

30

**Μην αφήσεις ποτέ τις
αναμνήσεις να είναι
καλύτερες από τα όνειρά σου**

Νταγκ Ιβέστερ

1947 - σήμερα

Μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου

Μπορείς να βάζεις υψηλούς στόχους και ας μην τους πετύχεις... θα φθάσεις κάπου στη μέση

Μπορείς να κοιτάς το αύριο με ελπίδα και όχι φόβο

Μπορείς να πιστέψεις στις ικανότητές σου και τις δυνάμεις σου

Μπορείς να προσπαθήσεις και να δοκιμάσεις

Μπορείς να παίρνεις ρίσκα, ακόμα και αν οι πιθανότητες δεν είναι υπέρ σου

Μπορείς να αγνοείς αυτούς που σε προσγειώνουν και να ακολουθείς το δικό σου μονοπάτι

Μπορείς να μην εγκαταλείψεις στην πρώτη αποτυχία και να

το ξανακάνεις

Μπορείς να χαμογελάς ακόμα και όταν η κατάσταση δεν προορίζεται για χαμόγελο

Μπορείς να παλεύεις διαρκώς για την ευτυχία σου

Μπορείς να βάλεις τα θέλω λίγο πιο πάνω από τα πρέπει

Μπορείς να κρατάς το κεφάλι ψηλά κοιτώντας τον ήλιο

Μπορείς να μην γκρινιάζεις και να παραπονιέσαι

Μπορείς να εξασκήσεις τη θετική σκέψη και συμπεριφορά

Μπορείς να ελπίζεις

Μπορείς να τα καταφέρεις

Μπορείς και σίγουρα θα το πραγματοποιήσεις - είναι η ανώτατη επιταγή σου. Το χρέος σου πρωτίστως στον εαυτό σου...



32

**Κάθε άνθρωπος που
συναντώ είναι σε κάτι
ανώτερος από μένα. Έτσι,
μαθαίνω από αυτόν**

Ραλφ Γουάλντο Έμερσον
1803 - 1882

Το τραγικό στη ζωή είναι να νιώθεις εγκλωβισμένος στην αόρατη φυλακή της απουσίας επιλογών. Να πιστεύεις πως η τωρινή σου κατάσταση είναι τέτοια που δεν σου επιτρέπει καμία κίνηση, κανέναν ελιγμό. Να βλέπεις πως η κατάσταση είναι τέτοια που απλώς καλείσαι να υποστηρίξεις ένα ρόλο που δεν έχεις επιλέξει, σε ένα θεατρικό σανίδι. Η εξάρτηση από πράγματα, ανθρώπους και καταστάσεις ασκεί μεγαλύτερη δύναμη και νικά στη μάχη με τα θέλω και τα όνειρα. Είμαι αθεράπευτα αισιόδοξος και ονειροπόλος. Όμως, η πραγματικότητα πολλές φορές έρχεται αδυσώπητη και καταρρίπτει την πίστη σε αυτά σαν έναν πύργο από τραπουλόχαρτα.

Πριν από λίγες ημέρες είχα μια συζήτηση με έναν οδηγό ταξί. Γύρω στα 50, φαινόταν έντονα στρεσαρισμένος. Ενώ μετέφερε ήδη πελάτη, ήθελε να πάρει και εμένα, που τελικά δέχτηκα. Μου είπε πως έπρεπε εντός της ημέρας να καταβάλει

ένα ποσό στην εταιρεία από την οποία νοίκιαζε το ταξί, γιατί αλλιώς θα το έχανε. Ακόμα, στη συζήτηση που είχαμε, μου ανέφερε πως δούλευε 16 ώρες ημερησίως ώστε να ζήσει την οικογένειά του. Σε όσα έλεγε δύο σημεία επαναλάμβανε διαρκώς:

- Έχεις την ψευδαίσθηση πως με καταλαβαίνεις. Αν δεν το περάσεις, δεν μπορείς να με καταλάβεις.

- Δεν υπάρχουν επιλογές. Είναι μονόδρομος.

Η γυναίκα του ήταν άρρωστη και δεν μπορούσε να εργαστεί, όπως και το ένα από τα δύο παιδιά του είχε ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας. Το άλλο σπούδαζε.

Προσπάθησα να μη χάσω τη θετική μου στάση. Προσπάθησα να πείσω τον εαυτό μου για την ελευθερία και την ευθύνη των επιλογών μας. Προσπάθησα να πείσω τον εαυτό μου πως η τόλμη αυτού το ανθρώπου να ονειρευτεί με αυτοπεποίθηση και να δράσει έλειπε. Ναι μεν ο συγκεκριμένος άνθρωπος είχε την τόλμη και τη δύναμη να δουλεύει 16 ώρες καθημερινά σε μια δύσκολη δουλειά χωρίς ρεπό, που είναι ηρωικό, όμως απουσίαζε η δύναμη να αναγνωρίσει ευκαιρίες και δυνατότητες.

Προσπάθησα... Όμως η πραγματικότητα, οι περιορισμοί και το πρόσωπο απελπισίας αυτού του ανθρώπου με έκαναν να μην μπορώ να τα καταφέρω.

Έφθασε η ώρα να κατέβω. Του έδωσα το ποσό που είχε γράψει το ταξίμετρο. Αμέσως προσφέρθηκε να επιστρέψει το ποσό που είχε πληρώσει η συνεπιβάτης μέχρι το σημείο που την αφήσαμε. Και αμέσως η πίστη στην προσωπική αξιοπρέπεια νίκησε την προηγούμενη ήττα...

65

**Πρέπει να κάνεις κάτι
καινούριο, αν θες να δεις
κάτι καινούριο**

Γκεόργκ Κριστόφ Λίχτενμπεργκ
1742 - 1799

Το καινούριο πάντα αργεί. Θέλει υπομονή, πίστη, θάρρος. Θέλει πάθος και καρτέρι. Καρτέρι όμοιο με της Πηνελόπης. Δοκιμασία ώστε να δούμε αν υπάρχει η πραγματική επιθυμία και θέληση. Μόνο αυτός που θα αντέξει, θα γευτεί τους καρπούς του καινούριου. Και μόνο αυτός το θέλει πραγματικά. Μόνο ο επιμένων νικά. Και όταν κατακτήσουμε το καινούριο, λυτρωνόμαστε προς στιγμήν. Αμέσως μετά, όμως, φυλακιζόμαστε στο κυνήγι του νέου. Ό,τι πετύχαμε δεν παύει να αποτελεί παρελθόν.

Το καινούριο, που αναφέρει ο Κριστόφ, αφορά την εσωτερική διαδικασία εξέλιξης του ατόμου και την αλλαγή των πεποιθήσεών του. Μόλις πάρουμε την πρωτοβουλία να δοκιμάσουμε άλλη λύση, να ανταποκριθούμε σε μια νέα πρόκληση ή να σκεφτούμε διαφορετικά, τότε αυτό θα έχει επίδραση στον τρόπο θεώρησης των πραγμάτων, στην κοσμοθεωρία μας και στις αισθήσεις μας.

Σε κάποιο σημείο της προσωπικής μετασχηματιστικής σας

οδύσσειας, θα χρειαστεί να διασχίσετε έναν ορμητικό ποταμό. Ο «ποταμός», στον οποίο αναφέρομαι, αντιπροσωπεύει το ρευστό και το ευρύ φάσμα δυνατοτήτων που διαθέτουμε για να στηρίξουμε την προσωπική μας ανάπτυξη και μετασχηματισμό. Αντιπροσωπεύει ένα σημείο στη ζωή που ο καθένας συναντά αναπόφευκτα, όταν ανακαλύψει την αστείρευτη δυναμική που διαθέτει.

Η περιοριστική επίδραση του προσωπικού αυστηρού σχολιασμού αναφέρεται σε εκείνες τις ετικέτες που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των ποικίλων κοινωνικών ρόλων που έχουμε. Είναι σύνθηρες και εύκολο να βάζουμε ταμπέλες στον εαυτό μας με βάση χαρακτηριστικά ή καταστάσεις. Πολλές φορές το κάνουμε ασυναίσθητα. Όμως, εξυπηρετούν αυτές οι ταμπέλες τους στόχους και τα θέλω μας; Πρέπει να αρνηθείτε να περιορίσετε τον εαυτό σας σε οποιονδήποτε κοινωνικό ρόλο ή ετικέτα που μπορεί να επιβάλλουν οι άλλοι αλλά και εσείς ασυναίσθητα. Να θυμάστε πάντα ότι οι κοινωνικοί ρόλοι που «φοράτε» είναι απλώς ένας τύπος ρούχων, και το ύφασμα από το οποίο υφαίνονται οι ρόλοι είναι μόνο μια κοινωνική κατασκευή...

Μόλις σκεφτούμε τον εαυτό μας ως έναν «τύπο» προσωπικότητας, γίνεται βολικό να χρησιμοποιούμε ορισμένα κυριαρχικά χαρακτηριστικά αυτής της προσωπικότητας ως υποκείμενη αιτία, ακόμη και για απλά ζητήματα που αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας. Οι ετικέτες που επιβάλλουμε στον εαυτό μας μπορούν να οδηγήσουν σε αδράνεια, αποδυναμώνοντας την ανάληψη πρωτοβουλίας για τη μετασχηματιστική αλλαγή.

Σταματήστε και αφιερώστε μερικά λεπτά για να αναρωτηθείτε τα εξής:

1. Τι είναι μια αρνητική ετικέτα («άτυχος», «αποτυχημένος», «βιαστικός») και σε τι εξυπηρετούν;
2. Ποιες αρνητικές ετικέτες πρέπει να αποσυρθούν τελικά από τη ζωή σας;
3. Ποιες αλλαγές στον τρόπο σκέψης σας θα μπορούσαν να αποβάλουν τις ετικέτες από τη ζωή σας;



77

Το μεγαλύτερο όπλο
εναντίον του στρες είναι
η ικανότητά μας να
διαλέγουμε μια σκέψη αντί
για μια άλλη

Γουίλιαμ Τζέιμς
1842 - 1910

ΣΚΕΨΗ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το τι σκεπτόμαστε δημιουργεί την πραγματικότητά μας.

Όσο πιο όμορφες και θετικές οι σκέψεις που κάνετε, τόσο πιο όμορφα και θετικά θα αισθάνεστε και έτσι θα πράττετε... Οι σκέψεις μας δημιουργούν δυναμικά αυτό που αισθανόμαστε. Έχουμε τη δυνατότητα να μεταβάλουμε την πραγματικότητα αλλάζοντας τον τρόπο που την προσεγγίζουμε.

Πρέπει να επιλέξετε σωστά κάποιες σκέψεις σας.

Αναλογιστείτε τι σκέφτεστε. Αφουγκραστείτε και σκεφτείτε μόνο θετικά... Έτσι θα αισθανθείτε καλύτερα... Όπου εστιάζετε τις σκέψεις σας, αυτά τα γεγονότα προσελκύετε και δίνετε δυναμική σε αυτά... Ο τρόπος ερμηνείας της πραγματικότητας καθορίζει την πραγματικότητα. Μην το ξεχνάτε.



Σχήμα 15. Σκέψεις που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.
Σχεδιαστική πηγή: www.presentationgo.com