμό μας είναι γιατί εφάρμοσαν τα παραπάνω τέσσερα βήματα.

Παράλληλα, κατάφεραν να καλλιεργήσουν και τα εξής χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους:

Έρωτα & Λαχτάρα

Δεν υπάρχει άνθρωπος που να έχει πετύχει κάτι σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής χωρίς προηγουμένως να έχει «ερωτευτεί» αυτό που ήθελε να αποκτήσει, να το είχε λαχταρήσει με πάθος και με όλο του το είναι.

Οι μεγάλοι καλλιτέχνες, οι κορυφαίοι αθλητές, οι εξαιρετικοί επιχειρηματίες, οι ευτυχισμένοι στην προσωπική τους ζωή άνθρωποι λαχταρούν με πάθος και είναι «ερωτευμένοι» με αυτό που θέλουν να αποκτήσουν, να κατακτήσουν και να βιώσουν.

Πίστη

Πιστεύουν με όλο τους το είναι ότι μπορούν να τα καταφέρουν και φυσικά ότι τους αξίζει να τα καταφέρουν.

Η πίστη αυτή δεν τους επιτρέπει να εγκαταλείψουν και φυσικά τους δίνει δύναμη και δυναμική, για να μπαίνουν σε δράση, να αναπροσαρμόζουν τη δράση τους, όταν χρειάζεται και βέβαια να κατακτούν αυτό που ποθούν κάθε φορά.

Οργάνωση

Η δράση τους έχει συνοχή και εστιάζει στον εκάστοτε στόχο.

Ξεκάθαρο «Γιατί»

Δεν αρκεί μόνο να ξέρεις τι θέλεις να αποκτήσεις/κατακτήσεις/βιώσεις. Πρέπει να ξέρεις και *γιατί* το θέλεις. Η απάντηση σε αυτό το «γιατί» δίνει νόημα σε κάθε δράση σου, αλλά και νόημα σε ό,τι θέλεις να αποκτήσεις. Επίσης σου δίνει –κάθε φορά– δύναμη, λόγο και κουράγιο, για να συνεχίσεις.

Καλή Φυσική & Πνευματική Κατάσταση

Όλοι οι άνθρωποι που κατακτούν τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά τους βασίζονται στη δύναμη, την υγεία, την καλή φυσική και πνευματική κατάσταση, για να οργανώσουν τη δράση τους αλλά και για να υλοποιήσουν εκείνα τα βήματα που με τη σειρά τους θα τους οδηγήσουν σε αυτό που θέλουν να αποκτήσουν κάθε φορά.

Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορείς να σκεφτείς καθαρά, να οργανώσεις τη σκέψη σου κι έπειτα να υλοποιήσεις σε πρακτικό επίπεδο όλα όσα χρειάζονται για την κατάκτηση των θέλω σου, επειδή η πνευματική και η φυσική σου κατάσταση δεν το επιτρέπουν, τότε σίγουρα θα βρεθείς μπροστά σε απογοητεύσεις και δυσάρεστες καταστάσεις.

Αγάπη

Η πλειονότητα αυτών που θα θελήσεις να αποκτήσεις στη ζωή σου προϋποθέτει την επαφή σου με άλλους ανθρώπους, αφού στη διαδρομή για την κατάκτηση των θέλω σου, μπορεί να χρειαστείς τη συνδρομή και άλλων ανθρώπων.

Αν ξέρεις να αγαπάς και να νοιάζεσαι αληθινά και ουσιαστικά τους άλλους ανθρώπους, ομορφαίνεις και διευκολύνεις ασύλληπτα τόσο τη διαδρομή όσο και τον προορισμό της, την κατάκτηση των στόχων σου.

Κατανόηση των Εσωτερικών & των Εξωτερικών Επιλογών

Οι άνθρωποι που όλοι θαυμάζουμε κάνουν συνειδητές εσωτερικές και εξωτερικές επιλογές, πριν προβούν σε οποιαδήποτε δράση, αντίδραση και συμπεριφορά, πριν οδηγηθούν σε οποιοδήποτε συμπέρασμα και πριν δώσουν ερμηνεία στα γεγονότα και τις εμπειρίες της ζωής τους.

Ερμηνεύουν μάλιστα τα εμπόδια ως προκλήσεις. Οπότε είναι πιο συνειδητοί στις επιλογές τους και αυτές, εσωτερικές και εξωτερικές, τους καθιστούν πιο δυνατούς αλλά και πιο σοφούς.

Έτσι, λοιπόν, για τη συνέχεια θα σου δείξω:

Α. Πώς να πάρεις εσύ τον έλεγχο των σκέψεων, των συναισθημάτων αλλά και των δράσεων, των αντιδράσεων και των συμπεριφορών σου

με το να επιλέγεις συνειδητά κάθε φορά τι κάνεις, τι σκέφτεσαι και πώς νιώθεις.

Β. Πώς να ξεκαθαρίσεις τι θέλεις να αποκτήσεις/κατακτήσεις/βιώσεις αλλά και πώς να αγαπήσεις και να νοιαστείς τους ανθρώπους που θα χρειαστείς σε κάθε διαδρομή σου.

Γ. Πώς να ανακαλύψεις τα δικά σου προσωπικά «γιατί», ώστε να κάνεις ό,τι χρειάζεται για τους στόχους σου με μια ιδιαίτερη δύναμη και δυναμική.

Και φυσικά για όλα αυτά δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις από την αρχή.

Από τη στιγμή που άλλοι πριν από εσένα έχουν καταφέρει αυτά που κι εσύ επιθυμείς, δεν χρειάζεται να *ανακαλύψεις εσύ τον τροχό!* Το μόνο που χρειάζεται είναι να κατανοήσεις το παράδειγμά τους και τη διαδρομή τους και να τους «μιμηθείς».

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Πώς Να Αποκτάς Αυτό Που Θέλεις»

- Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει *Να αποκτάς, να ζεις και να κατακτάς αυτό που θέλεις.*
- Το να έχεις αυτό που θέλεις είναι εφικτό. Μπορείς να αποκτήσεις ό,τι πραγματικά έχεις ονειρευτεί –και μάλιστα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα– γιατί η δύναμη και η τεχνογνωσία, για να το αποκτήσεις βρίσκεται μέσα σου.
- Η δράση, το τι επιλέγεις να κάνεις ή το τι αποφασίζεις να μην κάνεις την κάθε στιγμή είναι το «κλειδί» της επιτυχίας σου.
- Αυτό που ονομάζουμε «*αυτογνωσία*» παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην επιτυχημένη και ευτυχισμένη πορεία της ζωής μας.
- Ό,τι έχεις αποκτήσει, βιώσει και κατακτήσει μέχρι τώρα είναι το αθροιστικό αποτέλεσμα όλων των εσωτερικών και εξωτερικών επιλογών που έχεις κάνει.
- Σήμερα εμείς θαυμάζουμε όσους κατάφεραν να καλλιεργήσουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους:
 - Έρωτα & Λαχτάρα
 - Πίστη
 - Οργάνωση
 - Ξεκάθαρο «Γιατί»
 - Καλή Φυσική & Πνευματική Κατάσταση
 - Αγάπη
 - Κατανόηση των Εσωτερικών & των Εξωτερικών Επιλογών

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Τι σημαίνει ευτυχία για σένα;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πώς οραματίζεσαι την ευτυχία; Ποιες είναι εκείνες οι επιλογές (εσωτερικές και εξωτερικές) που κάνεις και που για εσένα σημαίνουν ευτυχία; Τι λες; Τι νιώθεις; Ποιες εικόνες σου δημιουργούν ευτυχία;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κάνε μία λίστα με όλα όσα σε κάνουν να νιώθεις έρωτα και λαχτάρα στη ζωή, με όλα όσα αγαπάς αληθινά, σε παθιάζουν και τα απολαμβάνεις πάρα πολύ.

-
-
-

Ποιο είναι το «κρυμμένο γιατί» πίσω από όλα αυτά;

.....

.....

.....

.....

Πώς μιλάς, πώς νιώθεις, πώς σκέφτεσαι και δρας/αντιδράς σε σχέση με όλα όσα σε κάνουν να νιώθεις έρωτα και λαχτάρα στη ζωή, με όλα όσα αγαπής αληθινά, σε παθιάζουν και τα απολαμβάνεις πάρα πολύ;

.....

.....

.....

.....

Κεφάλαιο 2

Η Ερμηνεία Και Οι Επιλογές Μας

Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε εσύ κι εγώ έχουν - όπως εσύ κι εγώ - 24 ώρες διαθέσιμες για την κάθε μέρα τους, προβλήματα υγείας να αντιμετωπίσουν, οικογενειακά θέματα που τους ταλαιπωρούν, οικονομικές ανασφάλειες και ανατροπές που πρέπει να διαχειριστούν ... όπως εσύ κι εγώ. Όμως, τι κάνουν διαφορετικά και προκαλούν τον θαυμασμό μας; Τι είναι αυτό που τους κάνει να ξεχωρίζουν και να τα καταφέρνουν παρά τα εμπόδια;

Η απάντηση είναι απλή.

Αυτό που τους κάνει να ξεχωρίζουν δεν είναι το γεγονός ότι έχουν σταθεί πιο τυχεροί από εσένα κι εμένα, ούτε το ότι έχουν λιγότερα προβλήματα από εσένα κι εμένα. Κάθε άλλο.

Αυτά που τους κάνουν να ξεχωρίζουν είναι *ο τρόπος που ερμηνεύουν το καθετί που τους συμβαίνει και οι εσωτερικές - εξωτερικές επιλογές που κάνουν* συνειδητά κάθε φορά, τόσο για κάθε στόχο, θέλω και όνειρό τους όσο και για την ίδια τους τη ζωή.

Ο Antony Robbins, γνωστός Αμερικανός Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης, έχει τονίσει στα βιβλία και τα σεμινάρια του ότι **«η επιτυχία (θα συμπληρώσω: και η ευτυχία) αφήνει τα χνάρια της»**. Τι σημαίνει όμως αυτό;

Σημαίνει πως αν μιμηθείς αυτά τα «χνάρια», τόσο σε εσωτερικές όσο και σε εξωτερικές συνειδητές επιλογές, τότε θα μπορέσεις κι εσύ να έχεις τα ίδια θετικά αποτελέσματα που κάποιος άλλος είχε ήδη πριν από εσένα.

Επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει πως αν μιμηθείς αυτό που κάποιος σκέφτεται, νιώθει και κάνει σε πρακτικό επίπεδο τότε, ναι, θα έχεις κι εσύ τα ίδια αποτελέσματα, είτε αυτά αφορούν σε ευχάριστα βιώματα και εμπειρίες, είτε σε δυσάρεστα.

Μάλιστα, αν καταφέρεις να μιμηθείς με επιτυχία τον τρόπο που κάποιος σκέφτεται και οργανώνει τη σκέψη του αλλά και τον τρόπο που νιώθει, τότε συναισθηματικά, πνευματικά και φυσικά (σωματικά), όλα θα εναρμονιστούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να σε φέρουν αθροιστικά και συμπληρωματικά εκεί ακριβώς που θέλεις.

Στην πραγματικότητα, η μιμητική συμπεριφορά είναι στη φύση μας από τη στιγμή της γέννησής μας. Έτσι μαθαίνουμε ως νήπια να μιλάμε, να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, να διακρίνουμε το σωστό από το λάθος, το καλό από το κακό... και ό,τι άλλο μας μαθαίνουν (μέσα από τη μιμητική διαδικασία) οι γονείς μας και το περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτυσσόμαστε.

Ένα από τα πιο σπουδαία πράγματα που θα μάθουμε σε αυτό το βιβλίο είναι να αναβιώσουμε και να «θυμηθούμε» τη μηχανική και τα πλεονεκτήματα που υπάρχουν πίσω από τη μιμητική συμπεριφορά, ώστε να την εφαρμόζουμε *συνειδητά* αποκτώντας και πετυχαίνοντας ακριβώς αυτό που θέλουμε ανά πάσα στιγμή.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Η Ερμηνεία Και Οι Επιλογές Μας»

- Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε εσύ κι εγώ έχουν - όπως εσύ κι εγώ - 24 ώρες διαθέσιμες για την κάθε μέρα τους, προβλήματα υγείας να αντιμετωπίσουν, οικογενειακά θέματα που τους ταλαιπωρούν, οικονομικές ανασφάλειες και ανατροπές που πρέπει να διαχειριστούν ... όπως εσύ κι εγώ.
- Αυτά που τους κάνουν να ξεχωρίζουν είναι ο *τρόπος που ερμηνεύουν το κάθε τι που τους συμβαίνει* και οι *εσωτερικές - εξωτερικές επιλογές που κάνουν* συνειδητά κάθε φορά, τόσο για κάθε στόχο, θέλω και όνειρό τους, όσο και για την ίδια τους τη ζωή.
- Επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει πως αν μιμηθείς αυτό που κάποιος σκέφτεται, νιώθει και κάνει σε πρακτικό επίπεδο τότε, ναι, θα έχεις κι εσύ τα ίδια αποτελέσματα, είτε αυτά αφορούν σε ευχάριστα βιώματα και εμπειρίες, είτε σε δυσάρεστα.
- Στην πραγματικότητα, η μιμητική συμπεριφορά είναι στη φύση μας από τη στιγμή της γέννησής μας.
- Ένα από τα πιο σπουδαία πράγματα που θα μάθουμε μαζί σε αυτό το βιβλίο είναι να αναβιώσουμε και να «θυμηθούμε» τη μηχανική και τα πλεονεκτήματα που υπάρχουν πίσω από τη μιμητική συμπεριφορά, ώστε να την εφαρμόζουμε *συνειδητά* αποκτώντας και πετυχαίνοντας αυτό ακριβώς που θέλουμε ανά πάσα στιγμή.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Βρες κάποιον που θαυμάζεις και έχει ήδη στη ζωή του αυτό που θα ήθελες να αποκτήσεις κι εσύ. Μπορεί να είναι οποιοσδήποτε και το στοιχείο που ξεχωρίζεις να αφορά είτε σε κάποιο προσωπικό είτε σε κάποιο επαγγελματικό του επίτευγμα.

Αφού εντοπίσεις αυτόν που έχει αυτό που θα ήθελες να αποκτήσεις κι εσύ, τότε προσπάθησε να διακρίνεις τον τρόπο με τον οποίο αυτό το άτομο σκέφτεται και λειτουργεί σε πρακτικό επίπεδο σε σχέση με αυτό που έχει καταφέρει καλά και τώρα θέλεις να αποκτήσεις κι εσύ.

Προσπάθησε να ανακαλύψεις όχι μόνο τον τρόπο που *σκέφτεται και οργανώνει τη σκέψη* του αλλά και τον τρόπο που *νιώθει* σε σχέση με αυτό που έχει και που θέλεις να αποκτήσεις κι εσύ.

Πώς το αντιμετωπίζει συναισθηματικά, πνευματικά, αλλά και φυσικά - με το φυσικό του σώμα δηλαδή; Τι ακριβώς σκέφτεται, πιστεύει, νιώθει και κάνει;

Επανάλαβε την παραπάνω άσκηση/διαδικασία με άλλους δύο ανθρώπους που έχεις γύρω σου, επιτυχημένους και ευτυχισμένους σε διαφορετικό τομέα της ζωής του ο καθένας.

Όταν καταφέρεις να ανακαλύψεις τις απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα, θα φανερωθεί μπροστά σου το γιατί αυτοί οι άνθρωποι τα κατάφεραν τόσο καλά και άρα το τι πρέπει να κάνεις κι εσύ, για να τα καταφέρεις το ίδιο καλά. Τότε το μόνο που θα χρειαστεί είναι να μιμηθείς και να κάνεις μέρος της καθημερινότητάς σου - δική σου «*φύση*» - τις απαντήσεις που θα πάρεις. Αυτό θα σου το διδάξω στις επόμενες σελίδες του βιβλίου.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ:

Η επιτυχία και η ευτυχία δεν είναι τυχαία γεγονότα. Δεν συμβαίνουν μόνο σε κάποιους «τυχερούς» ανθρώπους, ενώ σε κάποιους άλλους όχι. Η ευτυχία και η επιτυχία είναι καταστάσεις που διαμορφώνονται, είναι το αποτέλεσμα του τρόπου σκέψης, των πιστεύω αλλά και του τρόπου που κάποιος ερμηνεύει τη ζωή και επιλέγει να νιώθει απέναντι σε ό,τι έχει πετύχει, σε ό,τι τον κάνει ευτυχισμένο.

Κεφάλαιο 3

Ποιος Είσαι & Πώς Είσαι

Στις διάφορες περιστάσεις νιώθουμε/ισχυριζόμαστε πως κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, όμως είναι στ' αλήθεια έτσι; Κάνουμε, όντως, ό,τι καλύτερο μπορούμε δεδομένων των συνθηκών που αντιμετωπίζουμε την κάθε φορά;

Η νευρογλωσσική επιστήμη έχει αποδείξει πως η συμπεριφορά μας είναι απόλυτα συνδεδεμένη με το ποιοι είμαστε και το πώς είμαστε την κάθε φορά. Όμως, το ποιοι είμαστε και το πώς είμαστε την κάθε φορά έχει να κάνει με τις εμπειρίες που έχουμε συσσωρεύσει αλλά και με το πώς εμείς έχουμε ερμηνεύσει αυτές τις εμπειρίες.

Όταν είσαι σε θέση να αναγνωρίζεις και να ερμηνεύεις συνειδητά τις εμπειρίες σου αλλά και να επιλέγεις συνειδητά το ποιος είσαι και πώς είσαι την κάθε στιγμή, αναπόφευκτα, επιλέγεις συνειδητά και τη συμπεριφορά σου.

Αυτό ακριβώς κάνουν αυτοί που εσύ κι εγώ σήμερα θαυμάζουμε.

Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε κανένα συνειδητό έλεγχο και επιλογή για το πώς θα ερμηνεύσουμε τις εμπειρίες που βιώνουμε και πώς θα συμπεριφερθούμε ανά πάσα στιγμή. Έτσι, τις περισσότερες φορές εμφανίζουμε έναν εαυτό και μια συμπεριφορά που δεν υποστηρίζουν όλα αυτά που θέλουμε να αποκτήσουμε.

Επαναλαμβάνω, γιατί είναι πολύ σημαντικό: Η συμπεριφορά μας και το ποιοι και πώς είμαστε κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες έχει να κάνει:

- A. με το πώς εμείς βλέπουμε και ερμηνεύουμε εσωτερικά τον εαυτό μας, με το πώς δηλαδή σκεφτόμαστε και νιώθουμε για εμάς και για την όποια εμπειρία βιώνουμε,
- B. με το πώς εμείς εξωτερικεύουμε αυτήν την ερμηνεία μέσω της γλώσσας του σώματος και της όποιας φανεράς και εξωτερικής συμπεριφοράς μας.

Αν είσαι από εκείνους που μέχρι σήμερα δεν είχαν κανέναν έλεγχο στο πώς βλέπουν και ερμηνεύουν εσωτερικά τον εαυτό τους –δεν είχες δηλαδή συνειδητοποίηση και έλεγχο για το πώς σκέφτεσαι και πώς νιώθεις, άρα και για το πώς εξωτερικεύεις με τη συμπεριφορά και τη γλώσσα του σώματος, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ερμηνείες σου αυτές, επέτρεψέ μου να σου πω πως πλέον θα έχεις και συνειδητοποίηση και έλεγχο στο παραπάνω δίπολο, για να μπορείς να χρησιμοποιείς το ποιος είσαι και το πώς είσαι προς όφελός σου και προς την κατεύθυνση όσων θέλεις να πετύχεις.

Όλο αυτό είναι κάτι που μαθαίνεται.

Χρειάζεται εξάσκηση αλλά είναι εύκολο να κατακτηθεί από κάποιον που το θέλει και που αναγνωρίζει φυσικά την εκπληκτική αλλαγή και τα τεράστια οφέλη που θα φέρει αυτή στη ζωή του.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζεις – ίσως είσαι κι εσύ ένας από αυτούς, όταν ξυπνήσουν το πρωί για κάποιο λόγο θλιμμένοι, παραμένουν έτσι για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους ή και για όλη την ημέρα ή ακόμη και την επόμενη. Ή αν για κάποιο λόγο ξυπνήσουν χαρούμενοι, τότε έχουν την αίσθηση της χαράς το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους ή και για την επόμενη. Όμως, αυτό δεν το κάνουν συνειδητά. Δεν αποτελεί συνειδητή επιλογή τους.

Οι άνθρωποι που έχουν κατακτήσει όλα όσα θαυμάζουμε δεν λειτουργούν έτσι.

Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε, ανεξάρτητα από το τι τους συμβαίνει και ανεξάρτητα από το πώς θα ξυπνήσουν το πρωί, εστιάζουν εκεί ακριβώς που θέλουν, ώστε να βοηθηθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στη διαδρομή προς το να αποκτήσουν αυτό που θέλουν.

Εστιάζουν και επιλέγουν με συνειδητό τρόπο αυτό που θα σκεφτούν και αυτό που θα νιώσουν και κατ' επέκταση εστιάζουν και επιλέγουν συνειδητά τον τρόπο με τον οποίο θα συμπεριφερθούν και θα χρησιμοποιήσουν τη φυσιολογία της γλώσσας του σώματός τους, ώστε με όλο τους το είναι, με όλη τους την ύπαρξη, να υποστηρίξουν το κάθε όνειρο, θέλω και στόχο τους.

«*Τοποθετούνται*», δηλαδή, με τέτοιο εσωτερικό και εξωτερικό τρόπο απέναντι σε αυτό που θέλουν να αποκτήσουν, να βιώσουν ή να κατακτήσουν, που γνωρίζουν πλέον ότι έχουν επιλέξει συνειδητά να κάνουν το καλύτερο δυνατό.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Ποιος Είσαι & Πώς Είσαι»

- Η νευρογλωσσική επιστήμη έχει αποδείξει πως η συμπεριφορά μας είναι απόλυτα συνδεδεμένη με το ποιοι είμαστε και με το πώς είμαστε κάθε φορά.
- Όταν είσαι σε θέση να αναγνωρίζεις και να επιλέγεις συνειδητά την ερμηνεία των εμπειριών σου αλλά και να επιλέγεις συνειδητά το ποιος είσαι και πώς είσαι την κάθε στιγμή, αναπόφευκτα επιλέγεις συνειδητά και τη συμπεριφορά σου.
- Η συμπεριφορά μας και το ποιοι και το πώς είμαστε κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες έχει να κάνει:
 - με το πώς εμείς βλέπουμε και ερμηνεύουμε εσωτερικά τον εαυτό μας, με το πώς δηλαδή σκεφτόμαστε και νιώθουμε για εμάς και για την όποια εμπειρία βιώνουμε,
 - με το πώς εμείς εξωτερικεύουμε αυτή την ερμηνεία μέσω της γλώσσας του σώματος και της όποιας φανεράς και εξωτερικής συμπεριφοράς μας.
- Οι άνθρωποι που θαυμάζουμε, ανεξάρτητα από το τι τους συμβαίνει και ανεξάρτητα από το πώς θα ξυπνήσουν το πρωί, εστιάζουν εκεί ακριβώς που θέλουν, ώστε να βοηθηθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στη διαδρομή προς το να αποκτήσουν αυτό που θέλουν.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Θυμήσου ένα περιστατικό που σε έκανε να νιώσεις πολύ δυσάρεστα π.χ. έντονη αγανάκτηση, έντονη αδικία ή έντονο φόβο.

Τώρα θέλω να ανακαλύψεις και να αποκαλύψεις τις εσωτερικές και τις εξωτερικές επιλογές και ερμηνείες αυτής της εμπειρίας σου.

Με ποιες εσωτερικές σκέψεις και συναισθήματα βίωνες τη δυσάρεστη εμπειρία; Τι ακριβώς σκεφτόσουν και πώς ακριβώς ένιωθες ως αποτέλεσμα αυτών των σκέψεων;

Τι ερμηνεία έδωσες σε αυτή τη δυσάρεστη εμπειρία;

Τώρα προσπάθησε να θυμηθείς πώς βίωσες αυτή την εμπειρία στο σώμα σου. Πώς είχε επηρεαστεί η φυσιολογία της γλώσσας του σώματός σου και πως εξωτερίκευσες αυτή τη δυσάρεστη για σένα εμπειρία με τη συμπεριφορά σου;

Σου θυμίζω πως η κατάσταση στην οποία βρέθηκες θα μπορούσε να αλλάξει λίγο, πολύ ή και εντελώς, αν άλλαζες τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη γλώσσα του σώματος και τέλος τη συνολική συμπεριφορά σου.

Αν επέλεγες να σκεφτείς, να νιώσεις, να «τοποθετήσεις» το σώμα σου διαφορετικά και επίσης να συμπεριφερθείς αλλιώς, τότε σίγουρα η ερμηνεία που θα έδινες σε αυτό το περιστατικό θα ήταν διαφορετική από εκείνη που ήδη έδωσες.

Αφού ολοκληρώσεις αυτό το μέρος της άσκησης, επανάλαβε την ίδια ακριβώς διαδικασία, τα ίδια ακριβώς βήματα, για μια πολύ έντονη θετική εμπειρία σου. Για μια εμπειρία που η θύμησή της σε γεμίζει με πάθος, σε κάνει να νιώθεις έρωτα, χαρά, ενθουσιασμό και θετική συγκίνηση.

Κεφάλαιο 4

Αυτό Που Είσαι & Οι Προσωπικές Σου Αλήθειες

Το αθροιστικό αποτέλεσμα αυτών που σκέφτεσαι, νιώθεις και ερμηνεύεις διαμορφώνει αυτό που είσαι και όλα όσα βιώνεις ως προσωπικές σου αλήθειες.

Όλα όσα είσαι και όλα όσα βιώνεις ως προσωπικές σου αλήθειες συνθέτουν εκείνο το παζλ που διαμορφώνει τη συμπεριφορά σου.

Σκέψεις, συναισθήματα, ερμηνείες και προσωπικές αλήθειες που σε ενδυναμώνουν και συμβάλλουν στο να αποκτήσεις όλα όσα θέλεις, σε οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια εκεί ακριβώς που θέλεις να πας.

Σκέψεις, συναισθήματα, ερμηνείες και προσωπικές αλήθειες που είναι αρνητικές, ακατάλληλες και μη υποστηρικτικές για τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά σου, με μαθηματική ακρίβεια σε απομακρύνουν από όλα όσα θέλεις να αποκτήσεις, να κατακτήσεις ή να βιώσεις και σου επιβάλλουν μια ζωή δυστυχίας, απογοήτευσης και με έντονο το συναίσθημα της μη εκπλήρωσης.

Όσο περισσότερα μάθεις για τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις ερμηνείες, αλλά και τις προσωπικές σου αλήθειες - με λίγα λόγια αυτά που κρύβει πίσω της η λέξη «αυτογνωσία», τόσο πιο ευδιάβατο θα γίνει το προσωπικό σου μονοπάτι που οδηγεί στην απόκτηση όσων θελήσεις στη ζωή σου.

Όπως ανέφερα και πιο πάνω, όλα όσα είσαι και όλα όσα βιώνεις ως προσωπικές σου αλήθειες, συνθέτουν εκείνο το παζλ που διαμορφώνει τη συμπεριφορά σου. Οι άνθρωποι που τα έχουν καταφέρει καλά σε τομείς της ζωής τους και που σήμερα τους θαυμάζουμε επιλέγουν

συνειδητά τις προσωπικές τους αλήθειες και αυτό με τη σειρά του διαμορφώνει το ποιοι είναι, αλλά και το πώς συμπεριφέρονται.

Ναι, το ποιος είσαι και το ποιες είναι οι προσωπικές σου αλήθειες μπορεί –και πρέπει, αν θέλεις να αποκτήσεις όσα ποθείς– να είναι θέμα συνειδητής επιλογής. Μπορείς να επιλέξεις τις προσωπικές αλήθειες που σε ενδυναμώνουν, σε υποστηρίζουν και είναι θετικές για εσένα, τη ζωή, τους στόχους και την εξέλιξή σου, όπως μπορεί να έχεις ήδη επιλέξει αυτές που σε κρατούν μακριά από όλα όσα θέλεις να αποκτήσεις, να κατακτήσεις και να βιώσεις.

Το ποιος είσαι σήμερα και το ποιες είναι οι προσωπικές σου αλήθειες διαμορφώθηκαν από το περιβάλλον στο οποίο γεννήθηκες, μεγάλωσες, εκπαιδεύτηκες, εργάστηκες. Δημιουργήθηκαν μέσα από τις ερμηνείες που έδωσες σε εμπειρίες, βιώματα, μικρά ή μεγάλα γεγονότα, σημαντικά ή όχι για σένα, μέσα από τη γνώση που έχεις συσσωρεύσει, αλλά και μέσα από όλα αυτά που φαντάζεσαι –και θεωρείς δεδομένο– ότι θα συμβούν στο μέλλον, τόσο στο προσωπικό σου μέλλον όσο και στο μέλλον της κοινωνίας στην οποία ζεις.

Όλα είναι αλληλένδετα και όλα ξεκινούν από το ποιοι είμαστε και ποιες είναι οι προσωπικές μας αλήθειες:

- ο Το ποιος είσαι και οι προσωπικές σου αλήθειες καθορίζουν τη συμπεριφορά σου.
- ο Η συμπεριφορά σου καθορίζει με τη σειρά της τη δράση που αναλαμβάνεις. Δηλαδή το τι θα κάνεις ή δεν θα κάνεις σε σχέση με αυτό που θέλεις να αποκτήσεις.
- ο Συμπληρωματικά, αλλά και συνδυαστικά, τα δύο παραπάνω δεδομένα καθορίζουν την επιτυχία, την αποτυχία, αλλά και τα βιώματα που θα έχεις στη ζωή σου.

Αν «τοποθετηθείς» απέναντι σε αυτό που θέλεις να αποκτήσεις με αρνητικές προσωπικές αλήθειες, όπως για παράδειγμα: «δεν θα τα καταφέρω», «είμαι πολύ μικρός ή πολύ μεγάλος πια για κάτι τέτοιο», τότε, ίσως χωρίς να το συνειδητοποιείς, όλο σου το είναι, όλες οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι συμπεριφορές και η δράση που θα αναλάβεις ή θα αρνηθείς να αναλάβεις προς το θέλω σου, θα σε οδηγήσουν στην επιβεβαίωση της προσωπικής σου αλήθειας.

Αν, όμως, «τοποθετηθείς» απέναντι σε αυτό που θέλεις με θετικές και εμπυχωτικές προσωπικές αλήθειες, τότε αντίστοιχα όλη σου η ύπαρξη, οι σκέψεις, τα συναισθήματα, η συμπεριφορά και οι δράσεις θα συνεργαστούν αρμονικά για να υποστηρίξουν, και τελικά να υλοποιήσουν, αυτό που θέλεις να αποκτήσεις, να κατακτήσεις, να βιώσεις.

Πολλές φορές η επιτυχία ή η αποτυχία υλοποίησης μιας επιθυμίας, ενός ονείρου, ενός στόχου ή μιας κατάκτησης κρίνεται αποκλειστικά από τον τρόπο που ο άνθρωπος «τοποθετείται» απέναντί της... με τη σωστή ή τη λανθασμένη επιλογή των προσωπικών του σκέψεων, συναισθημάτων, συμπεριφορών, δράσης, αλλά και του τι υποστηρίζουν οι προσωπικές του αλήθειες.

Εδώ, μαζί μου, θα μάθεις να επιλέγεις τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές, τις δράσεις, αλλά και τις προσωπικές αλήθειες που σε «τοποθετούν» θετικά και σε ισχυροποιούν απέναντι σε ό,τι θέλεις να αποκτήσεις, να βιώσεις, να γευτείς και να ζήσεις.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Αυτό Που Είσαι & Οι Προσωπικές Σου Αλήθειες»

- Σκέψεις, συναισθήματα, ερμηνείες και προσωπικές αλήθειες που σε ενδυναμώνουν και συμβάλλουν στο να αποκτήσεις όλα όσα θέλεις σε οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια εκεί ακριβώς όπου θέλεις να πας.
- Σκέψεις, συναισθήματα, ερμηνείες και προσωπικές αλήθειες που είναι αρνητικές, ακατάλληλες και όχι υποστηρικτικές για τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά σου, με μαθηματική ακρίβεια σε οδηγούν μακριά από όλα όσα θέλεις να αποκτήσεις, να κατακτήσεις ή να βιώσεις και σου επιβάλλουν μια ζωή δυστυχίας, απογοήτευσης και με έντονο το συναίσθημα της μη εκπλήρωσης.
- Όλα είναι αλληλένδετα και όλα ξεκινούν από το ποιοι είμαστε και ποιες είναι οι προσωπικές μας αλήθειες.
- Πολλές φορές η επιτυχία ή η αποτυχία υλοποίησης μιας επιθυμίας, ενός ονείρου, ενός στόχου ή μιας κατάκτησης, κρίνεται αποκλειστικά από τον τρόπο που ο άνθρωπος «τοποθετείται» απέναντί της... με τη σωστή ή τη λανθασμένη επιλογή των προσωπικών του σκέψεων, συναισθημάτων, συμπεριφορών, δράσης, αλλά και του τι υποστηρίζουν οι προσωπικές του αλήθειες.

Δραστηριότητες εφαρμογής της γνώσης

Το αθροιστικό αποτέλεσμα όλων αυτών που σκέφτεσαι, νιώθεις και ερμηνεύεις, διαμορφώνει αυτό που είσαι και όλα όσα βιώνεις ως προσωπικές σου αλήθειες. Το ποιος είσαι σήμερα και ποιες είναι οι προσωπικές σου αλήθειες διαμορφώθηκε μέσα από το περιβάλλον στο οποίο γεννήθηκες, μεγάλωσες, εκπαιδεύτηκες, εργάστηκες.

1. Ας ανακαλύψουμε μαζί μερικές από τις βασικές προσωπικές σου αλήθειες, συμπληρώνοντας τις προτάσεις που ακολουθούν:

- Πιστεύω ότι είμαι...
- Πιστεύω ότι δεν είμαι...
- Πιστεύω ότι μπορώ...
- Πιστεύω ότι δεν μπορώ...
- Πιστεύω ότι θα...
- Πιστεύω ότι δεν θα...

2. Τώρα γράψε επτά πολύ σημαντικά προσωπικά γεγονότα και επτά σημαντικά κοινωνικά γεγονότα που βίωσες και σε σημάδεψαν.

.....
.....
.....

Έχοντας κατά νου την ερμηνεία που έδωσες σε καθένα από τα παραπάνω γεγονότα, τις σκέψεις και τα συναισθήματα που βίωσες, συμπλήρωσε τις προτάσεις που ακολουθούν.

Με αφορμή το Νο1 σημαντικό γεγονός διαπίστωσα ότι:

- Η ζωή είναι...
- Οι άνθρωποι είναι...

Ζήσε με παύσες!

- ο Εγώ είμαι...
- ο Εγώ δεν είμαι...
- ο Άλλο;...
- ο Ποιες είναι οι υπόλοιπες προσωπικές αλήθειες που προέκυψαν με αφορμή αυτό το γεγονός;

3. Τώρα σκέψου όλα όσα έχεις διαβάσει στη ζωή σου και σε σημάδεψαν. Κάνε μια λίστα με αυτή τη γνώση από βιβλία, δασκάλους, e-books, μαθήματα, εργαστήρια, σεμινάρια κ.τ.λ.

Με αφορμή όλα όσα σκέφτηκες, ένιωσες και ερμήνευσες μέσα από τα αναγνώσματα και την εκπαίδευσή σου, τι συμπεράσματα έβγαλες:

- ο Για τη ζωή γενικότερα;
- ο Για τη δική σου ζωή ειδικότερα;
- ο Για το ποιος είσαι;
- ο Για το ποιος δεν είσαι;
- ο Για το τι μπορείς να κάνεις;
- ο Για το τι δεν μπορείς να κάνεις;
- ο Για το τι μπορεί να σου συμβεί;
- ο Για το τι δεν μπορεί να σου συμβεί;
- ο Ποια άλλα συμπεράσματα, ποιες άλλες προσωπικές σου αλήθειες διαμορφώθηκαν με αφορμή αυτή τη γνώση και τις εμπειρίες που εισέπραξες μέσα από το προσωπικό εκπαιδευτικό σου μονοπάτι;

4. Τώρα θέλω να θυμηθείς και να καταγράψεις επτά όνειρα/σημαντικές επιθυμίες που θέλεις να ζήσεις ή να υλοποιήσεις στη ζωή σου. Αφού τα θυμηθείς και τα ανακαλύψεις, θέλω να καταγράψεις το πώς θα σκεφτόσουν, θα ένιωθες και θα ερμήνευες τη ζωή, εσένα, τους ανθρώπους και πώς θα είχαν διαμορφωθεί οι προσωπικές σου αλήθειες, αν ήδη είχες υλοποιήσει αυτά που θέλεις.

Οι παραπάνω ασκήσεις θα σε βοηθήσουν να μάθεις για σένα πολύ περισσότερα, από αυτά που γνωρίζουν πολλοί άνθρωποι για τον εαυτό τους.

Γι' αυτό σου προτείνω να μην αφήσεις αυτές τις ασκήσεις «για αργότερα», αλλά να τις κάνεις τώρα.

Κεφάλαιο 5

Προσωπικές Αλήθειες & Ερμηνείες Που Σε Υποστηρίζουν

Ο τρόπος που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και ερμηνεύουμε ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας κατευθύνει τις επιλογές μας, οι οποίες με τη σειρά τους καθορίζουν το αθροιστικό αποτέλεσμα της ποιότητας της ζωής που ζούμε.

Οι ερμηνείες μας, συνδυαστικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, όπως είπαμε, ουσιαστικά διαμορφώνουν τις προσωπικές μας αλήθειες. Οι προσωπικές αλήθειες του καθενός μπορεί να είναι είτε σωστές είτε λανθασμένες. Το ζητούμενο όμως δεν είναι να αποδείξουμε το σωστό ή το λάθος των προσωπικών μας ερμηνειών. Το ζητούμενο είναι αν οι επιλογές μας αυτές – συνειδητές ή μη – υποστηρίζουν ή όχι όλα αυτά που θέλουμε να έχουμε, να ζήσουμε, να αποκτήσουμε και να κατακτήσουμε.

Ό,τι Κι Αν Γίνει, Είναι Πάντα Για Καλό

Αν η παραπάνω προσωπική αλήθεια αντιπροσωπεύει τη στάση σου απέναντι στη ζωή και καθορίζει τη συμπεριφορά και τις προσωπικές σου επιλογές, τότε σίγουρα ανήκεις σε εκείνη τη μερίδα των ανθρώπων που βλέπουν το ποτήρι μισογεμάτο και όχι μισοάδειο. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τους ανθρώπους που θαυμάζεις στους τομείς τους επιθυμείς να πετύχεις κι εσύ.

Επιλέγεις να εστιάζεις στα θετικά ή στα αρνητικά μιας κατάστασης; Επιλέγεις να βλέπεις ευκαιρίες για μάθηση, αλλαγή, εξέλιξη και σοφία, ή μήπως βλέπεις αδιέξοδα και στασιμότητα;

Δεν Χάνεις Τίποτα, Μόνο Μαθαίνεις

Όταν αντιμετωπίζεις με την παραπάνω προσωπική αλήθεια τις δυσκολίες, τότε όσες φορές κι αν αποτύχεις σε κάποια προσπάθειά σου, ουσιαστικά δεν αποτυγχάνεις ποτέ, απλώς μαθαίνεις.

Ναι, η κάθε προσπάθεια που κάνεις - ανεξάρτητα από την έκβασή της - σου δίνει τη δυνατότητα να διευρύνεις τις γνώσεις και να βελτιώσεις τις ικανότητές σου, ώστε οι επόμενες και μεθεπόμενες δράσεις σου να σε οδηγήσουν στο αποτέλεσμα που επιθυμείς.

Δεν Είμαι Έρμαιο Των Συνθηκών, Πάντα Έχω Επιλογή

Αν ακούς τον εαυτό σου να επαναλαμβάνει αυτή την προσωπική αλήθεια και αν ταυτόχρονα νιώθεις ότι είναι δική σου ευθύνη η πραγματικότητα της ζωής σου, τότε δύο πράγματα μπορούν να συμβούν:

1. Δεν έχεις το δικαίωμα να κατηγορήσεις ποτέ κανέναν γι' αυτά που βιώνεις. Είσαι ο μόνος υπεύθυνος για τη ζωή σου.
2. Δεν περιμένεις από τους συγγενείς σου ή από τους φίλους ή από το κράτος ή από οποιονδήποτε άλλο να σου προσφέρει αυτό που εσύ επιθυμείς, αλλά αναλαμβάνεις την ευθύνη και το διεκδικείς εσύ για τον εαυτό σου.

Καλή Η Θεωρία, Αλλά Εμένα Με Ενδιαφέρει Η Δράση

Αν πράγματι στη ζωή σου συγκεντρώνεις γνώση και πληροφόρηση αλλά ταυτόχρονα εφαρμόζεις εκείνα τα κομμάτια της γνώσης που έχεις λάβει, για να υλοποιήσεις τα όνειρά σου, τότε είσαι από αυτούς που ξέρουν πώς να αποκτούν αυτό που θέλουν.

Όλοι εκείνοι τους οποίους θαυμάζουμε είναι άνθρωποι της δράσης. Δε σκέφτηκαν μόνο το όνειρό τους, δε φαντάστηκαν μόνο μια επιθυμία

τους. Έκαναν κάτι και σε πρακτικό επίπεδο για να αποκτήσουν αυτό που ήθελαν. Πέρασαν στη δράση.

Αγαπώ, Εκτιμώ, Αναγνωρίζω & Σέβομαι Τη Δυναμική & Τη Βοήθεια Των Άλλων Ανθρώπων

Πολλές φορές το μονοπάτι που χρειάζεται να διανύσουμε, για να κατακτήσουμε αυτό που θέλουμε είναι ένα μονοπάτι που δεν μπορούμε να «βαδίσουμε» μόνοι μας. Οι άνθρωποι γύρω μας μπορούν να μας βοηθήσουν, να μας δείξουν τον δρόμο, να μας κρατήσουν το χέρι, να μας διδάξουν ή και να συμπορευτούν μαζί μας προς τον στόχο.

Γι' αυτό θα ακούσεις –και φυσικά θα νιώσεις– πως όλοι όσοι τα καταφέρνουν καλά έχουν μεγάλη αγάπη και σεβασμό, εκτιμούν και αναγνωρίζουν την πολύτιμη συνεισφορά της παρουσίας και της δράσης των άλλων ανθρώπων στο έργο τους.

Αυτό Που Σε Παθιάζει, Σπάνια Σε Κουράζει

Αν έκανες το χόμπι σου επάγγελμα, δεν θα ένιωθες ποτέ ότι δουλεύεις. Θα ένιωθες ότι απολαμβάνεις, ότι διασκεδάζεις.

Αν μέσα στη δράση σου φέρεις διασκέδαση και απόλαυση, τότε ό,τι χρειαστεί να κάνεις στην πράξη θα σε παθιάζει και θα το βιώνεις ως χόμπι σου.

Κρατώ Τις Υποσχέσεις Μου

Υποσχέσου στον εαυτό σου ότι θα κάνεις ό,τι χρειάζεται, για να τα καταφέρεις. Αν είσαι άνθρωπος που κρατά τις υποσχέσεις του, τότε, ναι, σίγουρα θα κάνεις ό,τι χρειάζεται για να τα καταφέρεις κρατώντας αυτήν τη δέσμευση απέναντι στον εαυτό σου.

Όταν είμαστε συνεπείς με τον εαυτό μας αυξάνουμε την αυτοπεποίθησή μας, εκμηδενίζεται η αυτό-αμφιβολία και χωρίς να το συνειδητοποιούμε ξεκλειδώνουμε την πόρτα των άπειρων δυνατοτήτων μας. Σε αντίθετη περίπτωση, χάνουμε όλη τη δύναμη που έχουμε μέσα μας.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Προσωπικές Αλήθειες & Ερμηνείες Που Σε Υποστηρίζουν»

- Ο τρόπος που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και ερμηνεύουμε ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας κατευθύνει τις επιλογές μας, που με τη σειρά τους διαμορφώνουν το αθροιστικό αποτέλεσμα της ποιότητας της ζωής που ζούμε.
- Ό,τι Κι Αν Γίνει, Είναι Πάντα Για Καλό.
- Δεν Χάνεις Τίποτα, Μόνο Μαθαίνεις.
- Δεν Είμαι Έρμαιο Των Συνθηκών, Πάντα Έχω Επιλογή.
- Καλή Η Θεωρία, Αλλά Εμένα Με Ενδιαφέρει Η Δράση.
- Αγαπώ, Εκτιμώ, Αναγνωρίζω & Σέβομαι Τη Δυναμική & Τη Βοήθεια Των Άλλων Ανθρώπων.
- Αυτό Που Σε Παθιάζει, Σπάνια Σε Κουράζει.
- Κρατώ Τις Υποσχέσεις Μου.

Δραστηριότητες εφαρμογής της γνώσης

1. Με αφορμή τις παραπάνω προσωπικές αλήθειες και ερμηνείες, κάθισε κάπου ήσυχα και αφουγκράσου τον εαυτό σου.
2. Αποτελούν οι στάσεις ζωής - προσωπικές αλήθειες που αναφέρθηκαν σε αυτό το κεφάλαιο κομμάτι του ποιος είσαι ή όχι;
3. Αν έβαζες κάποιες τέτοιες αλήθειες στη ζωή σου, πώς αυτό, πιστεύεις, θα σε άλλαζε και ποιο αντίκτυπο θα είχε στους στόχους της ζωής σου;

Κεφάλαιο 6

Πώς Τα Έχουν Καταφέρει Όλοι Αυτοί Που Θαυμάζεις

Όλα είναι θέμα ερμηνείας και θέσης απέναντι σε ό,τι ήδη έχει συμβεί, σε ό,τι σου συμβαίνει αυτή τη στιγμή, αλλά και σε ό,τι πρόκειται να σου συμβεί στο μέλλον.

Ο συνδυασμός της ερμηνείας και κατ' επέκταση της θέσης που θα υιοθετήσεις απέναντι σε ό,τι συνθέτει τη ζωή και τους στόχους σου ως αποτέλεσμα των σκέψεων, των συναισθημάτων, αλλά και των συμπεριφορών σου, καθορίζει τόσο την ευτυχία σου όσο και την επιτυχία σου σε σχέση με όσα θέλεις να αποκτήσεις.

Αν καταφέρεις να ελέγξεις και να επιλέξεις συνειδητά την ερμηνεία σου και τη θέση που υιοθετείς κάθε φορά απέναντι στη ζωή, τότε ανά πάσα στιγμή μπορείς να βιώσεις αυτό που θέλεις γνωρίζοντας το πώς θα το κάνεις, πώς θα το αναπαραγάγεις συνειδητά, δίχως να γίνεσαι έρμαιο των καταστάσεων αλλά και των ίδιων των σκέψεων και των συναισθημάτων σου.

Δεν χρειάζεται να «ανακαλύψεις τον τροχό» για όλα αυτά. Το μόνο που χρειάζεται είναι να ανακαλύψεις ή να αποκαλύψεις, αν προτιμάς, τα «βήματα» του μονοπατιού που κάποιος ακολούθησε, για να πάει εκεί που θέλεις να βρεθείς κι εσύ, κι έπειτα να περπατήσεις κι εσύ επαναλαμβάνοντας τα ίδια ακριβώς βήματα.

Δεν χρειάζεται να ακολουθήσεις άλλες διαδρομές, οι οποίες ενδεχομένως θα σε κάνουν να χαθείς ή να περάσεις από δύσβατους δρόμους. Μπορεί αυτός που θαυμάζεις να έκανε χρόνια, για να φτάσει στον προορισμό του, ή μπορεί να έκανε πολλές λανθασμένες προσπάθειες, εσύ όμως δεν χρειάζεται να σπαταλήσεις ούτε τον ίδιο χρόνο, ούτε την ίδια ποσότητα ενέργειας. Από τη στιγμή που έχει

ανακαλυφθεί «το πώς κατασκευάζεται ο τροχός», από τη στιγμή που έχουν αποκαλυφθεί τα σωστά και τα πλέον αποτελεσματικά βήματα δράσης, εσύ το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να επαναλάβεις αυτά και μόνον αυτά. Σαν να ακολουθείς συγκεκριμένες οδηγίες χρήσης. Σαν να ακολουθείς τα βήματα μιας πετυχημένης συνταγής.

Αν, για παράδειγμα, θέλεις να χορεύεις, όπως ένας κορυφαίος χορευτής που θαυμάζεις, αυτό που θα πρέπει να καταλάβεις και να επαναλάβεις είναι:

- ο τον τρόπο που κινεί το σώμα του.
- ο το πώς ερμηνεύει τα δεδομένα γύρω από τον χορό και τη ζωή του σε σχέση με τον χορό.
- ο το πώς σκέφτεται και το πώς νιώθει, όταν χορεύει με τον τρόπο που εσύ θαυμάζεις.
- ο το πώς σκέφτεται και νιώθει, όταν προπονείται, για να φτάσει σε αυτό το θαυμαστό επίπεδο.

Αν μπορείς να προσεγγίσεις τον χορευτή που θαυμάζεις, μια κουβέντα μαζί του σχετικά με τα παραπάνω ερωτήματα θα σε γλιτώσει από πολύ χρόνο, κόπο, απορίες. Όμως, αν δεν έχεις τη δυνατότητα για κάτι τέτοιο, τότε μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις αστείρευτες δυνατότητες του μυαλού σου.

Η φαντασία και η πραγματικότητα είναι το ίδιο πράγμα για το μυαλό σου. Έχει αποδειχθεί ξανά και ξανά, ότι το μυαλό δεν μπορεί να καταλάβει τη διαφορά.

Γι' αυτό, αν δεν έχεις προσωπική πρόσβαση στον «χορευτή» σου, τότε απλά φαντάσου ότι χορεύεις σαν αυτόν, βάλε με τη φαντασία σου το σώμα σου στη δική του χορευτική κίνηση, στο δικό του ταλέντο, στο δικό του επίπεδο εξέλιξης και αφουγκράσου.

Άφησε τον εαυτό σου χαλαρό και εστίασε σε όλα όσα πρέπει να ανακαλύψεις. Η φαντασία, το μυαλό και το ίδιο σου το σώμα, θα σου αποκαλύψουν όσα χρειάζεσαι ως κατάλληλη ερμηνεία, σκέψεις και συναισθήματα, για να βαδίσεις στο σωστό μονοπάτι προς τον επιθυμητό σου στόχο. Θα σου αποκαλύψουν τις προσωπικές αλήθειες του χορευτή, που πλέον θα πρέπει να γίνουν και δικές σου προσωπικές αλήθειες, αν θέλεις να τα καταφέρεις όπως εκείνος.

Αν χρησιμοποιήσεις τη φαντασία σου και μείνεις δεκτικός, τότε θα γνωρίσεις από πολύ «κοντά» τον τρόπο που κινεί το σώμα του ο «χορευτής» σου και θα λάβεις τις απαντήσεις στα ερωτήματα που θέσαμε παραπάνω:

- Πώς ερμηνεύει τα δεδομένα γύρω από τον χορό και τη ζωή του σε σχέση με τον χορό;
- Πώς σκέφτεται και πώς νιώθει, όταν χορεύει με τον τρόπο που εσύ θαυμάζεις;
- Πώς σκέφτεται και νιώθει, όταν προπονείται, για να φτάσει σε αυτό το θαυμαστό επίπεδο;

Πραγματικά μπορείς να μάθεις τα πάντα γύρω από την επιτυχημένη διαδρομή/συνταγή κάποιου κι έπειτα να την εφαρμόσεις κι εσύ ο ίδιος. Όμως, επειδή ο καθένας από μας είναι διαφορετικός, αν είχες τη δυνατότητα να μιλήσεις σε προσωπικό επίπεδο με τον «χορευτή» σου, θα σου αποκαλύπτονταν διαφορετικά πράγματα ανάλογα με τον τύπο του ... οπτικός, ακουστικός ή κιναισθητικός.

Αυτό θα συμβεί αντίστοιχα και με σένα. Αν με τη βοήθεια της φαντασίας σου αποκαλύψεις μόνος σου την επιτυχημένη διαδρομή/συνταγή του «χορευτή» σου, αυτά που θα βγουν στην επιφάνεια, τα συγκεκριμένα βήματα ή στάδια της «συνταγής» του θα είναι διαφορετικά ανάλογα με το αν είσαι οπτικός, ακουστικός ή κιναισθητικός τύπος.

Δεν υπάρχει σωστό και λάθος εδώ. Ανάλογα με τον τύπο στον οποίο ανήκεις, μπορείς να αναγνωρίσεις και να ταυτιστείς πιο εύκολα και πιο γρήγορα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, με αυτά που σου ταιριάζουν.

Για παράδειγμα, αν είσαι οπτικός τύπος, σου είναι πιο εύκολο να επικοινωνήσεις περιγράφοντας εικόνες και οπτικοποιώντας, ό,τι είναι σημαντικό για σένα τόσο λεκτικά όσο και με τη φαντασία σου. Ένας οπτικός τύπος ανθρώπου έχει ανάγκη να δει είτε με τα φυσικά του μάτια είτε με τη φαντασία του.

Αντίστοιχα, ένας ακουστικός τύπος ανθρώπου έχει ανάγκη να ακούσει. Ο ήχος και η ακοή παίζουν πολύ σπουδαίο ρόλο στο να επικοινωνήσει αλλά και στο να κατανοήσει τόσο στο φυσικό επίπεδο όσο και με τη φαντασία του.

Από την άλλη, ένας κιναισθητικός τύπος ανθρώπου έχει μεγάλη ανάγκη να αισθανθεί. Τα συναισθήματα και το πώς νιώθει παίζουν πρωταρχικό ρόλο στη ζωή, την επικοινωνία αλλά και τη φαντασία του. Η επαφή με τα συναισθήματά του και με το πώς νιώθει ένας κιναισθητικός τύπος είναι ύψιστης σημασίας, γιατί έτσι κατανοεί.

Όταν, λοιπόν, είσαι στη διαδικασία – είτε με τη φυσική της μορφή είτε με τη βοήθεια της φαντασίας σου – να ανακαλύψεις την επιτυχημένη διαδρομή/συνταγή του «χορευτή» σου είναι δυνατό, και πρέπει, η ίδια η φυσιολογία σου να σε οδηγήσει εκεί – να εστιάσεις δηλαδή σε αυτά που ακούς, βλέπεις ή νιώθεις πιο έντονα.

Όταν ανακαλύψεις όλα όσα σου χρειάζονται σε οπτικό, ακουστικό ή κιναισθητικό επίπεδο, τότε όλο αυτό που χρειάζεται να επαναλάβεις θα είναι ακόμη πιο ξεκάθαρο και ακόμη πιο εύκολο για σένα.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Πώς Τα Έχουν Καταφέρει Όλοι Αυτοί Που Θαυμάζεις»

- Ο συνδυασμός της ερμηνείας και κατ' επέκταση της θέσης που θα πάρεις απέναντι σε ό,τι συνθέτει τη ζωή και τους στόχους σου ως αποτέλεσμα των σκέψεων, των συναισθημάτων αλλά και των συμπεριφορών σου, καθορίζει τόσο την ευτυχία σου όσο και την επιτυχία σου σε σχέση με όσα θέλεις να αποκτήσεις.
- Αν καταφέρεις να ελέγξεις και να επιλέξεις συνειδητά την ερμηνεία σου και τη θέση που υιοθετείς κάθε φορά απέναντι στη ζωή, τότε ανά πάσα στιγμή μπορείς να βιώσεις αυτό που θέλεις γνωρίζοντας το πώς θα το κάνεις, πώς θα το αναπαραγάγεις συνειδητά, δίχως να γίνεσαι έρμαιο των καταστάσεων αλλά και των ιδίων των σκέψεων και των συναισθημάτων σου.
- Η φαντασία και η πραγματικότητα είναι το ίδιο πράγμα για το μυαλό σου. Έχει αποδειχθεί ξανά και ξανά ότι το μυαλό δεν μπορεί να καταλάβει τη διαφορά.
- Το σώμα σου – με τη βοήθεια της φαντασίας σου – θα σε οδηγήσει στο σωστό σημείο. Έπειτα, η μόνη σου «δουλειά» είναι να επαναλάβεις τα βήματα, να ακολουθήσεις την επιτυχημένη «συνταγή» που ήδη εφαρμόζει ο «χορευτής» σου.
- Όταν ανακαλύψεις όλα όσα σου χρειάζονται σε οπτικό, ακουστικό ή κιναισθητικό επίπεδο, τότε όλο αυτό που χρειάζεται να επαναλάβεις θα είναι ακόμη πιο ξεκάθαρο και πιο εύκολο για σένα.

Κεφάλαιο 7

Τι Σου Λέει Το Σώμα Σου;

Η ολιστική προσέγγιση για την υγεία φανερώνει ότι το σώμα είναι απόλυτα συνδεδεμένο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα του ανθρώπου. Αυτό είναι μια σπουδαία και χρήσιμη ανακάλυψη για εμάς, γιατί ελέγχοντας και επιλέγοντας τη γλώσσα του σώματός μας κατ' επέκταση ελέγχουμε και επιλέγουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

Για παράδειγμα, αν οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου είναι αρνητικά, συνήθως το κεφάλι είναι γερμένο, οι ώμοι προς τα μέσα, τα μάτια σκυφτά και το πρόσωπο σκυθρωπό. Αντίστροφα, αν οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι θετικά και χαρούμενα, συνήθως το κεφάλι είναι ίσιο και ψηλά, οι ώμοι είναι ανοιχτοί, τα μάτια κοιτούν μπροστά και λάμπουν, ενώ το πρόσωπο είναι χαμογελαστό και εύθυμο.

Από τη στιγμή, λοιπόν, που σκέψεις, συναισθήματα και γλώσσα του σώματος είναι αλληλένδετα, τότε αν νιώθεις δυσάρεστα, το μόνο που έχεις να κάνεις συνειδητά είναι να επιλέξεις, έστω και με το «ζόρι» στην αρχή, να αλλάξεις την στάση του σώματός σου. Δηλαδή να τραβήξεις τους ώμους πιο πίσω, να χαμογελάσεις, να σηκώσεις ψηλά το κεφάλι και να νιώσεις κατ' επέκταση τη θετική αλλαγή που προκαλεί μέσα σου (στις σκέψεις και τα συναισθήματά σου) αυτή η αλλαγή στο σώμα σου.

Ας κάνουμε τώρα κάτι υπέροχο μαζί!

Θυμήσου μια στιγμή που για κάποιο λόγο ένιωθες πολύ, πάρα πολύ χαρούμενος, ενθουσιασμένος, ευτυχισμένος, ικανοποιημένος, που ένιωθες πληρότητα, ευγνωμοσύνη, πάθος, έρωτα, ομορφιά. Όλα αυτά κι άλλα τόσα μαζί! Μια στιγμή που ένιωθες δυνατός, ικανός, που όλα

έμοιαζαν εύκολα, πιθανά και εφικτά. Μια στιγμή απόλυτης χαράς και ευτυχίας για σένα!

Αφού αναγνώρισες αυτή τη στιγμή, θέλω να συνειδητοποιήσεις τη γλώσσα του σώματός σου κατά τη διάρκεια της.

- ο Πώς είχες «στήσει» το σώμα σου;
- ο Πώς ανέπνεες;
- ο Πώς είχε δομηθεί η εικόνα του προσώπου σου;
- ο Πώς ήταν οι ώμοι σου;
- ο Πώς ήταν το κεφάλι σου;
- ο Πώς ήταν το βλέμμα σου;
- ο Πώς ήταν η φωνή σου;
- ο Τι άλλο;...

Αυτό που πρέπει να κάνεις κάθε φορά που θέλεις να νιώθεις και να σκέφτεσαι με αυτό τον τρόπο, είναι να επαναλαμβάνεις, να επιλέγεις συνειδητά τη συγκεκριμένη γλώσσα του σώματός σου.

Κάθε φορά που θέλεις ή έχεις ανάγκη να νιώθεις τόσο δυνατός, χαρούμενος, σίγουρος και αισιόδοξος, επίλεξε τη συγκεκριμένη γλώσσα του σώματος και αφουγκράσου τις ανάλογες αλλαγές στη σκέψη και το συναίσθημά σου.

Έχοντας αυτή τη γνώση και εμπειρία, λοιπόν, παρακολούθησε εκπομπές, ταινίες ή φωτογραφίες του αγαπημένου σου «χορευτή»... ή όποιου τη διαδρομή/συνταγή επιθυμείς να αποκαλύψεις και να ακολουθήσεις και ξεκίνα από αυτό το σημείο: από τη γλώσσα του σώματος!

Θυμήσου... δεν χρειάζεται να ανακαλύψεις μόνος σου και από την αρχή τον «τροχό». Αυτό έχει ήδη γίνει από τον «χορευτή» σου. Απλώς αποκάλυψε τον και επανάλαβε όσα έκανε κι εκείνος.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Τι Σου Λέει Το Σώμα Σου;»

- Η ολιστική προσέγγιση για την υγεία φανερώνει ότι το σώμα είναι απόλυτα συνδεδεμένο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα του ανθρώπου.
- Κάθε φορά που θέλεις ή έχεις ανάγκη να νιώσεις τόσο δυνατός, χαρούμενος, σίγουρος και αισιόδοξος, επίλεξε να επαναλάβεις τη συγκεκριμένη γλώσσα του σώματος και αφουγκράσου τις ανάλογες αλλαγές στη σκέψη και το συναισθημά σου.
- Θυμήσου... δεν χρειάζεται να ανακαλύψεις μόνος σου και από την αρχή τον «τροχό». Αυτό έχει ήδη γίνει από τον «χορευτή» σου. Απλώς αποκάλυψέ τον και επανάλαβε όσα έκανε κι εκείνος.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Σκέψου ένα πρόσωπο που γνωρίζεις καλά και έρχεσαι σε επαφή μαζί του. Αυτό το πρόσωπο μπορεί να είναι από το οικογενειακό, το επαγγελματικό ή το φιλικό σου περιβάλλον. Θα πρέπει να έχει καταφέρει να αποκτήσει κάτι που κι εσύ επιθυμείς. Να έχει κατακτήσει, δηλαδή, κάποιον στόχο ή κάποιο θέλω σημαντικό για σένα.

Τώρα μελέτησε προσεκτικά αυτό το πρόσωπο όσον αφορά στη γλώσσα του σώματός του.

Πώς τοποθετεί το σώμα του;

Πώς μιλάει;

Πώς είναι ο τόνος της φωνής του;

Πώς είναι το βλέμμα του;

Πώς είναι οι ώμοι του;

Πώς περπατάει;

Πώς είναι η μορφολογία του στο σύνολό της;

Πώς κινείται στον χώρο;

Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς, ώστε να «αντιγράψεις» τις δικές του επιλογές σε σχέση με τη γλώσσα του σώματος. Εάν το κάνεις, πολύ σύντομα θα διαπιστώσεις τις αλλαγές που θα βιώσεις στον τρόπο που σκέφτεσαι και νιώθεις.

Μιας και έχεις πρόσβαση σε αυτό το άτομο, όταν ολοκληρώσεις το παραπάνω τεστ, απεύθυνέ του ερωτήσεις, για να επιβεβαιώσεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις που έκανες με αφορμή την «αντιγραφή» σου.

Αφού κάνεις την άσκηση αυτή με κάποιον που ήδη γνωρίζεις, επανάλαβε ακριβώς το ίδιο με κάποιον που δεν γνωρίζεις προσωπικά,

όμως τον θαυμάζεις για όσα έχει καταφέρει. Μέσα από φωτογραφίες, βίντεο, τηλεόραση ή διαδίκτυο παρατήρησε τη γλώσσα του σώματός του και εφάρμοσε στο σώμα σου ό,τι εφαρμόζει και αυτός στο δικό του. Μιμήσου τον και θα διαπιστώσεις για μία ακόμη φορά την αλλαγή στα συναισθήματα και τις σκέψεις σου!

Κεφάλαιο 8

Γιατί Είναι Σημαντικό Να Έχεις Δύναμη Και Να Είσαι Υγιής

Όπως ανέφερα και στην αρχή, στο βιβλίο αυτό θα σου μάθω πώς να αποκτάς, να κατακτάς και να βιώνεις αυτό που θέλεις. Όσα, όμως, κι αν σου πω, όσα κι αν σου αποκαλύψω, δεν θα μπορέσεις να τα εφαρμόσεις, αν είσαι κουρασμένος, δίχως εσωτερική δύναμη, δίχως υγεία στο σώμα σου και χωρίς το νευρικό και το βιοχημικό οπλοστάσιο του σώματός σου να συνηγορούν ουσιαστικά στο να τα καταφέρεις.

Γι' αυτό, σε αυτό το κεφάλαιο, θα δούμε τι μπορείς να κάνεις, ώστε να διατηρείς τη δύναμη και την υγεία σου σε υψηλά επίπεδα.

Κύτταρα & Κυκλοφορικό Σύστημα

Είσαι φτιαγμένος από κύτταρα, τα πάντα μέσα σου έχουν ως βασικό δομικό στοιχείο τα κύτταρα. Αν έχεις καλή κυτταρική υγεία, τότε θα είσαι για πάντα γερός, ακμαίος. Τι μπορείς να κάνεις, για να το εξασφαλίσεις αυτό;

Να οξυγονώνεις το σώμα σου και κατ' επέκταση τα κύτταρά σου όσο καλύτερα γίνεται. Πώς μπορείς να το κάνεις αυτό; Με βαθιές αναπνοές και αερόβια άσκηση. Βάλε, λοιπόν, αυτά τα δύο συνειδητά στην καθημερινότητά σου.

Φρούτα Και Σαλάτες

Το ξέρω πως το έχεις ακούσει πολλές φορές. Το εφαρμόζεις όμως;

Αν κάνεις καθημερινή σου συνήθεια τουλάχιστον μία μεγάλη σαλάτα πλάι σε ένα από τα κύρια γεύματά σου, σε συνδυασμό με αρκετά φρούτα μέσα στην ημέρα, τότε θα δεις άμεσα μεγάλη βελτίωση στη δύναμη και το κουράγιο που θα έχεις, για να ολοκληρώνεις ό,τι αρχίζεις.

Το Μυστικό Της Μακροζωίας

Σε ντοκιμαντέρ, εκπομπές, συνεντεύξεις, βιβλία σχετικά με τη διατροφή, είναι κοινός τόπος η άποψη πως το λίγο φαγητό χωρίς πολλούς συνδυασμούς ανά γεύμα αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη μακροζωία.

Γι' αυτό κράτα, όσο μπορείς, τις μερίδες σου μικρές και απλές. Διατήρησε τις γεύσεις αλλά και τις ομάδες τροφών καθαρές.

Όσο περισσότερο το κάνεις αυτό, τόσο πιο πολλά χρόνια θα ζήσεις, αλλά και τόσο πιο δυνατός και γερός θα είσαι.

Πότε Τρώς Φρούτα;

Τα φρούτα είναι μια υπέροχη τροφή για το σώμα σου, τα κύτταρά σου και ειδικά τον εγκέφαλό σου, ο οποίος έχει ως καύσιμό του τη γλυκόζη. Πότε, όμως, τα καταναλώνεις;

Αν κάνεις το λάθος που κάνουν οι περισσότεροι, να τρώνε τα φρούτα τους μετά από κάποιο γεύμα, τότε τα θετικά για το σώμα σου είναι πολύ λιγότερα από τα αρνητικά. Όταν τα φρούτα καταλήγουν σε γεμάτο στομάχι, δεν μπορούν να σου προσφέρουν όσα έχουν διαθέσιμα για σένα. Γι' αυτό είναι ιδανικό είναι να τα προσφέρεις στο σώμα σου χωρίς να έχεις καταναλώσει άλλες τροφές, στο πρώτο μισό της ημέρας σου, πριν ξεκινήσεις, δηλαδή, το μεσημεριανό σου.

Θεωρώ αυτονόητο πως λέγοντας «*φρούτα*» εννοώ τα φρέσκα φρούτα ή τους φρεσκοστυμμένους χυμούς που προκύπτουν από αυτά.

Κάνε αυτή την αλλαγή στη διατροφή σου και θα δεις τα άμεσα και εκπληκτικά αποτελέσματα στη δύναμη και την υγεία σου.

Κρέας & Γαλακτοκομικά Vs

Πολλά Λαχανικά & Ξηροί Καρποί

Σε έρευνες που θα διαβάσεις θα ενημερωθείς για τα πρέπει και τα δεν πρέπει της σωστής διατροφής. Από συζητήσεις που θα κάνεις με υγιείς ανθρώπους πολύ προχωρημένης ηλικίας σχετικά με τις διατροφικές τους επιλογές θα διαπιστώσεις ότι συνειδητά εντάσσουν ελάχιστα έως καθόλου το κρέας στη διατροφή τους, ενώ με ιδιαίτερο μέτρο καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα.

Τόσο το κρέας όσο και τα γαλακτοκομικά έχουν κατηγορηθεί για πολλά προβλήματα που εμφανίζει ο ανθρώπινος οργανισμός. Αντίθετα, καταναλώνοντας συνειδητά πράσινα λαχανικά και ξηρούς καρπούς έχεις όλα όσα χρειάζεται το σώμα σου για την καλή λειτουργία και την υγεία του.

Πρόθεσή μου δεν είναι να γράψω εδώ ένα κεφάλαιο αφιερωμένο στην υγιεινή διατροφή αλλά να υπογραμμίσω αυτή την τόσο σημαντική πραγματικότητα.

Σε προτρέπω, λοιπόν, να κάνεις προτεραιότητά σου την κατανάλωση φρούτων, πράσινων λαχανικών και ξηρών καρπών και να αναζητήσεις πηγές ενημέρωσης και πληροφόρησης για το θέμα αυτό, ώστε να βγάλεις κι εσύ τα δικά σου συμπεράσματα, να κάνεις τις προσωπικές σου επιλογές και ανάλογα να αναμορφώσεις το καθημερινό διαιτολόγιό σου.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Γιατί Είναι Σημαντικό Να Έχεις Δύναμη Και Να Είσαι Υγιής»

- Τι μπορείς να κάνεις, ώστε να διατηρείς τη δύναμη και την υγεία σου σε υψηλά επίπεδα.
- Κύτταρα & Κυκλοφορικό Σύστημα
- Φρούτα Και Σαλάτες
- Το Μυστικό Της Μακροζωίας
- Πότε Τρώς Φρούτα;
- Κρέας & Γαλακτοκομικά Vs Πολλά Λαχανικά & Ξηροί Καρποί

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Βάλε στη ζωή σου τις συνήθειες που αναφέρθηκαν στο κεφάλαιο. Ξεκίνα με τη δέσμευση μερικών ημερών, συνέχισε με τη δέσμευση μερικών μηνών, δεσμεύσου για μια ζωή.

Η δύναμη και η υγεία που θα αποκτήσεις αξίζουν τον κόπο μερικών αλλαγών και λίγης αυτοπειθαρχίας.

Ζήσε με πάθος!

Κεφάλαιο 9

Πρώτα Η Φαντασία, Μετά Η Πραγματικότητα

Οτιδήποτε βλέπεις γύρω σου ως αντικείμενο, υπάρχει γιατί κάποιος πριν από εσένα το φαντάστηκε και έπειτα το υλοποίησε. Οτιδήποτε θαυμάζεις σε κάποιον άλλον άνθρωπο, υπάρχει γιατί εκείνος πρώτα το φαντάστηκε και μετά έκανε ό,τι χρειαζόταν, για να στηρίξει αυτό το όνειρο, αυτή τη φαντασία, για να υλοποιήσει αυτό που «είδε» με τα εσωτερικά μάτια της ψυχής και του μυαλού του.

Αντίστοιχα κι εσύ. Δεν έχει νόημα να επιλέξεις τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις προσωπικές σου αλήθειες, δεν έχει νόημα να ελέγξεις τη γλώσσα του σώματός σου και να υποστηρίξεις την ύπαρξή σου, ακόμη και με συνήθειες δύναμης και υγείας, αν δεν ξέρεις πού να κατευθύνεις όλη αυτή τη δυναμική. Αν μέσα σου δεν είναι ξεκάθαρο το τι θέλεις να αποκτήσεις, να βιώσεις και να κατακτήσεις.

Τι είναι αυτό που θέλεις να αποκτήσεις, λοιπόν;

- Είναι κάτι σε υλικό επίπεδο;
- Έχει να κάνει με το φυσικό σου σώμα;
- Έχει να κάνει με τα επαγγελματικά ή τα οικονομικά σου;
- Έχει να κάνει με τα συναισθήματα και τις σχέσεις σου;
- Έχει να κάνει με άλλου είδους εμπειρίες και βιώματα;
- Έχει να κάνει με εντελώς προσωπικά σου δεδομένα; Θέλεις να αποκτήσεις περισσότερη αυτοπεποίθηση, να κάνεις περισσότερους φίλους; Να ταξιδέψεις παραπάνω;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Κάνε μια λίστα με όλα όσα ονειρεύεσαι για σένα. Μην είσαι λακωνικός ή διστακτικός. Γράψε όλα όσα λαχταράς για κάθε τομέα της ζωής σου.
- Δίπλα σε κάθε όνειρό σου βάλε μια πιθανή ημερομηνία υλοποίησής του. Ποια φαντάζεσαι - ή ποια θα ήθελες - να είναι αυτή η ημερομηνία;
- Από τη λίστα σου επέλεξε τα πέντε πιο σημαντικά σου όνειρα. Τα όνειρα εκείνα που, αν δεν υλοποιηθούν σύντομα θα γίνεις πολύ λυπημένος, ενώ η υλοποίησή τους θα σου δώσει πολύ μεγάλη χαρά, ικανοποίηση, ευτυχία και θα σου γεννήσει συναισθήματα πληρότητας και ευγνωμοσύνης.
- Γράψε ξανά αυτούς τους πέντε στόχους σου, περιγράφοντάς τους όσο πιο ξεκάθαρα γίνεται.
- Τώρα, με τη βοήθεια της φαντασίας σου, «δες» πως έχεις ήδη πετύχει. Όσο πιο κοντά είναι αυτό που φαντάζεσαι στο σύστημα αναπαράστασης που ανήκεις (ακουστικός, οπτικός ή κιναισθητικός) τόσο το καλύτερο. Εστίασε σε αυτό που νιώθεις οικείο και σου είναι πιο εύκολο στην επικοινωνία.
- Βεβαιώσου ότι είναι ξεκάθαρο μέσα σου πως εσύ είσαι αυτός που θα τα καταφέρεις και πως η επιτυχία σου στο να αποκτήσεις αυτό που ονειρεύεσαι δεν είναι άμεσα ή έμμεσα εξαρτημένη από άλλους ανθρώπους. Για παράδειγμα, το να ονειρεύεσαι να αλλάξει ο σύντροφός σου δεν είναι κατάλληλος στόχος. Το να ονειρεύεσαι, όμως, μια σχέση με συγκεκριμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά, είναι.

- ο Σκέψου ποια βήματα δράσης πρέπει να αναλάβεις, τι πρέπει να κάνεις σε πρακτικό επίπεδο σχετικά με αυτό που θέλεις να αποκτήσεις.
- ο Βρες τουλάχιστον ένα άτομο που έχει ήδη αποκτήσει/κατακτήσει αυτό που κι εσύ ονειρεύεσαι και επιθυμείς και μελέτησέ το. Δες πώς χρησιμοποιεί το σώμα του και δες ποια ήταν τα βήματα της επιτυχημένης διαδρομής του. Επανάλαβε το μονοπάτι του.

Εάν απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα, θα έχεις μια αίσθηση αυτών που θέλεις να αποκτήσεις κι ένα σχέδιο δράσης, για να τα καταφέρεις, όσο λίγοι άνθρωποι στον κόσμο.

Γι' αυτό μην αφήνεις αυτήν τη δραστηριότητα για αργότερα. Πάρε χαρτί και μολύβι, τώρα!

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Πρώτα Η Φαντασία, Μετά Η Πραγματικότητα»

- Οτιδήποτε βλέπεις γύρω σου ως αντικείμενο, υπάρχει γιατί κάποιος πριν από εσένα το φαντάστηκε και έπειτα το υλοποίησε. Οτιδήποτε θαυμάζεις σε κάποιον άλλον άνθρωπο, υπάρχει γιατί εκείνος πρώτα το φαντάστηκε και μετά έκανε ό,τι χρειαζόταν, για να στηρίξει αυτό το όνειρο, αυτή τη φαντασία, για να υλοποιήσει αυτό που «είδε» με τα εσωτερικά μάτια της ψυχής και του μυαλού του.
- Τι είναι αυτό που θέλεις να αποκτήσεις;

Κεφάλαιο 10

Όταν Σε Συναισθάνονται & Συναισθάνεσαι

Η εν συναίσθηση είναι λέξη με σπουδαίο νόημα.

Το να σε κατανοεί ο άλλος απόλυτα, όπως και το να κατανοείς απόλυτα τον άλλο, αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία. Όταν συμβαίνει, και οι δύο πλευρές νιώθουν συναισθήματα χαράς και αναπόφευκτα κάνουν μόνο θετικές σκέψεις.

Για να αποκτήσεις αυτό που θέλεις, αλλά και για να απολαύσεις τη ζωή, χρειάζεσαι –τις περισσότερες φορές τουλάχιστον– ανθρώπους γύρω σου που θα σε νιώσουν, θα σε κατανοήσουν, θα σε υποστηρίξουν, θα βιώσουν μαζί σου την επιτυχία σου.

Όσο περισσότερο έχεις καλλιεργήσει την εν συναίσθηση, τόσο πιο πετυχημένες θα είναι οι σχέσεις σου με τους άλλους. Σε προσωπικό επίπεδο θα μπορέσεις να βιώσεις τις ερωτικές σου σχέσεις μέσα από άλλο πρίσμα, σε επαγγελματικό επίπεδο θα μπορέσεις να υλοποιήσεις με τους συνεργάτες σου αυτά που θέλετε πιο εύκολα, πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά, ενώ σε φιλικό επίπεδο η επαφή με τους φίλους σου θα είναι πάντοτε μια σπουδαία εμπειρία.

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της εν συναίσθησης διαδραματίζει η γλώσσα του σώματος, που μπορεί να μην εκφράζεται με λέξεις, αλλά μιλά κατευθείαν στο υποσυνείδητο του ανθρώπου, γι' αυτό και το μήνυμά της είναι ξεκάθαρο και ηχηρό.

Εκατοντάδες έρευνες που έχουν μελετήσει το θέμα της ανθρώπινης επικοινωνίας συμφωνούν στο ότι τα λόγια έχουν επουσιώδη συμβολή, καθώς ναι μεν γίνονται δεκτά από τον άνθρωπο με τον οποίο προσπαθείς να επικοινωνήσεις, αλλά απευθύνονται στον συνειδητό

νου του συνομιλητή σου και δεν γίνονται πάντα απόλυτα κατανοητά. Ο τόνος της φωνής, ο τρόπος που είναι τοποθετημένο το σώμα σου απέναντι σε αυτόν που μιλάς, το πώς κινείς τα χέρια σου, οι εκφράσεις του προσώπου σου, το πώς εστιάζεις το βλέμμα σου επηρεάζουν ουσιαστικά την κατανόηση της επικοινωνίας. Αυτές οι λεπτομέρειες που αφορούν στη γλώσσα του σώματος είναι πιο σημαντικές, για να περάσεις το μήνυμα που θέλεις σε κάποιον με τον οποίο επικοινωνείς, γιατί αυτές οι λεπτομέρειες «μιλούν» κατευθείαν στο υποσυνείδητό του. Κι όταν το υποσυνείδητο πει «ναι», δύσκολα αλλάζεις τη «γνώμη» του, όπως αντίστοιχα και όταν πει «όχι» σε κάποιον ή σε κάτι.

Αν στ' αλήθεια σε ενδιαφέρει να βιώνεις τα πλεονεκτήματα της εν συναίσθησης, τότε θα πρέπει να μάθεις να «μιλάς» τόσο στο συνειδητό όσο και στο υποσυνείδητο κάποιου και μάλιστα στη δική του γλώσσα. Κάθε φορά που θα καταφέρνεις κάτι τέτοιο, τα μονοπάτια της επικοινωνίας, της εμπειρίας, των σχέσεων, της συνύπαρξης και της συν δημιουργίας με τους ανθρώπους με τους οποίους θα έρθεις σε επαφή θα είναι ανοικτά.

Ο τρόπος για να το καταφέρεις όλο αυτό είναι απλός. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να παρατηρείς και να επαναλαμβάνεις.

- Παρατήρησε τις λέξεις που χρησιμοποιεί ο συνομιλητής σου και επανάλαβε λέξεις από το λεξιλόγιό του. Γίνε όσο πιο συγκεκριμένος γίνεται.
- Παρατήρησε τον τόνο της φωνής του και προσπάθησε να μιλάς κι εσύ με τον ίδιο τόνο.
- Παρατήρησε τον ρυθμό της αναπνοής και αντίστοιχα επανάλαβε.
- Παρατήρησε οτιδήποτε κάνει, λέει και φανερώνει με τη γλώσσα του σώματός του και επανάλαβε.
- Πώς είναι το βλέμμα του;

- Πώς έχει «στήσει» το σώμα του;
- Πώς κουνά τα χέρια του;
- Πώς κρατά το κεφάλι του; Ψηλά; Χαμηλά; Το γέρνει αριστερά; Το γέρνει δεξιά;
- Πώς έχει τοποθετήσει τα πόδια του;
- Πώς είναι οι ώμοι του; Ανοιχτοί ή γερτοί;

Γίνε όσο πιο παρατηρητικός μπορείς και επανάλαβε με όσο μεγαλύτερη ακρίβεια μπορείς. Εάν το κάνεις αυτό, τότε ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου θα συνδεθεί μαζί σου συνειδητά και υποσυνείδητα. Θα έχεις καταφέρει την πραγμάτωση της εν συναίσθησης, που ξεκλειδώνει τόσο τις πόρτες της καρδιάς όσο και του μυαλού, που οικοδομεί γέφυρες συνεργασίας, καλής διάθεσης αλλά και εμπιστοσύνης.

Όσο μεγαλύτερη πρακτική κάνεις στην παρατήρηση και την επανάληψη της εν συναίσθησης τόσο πιο εντυπωσιακά θα είναι τα αποτελέσματά σου. Επίσης, με τον καιρό θα καταφέρεις να ξεχωρίσεις και τα διαφορετικά μοντέλα επικοινωνίας που χρησιμοποιεί κάθε τύπος ανθρώπου (ακουστικός, οπτικός, κιναισθητικός) και αυτό θα σε κάνει ακόμη καλύτερο. Είναι απλά θέμα χρόνου, πρακτικής και εξάσκησης.

Όμως, αξίζει τον κόπο, γιατί οι άνθρωποι που θα έχεις πλάι σου – είτε για προσωπικούς και φιλικούς λόγους, είτε για επαγγελματικούς λόγους – θα νιώθουν ότι έχουν βρει «τον άνθρωπό τους», κάποιον που τους κατανοεί απόλυτα και τον οποίο μπορούν, επίσης απόλυτα, να εμπιστευτούν. Οπότε σίγουρα πρέπει να προσπαθήσεις και να βάλεις τα δυνατά σου, για να γίνεις ένας πολύ καλός «χειριστής» της εν συναίσθησης.

Είναι αλήθεια ότι, όταν παρουσιάζω το θέμα της εν συναίσθησης στα σεμινάρια μου ή στο γραφείο μου σε πελάτες και μαθητές μου, κάποιοι

έχουν τις επιφυλάξεις τους. Αναρωτιούνται, αν όλο αυτό είναι ηθικό, σωστό και τίμιο απέναντι στον άλλο άνθρωπο και μήπως εφαρμόζοντας την τεχνική της παρατήρησης και της επανάληψης «ξεχνούν» ποιοι πραγματικά είναι κι απλώς «αντιγράφουν».

Επίτρεψέ μου να σε καθησυχάσω – αν κι εσύ έχεις ανάλογες επιφυλάξεις– λέγοντάς σου πως η χρήση της παραπάνω τεχνικής είναι απόλυτα ασφαλής για όλους, ηθική και τίμια τόσο για εσένα προσωπικά όσο και για τον άνθρωπο που θα έχεις απέναντί σου τη στιγμή της εφαρμογής. Ουσιαστικά, δεν κάνεις τίποτε παραπάνω από το να χρησιμοποιείς μια γνώση, η οποία θα κάνει τον συνάνθρωπο και συνομιλητή σου να νιώσει και να σκεφτεί όμορφα. Αυτή η ομορφιά θα οδηγήσει σε οικειότητα, η οικειότητα σε δεκτικότητα, η δεκτικότητα σε καλύτερη επικοινωνία και υλοποίηση κοινών στόχων τόσο σε προσωπικό-φιλικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Να είσαι σίγουρος πως οι άνθρωποι που θαυμάζουμε σήμερα, αυτοί που ήδη έχουν αποκτήσει όσα εμείς ακόμη θέλουμε, είναι ιδιαίτερα ταλαντούχοι και ικανοί στην εφαρμογή της τεχνικής της εν συναίσθησης. Με αυτό τον τρόπο μπορούν εύκολα να πάρουν ανθρώπους με το μέρος τους, να τους πείσουν, να ζητήσουν βοήθεια, να εξασφαλίσουν υποστήριξη, να ζητήσουν και να πάρουν... πολλά. Γιατί πολύ απλά με την εφαρμογή αυτής της τεχνικής μιλάς στη γλώσσα της καρδιάς αλλά και της λογικής του συνομιλητή σου και αυτό από μόνο του είναι μαγικό, ανοίγει πόρτες και κάνει την εμπειρία της ανθρώπινης επαφής και πιο εύκολη και πιο ευχάριστη για όλους.

Μάλιστα, όταν θα έχεις εφαρμόσει αυτή την τεχνική αρκετά και θα έχεις εξοικειωθεί μαζί της τόσο, ώστε να την εφαρμόζεις αυθόρμητα, δίχως να τη σκέφτεσαι και να την υλοποιείς συνειδητά, τότε θα συμβεί και κάτι άλλο που είναι πραγματικά υπέροχο. Αντί να παρατηρείς και να επαναλαμβάνεις εσύ, ο συνομιλητής σου - το πρόσωπο που θα έχεις

απέναντί σου, θα νιώθει τόσο οικεία και άνετα μαζί σου που υποσυνείδητα, δίχως να το καταλαβαίνει, αν εσύ αλλάξεις τη γλώσσα του σώματός σου, το λεξιλόγιο, τις εκφράσεις του προσώπου σου και γενικότερα τον τρόπο που επικοινωνείς μαζί του εκείνη την στιγμή, θα επαναλάβει και θα «αντιγράψει» αυτό που κάνεις και είσαι εσύ εκείνη τη στιγμή, για να αφήσει τη γέφυρα της επικοινωνίας και της κατανόησής σας ανοιχτή. Όταν ένας άνθρωπος απολαμβάνει την επικοινωνία μαζί σου, όταν νιώθει ότι έχει βρει τον άνθρωπό του, «το άλλο του μισό» και είναι πολύ χαρούμενος για την εμπειρία κατανόησης που βιώνει μαζί σου, τότε το ίδιο του το σώμα θα τον οδηγήσει στο μονοπάτι εκείνο που θα του επιτρέψει να διατηρήσει αυτού του είδους την εμπειρία και την επαφή όσο περισσότερο γίνεται. Έτσι, από κάποιο σημείο και μετά ο συνομιλητής σου με τη βοήθεια του υποσυνείδητου νου του θα σε παρατηρεί και θα σε επαναλαμβάνει δίχως να το καταλαβαίνει.

Όλο αυτό δεν έχει να κάνει με χειρισμό ή με μαγεία ή με κάτι αρνητικό και σκοτεινό. Είναι απλώς η γνώση του πώς ο υποσυνείδητος και ο συνειδητός νους αλλά και η ανθρώπινη καρδιά λειτουργούν και επικοινωνούν μεταξύ τους.

Να θυμάσαι πως ο τρόπος που σκέφτεσαι, νιώθεις και ερμηνεύεις τη ζωή σου και τις εμπειρίες σου μέσω της όποιας προσωπικής αλήθειας σου δεν είναι ούτε λανθασμένος ούτε και σωστός. Είναι, απλώς, η δική σου οπτική γωνία απέναντι στα πράγματα. Αντίστοιχα, ο συνομιλητής σου έχει τις δικές του σκέψεις, συναισθήματα και ερμηνείες για τη ζωή και τις εμπειρίες του, τη δική του «λίστα» με προσωπικές αλήθειες. Ούτε η δική του τοποθέτηση είναι σωστή ή λανθασμένη. Είναι απλώς η δική του οπτική γωνία.

Γι' αυτό σε αυτού του είδους την επικοινωνία δεν θα μπορέσεις να επιτύχεις θετικά αποτελέσματα αν δεν είσαι ευέλικτος και δεκτικός και αν δεν δείχνεις σεβασμό στην «οπτική γωνία» του άλλου.

Καθημερινά έρχεσαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Έτσι είναι δομημένο το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Γι' αυτό κάνε το καλύτερο που μπορείς στην επαφή σου με τον περιπτερά σου, με την ταμία στο σούπερ μάρκετ, με τον άνθρωπο που βρίσκεται πίσω από τον γκισέ της τράπεζας, με το παιδί σου, με τη γυναίκα σου, με τον φίλο και συνεργάτη σου, με όποιον συναντάς και θέλεις ουσιαστική επικοινωνία μαζί του.

Η γνώση αυτής της τεχνικής είναι εύκολη, γρήγορη και αποτελεσματική. Το μόνο που χρειάζεται είναι η παρατηρητικότητα και η διάθεσή σου να επαναλαμβάνεις ό,τι παρατηρείς με σκοπό να συναισθανθείς.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Όταν Σε Συναισθάνονται & Συναισθάνεσαι»

- Η εν συναίσθηση είναι λέξη με σπουδαίο νόημα.
- Το να σε κατανοεί ο άλλος απόλυτα, όπως και το να κατανοείς απόλυτα τον άλλο, αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία. Όταν συμβαίνει, και οι δύο πλευρές νιώθουν συναισθήματα χαράς και αναπόφευκτα κάνουν μόνο θετικές σκέψεις.
- Όσο περισσότερο έχεις καλλιεργήσει την εν συναίσθηση, τόσο πιο πετυχημένες θα είναι οι σχέσεις σου με τους άλλους.
- Γίνε όσο πιο παρατηρητικός μπορείς και επανάλαβε με όσο μεγαλύτερη ακρίβεια μπορείς. Εάν το κάνεις αυτό, τότε ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου θα συνδεθεί μαζί σου και συνειδητά και υποσυνείδητα.
- Αν στ' αλήθεια σε ενδιαφέρει να βιώνεις τα πλεονεκτήματα της εν συναίσθησης, τότε θα πρέπει να μάθεις να «μιλάς» τόσο στο συνειδητό όσο και στο υποσυνείδητο κάποιου και μάλιστα στη δική του γλώσσα.
- Η γνώση αυτής της τεχνικής είναι εύκολη, γρήγορη και αστραπιαία αποτελεσματική. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι η παρατηρητικότητα και η διάθεσή σου να επαναλαμβάνεις ό,τι παρατηρείς, με σκοπό να συναισθανθείς.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Ξεκίνα τώρα!

Μην περιμένεις να εφαρμόσεις την τεχνική της εν συναίσθησης, όταν πραγματικά θα τη χρειαστείς. Ξεκίνα αυτήν ακριβώς τη στιγμή! Μη βαρεθείς και αφήσεις την πρακτική εφαρμογή της για αργότερα, για αύριο ή για την επόμενη εβδομάδα.

Είναι κρίμα να αφήσεις επαφές και επικοινωνίες να πάνε χαμένες.

Ζήσε με πάθος!

Κεφάλαιο 11

Εσωτερική Προσωπική Ερμηνεία & Συμπεριφορά

Βλέπουμε έναν πατέρα να μιλά άσχημα, άδικα και απότομα στο παιδί του. Εγώ παρατηρώ το γεγονός και αδιαφορώ, εσύ βλέπεις ακριβώς το ίδιο γεγονός και γίνεσαι έξαλλος. Θέλεις να επέμβεις, να προστατεύσεις το παιδί και να «βάλεις στη θέση του» τον πατέρα.

Γιατί; Γιατί έχουμε διαφορετική συμπεριφορά στο ίδιο ακριβώς ερέθισμα;

Οι εσωτερικές προσωπικές μας ερμηνείες είναι αυτές που πάντα, μα πάντα, καθορίζουν τις δράσεις, τις αντιδράσεις, τις συμπεριφορές μας.

Ανάλογα με το ερέθισμα που μας προσφέρει η ζωή κάθε φορά, «επιλέγουμε» να δούμε, να ακούσουμε, να αδιαφορήσουμε, να επέμβουμε, να θυμόμαστε ή να μη θυμόμαστε καθόλου μετά από λίγο, να προσέξουμε παραπάνω ή να μην προσέξουμε καθόλου ένα γεγονός ή τις λεπτομέρειές του.

Η διαφορετικότητα κάθε ανθρώπου έγκειται στο γεγονός ότι ο καθένας από εμάς ερμηνεύει και αντιδρά με έναν πολύ προσωπικό τρόπο, πολλές φορές, για το ίδιο ακριβώς γεγονός, βίωμα ή εμπειρία.

Παρακάτω παραθέτω μερικές από τις σημαντικότερες διαφορές μας.

Καλά ή Δυσάρεστα;

Επιλέγουμε συμπεριφορές και ερμηνείες συνεχώς. Οι επιλογές μας έχουν να κάνουν με τη διαρκή προσπάθεια που καταβάλλουμε ως ανθρώπινα όντα, για να νιώσουμε καλά ή ακόμη καλύτερα με ό,τι βιώνουμε, ή με την προσπάθειά μας να αποφύγουμε ό,τι μας κάνει να νιώθουμε άβολα και δυσάρεστα.

Ναι, ο άνθρωπος θέλει να νιώθει καλά, όχι άβολα και δυσάρεστα.

Αν ανακαλύψεις τι ακριβώς κάνει τον άνθρωπο που έχεις απέναντί σου να νιώσει καλά και τι τον δυσαρεστεί πραγματικά, τότε θα μπορέσεις να κατανοήσεις μεγάλο μέρος από τις προσωπικές ερμηνείες του και κατ' επέκταση από τις επιλογές συμπεριφοράς και αντίδρασής του.

Και αυτό είναι κάτι που σε ενδιαφέρει σίγουρα.

Σε ενδιαφέρει, γιατί είναι πολύ σημαντικό αρχικά να κατανοήσεις τον ίδιο σου τον εαυτό, δηλαδή να μάθεις και να συνειδητοποιήσεις τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις καλά, τι είναι αυτό που σε δυσαρεστεί. Αντίστοιχα πρέπει να πράξεις και να μάθεις για τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για τη ζωή σου.

Αν καταφέρεις να αποκρυπτογραφήσεις τι ευχαριστεί και τι δυσαρεστεί τον συνοδοιπόρο σου στον προσωπικό και τον επαγγελματικό σου βίο, τότε η κατανόηση, η επιτυχία, η επικοινωνία μαζί του θα είναι εξαιρετική και πολύτιμη. Γιατί αν το κάνεις αυτό, θα ξέρεις τι ακριβώς κατευθύνει ερμηνείες, συμπεριφορές και αντιδράσεις, για να επιλέξεις κι εσύ ανάλογο μονοπάτι αλλά και λεπτομέρειες πειθούς και επικοινωνίας με τον άλλο.

Θα ξέρεις

- ο τι να πεις και πώς να το πεις.
- ο αν πρέπει να μιλήσεις για το άλφα ή το βήτα θέμα.
- ο τι κινητοποιεί το άλλο άτομο.
- ο τι δεν το κινητοποιεί.
- ο ένα σωρό άλλες χρήσιμες πληροφορίες.

Επιβεβαίωση & Αναγνώριση

Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν πολύ μεγάλη ανάγκη την επιβράβευση των άλλων. Έχουν ανάγκη την επιβεβαίωση και την αναγνώριση που εισπράττουν από το ανθρώπινο περιβάλλον στο οποίο ανήκουν, τόσο για το ποιοι είναι όσο και για το αν κάνουν καλά αυτό που κάνουν την κάθε φορά, είτε αυτό αφορά ένα συγκεκριμένο γεγονός είτε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ή αντίδρασή τους.

Υπάρχουν, όμως, και κάποιοι που δεν χρειάζονται αυτήν την επιβεβαίωση από τους άλλους. Πιστεύουν στη δική τους προσωπική κρίση. Εμπιστεύονται τη δική τους αισθητική και έχουν δική τους άποψη για το ποιοι είναι και τι ακριβώς κάνουν.

Και αυτό σε ενδιαφέρει.

Σε ενδιαφέρει πολύ, γιατί είναι σημαντικό να κατανοήσεις, να μάθεις και να συνειδητοποιήσεις, αν εσύ χρειάζεσαι την επιβεβαίωση και την αναγνώριση των άλλων ή αν η προσωπική σου άποψη, αναγνώριση και επιβεβαίωση σου είναι αρκετή.

Αν καταφέρεις να αποκρυπτογραφήσεις ποια από τις δύο αλήθειες είναι αυτή που υπερισχύει για εσένα πρώτα και ύστερα για τον άνθρωπο που έχεις πλάι σου και σε ενδιαφέρει να σχετιστείς σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο, τότε θα γνωρίσεις πολύ καλύτερα πώς να επικοινωνήσεις μαζί του, να τον συναισθανθείς, να τον βοηθήσεις, να τον πείσεις να σε στηρίξει και να συμπορευτείτε με αρμονία, κατανόηση και επιτυχία.

Εσύ Για Τους Άλλους Ή Οι Άλλοι Για Σένα;

Ένας λόγος που οι άνθρωποι ερμηνεύουν διαφορετικά και αντιδρούν με άλλο τρόπο στο ίδιο ακριβώς γεγονός είναι το ότι μερικοί τείνουν να αναζητούν πίσω από κάθε άνθρωπο, εμπειρία ή κατάσταση πώς θα

ωφεληθούν σε προσωπικό επίπεδο, τι έχουν δηλαδή να εισπράξουν ως κέρδος, ενώ κάποιοι άλλοι πίσω από κάθε άνθρωπο, εμπειρία ή κατάσταση ψάχνουν να βρουν πώς θα βοηθήσουν τον άλλο ή την κατάσταση.

Μεγάλη διαφορά!

Φυσικά η μία ή η άλλη περίπτωση μπορεί να οδηγήσει σε όχι και τόσο ευχάριστες καταστάσεις, όμως η γνώση για τη δική σου προσωπική ροπή ή για την τάση που μπορεί να έχει ο άνθρωπος με τον οποίο συνδιαλέγεσαι μπορεί να απλουστεύσει την επικοινωνία σου μαζί του ή ακόμη και να κάνει την ειδοποιό διαφορά.

Άκου, βλέπε και παρατήρησε, λοιπόν, τι ακριβώς μαρτυρούν τα λόγια, η γλώσσα του σώματος, οι αντιδράσεις και οι συμπεριφορές του ανθρώπου που έχεις πλάι σου και με τον οποίο θέλεις να επικοινωνήσεις αποτελεσματικά.

Αφουγκράσου, όμως, ταυτόχρονα κι εσένα. Σε ποιο μέρος αυτής της «ζυγαριάς» βρίσκεσαι;

Γνωστό & Οικείο Ή Εντελώς Καινούργιο;

Οι άνθρωποι βασίζονται πολύ στις εμπειρίες που έχουν συλλέξει από το παρελθόν. Έτσι, πολλοί σε κάθε περίπτωση πρώτης επαφής και επικοινωνίας με κάποιον αναζητούν κοινές, γνωστές και οικείες καταστάσεις από το παρελθόν. Ψάχνουν, δηλαδή, να βρουν εκείνα τα στοιχεία και τα σημεία που θα τους επιβεβαιώσουν το γνώριμο και το οικείο.

Όμως, υπάρχουν και εκείνοι οι οποίοι, ενώ έχουν συσσωρεύσει τις δικές τους εμπειρίες από το παρελθόν, δεν ανατρέχουν σε αυτές, αλλά

κάνουν το ακριβώς αντίθετο. Γυρεύουν το νέο και το φρέσκο που έχει να τους προσφέρει το καθετί που βιώνουν την κάθε φορά.

Όπως έχω ήδη αναφέρει σε αυτό το κεφάλαιο, η εργασία σου και σε αυτήν την περίπτωση είναι διπλή. Πρώτα θα πρέπει να δεις μέσα σου και να διαπιστώσεις πώς εσύ προσωπικά αφουγκράζεσαι τις δικές σου προσωπικές επαφές, βιώματα, καταστάσεις, εμπειρίες και μετά να αναζητήσεις ποιο φίλτρο από τα δύο επιλέγει ο συνοδοιπόρος σου, για να ερμηνεύει όλα όσα συμβαίνουν και σχετίζονται με τη ζωή του.

Η αναγνώριση του αν εσύ και ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου εστιάζετε στο γνωστό και στο οικείο ή στο εντελώς καινούργιο, είναι ένα ακόμη στοιχείο που θα σας φέρει κοντά ως προς την κατανόηση της επικοινωνίας σας και συνακόλουθα θα εξασφαλίσει μια ουσιαστικότερη συνεννόηση, συνεργασία και βοήθεια για όσα θέλεις να αποκτήσεις.

Συντάσσομαι Με Αυτό Που Θέλεις

Για να φτάσει ένας άνθρωπος στο σημείο να αφουγκραστεί, να συναινέσει και να βοηθήσει έμπρακτα σε όλα όσα θέλεις να αποκτήσεις, πρώτα και πάνω απ' όλα θα πρέπει να νιώσει ότι αξίζει τον κόπο και μέσα από τις εσωτερικές του ερμηνείες, σκέψεις και προσωπικές του αλήθειες να διαπιστώσει ότι έχει πειστεί για το θετικό του σκοπού σου.

Κάποιοι άνθρωποι, για να γίνουν συνοδοιπόροι και βοηθοί, θέλουν μικρή προσπάθεια και πειστικότητα από τη δική σου πλευρά, ώστε να σε πλαισιώσουν. Κάποιοι άλλοι, όμως, μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, πιο πολλά επιχειρήματα ή να αφουγκραστούν τα επιχειρήματά σου μία και δύο και τρεις φορές, μέχρι να συναινέσουν.

Δουλειά σου είναι να αναγνωρίσεις τη διαφορά και να εφαρμόσεις εκείνο το πλάνο που θα οδηγήσει στην επίτευξη του στόχου σου ανάλογα με το άτομο που έχεις απέναντί σου.

Ευχαρίστηση Ή Υποχρέωση;

Πολλοί άνθρωποι μπαίνουν σε δράση, γιατί αυτό που κάνουν τους ευχαριστεί πάρα πολύ. Τους δίνει χαρά, ικανοποίηση και απολαμβάνουν την όποια διαδικασία και εμπειρία.

Υπάρχουν, όμως, και κάποιοι, που μπαίνουν σε δράση γιατί νιώθουν υποχρέωση να το κάνουν. Μπορεί τα συναισθήματα και οι σκέψεις που συνοδεύουν μια αναγκαστική δραστηριότητα να μην είναι ιδιαίτερα ικανοποιητικά, όμως, η ερμηνεία που δίνουν τους «υποχρεώνει» να προβούν σε αυτό που τελικά επιλέγουν να κάνουν ή να μην κάνουν (ανάλογα με την περίπτωση).

Εσύ σε ποιο πλαίσιο λειτουργείς;

Κάνεις κυρίως και μόνο τα πράγματα που σε ευχαριστούν ή σε κινητοποιεί το ίδιο δυναμικά η αίσθηση της υποχρέωσης;

Ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου πώς λειτουργεί; Τι του είναι πιο σημαντικό; Η απόλαυση και η ευχαρίστηση ή η υποχρέωση;

Μόλις το ανακαλύψεις και το επιβεβαιώσεις, φέρσου ανάλογα.

Μόνος; Σε Ομάδα; Ή Κάπου Ενδιάμεσα;

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι, για να υλοποιήσουν ένα έργο, χρειάζονται μοναχικότητα. Προτιμούν να είναι μόνοι και να κάνουν το καλύτερο που μπορούν αποφεύγοντας την επαφή με άλλους ανθρώπους. Την όποια συνεργασία την κρατούν σε πολύ χαμηλά ή

στα απολύτως απαραίτητα επίπεδα. Αυτό τους ταιριάζει περισσότερο και αυτό ακριβώς το πλαίσιο τους κάνει και πιο αποτελεσματικούς.

Από την άλλη, υπάρχουν και αυτοί που, για να πραγματοποιήσουν τις επιθυμίες τους, χρειάζονται ανθρώπους γύρω τους. Έχουν ανάγκη να μοιραστούν, να συνεργαστούν, ώστε να κάνουν το καλύτερο που μπορούν. Στο πλαίσιο μιας έντονης συνεργασίας λειτουργούν φυσικά και αποτελεσματικά. Δεν αντέχουν τη μοναχικότητα και δεν νιώθουν άνετα να δραστηριοποιούνται μέσα σε αυτήν.

Τέλος, υπάρχουν και αυτοί που βρίσκονται κάπου στη μέση. Διατηρούν μεν την ανεξαρτησία τους, αλλά ταυτόχρονα είναι και μέλη μιας ομάδας που τους υποβοηθά.

Μήπως κάποια από αυτές τις κατηγορίες σου θυμίζει εσένα ή και ανθρώπους που γνωρίζεις ή που επιθυμείς να έρθεις σε επαφή και να συμπορευτείς για προσωπικούς ή επαγγελματικούς λόγους;

Όσοι έχουν ήδη πετύχει αυτά που θέλεις κι εσύ να αποκτήσεις, όλοι εκείνοι τους οποίους θαυμάζεις για την μέχρι τώρα πορεία τους, γνωρίζουν πολύ καλά σε ποια από τις παραπάνω κατηγορίες εντάσσεται ο εαυτός τους. Μπορούν, επίσης, να αφουγκράζονται πολύ καλά σε ποιες κατηγορίες ανήκουν οι άνθρωποι με τους οποίους έρχονται σε επαφή, οι άνθρωποι των οποίων η παρουσία και η βοήθεια τους είναι απαραίτητη, για να τα καταφέρουν.

Δίχως τις παραπάνω αυτογνωσιακές πραγματικότητες δεν θα σου είναι εύκολο να επικοινωνήσεις αποτελεσματικά, να πείσεις, να συμπορευτείς, να παραγάγεις έργο, να κατανοήσεις, να συναισθανθείς και να μοιραστείς τη διαδρομή που οδηγεί σε όσα θέλεις να αποκτήσεις.

Όταν για κάποιον τα αισθήματα παίζουν σπουδαίο ρόλο στη λήψη αποφάσεων, στο να δώσει τις δικές του ερμηνείες και να επιλέξει τις συμπεριφορές του, εσύ μην επικαλείσαι τη λογική, για να επικοινωνήσεις μαζί του. Αντίθετα, αυτόν που λειτουργεί με τη λογική του, μην τον προσεγγίσεις σε συναισθηματικό πλαίσιο μιλώντας του για το πώς θα νιώσει αν σε βοηθήσει, αν σταθεί πλάι σου, αν σου μάθει, αν..., αν..., αν.

Μίλα στη «γλώσσα» των ανθρώπων που είναι σημαντικοί για σένα σε σχέση με όσα θέλεις να αποκτήσεις, αφού πρώτα ανακαλύψεις και τη δική σου προσωπική «γλώσσα» επικοινωνίας, ερμηνείας, συναισθημάτων αλλά και το ποιες είναι οι προσωπικές σου αλήθειες. Αυτό είναι ίσως το μόνο σίγουρο μονοπάτι, για να αγγίξεις την ευτυχία, για να αποκτήσεις, να κατακτήσεις και να βιώσεις όλα αυτά που θέλεις.

Με την ίδια λογική, όταν κάποιος στη ζωή του αποδίδει μεγάλη σημασία στις λεπτομέρειες, εξήγησέ του, δώσε στην επικοινωνία σου μαζί του ακριβώς αυτό που έχει ανάγκη, για να σε εμπιστευτεί, να κατανοήσει και να δει το όραμά σου, τον στόχο και το θέλω σου. Αυτόν, όμως, που έχει ανάγκη να γνωρίσει απευθείας το αποτέλεσμα, να φτάσει άμεσα στον προορισμό, μην τον κουράζεις με τις λεπτομέρειες της διαδρομής. Σεβάσου την επιθυμία του και «μίλα στη γλώσσα του». Φανέρωσέ του τον στόχο και μην τον βομβαρδίζεις με λεπτομέρειες.

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο, θέλω να ξεκαθαρίσω το εξής:

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες επιλογές, ερμηνείες και συμπεριφορές. Μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που αφουγκράζεσαι τη ζωή και τους ανθρώπους, αν νιώθεις ότι κάποιο από τα παραπάνω δεδομένα δεν λειτουργεί θετικά για σένα. Το μόνο που χρειάζεται να

κάνεις είναι να το συνειδητοποιήσεις και να στραφείς προς την άλλη κατεύθυνση.

Αυτό που σίγουρα δεν μπορείς να κάνεις είναι να αλλάξεις τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος που έχεις απέναντί σου «βλέπει», ερμηνεύει και επιλέγει. Για να γίνει αυτή η αλλαγή, απαιτείται η δική του προσωπική απόφαση και πρωτοβουλία. Αυτό, όμως, που χρειάζεται να κάνεις, αν θέλεις να οικοδομήσεις μια καλή και αποτελεσματική σχέση ή συνεργασία μαζί του, είναι να «μιλήσεις στη γλώσσα του» και να σεβαστείς τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί και επικοινωνεί.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Εσωτερική Προσωπική Ερμηνεία & Συμπεριφορά»

- Οι εσωτερικές προσωπικές ερμηνείες μας είναι αυτές που πάντα καθορίζουν τις δράσεις, τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές μας.
- Η διαφορετικότητα κάθε ανθρώπου έγκειται στο γεγονός ότι καθένας ερμηνεύει και αντιδρά με έναν πολύ προσωπικό τρόπο, πολλές φορές για το ίδιο ακριβώς γεγονός, βίωμα ή εμπειρία.
- Παρακάτω θα δεις μερικές από τις σημαντικότερες διαφορές μας.
 - Καλά ή Δυσάρεστα;
 - Επιβεβαίωση & Αναγνώριση
 - Εσύ Για Τους Άλλους 'Η Οι Άλλοι Για Σένα;
 - Γνωστό & Οικείο 'Η Εντελώς Καινούριο;
 - Συντάσσομαι Με Αυτό Που Θέλεις
 - Ευχαρίστηση 'Η Υποχρέωση;
 - Μόνος; Σε Ομάδα; 'Η Κάπου Ενδιάμεσα;
- Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες επιλογές, ερμηνείες και συμπεριφορές. Μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που αφουγκράζεσαι τη ζωή και τους ανθρώπους, αν νιώθεις ότι κάποιο από τα παραπάνω δεδομένα δεν λειτουργεί θετικά για σένα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να το συνειδητοποιήσεις και να στραφείς προς την άλλη κατεύθυνση.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Επίλεξε ένα άτομο που γνωρίζεις πολύ καλά σε προσωπικό επίπεδο και προσπάθησε να αφουγκραστείς τα κανάλια μέσα από τα οποία ερμηνεύει, σκέφτεται, νιώθει και συμπεριφέρεται.

- Τι είναι πιο σημαντικό γι' αυτόν;
- Σε ποια «γλώσσα μιλάει»; (αξιοποίησε τη γνώση που έλαβες από αυτό το κεφάλαιο)

Τώρα κάνε το ίδιο

1. για κάποιο άτομο που δεν γνωρίζεις σε προσωπικό επίπεδο.
2. για τον ίδιο σου τον εαυτό!

Καλή επιτυχία!

Κεφάλαιο 12

Σε Ό,τι Αντιστέκεσαι Αυτό Επιμένει

Υποθέτω ότι θα έχεις ακούσει μέχρι τώρα πολλές φορές και ίσως από διαφορετικές πηγές, πως, σε ό,τι αντιστέκεσαι, αυτό επιμένει. Ό,τι για σένα είναι αρνητικό αλλά εξακολουθείς συνειδητά ή άθελά σου να του δίνεις χώρο, χρόνο, την ενέργεια, τη σκέψη σου και γενικότερα να ασχολείσαι μαζί του, αυτό συνεχίζει να είναι παρόν στη ζωή σου.

Πότε «φεύγει»;

Φεύγει, όταν αποφασίσεις να κοιτάξεις και κάπου αλλού, όταν επιλέξεις να «προσαρμοστείς», να αποδεχτείς το αρνητικό σου και να πάψεις να είσαι απόλυτος.

Πολλές φορές εμμένουμε σε κάτι, ενώ βλέπουμε ότι δεν πρέπει, ότι δεν μας ωφελεί. Είναι όπως όταν προσπαθώ να βγω από ένα δωμάτιο και κάθε φορά πέφτω πάνω στον τοίχο ... αντί να κοιτάξω δεξιά ή αριστερά, για να βρω το σημείο που θα μου επέτρεπε να βγω από το δωμάτιο με ασφάλεια, συνεχίζω την επανάληψη της εσφαλμένης ενέργειας παραποιούμενος για τον πόνο που νιώθω. Πρέπει να μπορούμε να προσαρμοζόμαστε στις συνθήκες και να αλλάζουμε μέχρι να φέρουμε το αποτέλεσμα που θέλουμε.

Η προσαρμογή, η αποδοχή και η ευελιξία είναι αξίες ενδεικτικές της ποιότητας ζωής που απολαμβάνει κάθε άνθρωπος που θαυμάζει. Αποτελούν κι αυτές σημαντικά εφόδια στον δρόμο προς τη επιτυχία.

Το να προσαρμόζεσαι και να αποδέχεσαι είτε μια κατάσταση είτε τη διαφορετικότητα του άλλου και να ελίσσεσαι σε καμία περίπτωση δεν σε κάνει πιο αδύναμο, πιο ευαίσθητο ούτε φυσικά θίγει την προσωπικότητα και τις πεποιθήσεις σου. Απεναντίας, σε κάνει πιο

έξυπνο, πιο δυνατό, σίγουρα πιο αποτελεσματικό, ενώ σε πολλές περιπτώσεις σε γλιτώνει από πολύ πόνο, κόπο, χρόνο και μια άσκοπη σπατάλη ενέργειας.

Μπορεί μια κατάσταση να μη σου είναι ευχάριστη, όμως, αντί να γκρινιάζεις διαρκώς σχετικά με αυτή, αντί να νιώθεις συνεχώς άβολα που υπάρχει στη ζωή σου, αποδέξου πως σήμερα, αυτή τη στιγμή, έτσι ακριβώς έχουν τα πράγματα, κάνε μια αντικειμενική (και όχι μόνο συναισθηματική) αξιολόγηση των υπάρχουσών δεδομένων και δες τι σου μαθαίνουν, τι έχουν έρθει να σου διδάξουν. Αντί να βλέπεις μόνο τοίχους και αδιέξοδα μπροστά σου, εστίασε στο να ανιχνεύσεις εκείνες τις διαδρομές που θα οδηγήσουν στη λύση που επιθυμείς και θα σε ελευθερώσουν από οτιδήποτε σε κάνει να νιώθεις δυσάρεστα.

Αν, αντί να αντιστέκεσαι σε αυτό που δεν θέλεις, αποφασίσεις να προσαρμοστείς, να αποδεχτείς τα δεδομένα και να ψάξεις τα μονοπάτια του προορισμού σου, να είσαι σίγουρος πως θα τα ανακαλύψεις και μάλιστα πολύ πιο εύκολα και πολύ πιο γρήγορα απ' όσο φαντάζεσαι.

Αν η επαφή σου με κάποιον άνθρωπο σε δυσαρεστεί και σε φέρνει σε δύσκολη θέση, πράξε ακριβώς αυτό. Αντί να επιμένεις στο πόσο δίκιο έχεις εσύ και πόσο άδικο και λάθος έχει εκείνος, προσαρμόσου. Αποδέξου τη δική του αλήθεια, σεβάσου τη διαφορετική, προσωπική του θέση, αναζήτησε και κατόπιν «ζήτησέ» του να σε ακολουθήσει σε εκείνες τις διαδρομές που θα σας επιτρέψουν να συμβαδίσετε αρμονικά και αποτελεσματικά, που μπορούν να σας φέρουν σε συνεννόηση δίχως να ακυρώνεις το ποιος είναι, το τι πιστεύει και γιατί το πιστεύει.

Ακόμα και για τις καταστάσεις που σε δυσαρεστούν αλλά και για τους ανθρώπους με τους οποίους διαφωνείς θα πρέπει να κάνεις πράξη και

βίωμα την εν συναίσθηση. Μην εστιάζεις μόνο στα αρνητικά ή μόνο στη διαφωνία. Φύγε από αυτές τις λεπτομέρειες και εστίασε σε κάτι άλλο, κάτι θετικό, ας είναι και διαφορετικό, το οποίο, όμως, θα σε φέρει σε θετική επαφή και εν συναίσθηση είτε με την κατάσταση είτε με τον άνθρωπο.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Σε Ό,τι Αντιστέκεσαι Αυτό Επιμένει»

- Ό,τι για σένα είναι αρνητικό αλλά εξακολουθείς συνειδητά ή άθελά σου να του δίνεις χώρο, χρόνο, την ενέργεια, τη σκέψη σου και γενικότερα να ασχολείσαι μαζί του, αυτό συνεχίζει να είναι παρόν στη ζωή σου.
- Πότε «φεύγει;»
- Φεύγει, όταν αποφασίσεις να κοιτάξεις και κάπου αλλού, όταν επιλέξεις να «προσαρμοστείς», να αποδεχτείς το αρνητικό σου και να πάψεις να είσαι απόλυτος.
- Αν, αντί να αντιστέκεσαι σε αυτό που δεν θέλεις, αποφασίσεις να προσαρμοστείς, να αποδεχτείς τα δεδομένα και να ψάξεις τα μονοπάτια του προορισμού σου, να είσαι σίγουρος πως θα τα ανακαλύψεις και μάλιστα πολύ πιο εύκολα και πολύ πιο γρήγορα απ' όσο φαντάζεσαι.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

1. Εντόπισε μία κατάσταση που σου είναι δυσάρεστη και αναγνωρίζεις ότι της αντιστέκεσαι.
2. Εφάρμοσε τη γνώση από αυτό το κεφάλαιο, για να αρχίσεις σιγά-σιγά να απελευθερώνεσαι από αυτήν την κατάσταση.
3. Τώρα εντόπισε έναν άνθρωπο με τον οποίο διαφωνείς. Έστω και νοερά, αν δεν έχεις την ευκαιρία της προσωπικής επαφής, εφάρμοσε τη γνώση αυτού του κεφαλαίου, για να αναγνωρίσεις, να προσαρμοστείς και να βρεις τα μονοπάτια εκείνα που θα σας φέρουν σε ουσιαστική και αποτελεσματική επαφή δίχως να νιώθεις πως έχεις θίξει τη δική σου προσωπικότητα αλλά ούτε και τη δική του διαφορετικότητα.

Κεφάλαιο 13

Είναι Θέμα Ερμηνείας

Όλοι έχουμε εμπειρίες... καλές και κακές.

Μπορεί να έχεις ζήσει ακριβώς την ίδια κατάσταση, ακριβώς την ίδια εμπειρία με άλλους, όμως η ερμηνεία που έδωσες εσύ να είναι εντελώς διαφορετική από αυτήν που έδωσε ένα άλλο άτομο για το ίδιο ακριβώς γεγονός.

Οι εμπειρίες μας μπορεί να είναι κακές ή καλές, θετικές ή αρνητικές, να μας κάνουν πιο δυνατούς ή να μας αποδυναμώνουν, να μας κάνουν χαρούμενους ή να μας λυπούν, να μας διδάσκουν ή να μη μας προσφέρουν τίποτα.

Στην πραγματικότητα δεν έχει να κάνει τόσο με το γεγονός που προκαλεί την εμπειρία –το οποίο συνήθως τοποθετείται στο παρελθόν – όσο με τις δικές μας ερμηνείες, οι οποίες είναι μεταγενέστερες. Αν για ένα γεγονός αλλάξουμε προσωπική ερμηνεία και οπτική γωνία, τότε αυτό παίρνει άλλη χροιά και μας προσφέρει εντελώς νέα πράγματα. Γίνεται μια νέα εμπειρία για εμάς.

Είναι, λοιπόν, θέμα επιλογής και ερμηνείας το τι θα σου προσφέρουν οι εμπειρίες και τα βιώματά σου, οι αναμνήσεις σου αλλά και ό,τι ζεις αυτήν τη στιγμή. Το σημαντικό είναι πως αν αλλάξεις οπτική γωνία, αλλάζει 100% αυτό που σου προσφέρει η κάθε εμπειρία και το κάθε βίωμα.

Μπορείς να μετατρέψεις τις αρνητικές εμπειρίες σε θετικές, στις εμπειρίες που σε κάνουν λυπημένο να βρεις εκείνα τα στοιχεία που θα σου δώσουν χαρά. Οι εμπειρίες που νομίζεις πως δεν σου προσφέρουν τίποτα μπορεί να σε κάνουν πιο σοφό.

Επαναλαμβάνω: το μόνο που χρειάζεσαι είναι αλλαγή οπτικής γωνίας, αλλαγή στην ερμηνεία.

Αυτό που ξέρουν να κάνουν πολύ καλά όσοι τα έχουν καταφέρει θαυμάσια πριν από εσένα και τους έχεις για πρότυπο σήμερα είναι να ερμηνεύουν τις εμπειρίες και τα βιώματά τους προς όφελός τους. Μπορούν να ερμηνεύουν τις εμπειρίες και τα βιώματά τους με τέτοιο τρόπο, ώστε να τους υποστηρίζουν σε κάθε βήμα της διαδρομής προς την επίτευξη των στόχων τους.

Το να «εκπαιδεύσεις» τον εαυτό σου να ερμηνεύει υποστηρικτικά και δυναμωτικά κάθε εμπειρία και βιώμά σου είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα αυτογνωσίας που μπορείς να του προσφέρεις.

Είναι απλό. Είτε επιλέγεις συνειδητά να δώσεις άλλο νόημα σε ό,τι έχει ήδη γίνει ή γίνεται αυτή τη στιγμή ψάχνοντας να βρεις το θετικό και δυναμωτικό στοιχείο κάθε εμπειρίας, επαφής και βιώματος είτε επιλέγεις - εσύ, σε προσωπικό επίπεδο - διαφορετική αντίδραση και συμπεριφορά απέναντι σε κάτι ή σε κάποιον που αρχικά σου προκάλεσε δυσaréσκεια.

Δεν χρειάζεται να είσαι έρμαιο αυθόρμητων και ενστικτωδών αντιδράσεων και συμπεριφορών. Πάντα, ανάμεσα στο οποιοδήποτε ερέθισμα και την οποιαδήποτε αντίδρασή σου, υπάρχει ένα κενό. Ένα κενό επιλογής. Εκμεταλλεύσου ώριμα, σοφά και πάντα προς όφελός σου αυτό το κενό τόσο για τις ερμηνείες που θα επιλέξεις να δώσεις στους ανθρώπους και τα βιώματά σου όσο και για τις δικές σου προσωπικές αντιδράσεις και συμπεριφορές.

Σου το επιβεβαιώνω αυτό για μία ακόμη φορά. Οι άνθρωποι που θαυμάζεις ερμηνεύουν, αντιδρούν και συμπεριφέρονται πάντα προς

όφελός τους. Γι' αυτό έχουν ήδη αποκτήσει αυτά που εσύ ακόμη ονειρεύεσαι, ποθείς και επιθυμείς.

Έχεις τη δύναμη να μετατρέψεις την κάθε εμπειρία και το κάθε βίωμά σου σε κάτι που θα λειτουργεί υπέρ σου και όχι εναντίον σου. Όλα είναι θέμα ερμηνείας, όπως σου έχω ήδη πει. Ακόμη και μέσα από την πιο άσχημη εμπειρία της ζωής σου – αν επιλέξεις να αφήσεις στην άκρη τον εγωισμό και τον παλιό τρόπο σκέψης – είμαι σίγουρος ότι μπορείς να αντλήσεις θετικά διδάγματα, σοφία, ενδυνάμωση.

Εύχομαι και ελπίζω να είσαι αρκετά γενναίος για να το κάνεις!

Κάνε μία λίστα με άσχημες εμπειρίες και καταστάσεις που έχεις βιώσει τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Πάρε μολύβι και χαρτί και άρχισε να αλλάζεις ερμηνεία, άρχισε να αλλάζεις την εμπειρία.

Θα εκπλαγείς από τα περιθώρια αλλαγής που υπάρχουν αλλά και από το πόσο δυναμωτικό και θετικό είναι όλο αυτό ως διαδικασία για τη ζωή σου.

Δεν υπάρχει εμπειρία σου που να μη μπορείς να μετατρέψεις από αρνητική σε θετική. Δεν υπάρχει ανθρώπινη συμπεριφορά – δική σου ή κάποιου άλλου – που να μην μπορείς να συγχωρήσεις, να αλλάξεις την ερμηνεία σου γύρω από αυτήν και κατόπιν να τη μετατρέψεις από αρνητική σε θετική.

Ναι, μπορείς να κάνεις τα άσχημα καλά και τα καλά ακόμη καλύτερα. Είναι στο χέρι σου. Μπορείς να κάνεις αυτή την αλλαγή. Μπορείς να την κάνεις τώρα!

Δεν χρειάζεται ούτε να περιμένεις χρόνια ούτε να περιμένεις από κάποιον άλλον να σου απλώσει το χέρι γι' αυτό. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι η προσωπική σου δέσμευση. Το να βάλεις, δηλαδή, σε άμεση εφαρμογή αυτήν τη γνώση, ώστε κάθε εμπειρία και ανθρώπινη επαφή να μετατραπεί σε εμπειρία και ανθρώπινη επαφή που θα λειτουργεί προς όφελός σου και θα σε υποστηρίζει σε ό,τι θέλεις να αποκτήσεις.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Είναι Θέμα Ερμηνείας»

- Είναι θέμα επιλογής και ερμηνείας το τι θα σου προσφέρουν οι εμπειρίες και τα βιώματά σου, οι αναμνήσεις σου αλλά και ό,τι ζεις αυτήν τη στιγμή. Το σημαντικό είναι πως αν αλλάξεις οπτική γωνία, αλλάζει 100% αυτό που σου προσφέρει η κάθε εμπειρία και το κάθε βίωμα.
- Αυτό που ξέρουν να κάνουν πολύ καλά όσοι τα έχουν καταφέρει θαυμάσια πριν από εσένα και τους έχεις για πρότυπο σήμερα είναι να ερμηνεύουν τις εμπειρίες και τα βιώματά τους προς όφελός τους.
- Δεν χρειάζεται να είσαι έρμαιο αυθόρμητων και ενστικτωδών αντιδράσεων και συμπεριφορών. Πάντα, ανάμεσα στο οποιοδήποτε ερέθισμα και την οποιαδήποτε αντίδρασή σου, υπάρχει ένα κενό. Ένα κενό επιλογής.
- Οι άνθρωποι που θαυμάζεις ερμηνεύουν, αντιδρούν και συμπεριφέρονται πάντα προς όφελός τους.
- Δεν υπάρχει εμπειρία σου που να μη μπορείς να μετατρέψεις από αρνητική σε θετική. Δεν υπάρχει ανθρώπινη συμπεριφορά – δική σου ή κάποιου άλλου – που να μην μπορείς να συγχωρήσεις, να αλλάξεις την ερμηνεία σου γύρω από αυτήν και κατόπιν να τη μετατρέψεις από αρνητική σε θετική.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

- Πάρε χαρτί και μολύβι και σημείωσε επτά εμπειρίες ή ανθρώπινες επαφές για τις οποίες είσαι χαρούμενος.

Με τη βοήθεια όσων έμαθες σε αυτό το κεφάλαιο, μετάτρεψε αυτές τις εμπειρίες και επαφές από καλές σε ακόμη καλύτερες.

Κάνε αυτή την άσκηση γραπτά και όχι απλώς νοερά.

- Τώρα σημείωσε επτά άσχημες και άβολες εμπειρίες ή ανθρώπινες επαφές.

Γράψε τη διαφορετική ερμηνεία που μπορείς να δώσεις σε αυτές με αφορμή όσα μαθαίνεις εδώ. Μετάτρεψε αυτές τις εμπειρίες ή τις ανθρώπινες επαφές από άσχημες και άβολες σε θετικές για σένα και ενδυναμωτικές για τους στόχους, τα όνειρα και όσα θέλεις να αποκτήσεις.

Αυτές οι δραστηριότητες δεν είναι απλές ασκήσεις.

Αποτελούν στάση ζωής. Είναι ο κοινός παρονομαστής των ανθρώπων που καταφέρνουν να αποκτήσουν όσα επιθυμούν.

Κεφάλαιο 14

Οι Λεπτομέρειες Που Κάνουν Τη Διαφορά

Κάποιες φορές οι λεπτομέρειες μπορούν όντως να κάνουν τη διαφορά.

Μπορεί να είναι κάτι μικρό αλλά και αυστηρά προσωπικό για τον καθένα. Μικρό, όπως ένας ήχος, ένα αντικείμενο, μια χαρακτηριστική μυρωδιά, κάτι που να εισχωρεί μέσα σου από τα κανάλια των αισθήσεων, του οποίου όμως η παρουσία ή ακόμη και η θύμηση να σε κάνει πιο δυνατό και πιο εναρμονισμένο με το μονοπάτι που θα σε οδηγήσει σε ό,τι θέλεις να αποκτήσεις.

Αυτές οι μικρές και για τον καθένα μας προσωπικές λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά και - ναι - σε πολλές περιπτώσεις επηρεάζουν κατά πολύ τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε, ερμηνεύουμε, χρησιμοποιούμε τη γλώσσα του σώματός μας, ενώ καθίστανται υπεύθυνες ακόμα και για τον τρόπο που αντιδρούμε και συμπεριφερόμαστε τόσο σε συνειδητό όσο και σε υποσυνείδητο επίπεδο.

Ο τρόπος και ο λόγος που οι λεπτομέρειες αυτές κάνουν τη διαφορά για εμάς και γίνονται τόσο προσωπικές έχουν να κάνουν με τη νευροφυσιολογία του σώματός μας. Όταν, για παράδειγμα, νιώθεις πολύ ερωτευμένος, βιώνεις την εμπειρία του έρωτα σε κάθε κύτταρο του κορμιού σου και όλη σου η ύπαρξη δονείται από αυτή την αίσθηση, εμπειρία και ενέργεια... Ας υποθέσουμε ότι εκείνη ακριβώς τη στιγμή που νιώθεις έτσι ακούς ένα τραγούδι. Τότε το πιο πιθανό είναι πως κάθε φορά που θα ακούς το συγκεκριμένο τραγούδι στο μέλλον, όσος καιρός κι αν περάσει, όπου κι αν βρίσκεσαι και κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, η λεπτομέρεια της ύπαρξής αυτού του τραγουδιού θα σου γεννά πάντα τη γλύκα, τη δύναμη και την αίσθηση του έρωτα.

Σου είναι οικείο όλο αυτό; Φαντάζομαι πως ναι.

Είμαι σίγουρος πως μπορείς να φέρεις στο νου σου μια σειρά από ανάλογες προσωπικές λεπτομέρειες που σε οδηγούν σε διάφορες καταστάσεις: θυμό, λύπη, περιέργεια, δύναμη, θλίψη, ικανότητα, αισιοδοξία, απαισιοδοξία κ.τ.λ.

Όπως αντιλαμβάνεσαι, οι προσωπικές λεπτομέρειες μας φέρνουν κοντά τόσο σε αρνητικές όσο και σε θετικές καταστάσεις. Αυτό που είναι σημαντικό για εσένα σε αυτό το στάδιο είναι να αναγνωρίσεις αυτές τις λεπτομέρειες και το πώς αυτές σε επηρεάζουν.

Στις προσωπικές συνεδρίες μαζί μου αλλά και στα σεμινάρια μου μαθαίνεις πώς να χρησιμοποιείς τις ενδυναμωτικές προσωπικές σου λεπτομέρειες ακόμη πιο σωστά και αποτελεσματικά αλλά και πώς να ελαχιστοποιείς την επίδραση των αρνητικών λεπτομερειών σε εσένα.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Οι Λεπτομέρειες Που Κάνουν Τη Διαφορά»

- Κάποιες φορές οι λεπτομέρειες μπορούν όντως να κάνουν τη διαφορά.
- Αυτές οι μικρές και για τον καθένα μας προσωπικές λεπτομέρειες κάνουν τη διαφορά και - ναι - σε πολλές περιπτώσεις επηρεάζουν κατά πολύ τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε, ερμηνεύουμε, χρησιμοποιούμε τη γλώσσα του σώματός μας, ενώ καθίστανται υπεύθυνες ακόμα και για τον τρόπο που αντιδρούμε και συμπεριφερόμαστε τόσο σε συνειδητό όσο και σε υποσυνείδητο επίπεδο.
- Αυτό που είναι σημαντικό για εσένα σε αυτό το στάδιο είναι να αναγνωρίσεις αυτές τις λεπτομέρειες και το πώς αυτές σε επηρεάζουν.

Κεφάλαιο 15

Προσωπική Συναισθηματική Προτεραιότητα

Όσο λογικό ον κι αν είσαι, τα συναισθήματα παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή σου. Αν κάτι ή κάποιος σε κάνει να νιώθεις καλά, αυτό επηρεάζει πάρα πολύ την αντίδραση, τη συμπεριφορά και τις επιλογές σου. Αντίθετα, αν κάτι ή κάποιος σε κάνει να μη νιώθεις καλά, η αντίδραση, η συμπεριφορά και οι επιλογές σου επηρεάζονται ανάλογα.

Ποια είναι, όμως, τα όρια και τα περιθώρια που θέτουν τα ίδια τα συναισθήματα σε εσένα; Τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις το ένα ή το άλλο συναίσθημα και ποια συναισθήματα διαδραματίζουν πρωταρχικό ρόλο στη ζωή, στις αντιδράσεις, στις συμπεριφορές, στις επιλογές, τις ερμηνείες, τα συμπεράσματα και κατ' επέκταση τις προσωπικές σου αλήθειες;

Τα συναισθήματα, η δική σου ερμηνεία για αυτά αλλά και το πόσο σημαντικά ή αδιάφορα σου είναι, καθορίζουν ουσιαστικά το ποιος είσαι σε πολλαπλά επίπεδα. Είναι η κινητήρια δύναμή σου για ό,τι κάνεις ή δεν κάνεις, ο κοινός παρονομαστής σε κάθε σου βήμα, δράση και αντίδραση μεγάλη ή μικρή. Για όλες τις αποφάσεις που παίρνεις άμεσα ή επιλέγεις να αναβάλεις.

Μπορεί να μην έχεις πλήρη και συνειδητό έλεγχο στο πώς τα συναισθήματα, οι ερμηνείες και η σημασία τους έχουν διαμορφωθεί μέχρι σήμερα για εσένα, σίγουρα, όμως, όταν συναναστρέφεσαι με ανθρώπους που δεν ταιριάζεις σε αυτό το επίπεδο, είναι δύσκολο, πολύ δύσκολο ή αδύνατο, να συνυπάρξεις ή να συνεργαστείς μαζί τους αρμονικά.

Αν οι ερμηνείες και τα σημαντικά συναισθήματα για εσένα, που αποτελούν οδηγό και κριτή σου για να συμπεριφερθείς ή να

αντιδράσεις με έναν συγκεκριμένο τρόπο, είναι πολύ διαφορετικά ή ακόμη και αντίθετα με τις ερμηνείες και τα σημαντικά συναισθήματα κάποιου άλλου, τότε θα είναι πολύ διαφορετικές – ή και εντελώς με τις δικές σου - και οι προσωπικές του κρίσεις και συμπεριφορές. Κι όταν δεν «αναγνωρίζουμε» τα όμοια ή τα οικεία στον άλλον, τότε μας γεννώνται άβολα και αρνητικά συναισθήματα, με αποτέλεσμα να επιδιώκουμε απόσταση, απομάκρυνση και (απ)αλλαγή.

Το συναισθηματικά σημαντικό διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Εσύ μπορεί να επιθυμείς να βιώνεις έντονα το συναίσθημα της αγάπης, εγώ της επιτυχίας, για τον γείτονά σου να υπερισχύει η ασφάλεια, για κάποιον άλλον το ρίσκο.

Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Το μόνο που υπάρχει είναι η προσωπική συναισθηματική προτεραιότητα.

Πολλές φορές, βέβαια, τα σημαντικά για κάποιον συναισθήματα, οι ερμηνείες που τους έχει δώσει αλλά και η προσωπική συναισθηματική του προτεραιότητα μπορεί να φέρουν τον ίδιο σε δύσκολη θέση. Για παράδειγμα, αν η αγάπη και η οικονομική ασφάλεια μοιράζονται την κορυφή της πυραμίδας των προσωπικών σου συναισθημάτων, μπορεί να βιώσεις εσωτερική σύγκρουση, αν για οικονομικούς λόγους αναγκαστείς να κάνεις κάτι που ουσιαστικά δεν αγαπάς. Αυτή η συναισθηματική πάλη θα σε οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε προσωπικά εσωτερικά αδιέξοδα και φυσικά σε άβολα συναισθήματα, ακόμα και δυστυχίας.

Αν, όμως, είναι ξεκάθαρο ποια συναισθήματα έχουν αξία για σένα, αν γνωρίζεις τις ερμηνείες που δίνεις εσύ σε αυτά και την προτεραιότητά τους για εσένα (δηλαδή ποιο έρχεται πρώτο, ποιο δεύτερο, ποιο τρίτο κ.τ.λ.), τότε έχεις πολλές πιθανότητες να κάνεις επιτυχημένο και

ευτυχισμένο όχι μόνο τον εαυτό σου αλλά και τους ανθρώπους που έχεις πλάι σου και είναι σημαντικοί για τη ζωή σου.

Αν πράγματι η ανθρώπινη επαφή είναι αποφασιστικής σημασίας για σένα, αν σου είναι απαραίτητη, για να αποκτήσεις ή και να απολαύσεις όσα θέλεις να αποκτήσεις, αν οι προσωπικές σου ερωτικές, φιλικές και επαγγελματικές σχέσεις έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα για σένα, τότε θα πρέπει, αφού πρώτα ανακαλύψεις-αναγνωρίσεις τη δική σου συναισθηματική προτεραιότητα, σημασία, ερμηνεία, αμέσως μετά να ανακαλύψεις-αναγνωρίσεις και τη συναισθηματική προτεραιότητα, σημασία, ερμηνεία των άλλων, των σημαντικών για εσένα.

Αν δεν το κάνεις αυτό, ούτε εσύ ούτε και οι σημαντικοί για τη ζωή σου άνθρωποι θα μπορέσετε ποτέ να νιώσετε πληρότητα μέσα από τη μεταξύ σας σχέση, καθώς χωρίς αυτή τη γνώση δεν θα γίνει εφικτό να καλυφθούν ούτε οι δικές σου ούτε οι δικές τους βαθιές επιθυμίες της ψυχής, του πνεύματος, της λογικής.

Δεν είναι όλες οι στιγμές ίδιες. Ούτε κι οι άνθρωποι είμαστε ίδιοι σε όλες τις στιγμές, σε όλες τις περιστάσεις. Αλλιώς νιώθουμε, σκεφτόμαστε και αντιδρούμε στη δουλειά, αλλιώς στο σπίτι μας, αλλιώς με τον ίδιο μας τον εαυτό.

Κάθε περιβάλλον μπορεί να διαμορφώνει διαφορετικά τα συναισθήματα, την ερμηνεία και τη σημασία τους. Γι' αυτό, αν θέλεις να έχεις μια αντικειμενική εικόνα των προσωπικών συναισθηματικών σου προτεραιοτήτων, θα πρέπει να αναρωτηθείς τι παίζει πρωτεύοντα ρόλο για σένα μέσα στο σπίτι, στη δουλειά, με τους φίλους ή όταν είσαι μόνος σου. Το ίδιο θα πρέπει να κάνεις, επίσης, με τους ανθρώπους με τους οποίους επικοινωνείς, αν η επικοινωνία αυτή είναι για σένα σημαντική.

Για παράδειγμα, σε προσωπικό επίπεδο σου είναι σημαντικό να βιώνεις ασφάλεια, αγάπη, ελευθερία ή δημιουργικότητα; Μήπως στη δουλειά σου θέλεις να βιώνεις κάτι άλλο; Με τους φίλους σου; Ίσως ασφάλεια, αγάπη, ελευθερία και δημιουργικότητα ... ή και κάτι άλλο; Ή μήπως τίποτα από τα παραπάνω;

Μία από τις πιο χρήσιμες – μα και από τις πιο δύσκολες – δραστηριότητες που προτείνονται για σένα σε αυτό το βιβλίο είναι να πάρεις – τώρα! – χαρτί και μολύβι και να καταγράψεις σε λίστες αυτά που θα σου ζητήσω.

Αρχικά, θέλω να επικεντρωθείς στους τομείς της ζωής σου που είναι πιο σημαντικοί για σένα: προσωπική-ερωτική-οικογενειακή ζωή, επαγγελματική ζωή, οικονομική κατάσταση, υγεία, τομέας αυτογνωσίας κ.τ.λ.

Αφού καταλήξεις στο ποιοι είναι αυτοί οι τομείς, θέλω για καθέναν από αυτούς να σχηματίσεις μια λίστα με τα συναισθήματα που είναι σημαντικό για σένα να νιώθεις και να βιώνεις σε κάθε επιμέρους τομέα. Να αποτυπώσεις στο χαρτί εκείνα τα συναισθήματα που σε κινητοποιούν και ουσιαστικά ενεργοποιούν τις δράσεις, τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές σου.

Μετά την αναγνώριση και την καταγραφή αυτών των συναισθημάτων να τα τοποθετήσεις σε σειρά προτεραιότητας ανάλογα με τη σημασία που έχουν για τη ζωή σου. Τι σε γεμίζει περισσότερο; Να νιώθεις αγάπη ή ελευθερία; ... αγάπη ή ασφάλεια; ... ασφάλεια ή περιπέτεια; Να ζεις με ρίσκο και ποικιλία ή μήπως προτιμάς τη ρουτίνα;

Γνωρίζω πως αυτό που σε προτρέπω να κάνεις δεν είναι πάντα πολύ εύκολο. Μάλιστα μερικοί ίσως δυσκολεύονται τόσο με το να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους όσο και με το να διακρίνουν τα σημαντικά

συναισθήματα σε κάθε τομέα της ζωής τους αλλά και τη σειρά προτεραιοτήτάς τους.

Όμως, όταν ολοκληρώσεις αυτή τη δραστηριότητα, αφού θα έχεις δαπανήσει ώρες ή μέρες προσωπικής ενδοσκόπησης, θα έχεις αποκτήσει επίπεδο αυτογνωσίας πολύ πιο προχωρημένο από πολλών άλλων.

Το επόμενο βήμα σου είναι να στραφείς στους ανθρώπους που έχεις πλάι σου και γνωρίζεις καλά. Άκου τις λέξεις που χρησιμοποιούν και κάνε ερωτήσεις. Τα λόγια που αρθρώνουν, όσα φανερώνουν στις κουβέντες τους και αυτά που αποκομίζεις ως απάντηση στις ερωτήσεις σου για το τι είναι συναισθηματικά σημαντικό γι' αυτούς θα σε οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα αμοιβαίας κατανόησης.

Θα διαπιστώσεις με αρκετές λεπτομέρειες τι είναι σημαντικό για εκείνους και τι ουσιαστικά τους καθοδηγεί. Θα μπορείς, λοιπόν, να τους το προσφέρεις, έτσι που το αποτέλεσμα της επικοινωνίας σας να είναι αρμονικό, αποτελεσματικό, θαυμάσιο!

Μην περιοριστείς, όμως, μόνο στις λέξεις που μιλούν για τα συναισθήματα. Βεβαιώσου ότι κατανοείς – με όσο περισσότερες λεπτομέρειες γίνεται – και την προσωπική ερμηνεία του συνομιλητή σου μέσα από τις λέξεις που δηλώνουν το σημαντικό για εκείνον συναίσθημα. Τι σημαίνει γι' αυτόν αγάπη; ... επιτυχία; ... ασφάλεια; Τι θα πρέπει να συμβεί ή να λεχθεί, για να νιώσει πραγματικά την έννοια της αγάπης, της επιτυχίας ή της ασφάλειας;

Για εμένα ασφάλεια σημαίνει αρκετά χρήματα. Για εσένα μπορεί να σημαίνει ένα γερό και μεγάλο αυτοκίνητο. Για κάποιον άλλον μια πολύ καλή ασφάλεια ζωής και ένας υγιεινός τρόπος ζωής.

Αγάπη. Για εμένα αγάπη υπάρχει, όταν έχω διαρκή και ουσιαστική επαφή με τη σύντροφό μου. Εσένα, από την άλλη, μπορεί να σε πνίγει η συχνή επαφή και να αναζητάς την έκφραση της αγάπης μέσα από την απόσταση, την ελευθερία και όχι την τόσο συχνή επικοινωνία.

Κοίτα μέσα σου, βαθιά και ουσιαστικά. Ακολούθησε αυτήν την υπέροχη και πολύτιμη διαδρομή αυτογνωσίας.

Κάνε το ίδιο και με τους ανθρώπους που έχεις πλάι σου και αγαπάς αλλά και με αυτούς που η όποια επαφή μαζί τους είναι σημαντική για εσένα. Όσο πιο ακριβής γίνεις στο τι κρύβεται πίσω από κάθε συναισθηματική λέξη, τόσο πιο μεγάλα θα είναι τα οφέλη που θα αποκομίσεις από την όλη διαδικασία.

Με αυτόν τον τρόπο θα ανακαλύψεις τελικά τι είναι σημαντικό και απαραίτητο για εσένα και, αντίστοιχα, τι είναι σημαντικό και απαραίτητο για εκείνους των οποίων τη συναισθηματική αποκωδικοποίηση θα επιχειρήσεις.

Καλή επιτυχία!

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Προσωπική Συναισθηματική Προτεραιότητα»

- Όσο λογικό ον κι αν είσαι, τα συναισθήματα παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή σου. Αν κάτι ή κάποιος σε κάνει να νιώθεις καλά, αυτό επηρεάζει πάρα πολύ την αντίδραση, τη συμπεριφορά και τις επιλογές σου. Αντίθετα, αν κάτι ή κάποιος σε κάνει να μη νιώθεις καλά, η αντίδραση, η συμπεριφορά και οι επιλογές σου επηρεάζονται ανάλογα.
- Τα συναισθήματα, η δική σου ερμηνεία για αυτά αλλά και το πόσο σημαντικά ή αδιάφορα σου είναι, καθορίζουν ουσιαστικά το ποιος είσαι σε πολλαπλά επίπεδα.
- Το συναισθηματικά σημαντικό διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Αν πράγματι η ανθρώπινη επαφή είναι αποφασιστικής σημασίας για σένα, τότε θα πρέπει, αφού πρώτα ανακαλύψεις-αναγνωρίσεις τη δική σου συναισθηματική προτεραιότητα, σημασία, ερμηνεία, αμέσως μετά να ανακαλύψεις-αναγνωρίσεις και τη συναισθηματική προτεραιότητα, σημασία, ερμηνεία των άλλων, των σημαντικών για εσένα.
- Όσο πιο ακριβής γίνεις στο τι κρύβεται πίσω από κάθε συναισθηματική λέξη, τόσο πιο μεγάλα θα είναι τα οφέλη που θα αποκομίσεις από την όλη διαδικασία.

Κεφάλαιο 16

Η Καλύτερη Εκδοχή Του Εαυτού Σου

Έχεις στα χέρια σου εργαλεία, τεχνικές και γνώσεις που με την εφαρμογή των οποίων μπορείς να γίνεις η καλύτερη και πιο αποδοτική εκδοχή του εαυτού σου. Όμως, είναι πιθανό –και ανθρώπινο, βέβαια– να «ξεχαστείς», να «παρασυρθείς» και να μην μπορέσεις να κάνεις αλλά και να εισπράξεις το καλύτερο δυνατό από εσένα, για εσένα.

Ναι, όλοι μας έχουμε και κακές στιγμές και κακές περιόδους στη ζωή μας. Το θέμα δεν είναι πώς να απαλείψουμε αυτές τις στιγμές αλλά πώς να μάθουμε να τις χειριζόμαστε, ώστε να περνούν γρήγορα και να αφήνουν ένα ενδυναμωτικό και υποστηρικτικό στίγμα επάνω μας.

Όσα θα μοιραστώ μαζί σου παρακάτω μπορεί να είναι απλά, ίσως γνωστά και προφανή σε κάποιες περιπτώσεις, όμως έχουν πρωτεύοντα ρόλο στη ζωή των ανθρώπων που ξεχωρίζουν, κάνουν τη διαφορά, τα καταφέρνουν και, ναι, αποκτούν όλα όσα επιθυμούν και στοχεύουν.

Πίεση, Άγχος, Στρες, Υπερένταση & Αγωνία

Πίεση, άγχος, στρες, υπερένταση, αγωνία. Αν κατακλύζεσαι από αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις, θα πρέπει να τις χειριστείς με τέτοιο τρόπο, ώστε να μη σε «ακινητοποιούν». Θα πρέπει – μέσα και από τα εργαλεία που άντλησες από αυτό το βιβλίο – να τοποθετήσεις την πίεση, το άγχος, το στρες, την υπερένταση, την όποια αγωνία σου μέσα σε τέτοιο πλαίσιο, ώστε να λειτουργήσουν θετικά και εποικοδομητικά για σένα και για όσα επιθυμείς να αποκτήσεις.

Είναι σημαντικό να μην επιτρέψεις σε «μπλοκάρουν», να μη σε καθυστερήσουν ούτε να γίνουν αφορμή να χάσεις ευκαιρίες.

Ένα από τα πιο απλά πράγματα που μπορείς να κάνεις είναι να «δουλέψεις» μαζί τους αλλάζοντας την οπτική σου γωνία, την ερμηνεία που δίνεις σε αυτά τα συναισθήματα και τότε ίσως, έστω κι έτσι, να μπορέσεις να απελευθερωθείς και να προχωρήσεις.

Η Κλειστή Πόρτα

Όταν κάποιος ή κάτι σου «κλείνει την πόρτα», μη μείνεις έξω από αυτήν οδυρόμενος. Αντιμετώπισε την κλειστή πόρτα ως μία ακόμη ευκαιρία, για να προσπαθήσεις ξανά, να μάθεις κάτι νέο, να προσεγγίσεις εκ νέου την κατάσταση ή τον άνθρωπο που σε απομόνωσε. Ναι, το να σε απορρίπτουν, να σου λένε «όχι» και να μη σε (από)δέχονται δεν είναι ό,τι πιο ευχάριστο ούτε εύκολο να το διαχειριστείς. Δες το, όμως, ως μέρος της διαδικασίας, ως αναπόσπαστο κομμάτι της διαδρομής που θα σε οδηγήσει σε αυτά που θέλεις να αποκτήσεις.

Αν δεν μείνεις στην «κλειστή πόρτα» αλλά τη χρησιμοποιήσεις προς όφελός σου, να είσαι σίγουρος πως οι «πόρτες» θα ανοίγουν για σένα, εύκολα και γρήγορα. Στο χέρι σου είναι, στον τρόπο που θα επιλέξεις να αντιμετωπίσεις και να χειριστείς την κατάσταση.

Χρήματα

Αναμφίβολα, η κοινωνία που ζούμε έχει ως κινητήριο μοχλό της το χρήμα. Το έχεις ανάγκη, σου χρειάζεται και είναι καλό να υπάρχει στη ζωή σου. Τη διευκολύνει. Αν, όμως, δεν είναι αρκετό, ώστε να καλύπτει τις βασικές σου ανάγκες και να σου προσφέρει την ευκαιρία της γνώσης, της εμπειρίας, της χαράς, της ξεκούρασης, και ό,τι άλλο έχεις ανάγκη, θα πρέπει να μάθεις να χειρίζεσαι τις εντάσεις που γεννά η έλλειψή του.

Η οικονομική δυσπραγία μπορεί να προκαλέσει θυμό, αγωνία, στρες και απελπισία, μπορεί να σε «ακινητοποιήσει» και να επηρεάσει δυσμενώς την αυτοπεποίθησή σου ή τον αυτοσεβασμό σου. Γι' αυτό

προσπάθησε, όσο μπορείς, να αναζητήσεις τις πηγές που θα σου δώσουν τη λύση σε ενδεχόμενα οικονομικά αδιέξοδα. Αποταμίευσε, κάνε έλλογη χρήση των χρημάτων που φτάνουν στα χέρια σου και φυσικά μην ξεχνάς να είσαι γενναιοδωρος με όσους νιώθεις ή είσαι σίγουρος ότι έχουν την ανάγκη σου.

Επανάπαυση Στη Μετριοότητα

Μην επαναπαύεσαι στη μετριοότητα κοιτώντας γύρω σου, για να δεις τι έχουν καταφέρει οι άλλοι έχοντας αυτούς ως μέτρο σύγκρισης. Πορεύσου με πυξίδα αυτά που θέλεις να αποκτήσεις, ακόμα κι αν αυτά βρίσκονται κρυμμένα σε τόπους δύσβατους και μακρινούς. Για αυτά πάλεψε και μην τα παρατάς, επειδή οι άλλοι δεν έχουν υψηλούς στόχους και μεγάλα θέλω σαν τα δικά σου.

Μην ασχολείσαι με τους άλλους, ούτε για να τους συγκρίνεις, ούτε για να τους κρίνεις. Μην σπαταλάς τον χρόνο και την ενέργειά σου σε αυτά. Πρωταρχική σου έγνοια να είναι μόνο το πώς θα αποκτήσεις όσα θέλεις, όσο ψηλά ή δύσκολα κι αν είναι αυτά, και το πώς θα ανακαλύψεις και θα ακολουθήσεις το μονοπάτι που θα σε οδηγήσει σε αυτά.

Η Γενναιοδωρία

Η ζωή είναι γενναιοδωρή με τους γενναιοδωρους. Κάνε στάση ζωής το να προσφέρεις βοήθεια, χαμόγελα, παρηγοριά, χρήματα, φαγητό, συμβουλές στα επαγγελματικά αφιλοκερδώς και γενικά ό,τι άλλο μπορείς, με τον τρόπο που μπορείς.

Μπορείς να εκδηλώνεις έμπρακτα τη γενναιοδωρία σου σε καθημερινή βάση με κάθε άνθρωπο που συναντάς. Δεν κοστίζει τίποτα, αντιθέτως είναι μια συνειδητή επιλογή που σου χαρίζει καλή διάθεση και ευτυχία.

Κάνε, λοιπόν, αυτήν την επιλογή δική σου!

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Η Καλύτερη Εκδοχή Του Εαυτού Σου»

- Ναι, όλοι μας έχουμε και κακές στιγμές και κακές περιόδους στη ζωή μας. Το θέμα δεν είναι πώς να απαλείψουμε αυτές τις στιγμές αλλά πώς να μάθουμε να τις χειριζόμαστε, ώστε να περνούν γρήγορα και να αφήνουν ένα ενδυναμωτικό και υποστηρικτικό στίγμα επάνω μας.
- Πίεση, Άγχος, Στρες, Υπερένταση & Αγωνία
- Η Κλειστή Πόρτα
- Χρήματα
- Επανάπαυση Στη Μετριότητα
- Η Γενναιοδωρία

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

Μην περιμένεις να εμφανιστεί το κάθε πρόβλημα, για να το αντιμετωπίσεις. Δράσε προληπτικά τώρα! Πάρε χαρτί και μολύβι, αναγνώρισε και συνειδητοποίησε πού βρίσκεσαι:

- Τι σου προκαλεί πίεση, άγχος, στρες, υπερένταση και αγωνία στους σημαντικούς τομείς της ζωής σου;
- Πώς αντιμετωπίζεις τις «κλειστές πόρτες», τα «όχι», την απόρριψη και τα «μη»;
- Πού βρίσκεσαι και πώς χειρίζεσαι το θέμα των χρημάτων;
- Παίρνεις παράδειγμα από τη μετριότητα των γύρω σου ή έχεις εστιάσει στους υψηλούς στόχους σου;
- Είσαι αρκετά γενναιόδωρος; Πώς θα μπορούσες να εξασκήσεις κι άλλο τη γενναιοδωρία σου;

Μη μείνεις όμως μόνο στην αναγνώριση.

Κάτω από κάθε απάντηση που δίνεις, βεβαιώσου ότι σημειώνεις και τα βήματα δράσης που θα χρειαστεί να ακολουθήσεις, για να βρεις τις λύσεις σου.

Κεφάλαιο 17

Το Παράδειγμά Σου

Η ευτυχία και η επιτυχία έρχονται, όταν μπορείς να τις μοιραστείς. Δεν έχει νόημα να αποκτάς αυτά που θέλεις και να βιώνεις μοναξιά. Δεν έχει νόημα να αποκτάς αυτά που θέλεις και στον βωμό της υλοποίησης του όποιου στόχου να έχεις καταστρέψει ανθρώπινες ζωές ή ένα κομμάτι του ίδιου του πλανήτη.

Η ευτυχία και η επιτυχία προϋποθέτουν αγάπη, συνεργασία και ενσυναίσθηση. Εμπεικλείουν μέσα τους τη θετική επικοινωνία και την κατανόηση, τη γενναιοδωρία και το μοίρασμα. Δεν περιορίζονται σε μία μόνο στιγμή, είναι εμπειρίες με διάρκεια, είναι καθημερινές επιλογές.

Ναι, είσαι σε θέση με τα εργαλεία και τη γνώση αυτού του βιβλίου να αποκτήσεις ό,τι θέλεις. Έχεις αφομοιώσει τεχνικές βαθιάς αυτογνωσίας, αποτελεσματικής επικοινωνίας και πειθούς, γνωρίζεις πώς να χειρίζεσαι τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προσωπικές σου αλήθειες, τις δράσεις, τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές σου, πώς να διαμορφώνεις τις προσωπικές και εσωτερικές σου ερμηνείες και πώς να τις αλλάζεις, αν αυτές δεν λειτουργούν προς όφελός σου.

Βεβαιώσου, λοιπόν, ότι θα χρησιμοποιήσεις όλη αυτή τη γνώση για προσωπικό σου όφελος αλλά και για να αποτελέσεις θετικό παράδειγμα προς μίμηση για τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου. Από την άμεση οικογένεια και τους φίλους σου μέχρι τους επαγγελματικούς σου συνεργάτες και αυτούς που κάποια μέρα μπορεί να διαβάσουν και να ακούσουν για σένα στην τηλεόραση και το διαδίκτυο.

Ο κόσμος μας έχει ανάγκη από ανθρώπους που πραγματικά κάνουν τη διαφορά, που χαράζουν το μονοπάτι της αληθινής προσωπικής ευτυχίας και επιτυχίας τους και γίνονται έμπνευση για όλους εμάς.

Μπορείς να γίνεις αυτός ο άνθρωπος! Όταν ολοκληρώσεις τη μελέτη αυτού του βιβλίου θα έχεις πλέον όλα τα εργαλεία, τα εφόδια και τις γνώσεις, για να τα καταφέρεις.

Σημαντικά σημεία του κεφαλαίου «Το Παράδειγμά Σου»

- Είσαι σε θέση με τα εργαλεία και τη γνώση αυτού του βιβλίου να αποκτήσεις ό,τι θέλεις. Έχεις αφομοιώσει τεχνικές βαθιάς αυτογνωσίας, αποτελεσματικής επικοινωνίας και πειθούς, γνωρίζεις πώς να χειρίζεσαι τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προσωπικές σου αλήθειες, τις δράσεις, τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές σου, πώς να διαμορφώνεις τις προσωπικές και εσωτερικές σου ερμηνείες και πώς να τις αλλάζεις, αν αυτές δεν λειτουργούν προς όφελός σου.
- Βεβαιώσου ότι θα χρησιμοποιήσεις όλη αυτή τη γνώση για προσωπικό σου όφελος αλλά και για να αποτελέσεις θετικό παράδειγμα προς μίμηση για τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου. Από την άμεση οικογένεια και τους φίλους σου μέχρι τους επαγγελματικούς σου συνεργάτες και αυτούς που κάποια μέρα μπορεί να διαβάσουν και να ακούσουν για σένα στην τηλεόραση και το διαδίκτυο.

Δραστηριότητα εφαρμογής της γνώσης

- Με αυτήν τη δραστηριότητα θέλω να ... παθιαστείς!!!
- Πάρε χαρτί και μολύβι και κατάγραψε όλα όσα σε καθιστούν έμπνευση και παράδειγμα για τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου σήμερα.
- Αφού ολοκληρώσεις την παραπάνω λίστα, οραματίσου τι πιστεύεις ότι θα σε κάνει παράδειγμα και έμπνευση για όλους εμάς στο μέλλον.
- Σε επτά χρόνια από τώρα τι από όσα θα έχεις αποκτήσει, κατακτήσει, καταφέρει θα αποτελεί πραγματική έμπνευση για όλους εμάς;

Κεφάλαιο 18

Εσύ Μπορείς

Τα βήματα είναι απλά, για να αποκτήσεις αυτά που θέλεις...

- ✓ Κάνε απόλυτα ξεκάθαρο μέσα σου και στη συνέχεια στο χαρτί τι είναι αυτό που θέλεις να αποκτήσεις.
- ✓ Ανάλαβε ενεργό δράση.
- ✓ Φέρε κοντά σκέψεις, συναισθήματα, ερμηνείες και προσωπικές αλήθειες.
- ✓ Μελέτησε τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές σου.
- ✓ Εντόπισε τους ανθρώπους που θα σε βοηθήσουν τόσο στη διαδρομή της απόκτησης όσο και στην απόλαυση της κατάκτησης.
- ✓ Αξιοποίησε όλα τα εργαλεία και τις γνώσεις που έλαβες από αυτό το βιβλίο για ακόμη βαθύτερα και πληρέστερα επίπεδα αυτογνωσίας, επικοινωνίας και κατανόησης για τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφεσαι και οι οποίοι είναι σημαντικοί για σένα.
- ✓ Βεβαιώσου ότι βρίσκεσαι στο σωστό μονοπάτι, σε αυτό που οδηγεί μόνο στον επιθυμητό για σένα προορισμό. Αν πάλι δεν βρίσκεσαι εκεί, προχώρησε στις απαραίτητες αλλαγές και κάνε τις διορθωτικές κινήσεις.
- ✓ Απόλαυσε τη διαδρομή, μείνε ευέλικτος μέχρι να τα καταφέρεις χτίζοντας μια προσωπικότητα που θα παραδειγματίζει και θα εμπνέει όλους εμάς.

... είσαι διατεθειμένος να τα ακολουθήσεις;

Σε ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη σου!

Καλή επιτυχία!

Ζήσε με πάθος!

Λίγα λόγια για εμένα...

«Από το τραπέζι της ζωής αξίζουμε να απολαύσουμε τις γεύσεις που επιθυμούμε!»

Κάθε φορά που ανασύρω στη μνήμη μου στιγμές από την παιδική μου ηλικία, ανακαλώ τα κομμάτια εκείνα που μου θυμίζουν πώς ενεργούσα ως παιδί. Θα ήθελα να εστιάσω σε δύο, τα οποία φωτίζουν βασικά στοιχεία του χαρακτήρα μου και διαμόρφωσαν σε μεγάλο βαθμό αυτό που είμαι και κάνω σήμερα.

Το πρώτο είναι ότι δεν ήθελα ποτέ να γιορτάζω τα γενέθλιά μου. Και δεν το έκανα. Θεωρούσα ότι αυτή η ημέρα είναι ημέρα των γονιών μου. Είχα υποσχεθεί στον εαυτό μου ότι, την ημέρα που θα ανακαλύψω τον απώτερο σκοπό της ζωής μου, αυτήν και θα ορίσω ως ημέρα των γενεθλίων μου. Όταν θα είμαι σίγουρος για το ποιος είμαι και τι είναι αυτό που με εμπνέει να προχωρήσω. Αυτές οι σκέψεις με οδήγησαν στο να ξεκινήσω ένα απαιτητικό ταξίδι προσωπικής βελτίωσης με πολλές ανηφόρες και κατηφόρες.

Το δεύτερο είναι ότι κάθε φορά που έπιανα στα χέρια μου σοκολάτα, την αγαπημένη μου λιχουδιά, δεν την έτρωγα ποτέ αμέσως. Πρώτα περίμενα να συναντήσω την αδερφή μου και τότε την έκοβα στη μέση, της έδινα το ένα κομμάτι και έπειτα έτρωγα το άλλο. Αυτή η αίσθηση του δοσίματος και της χαράς που αντλώ από αυτό με συντροφεύει και καθοδηγεί τα βήματά μου μέχρι σήμερα.

Αυτές οι δύο εικόνες από την παιδική μου ηλικία αποκαλύπτουν εκείνα τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς μου που λειτούργησαν ως εφελτήριο και επηρέασαν την επαγγελματική μου πορεία ως [FTA Result Coach®](#). Μέσα από τις σπουδές μου διαπίστωσα πως το να βοηθώ και να κινητοποιώ ανθρώπους να ανακαλύψουν την προσωπική τους δύναμη, ώστε να πετυχαίνουν τους στόχους που θέλουν και αξίζουν, είναι αυτό που με κάνει χαρούμενο και δίνει έμπνευση στην καθημερινότητά μου... Γι' αυτό και αφιερώνω πια όλες μου τις δυνάμεις και την ενέργεια σε αυτό ακριβώς! Δεν καταλαβαίνω, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν μια άδεια ζωή, γεμάτη ενοχές και ανεκπλήρωτες επιθυμίες... Δεν καταλαβαίνω τι παραπάνω έχουν αυτοί που ευημερούν, ενώ έρχονται αντιμέτωποι με τις ίδιες δυσμενείς συνθήκες με εμάς...γιατί όχι και εμείς...γιατί όχι τώρα...!

Έχοντας από μικρός αυτά στο μυαλό μου και με την εμπειρία που συσώρευσα εκπαιδεύοντας αρκετούς ανθρώπους κατέληξα στο ότι εάν δεν εστιάσουμε στον εαυτό μας, ώστε να γίνουμε εμείς η αιτία της προσωπικής και οικονομικής μας ανάπτυξης, τότε η ζωή μας θα επαναλαμβάνεται με τον ίδιο μονότονο ρυθμό, με τα ίδια καλά και τα ίδια στραβά, ακόμα κι αν τη ζούμε με διαφορετικούς ανθρώπους. Γιατί η ζωή σε προγραμματίζει, αν δεν την προγραμματίσεις εσύ.

Όταν άρχισα να δραστηριοποιούμαι επαγγελματικά συνειδητοποίησα ότι, παρά την υψηλή τεχνική μου κατάρτιση και την έντονη επιθυμία μου να κάνω το καλύτερο και να πετύχω τον δυσκολότερο στόχο, το αποτέλεσμα δεν ήταν το επιθυμητό.

Ανακάλυψα τον προσωπικό μου σαμποτέρ και αποτινάσσοντας τη σκιά του από πάνω μου άρχισα βήμα - βήμα να υλοποιώ τα σχέδιά μου σε όλους τους τομείς της ζωής μου.

Επειδή θα μπορούσε να αναρωτηθεί κανείς πώς οι άνθρωποι νιώθουν ασφάλεια με αυτό που κάνω, ποιες εξειδικευμένες γνώσεις διαθέτω, από ποιους αναγνωρισμένους οργανισμούς έχω πιστοποιηθεί, ποια είναι η εμπειρία μου, θα κάνω μια σύντομη αναφορά στις σπουδές και στις μετέπειτα δράσεις μου.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΝΩΛΗ

⇒ <https://www.manolischakis.gr/manolis-ischakis-nlp/>

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

⇒ <https://www.manolischakis.gr/certifications/>

Online Courses

⇒ <https://www.manolischakis.gr/courses/>

ΒΙΒΛΙΑ

⇒ <https://www.manolischakis.gr/nlp-books/>

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

⇒ <https://www.manolischakis.gr/life-coaching-seminar/>

Αγαπητή φίλη, αγαπητέ φίλε, νιώθω ιδιαίτερη χαρά που μοιράζομαι μαζί σας αυτή τη γνώση με την ιδιότητα του FTA Result Coach ® - Συμβούλου Προσωπικής Ανάπτυξης. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή για εμένα είναι να σας δώ να κατακτάτε τα όνειρά σας, όποια κι αν είναι αυτά. Δεν υπάρχει τίποτα πιο ωραίο από το να βλέπει ένας γονιός τα παιδιά του να χαμογελούν και να πετυχαίνουν στη ζωή τους. Ανάλογη είναι η αίσθηση που πλημμυρίζει την ψυχή μου, όταν ένας άνθρωπος που ζητάει τη βοήθειά μου «ξαναγεννιέται» και νιώθει χαρούμενος!

Το να βοηθώ ανθρώπους να πετυχαίνουν τους στόχους που θέτουν, γιατί τους θέλουν και τους αξίζουν, είναι αυτό που με εμπνέει...αυτό που αγαπώ ... αυτό που με κάνει να ΖΩ ΜΕ ΠΑΘΟΣ!

Ζήσε με παθος!

Προσωπικό Μήνυμα

«Φτάνοντας στο σημείο μηδέν είχα δύο επιλογές στη ζωή μου. Ή να σταματήσω να αναπνέω ή να πάρω μια βαθιά ανάσα, να λυγίσω τα γόνατά μου, να σπρώξω με όλη μου τη δύναμη προς τα επάνω και ... να ΖΗΣΩ!

Επέλεξα το δεύτερο ...

... συνειδητοποιώντας πως αυτήν τη δεύτερη επιλογή, ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ, όλοι έχουμε τη δύναμη – και πρέπει - να την κάνουμε.

Αναρωτιέμαι, λοιπόν...

Γιατί θα πρέπει να φτάσουμε στον πάτο, για να κάνουμε το επόμενο βήμα στη ζωή μας;

Γιατί να μην το κάνουμε ΤΩΡΑ;»

Ζήσε Με Πάθος!

Μανώλης

Πολλοί λένε: Εσύ έχεις τα πινέλα και έχεις και τον καμβά, **ζωγράφισε λοιπόν τη ζωή που θέλεις**. Με τη σειρά μου ρωτώ: Έστω ότι έχω το καλύτερο αμάξι και βρίσκομαι στην καλύτερη πίστα. Μπορώ να κάνω τον ταχύτερο γύρο, ακόμα κι αν δεν ξέρω να οδηγώ;

Και βέβαια όχι! Χρειάζομαι **την κατάλληλη γνώση**. Χρειάζομαι **μια πετυχημένη στρατηγική**. Αυτό το βιβλίο, σε συνδυασμό με το audio book «**Ανακαλύπτοντας την προσωπική μου δύναμη**», παρέχει όλη την τεχνογνωσία που χρειάζεται ένας άνθρωπος για την επίτευξη των προσωπικών και των επαγγελματικών στόχων του.

Ο **Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός (NLP)** είναι αποτέλεσμα χιλιάδων ωρών εμπειρίας πολλών πετυχημένων ανθρώπων. Αυτό εξασφαλίζει **την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα των τεχνικών του**.

Έτσι, η μόνη ερώτηση που μένει αναπάντητη είναι η εξής:

Είσαι έτοιμος για το επόμενο βήμα;