

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

ΤΖΙΛ ΔΟΥΚΑ MBA, MCC
ΝΙΚΟΛΑΣ ΟΥΡΑΝΟΣ, PCC

ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΡΑ

ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ
ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ ΕΝΩ ΟΛΟΙ
ΖΗΤΟΥΝ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ

Extra Bonus Υλικό στο www.jillandnikolas.com

ΕΚΔΟΣΕΙΣ UPGROW

Γυναίκα Τώρα

Ζήσε την Καλύτερη Εκδοχή
του Εαυτού σου
ενώ
Όλοι Ζητούν κάτι από Εσένα

Τζιλ Δούκα, MBA, MCC
Νικόλας Ουρανός, PCC

*Αφιερωμένο σε εσένα
που θέλεις να πας τη ζωή σου στο επόμενο επίπεδο.*

*Αφιερωμένο σε όλες τις γυναίκες
που κάνουν κάθε μέρα το καλύτερό τους.*

Τίτλος Βιβλίου: ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΩΡΑ – ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ
ΕΝΩ ΟΛΟΙ ΖΗΤΟΥΝ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ

Συγγραφείς: Τζίλ Δούκα, Νικόλας Ουρανός

Επιμέλεια – Διόρθωση κειμένου: Μαρία Σεβαστιάδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Μαρίνα Βούλγαρη

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Ραλλού Ρουχωτά

Σχεδιασμός οπισθόφυλλου: Χριστίνα Μιχαηλίδου

Φωτογραφία οπισθόφυλλου: Βάσω Αδαμοπούλου

Εκτύπωση: Γράφημα Α.Ε.

Εκδοτικός οίκος UPGROW

Extra bonus υλικό στο www.jillandnikolas.com

© Τζίλ Δούκα – Νικόλας Ουρανός

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2021

ISBN 978-618-85756-0-8

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

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΤΩΡΑ

Από τον Νικόλα Ουρανό	05
Από την Τζίλ Δούκα	07

Α. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ

1. Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	11
2. ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ – ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ	25
3. ΠΩΣ ΝΑ ΛΕΣ ΟΧΙ ΚΑΙ ΝΑ ΒΑΖΕΙΣ ΟΡΙΑ	37

Β. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΩ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ

4. Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ – ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΙΑ	51
5. ΔΕΣΜΕΥΣΗ – ΟΙ ΝΙΚΕΣ ΣΟΥ	61
6. VORTEX	71
7. ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΟ VORTEX – ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ	83

Γ. ΕΓΩ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

8. Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ	97
9. ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΚΑΙ ΣΕΞ	107
10. ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΕΣΥ	121

Δ. Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΗ ΒΑΣΗ

11. ΧΡΗΜΑΤΑ	135
12. ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΣΕ ΣΕΙΡΑ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΟΥ	147
13. ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	161

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	177
-------------------	-----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΣΤΟ ΤΩΡΑ

Κρατάς στα χέρια σου το 4ο βιβλίο μας, ένα βιβλίο εξαιρετικά αφιερωμένο στη γυναίκα... τώρα. Τώρα που είναι πλέον σαφές ότι η γυναίκα ΔΕΝ είναι το ασθενές φύλο, αλλά το πιο multitasking και παραγωγικό. Παραγωγικό όσον αφορά σκέψεις, συναισθήματα, δημιουργικότητα, όνειρα, στόχους, αγάπη, ενέργεια και επιδιώξεις ζωής.

Πρόθεσή μας είναι αυτό το βιβλίο να συμβάλει στην αναζωπύρωση και αναγέννηση εντός σου όλων των πολύτιμων και ξεχωριστών χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων της γυναικείας φύσης που διαθέτεις. Καθώς πιστεύουμε ακράδαντα ότι τα θηλυκά χαρακτηριστικά και η θηλυκή ενέργεια θα σώσουν τον κόσμο και ότι ο κόσμος ΤΩΡΑ τα χρειάζεται περισσότερο από ποτέ, διαθέσιμα στην αυθεντική μορφή τους.

Όταν πάψεις να (επιτρέπεις να) τα αντιμετωπίζεις σαν κατάρα και τα βιώσεις ως τη μεγαλύτερη ευλογία σε όλο το μεγαλείο τους, τότε θα υποστηρίξεις με την ενέργειά σου τα μεγαλύτερα θαύματα αλλαγής. Για να συμβεί αυτό, χρειάζεται αρχικά η συνειδητοποίηση της εσωτερικής δύναμής σου, καθώς και το να αρχίσεις αμέσως να καλλιεργείς με γνώση, πίστη, δέσμευση, αποφασιστικότητα και τα ανάλογα όρια τις συνθήκες της καθημερινής ζωής σου, ανεξάρτητα από τις τρέχουσες συνθήκες και την «αφετηρία» της.

Κρατάς αυτό το βιβλίο στα χέρια σου και μαζί κρατάς και όλα τα όπλα που θα σε οδηγήσουν στο να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Την ώρα, μάλιστα, που όλοι ζητούν εναγωνίως και κάτι παραπάνω από εσένα και ενώ εσύ πασχίζεις να τους ικανοποιείς αντιστρόφως ανάλογα προς τις αντοχές σου, *τελικά καταλήγεις να βρίσκεις και τον μελά σου* (μαμά Μαρία Ουρανού speaking).

«Από το πουθενά», «ξαφνικά», πιο εύκολα και γρήγορα απ' ό,τι λέει το μυαλό σου μπορείς να τα καταφέρεις. Να αλλάξεις πορεία και να λάμψεις μέσα στην ανακτημένη μοναδικότητά σου.

Σε αυτή την πορεία είμαι δίπλα σου. Πάντα ξέρεις που θα με βρεις. Το θαύμα και η αλλαγή βρίσκονται πάντα σε απόσταση μιας επιλογής σου.

Πιστεύω σε εσένα. Ειδικά τώρα που και εγώ, έστω και «καθυστερημένα», έμαθα να πιστεύω σε μένα.

ΤΩΡΑ!

Νικόλας Ουρανός

Σήμερα έγινε η πίστωση του ποσού για την κηδεία του πατέρα μου, ξέρεις, από το ταμείο του. Έχω κλάψει πολύ που έφυγε ο μπαμπάς μου, αλλά αυτό χτύπησε μια αλλόκοτη χορδή. Δεν μπορούσα να σταματήσω να κλαίω. Σαν να έγινε επίσημο, δεν ξέρω.

Τους τελευταίους 2 μήνες, οι προκλήσεις διαδέχονταν η μια την άλλη. Ο Νικόλας πήρε ένα φάρμακο και του προκάλεσε αλλεργική αντίδραση, και περάσαμε χρόνο στα Επείγοντα. Αρρώστησε ο μπαμπάς μου και ήταν στο νοσοκομείο τριάντα μέρες, ώσπου έφυγε. Αρρώστησε η μητέρα μου, η κοπέλα που την προσέχει, η Μαριλένα, ο Νικόλας ξανά, εξαφανίστηκε ένα διόλου ευκαταφρόνητο χρηματικό ποσό (μεγάλη ιστορία), με αποκορύφωμα τη δική μου αρρώστια. Επί τρεις μέρες είχα ως και 39,8 πυρετό. Άλλαζα κάθε μέρα έξι φορές ρούχα από τον ιδρώτα. Δύο μέρες δε βγήκα από το δωμάτιο. Σερνόμουν για να πάω στο μπάνιο. Δεν είχα δύναμη. Κλειστές κουρτίνες. Και πολύ μαύρες σκέψεις.

Όταν κάνω συνεδρία με τους coaches μου και μπαίνουμε βαθιά στο Εγώ, στις αρνητικές σκέψεις λέω μέσα μου: *Τώρα μιλάω με τις μαύρες σκέψεις.* Είχα καιρό να μιλήσω με τις μαύρες μου σκέψεις. Πρέπει να τις αλλάξω.

Όπως είμαι στο κρεβάτι, λίγο καλύτερα, λέω: *Ας διαβάσω το Γυναίκα Τώρα.*

Πρώτη φορά επιτρέπω στον εαυτό μου να διαβάσει ένα βιβλίο μας ως αναγνώστρια. Όχι για να κόψω, να προσθέσω ή να διορθώσω. Αλλά για εμένα. Το διαβάζω.

Νιώθω ότι είναι απλή η αλλαγή, δεν είναι εύκολη. Διαβάζω. Αισθάνομαι καλύτερα. *Τι ωραία που τα λες, Νικόλα...* Διαβάζω. Και εσύ, Τζίλ, ναι βγάζει νόημα αυτό που λες. Κάνω κάποιες ασκήσεις.

Νιώθω ότι θέλω να κάνω μπάνιο. Αμέσως αισθάνομαι καλύτερα. Διαβάζω και άλλα κεφάλαια. Έρχεται ο Νικόλας.

«Αγάπη, θέλεις κάτι;»

«Όχι. Θέλω χρόνο, κάνω κάτι σημαντικό. Για εμένα».

Τελειώνω το βιβλίο. Είναι οκεί, Τζίλ. Όλα θα πάνε καλά.

Είσαι ασφαλής, όπως λέω στους coaches μου.

Αυτό το βιβλίο είναι για εσένα. Τη γυναίκα τώρα. Πάρε ένα νέο υπέροχο λαμπερό σημειωματάριο και ξεκίνα. Διάβασε και κατάγραψε τις σκέψεις σου στις εφαρμογές. Το ξέρω ότι θα σου δώσει ενέργεια, κίνητρο, χαρά, έμπνευση, δύναμη, ότι θα γελάσεις, θα πάρεις θετικότητα. Επειδή βγήκε από τις χιλιάδες ώρες συνεδριών που κάνουμε με τον Νικόλα και τις coaches μας. Βγήκε από εσένα.

Σε αγαπάω και σε εκτιμώ που έχεις τα κότσια να θέλεις κάτι καλύτερο από αυτό που έχεις. Εσύ θα φέρεις την αλλαγή που τόσο χρειαζόμαστε. Όλα ξεκινούν από εσένα.

Μπράβο που ξεκινάς το *Γυναίκα Τώρα*, λοιπόν!

Είμαι δίπλα σου.

Τζίλ Δούκα

Α. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ



Η σχέση σου με τον εαυτό σου

Νικόλας Ουρανός

«Από όλες τις νίκες, πρώτη και άριστη είναι να ξεπερνάει κανείς τον εαυτό του».

Πλάτων

Η σχέση μας με τον εαυτό μας είναι ο πραγματικός καθρέφτης της διαδρομής της ζωής μας. Σε αυτό τον καθρέφτη έχουν αποτυπωθεί ήδη και θα αποτυπώνονται σταδιακά όλα τα δράματα και οι θρίαμβοι της προσωπικής μας ζωής. Εμείς, φυσικά, ώσπου να αναλάβουμε 100% την ευθύνη για τη ζωή μας και τα αποτελέσματά της, όλο και θα εμπλέκουμε κάποιους άλλους. «Δεν μπορεί, όλο και κάποιος άλλος θα ευθύνεται για ό,τι μου συμβαίνει». Κι όμως, όχι μόνο πολλά, αλλά όλα περνούν από τον μονόδρομο της αναβάθμισης του επιπέδου της σχέσης με τον εαυτό μας. Μόνο μέσα από αυτή την αναβάθμιση θα έχεις τη δυνατότητα να αναβαθμίσεις και τη σχέση σου με τους άλλους.

Πάμε λοιπόν να μιλήσουμε για την αυτοπεποίθησή μας. Μια αυτοπεποίθηση η οποία συνιστά θεμέλιο. Αφετηρία. Μια αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τη μελέτη, την παρατήρηση, την αυτοπαρατήρηση, την αυτογνωσία.

Αυτοί οι δύο είναι οι κύριοι παράγοντες που μας ωθούν και μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, να εκτιμούμε τον εαυτό μας. Όχι ακριβώς να νιώθουμε πλήρεις, αλλά να τείνουμε προς αυτή την κατεύθυνση. Παράλληλα κάθε στιγμή μάς τρώει το σαράκι του Εγώ, φαλιδίζοντας το κομμάτι της πληρότητας.

Ίσως δε νιώσουμε ποτέ απόλυτα πλήρεις. Αλλά όσο μπορούμε και ανεβάζουμε το επίπεδο της αυτοπεποίθησής μας μέσα από την παρατήρηση, μέσα από τη γνώση του εαυτού, τη γνώση των αναγκών μας, τη γνώση του πώς καλύπτονται οι ανάγκες μας, πώς επεκτεινόμαστε, πώς δημιουργούμε το πρόγραμμά μας, τις νέες συνήθειες που εγκαινιάζουμε στην καθημερινότητά μας, τότε είναι σημαντικό να βιώνουμε στην πράξη την εκτίμηση του εαυτού μας.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να συμβεί αυτό είναι να αναλάβουμε προσωπικά την ευθύνη για τη μεταμόρφωσή μας. Με κύριο στόχο να αυξηθεί η εκτίμηση και ο σεβασμός προς το πρόσωπό μου. Και όχι τόσο από τους άλλους, σε πρώτη φάση, καθώς δεν περνάει ιδιαίτερα από το χέρι μου να επιβάλω την αύξηση της εκτίμησης και του σεβασμού προς το πρόσωπό μου από τους απέναντι. Όσο μπορεί να συμβεί από εμένα τον ίδιο. Από εμένα, που με έχω κρίνει σκληρά, που με έχω αδικήσει, που με έχω στεναχωρήσει, που δε με έχω συγχωρήσει. Από εμένα, που πολλές φορές χάνομαι δεξιά αριστερά χωρίς πυξίδα, χωρίς ξεκάθαρο προσανατολισμό. Έτσι, καταλήγω να με αμφισβητώ, να με σιχαίνομαι, να με εκνευρίζω. Καταλαβαίνουμε λοιπόν και πάλι ότι, αν δε θέσουμε πρώτα τον στόχο, αν δεν αυξήσουμε την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό, είναι πάρα πολύ δύσκολο να πετύχουμε και να εγκαινιάσουμε μια καλή σχέση με τον εαυτό μας.

Μιλήσαμε για την αυτογνωσία. Μιλήσαμε για την αυτοπεποίθηση. Σε αυτό το σημείο, θέλω να σου θυμίσω την αρχαϊκή ρήση που αποδίδεται σε διάφορους σοφούς, όπως στον Χίλωνα τον Λακεδαιμόνιο ή στον Θαλή τον Μιλήσιο (και οι δύο ανήκαν στους Επτά Σοφούς της αρχαιότητας): το *γνώθι σαυτόν*. Αυτό το γνωμικό που είναι μια σύνθεση του αρχαιοελληνικού ρήματος «γιγνώσκω» και της λέξης «εαυτός». Διαπιστώνεις ότι, και σε αυτή την περίπτωση, πάλι περνούν πολλά πράγματα από τη σχέση με τον εαυτό μας.

Ο Πλάτωνας λέει και κάτι ακόμα, το οποίο συνιστά κάτι σαν επακόλουθο της προηγούμενης ρήσης: «Από όλες τις νίκες, η πρώτη και καλύτερη είναι το να νικάει κανείς τον ίδιο τον εαυτό του». Τι θα πει αυτό; Να νικάει το κατώτερο κομμάτι του, την αμφισβήτηση του εαυτού, την προσβολή ή την αμφιβολία για τον εαυτό του. Πράγματα τα οποία τα τρέφουμε εντός μας μέσα από τις πεποιθήσεις. Τα κουβαλάμε και μεγαλώνουμε με αυτά. Όσο μεγαλώνουμε και αλλάζουν οι δεκαετίες στη ζωή μας, τόσο πιο πολύ βαραίνουν μέσα μας οι πεποιθήσεις και τόσο πιο δύσκολο είναι να τις αποτινάξουμε, να τις ανατρέψουμε.

Η αληθινή πραγματικότητα διαφέρει από τη φαντασίωση της πραγματικότητας. Καθώς η πραγματικότητα έχει πάρα πολλές πλευρές και όψεις. Εξαρτάται κάθε φορά από ποια όψη συνδέομαι με την πραγματικότητα. Μπορεί να έχω καβαλήσει ένα καλάμι και να συνδεθώ με την πραγματικότητα με την όψη του καβαλημένου καλαμιού. Μπορώ όμως και να ζητώ να αποκτώ επίγνωση του ποιος είμαι στην πραγματικότητα. Όταν γειώνομαι και ανοίγω τα μάτια. Εκεί που ήμουν με κλειστά μάτια στη φαντασίωση, ανοίγω τα μάτια και αντιμετωπίζω καταπρόσωπο την πραγματικότητα. Αναγνωρίζω τα σημεία όπου έχω μείνει πίσω. Πού χρειάζομαι υποστήριξη, πού βοήθεια, πού χρειάζεται να καλλιεργήσω την ενσυναίσθησή μου και τη συγχώρεση, να αναπτύξω άλλες αρετές και άλλα εργαλεία. Έτσι, θα βαδίσω σταθερά στον δρόμο της επέκτασής μου και της καλλιέργειας της γνώσης του εαυτού. Θα αποκτήσω λοιπόν επίγνωση όσο και αν με τρομάζει. Θα δω κατάματα την πραγματικότητα. Θα αντιμετωπίσω κατά μέτωπο την πραγματικότητα και δε θα απογοητευτώ.

Όλοι περάσαμε και όλοι θα περάσουμε από αυτό τον χρόνο της αμφισβήτησης. Από αυτό τον χρόνο όπου πιστεύαμε ότι δε θα τα καταφέρουμε. Ότι είναι αδύνατο για εμάς να πετύχουμε έναν στόχο, να έχουμε μια ιδανική σχέση με έναν σύντροφο, να βελτιώσουμε τα οικονομικά μας. Στην πραγματικότητα ωστόσο αυτό είναι μια ψευδαίσθηση. Όταν αποκτούμε επίγνωση, όταν καταλαβαίνουμε ποιοι είμαστε στην πραγματικότητα, τότε μπορούμε να απελευθερώσουμε δυνάμεις από μέσα μας που μέχρι τότε ήταν ανενεργές. Ο χρόνος δεν υπάρχει.

Έρχονται σε εμάς πάρα πολλοί άνθρωποι και μας λένε: «Τώρα εγώ μεγάλωσα / βάρυνα / κουράστηκα / με πήραν τα χρόνια. Πώς να μπορέσω να τα προσαρμόσω αυτά; Έχω υποχρεώσεις. Έχω ανθρώπους που περιμένουν από εμένα. Είναι οι φίλοι μου / οι γνωστοί μου / τα παιδιά μου / οι συγγενείς μου / οι συνάδελφοί μου / οι προϊστάμενοί μου. Όλοι λίγο ως πολύ περιμένουν από εμένα. Κρέμονται από εμένα. Πώς θα βρω τον χρόνο / τα χρήματα / τη διάθεση να χαράξω μια εξελικτική πορεία στη ζωή μου έτσι ώστε αυτή η πορεία να συνάδει με τον στόχο της αυτογνωσίας; Πώς γίνεται να νιώσω επιτέλους ότι είμαι ένας άνθρωπος που καθημερινά βελτιώνεται;»

Αυτό που ζητάς δεν είναι ουτοπία. Είναι απτή πραγματικότητα. Για να καταφέρω να αισθανθώ όπως μια γυναίκα που βλέπει την καθημερινότητά της να βελτιώνεται, χρειάζεται να ακολουθήσω, όπως είπα και προηγουμένως, την ανάλογη πορεία. Δεν μπορώ να εξαντλούμαι στους τσακωμούς, να είμαι αδρανής, να μην έχω μια ρουτίνα μέσα στην εβδομάδα μου, στη μέρα μου, μέσα στην οποία θα εντάσσω τις προσωπικές μου στιγμές και την προσωπική φροντίδα του εαυτού. Δεν μπορώ να αγνοώ τις συναισθηματικές μου ανάγκες. Να λέω «Όχι τώρα. Εγώ θα επικεντρωθώ στη δουλειά. Δε βαριέσαι, δε θα ασχοληθώ ποτέ με τα προσωπικά μου και τα ερωτικά μου». Δεν μπορώ να με αποκλείω από όλα τα πιθανά σημεία που μπορούν να προσφέρουν στον εαυτό μου χαρά, ευτυχία και ηδονή. Που μπορούν, εντέλει, να παράσχουν στον εαυτό μου την αίσθηση ότι γίνομαι καθημερινά καλύτερη.

Για να συμβεί αυτό, θα χρειαστεί να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας. Είναι μια γνωμικολογική πρόταση το «παίρνω τη ζωή στα χέρια μου», αλλά είναι και πραγματικότητα. Θα χρειαστεί να πάρω πραγματικά τις πρωτοβουλίες. Να σηκωθώ από το ντιβάνι, να σηκωθώ από το κρεβάτι, να σηκωθώ από εκεί όπου κοιτάζα το ταβάνι, από εκεί όπου σχεδόν κοιτάζα τα ραδίκια ανάποδα, και να βάλω όλη τη δύναμη της ψυχής μου προς το να γίνω καλύτερος άνθρωπος. Να αναλάβω δράση. Να δεσμευτώ.

Πολλές φορές με ρωτούν: «Να κάνω αυτό ή να κάνω εκείνο;» / «Να διαλέξω να ασχοληθώ με αυτή τη δράση;» / «Να περιμένω να ανακαλύψω κάποια άλλη δράση ή αν μου αρέσει κάτι άλλο ή να ψάξω να βρω μια ευκαιρία για να μπω στη δράση;»

Είναι σημαντικό να λειτουργώ και να εκμεταλλεύομαι κάθε ευκαιρία που έχω για δράση. Κάθε μικρό ή μεγάλο σημάδι που μπορεί να μου δώσει το έναυσμα και την αφορμή να αναλάβω δράση. Υπάρχουν σημάδια, τηλεφωνήματα, πράγματα τα οποία διαβάζω στο Διαδίκτυο. Τα ακούω. Περνούν μπροστά από τα μάτια μου ή κάτω από τα χέρια μου. Εσύ θα χρειαστεί αυτά να τα ενεργοποιήσεις. Να πατήσεις το κουμπί και να δεσμευτείς. Να δεσμευτείς προς την ανάληψη δράσης. Να δεσμευτείς και να αναλάβεις την προσωπική ευθύνη για την ατομική μεταμόρφωσή σου. Στην ουσία, να πατήσεις το κουμπί και να εκτοξευτείς.

Ωστόσο, για να γίνει αυτό, θα χρειαστεί να αλλάξεις τον διακόπτη. Να γυρίσεις αυτό τον διακόπτη που βλέπεις και να δραπετεύσεις από το αυτο-mode. Να δραπετεύσεις από τον αυτόματο πιλότο. Αυτόματα θα ξυπνήσεις το πρωί. Αν δεν ξυπνήσεις το πρωί αυτόματα, θα ξυπνήσεις με το ξυπνητήρι κάποια συγκεκριμένη ώρα. Θα κάνεις πάνω κάτω κάποιες κινήσεις από το κρεβάτι ως την ντουλάπα σου και το μπάνιο σου. Νευριασμένη, αγχωμένη. Δεν ξέρεις τι να σκεφτείς για αυτό που έζησες το προηγούμενο βράδυ. Τι σκέφτεσαι για την κίνηση που σε περιμένει στον δρόμο, για το αν θα αργήσεις να φτάσεις εκεί όπου έχεις να πας: στο ραντεβού σου ή στο γραφείο ή στη δουλειά σου. Με άλλα λόγια, πολλές φορές περνάς ολόκληρες περιόδους της ζωής σου που μοιάζουν εκνευριστικά ή που είναι εξωφρενικά βαρετές. Είναι περίοδοι copy-paste, κατά τις οποίες μπορεί να μη σου φταίει τίποτε, αλλά αυτό που φταίει είναι ότι είσαι πάρα πολύ προβλέψιμη. Είσαι βαρετά επαναλαμβανόμενη ως προσωπικότητα, ως ποιότητα, ως ρουτίνα.

Από την άλλη, είναι σημαντικό να έχεις μια ρουτίνα και να την έχεις καλλιεργήσει. Αλλά το πιο σημαντικό είναι κάθε μέρα και κάθε στιγμή να φροντίζεις να ξαφνιάζεις ευχάριστα τον εαυτό σου. Να εγκαινιάζεις και μια διαφορετική πτυχή της σχέσης σου με τον εαυτό σου. Με κέφι, όρεξη, θετική ενέργεια, με καλή προαίρεση και αισιοδοξία. Όχι να είσαι μια άψυχη αντιγραφή-επικόλληση, η οποία παίζει την κασέτα, πατάει το play και παίζει την επανάληψη. Αν παίζει πολλές φορές η κασέτα της επανάληψης, τι κάνει το κασετόφωνο; Μασάει την κασέτα.

Φυσικά, βοηθάει πάρα πολύ να γίνεις το κέντρο της αγάπης σου. Απλώς είναι πολύ γενικό και πολύ θεωρητικό το να λέει κανείς ότι γίνεται το κέντρο της αγάπης του. Θέλουμε όλοι ενδόμυχα να συμβεί αυτό. Αλλά στο πρώτο στραβοπάτημα, στην πρώτη κρίσιμη κατάσταση, στην πρώτη αλλόκοτη φάση μάς ξεχνάμε. Μας βάζουμε κάτω από τις ανάγκες όλων των άλλων: από κάποιον που πονάει, που του έτυχε αυτό, που του συνέβη το άλλο. Αφήνουμε τον εαυτό μας τριτοτέταρτο στο πλάι και ξεχνάμε πάρα πολύ εύκολα τις ανάγκες του. Μας θεωρούμε δεδομένες. Δεν αφουγκραζόμαστε τι θα θέλαμε να αλλάξουμε και τι θα θέλαμε να ανατρέψουμε. Δεν ασχολούμαστε με τις ανάγκες που μπορεί να έχουμε για ξεκούραση ή για ουσιαστική και αληθινή επικοινωνία.

Έχει ιδιαίτερη βαρύτητα η αγάπη να παίρνει όλες τις μορφές. Αγάπη είναι το να αφιερώσω μια μέρα στο κανάκεμα και στη φροντίδα του εαυτού μου. Να με πάω μια βόλτα ή στα μαγαζιά, να με κεράσω έναν καφέ, να κάνω την κούρα ομορφιάς μου και όλα αυτά τα ωραία. Να με καλομάθω. Να με έχω στα όπα όπα. Να με φροντίζω αληθινά, καθώς μόνο εμένα έχω. Επί της ουσίας, λίγο πριν κοιμηθώ, λίγο αφού ξυπνήσω, είμαι εγώ και το μαξιλάρι μου. Εγώ και οι πιτζάμες μου. Εγώ και τα νεύρα μου. Εγώ και ο θυμός μου. Εγώ και οι φόβοι μου. Εγώ και η αγάπη μου.

Ας επιλέξω να μου φερθώ αρχοντικά. Ας αρχίσω να μου δίνω πραγματική σημασία, να με ακούω. Να μη με αποπαίρνω και να μη με σπρώχνω σε καταστάσεις όπου δεν μπορώ να πάρω ανάσα, που μου δημιουργούν στρες, πίεση και ψευτοδιλήμματα. Να προσέξω να μου συμπεριφέρομαι –όχι θεωρητικά, αλλά πρακτικά– με πολλή αγάπη.

Πολλές φορές που χάνω τον δρόμο, την πυξίδα, τον προορισμό της αγάπης, να φροντίζω να είμαι έτοιμη –επειδή και αυτό μπορεί να συμβεί και συμβαίνει πολλές φορές σε όλους μας– να με επαναφέρω. Αυτό είναι μαγικό. Το να φροντίζω να με επαναφέρω όταν νιώθω ότι με έχουν εγκαταλείψει οι δυνάμεις μου, το καθαρό μυαλό μου, η κρυστάλλινη σκέψη μου. Όταν είναι όλα μαύρα ή όταν με ζώνουν τα φίδια. Όταν νιώθω κουρασμένη, όταν οι βιολογικές μου ανάγκες αγνοούνται και οι μπαταρίες μου είναι άδειες. Εκεί με έχω πιο πολύ ανάγκη ώστε να με επαναφέρω στο κέντρο. Όχι να με βγάλω στη σέντρα, προκειμένου να με κρίνω, αλλά να με βάλω στο κέντρο της αγάπης μου.

Αυτό ακούγεται εύκολο ως διαδικασία, αλλά δεν είναι. Απαιτείται να οργανωθώ καλύτερα, καθώς και να οργανώσω καλύτερα την καθημερινότητά μου.

Φυσικά, πολλές φορές έχω την τάση να το βάζω στα πόδια, να απομακρύνομαι από τον εαυτό μου, να απογοητεύομαι και να με τιμωρώ με το να μη μου δίνω τον ελεύθερο χρόνο για να σκεφτώ, να μη μου προσφέρω χαρά, να μη με ξεκουράζω. Να μην πηγαίνω μια βόλτα. Το αντίθετο χρειάζεται να συμβαίνει. Όλο και περισσότερο χρειάζεται να μου δίνω: περισσότερο χρόνο, περισσότερη προσοχή, περισσότερη αγάπη, δηλαδή, περισσότερη ενέργεια. Να με φορτίζω. Επειδή, όταν μου δίνω χρόνο και προσοχή, στην πραγματικότητα αυτό με φορτίζει. Είναι κάτι το οποίο με πάει πιο γεμάτο στην επόμενη μέρα. Είναι κάτι το οποίο ο εαυτός μου το αντιλαμβάνεται και το εισπράττει και καταλαβαίνει τη σημαντικότητά μου. Καταλαβαίνει ότι μου αναγνωρίζω το δικαίωμα να είμαι σημαντική.

Έχει μεγάλη σημασία να νιώθω σημαντική, να γίνομαι σημαντική, να καλύπτω εδώ και τώρα τον χρόνο κατά τον οποίο δεν ένιωθα σημαντική. Όχι σαν ψώνιο. Όχι σαν καβαλημένο καλάμι. Με τον τρόπο που μου δίνω χρόνο και προσοχή, μπορώ κάλλιστα να καλύψω το χαμένο έδαφος. Να υπερκαλύψω τα χρόνια στη διάρκεια των οποίων δεν αισθανόμουν σημαντική. Καθώς έτσι μου είχαν μάθει, έτσι είχα δει τη μαμά μου να κρύβει τις ανάγκες της, έτσι είχα δει τη γιαγιά μου να καταπιέζει τις ανάγκες της μπροστά στις ανάγκες κάποιων άλλων. Ένα Εγώ που κάνει πάρτι και λέει: «Δεν πειράζει. Τώρα δεν έχω χρόνο. Εγώ καλά είμαι. Θα τα καταφέρω. Εσύ πρέπει να βοηθηθείς. Πάρε εσύ αυτά τα χρήματα. Πάρε εσύ αυτή την προσοχή. Πάρε εσύ αυτή τη δημιουργία από εμένα. Εγώ θα τα καταφέρω. Θα βρω την άκρη μου. Πάνω κάτω, έτσι έχω συνηθίσει. Έτσι έκανα μέχρι τώρα».

Αμφιταλαντεύομαι με το εμπρός πίσω, με τις παλινωδίες και τις αμφισβητήσεις. Να κάνω αυτό, να μην κάνω εκείνο, να καθυστερήσω, να το κάνω τώρα, να το κάνω μετά. Αμφιβάλλω. Δεν είμαι σίγουρη. Όσο αμφιβάλλω, τόσο δε θα είμαι σίγουρη για την αγάπη μου, την εξέλιξή μου, την ηρεμία μου, τη σίγουρη δύναμή μου, για να είμαι καλύτερη σε αυτή τη σχέση που τόσο πολύ έχω ανάγκη να καλλιεργήσω και να αναπτύξω. Τη σχέση με τον εαυτό μου.

Ρίξε το πάνω μου! Πες ότι φταίει ο Νικόλας. Σου δίνω την άδεια. Βγες ραντεβού με εσένα. Δε χρειάζεται να περιμένεις να έρθει το φοβερό ραντεβού, η καινούργια γνωριμία. Δε χρειάζεται να περιμένεις μια επέτειο, κάποια γενέθλια, μια γιορτή για να γιορτάσεις κάτι με τον σύντροφό σου, αν έχεις σύντροφο, ή με τις φίλες σου, αν δεν έχεις σύντροφο. Δεν ξέρω πώς επιλέγεις να γιορτάζεις αυτές τις γιορτές και αυτές τις επετείους. Γίνε κούκλα. Γίνε πανέμορφη. Πάρε το καλύτερο φόρεμα, το καινούργιο φόρεμα, τα καινούργια παπούτσια, το καινούργιο κραγιόν, το καινούργιο εσώρουχο, το καινούργιο άρωμα, το καινούργιο κομμωτήριο, το καινούργιο χτένισμα, το καινούργιο πεντικιούρ-μανικιούρ και βγες ραντεβού με εσένα.

«Πού να πάω, Νικόλα; Να πάω να πίνω ποτά μόνη μου και να μου την πέσει κανένας ανώμαλος;» Κάτι τέτοια ωραία ακούω κατά καιρούς. Δε χρειάζεται να παίζεις κάποιον ρόλο από αμερικανική ταινία, όπου μια κοπέλα σαν την Τζένιφερ Άνιστον πάει να πιει ένα ποτό της παρηγοριάς μόνη της και αρχίζουν και της πιάνουν διάφοροι κουβέντα στο μπαρ. Βγες έξω. Πήγαινε σινεμά. Πήγαινε να φας σε ένα εστιατόριο μόνη σου. Πέρνα καλά ακόμα και αν έχεις σχέση.

Είναι σημαντικό να περάσεις αυτό το στάδιο. Να συνειδητοποιήσεις και τις αντιστάσεις και όλα αυτά που σου λέει το Εγώ σου, αυτή η εσωτερική φωνούλα. Όλα αυτά τα οποία σε κρατούν και σου λένε: «Αν και εφόσον έχω μια επέτειο, τότε θα αφιερώσω χρόνο να ετοιμαστώ. Θα πάω στα μαγαζιά να πάρω ένα φόρεμα. Θα βρω χρόνο να δοκιμάσω αυτό το φόρεμα. Θα βαφτώ καλύτερα. Θα επιμεληθεί την εμφάνισή μου κάποιος». Μεταθέτω την ευτυχία μου, την ομορφιά μου, τη χαρά μου. Μεταθέτω την προσοχή από τον εαυτό μου στο μέλλον. Ενώ υπάρχει μόνο το τώρα.

Σαν να βγαίνεις ραντεβού με τον Τζορτζ Κλούνεϊ. Σαν να βγαίνεις ραντεβού με τον άντρα των ονείρων σου. Χρειάζεται να το νιώσεις και να το βιώσεις σε βάθος. Να το προετοιμάσεις, να το φροντίσεις. Να του προσφέρεις ενέργεια. Είναι εξαιρετικά σημαντικό, καθώς, όταν το καθιερώσω, όταν έρθει το σημαντικό ραντεβού ή η επέτειος, όταν έρθουν άλλα πράγματα, θα είναι ακόμα πιο όμορφα και πιο ουσιαστικά. Θα βιώσω ακόμα πιο βαθιά συναισθήματα. Επειδή θα είμαι μία στο εκατομμύριο.

Μία στο εκατομμύριο που δεν περίμενε να έρθει το ιδανικό, αλλά το δούλεψε. Το δούλεψε στην προπόνηση. Είχε σπάσει τον πάγο με τον εαυτό της. Δεν είχε τρακ. Δεν είχε αγωνία. Είχε εξασκηθεί. Είχε δουλέψει για να προετοιμάσει, να δώσει αξία, να δώσει ουσία στη στιγμή, στο ραντεβού, στην επικοινωνία. Ακόμα και αν το Εγώ της έλεγε: «Τώρα με εμένα θα βγω; Τι να κάνω; Πού να πάω;»

‘Οχι. Είσαι πολύτιμη για εσένα. Νιώσε το. Κατάλαβέ το. Βίωσέ το στο πετσί σου. Είσαι πολύτιμη για εσένα. Είσαι το πιο ωραίο γκομενάκι για να βγεις μαζί του. Βγες και πέρνα καλά και ευχαριστήσου το. Σταμάτα να περιμένεις από τους άλλους την προσωπική σου χαρά και ψυχαγωγία. «Αν κανονίσουν οι φίλες μου, θα περάσουμε καλά. Αν πάμε κάπου όλοι μαζί το Πάσχα, θα περάσουμε καλά. Αν πάμε κάπου όλοι μαζί τα Χριστούγεννα, πολύ ωραία. Αν με καλέσει κάποιος, αν κανονίσουμε κάτι οικογενειακό, τότε θα περάσουμε ωραία». Σταμάτα να εξαρτάσαι από τρίτους. Σταμάτα να κρύβεσαι πίσω από τρίτους. Σταμάτα να βάζεις *αν* και διάφορες άλλες προϋποθέσεις της χαράς σου, της ψυχαγωγίας σου και της ικανοποίησής σου.

Η χαρά, η ψυχαγωγία, η ικανοποίηση, το ταξίδι, το ξενύχτι, το σινεμά, η έξοδος, το διάβασμα, η γυμναστική είναι πολύ ιερά για να παζαρεύονται, για να μπαίνουν στη ρουλέτα της επιθυμίας ή της διαθεσιμότητας οποιουδήποτε. Με κάποιον τρόπο, τα ξεφτιζουμε, τα προδίδουμε, τα ευτελίζουμε. Και όταν εμείς τα φτύνουμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε, τότε θα μας φτύσουν κι αυτά. Αυτό ακριβώς συμβαίνει όταν λέει κάποιος: «Δεν καταλαβαίνω τώρα. Εγώ βγαίνω. Εγώ κάνω αυτά που μου λες, αλλά δεν περνάω τόσο καλά. Δεν έχει τόσο ενδιαφέρον. Νιώθω κάπως άβολα. Νιώθω κάπως βαρετά. Νιώθω κάπως παράξενα». Γιατί; Επειδή, ενώ το κάνω, μέσα μου περιμένω. Το κάνω και περιμένω.

Εδώ μιλάμε για να το *κάνω χωρίς να περιμένω*. Το κάνω και να είμαι συνδεδεμένη στη στιγμή. Το κάνω, και την ώρα που το κάνω, νιώθω την ιερότητα κάθε επιμέρους στιγμής. Μόνο τότε αυτό θα φτιάξει, θα ανάψει τη σπίθα που θα με ζεστάνει. Θα μου βάλει τη φωτιά. Θα με κινητοποιήσει και θα μου δώσει το κίνητρο να με ανεβάσει σε ένα επόμενο επίπεδο. Μην περιμένεις.

Μη παίζεις με τη χαρά, την ικανοποίηση, την ψυχαγωγία σου, την ευεξία σου, την ηρεμία σου, μην τις ποντάρεις, μην τις τζογάρεις και μην τις εξαρτάς από κανέναν.

Μόνο όταν δω τον εαυτό μου αναβαθμισμένο, μόνο όταν αναβαθμίσω την αίσθησή μου, την ποιότητα των δευτερολέπτων και των ωρών της καθημερινότητάς μου, κάθε μέρας που περνάει από εδώ και πέρα, μόνο τότε, αυτόματα, με ένα μαγικό ραβδί και τελείως πολλαπλασιαστικά, επιταχυντικά και γρήγορα και σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό απ' ό,τι περίμενα, θα βελτιωθεί και η καθημερινότητά μου, η αίσθησή μου και η πληρότητά μου από την καλύτερη σχέση που θα έχω με τον εαυτό μου.

Ακολουθεί η ιστορία της Ειρήνης, που πιστεύω ότι θα σε εμπνεύσει.

Στη ζωή μου είχα πολλές αποτυχημένες σχέσεις. Σχέσεις στις οποίες ένιωθα ότι ο άλλος δε με καταλαβαίνει, δεν ξέρει ποιες είναι οι ανάγκες μου, δε μου έδινε προσοχή και φροντίδα. Όταν ξεκίνησα προσωπικές συνεδρίες, άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι εγώ ήμουν αυτή που δεν έδινα αγάπη στον εαυτό μου, δεν ήξερα ποιες ήταν οι ανάγκες μου και έβαζα τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου. Επίσης, κατάλαβα ότι δεν διακοινωνούσα στον άλλο αυτό που ήθελα. Θεωρούσα ότι όφειλε να καταλαβαίνει μόνος του τι χρειάζομαι. Η προσωπική δουλειά που έκανα μέσω των συνεδριών με βοήθησε να πάρω εγώ την ευθύνη της ζωής μου και να συνειδητοποιήσω πως ό,τι χρειάζομαι από κάποιον άλλο οφείλω να το δώσω πρώτα εγώ στον εαυτό μου. Και όταν το κάνω αυτό, τότε και μόνο τότε θα βρεθεί στον δρόμο μου ο άνθρωπος που θα κάνει το ίδιο. Το ταξίδι αυτό δε με βοήθησε μόνο στις προσωπικές σχέσεις, αλλά σε όλους τους τομείς της ζωής μου, καθώς η δουλειά και η επένδυση στον εαυτό μας πάντα πιάνει τόπο. Τζιλ, Νικόλα, σας ευχαριστώ πολύ!

Είναι σημαντικό να μάθω να σταματάω και να βγάζω το αρνητικό μπλα μπλα από την πρίζα. Να εμποδίζω τη λούπα των αρνητικών σκέψεων. Να παύω το ροδάνι των αρνητικών σκέψεων και να μετατρέπω τις αρνητικές σκέψεις σε θετικότερες.

Παίζει μεγάλο ρόλο να μάθω να κάνω break state. Να μάθω να σπάω την αρνητική εξέλιξη της κατάστασης, μπαίνοντας στη δράση. Να σταματάω να πιάνω κουβέντα με το Εγώ μου. Να ρωτάω πολύ απλά: «Είναι αλήθεια ότι δεν είμαι αρκετή; Είναι αλήθεια ότι θα μείνω μόνη; Είναι αλήθεια ότι είμαι πολύ γκρινιάρα;» Αυτό αρχίζει να απαλύει την κατάσταση και να με βάζει σε μια άλλη διαδικασία. Μαζί με τη δράση, μαζί με το να σηκωθώ από εκεί όπου βρίσκομαι, να αλλάξω θέση, να μετακινηθώ, να πάρω ένα άλλο ερέθισμα, να πετάξω, ίσως, καμιά φορά και την μπάλα στην εξέδρα.

Από εκεί που με πολιορκεί το Εγώ μου και θέλει να μου βάλει δυο τρία γκολάκια, θα μου δώσει την ικανότητα και θα με γυμνάσει να είμαι ικανή για να μπορώ σιγά σιγά, μέρα με τη μέρα, μήνα με τον μήνα, χρόνο με τον χρόνο, να μετατρέπω τις αρνητικές μου σκέψεις σε θετικότερες. Φαντάσου, όταν καταφέρω να μετατρέψω τις περισσότερες από τις αρνητικές μου σκέψεις σε θετικότερες, πώς θα αλλάξει η ζωή μου, η καθημερινότητά μου, πώς θα αλλάξει το αποτέλεσμα της καθημερινότητάς μου και όχι μόνο αυτή καθαυτήν. Και πόσο πιο ανάλαφρη θα αισθάνομαι μέσα σε αυτά τα οποία θα βιώνω και θα ζω ως εξέλιξη της ζωής μου.

Πήγαινε σε ένα βιβλιοπωλείο και ζήτη ένα πρόγραμμα που χρησιμοποιούν οι μαθητές για να γράφουν τα μαθήματα για κάθε ώρα κάθε μέρα της εβδομάδας. Άρχισε να βάζεις στα κουτάκια τις δραστηριότητες που σε οδηγούν, που αποτελούν τη γέφυρα για τη νέα σου ζωή, το νέο πρόγραμμα για μια νέα ζωή: νέο πρόγραμμα για το σχολείο κεραμικών, για το κομμάτι της θεατρικής ομάδας όπου συμμετέχεις, για το μάθημα υπολογιστών που παρακολουθείς, για τα αγγλικά που αποφάσισες να εξελίξεις. Νέο πρόγραμμα με κουτάκια, τα οποία θα είναι διάσπαρτα μέσα στην εβδομάδα σου και θα σου προσφέρουν πειθαρχία, αλλαγή, θα σου δίνουν μια αίσθηση βελτίωσης και εξέλιξης, με τελικό σκοπό να αναβαθμίσεις τη σχέση σου με τον εαυτό σου στην πράξη.

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να σου θυμίσω τον ορισμό της αγάπης κατά τον Γερμανό ψυχίατρο-συγγραφέα Scott Peck. Το να έχω μια καλή σχέση με τον εαυτό μου, να αναβαθμίζω τη σχέση μου μαζί του και να την εξελίσσω είναι λεφτά στην τράπεζα. Είναι φοβερή επένδυση. Είναι μια επένδυση που ποτέ δε θα ξεφτίσει. Ποτέ δε θα μας προδώσει. Ποτέ δε θα χάσει την ιερή αξία της.

Επί της ουσίας, το να φροντίζω να έχω μια καλή σχέση με τον εαυτό μου είναι η κατεξοχήν πράξη της αγάπης. Μια αγάπη που, σύμφωνα με τον Scott Peck, δεν είναι τίποτε άλλο από τη θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του με σκοπό να καλλιεργήσει την πνευματική ανάπτυξη, είτε τη δική του είτε κάποιου άλλου.

Πουθενά αλλού δε μιλάει για σεξ ή για γλυκόλογα. Πουθενά δε λέει για καντάδες και ερωτόλογα, για δωράκια, τριήμερα, φαγητά και κεράκια. Είναι πάρα πολύ ωραία όλα αυτά και καλό είναι να συμβαίνουν. Αλλά εδώ αυτός ο ορισμός μάς προσφέρει στην πράξη ό,τι μας δίνει την ουσία συν όλα τα άλλα που θέλουμε και εμείς να συμβαίνουν και μας αρέσει να συμβαίνουν. Και γιατί να μη συμβαίνουν; Αλλά η αφετηρία, αυτό που δίνει τον τόνο, είναι η θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του.

Η θέληση του ανθρώπου να διευρύνει τον εαυτό του έχει αρχή μέση και τέλος. Ποιο τέλος; Ποτέ δεν υπάρχει τέλος. Έχει αυτή τη διαδρομή. Έχει αυτή την πορεία, που περνάει ακριβώς μέσα από την ανάπτυξη και την καλλιέργεια της ατομικής σχέσης με τον εαυτό μας. Βέβαια, στο δεύτερο μισό του ορισμού μάς λέει ότι αυτό γίνεται όχι με σκοπό απλώς να γίνεται, όχι επειδή το λέει ο Νικόλας, όχι επειδή είναι της μόδας, όχι επειδή είναι φιλοσοφικό, αλλά επειδή αυτό θα βοηθήσει και θα καλλιεργήσει την πνευματική, ψυχική και σωματική μας ανάπτυξη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Γράφω στο ημερολόγιό μου 10 τρόπους για να δραπτεεύσω από το AUTO-MODE.

Η κατάφασή σου

Εγώ η... (όνομα) με μεταμορφώνω ΤΩΡΑ στο ΚΕΝΤΡΟ της ΑΓΑΠΗΣ μου.