

MEL ROBBINS

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ 5 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

Κινηθείτε πιο γρήγορα από τις δικαιολογίες σας

μετάφραση

Ελένη Τουλούπη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ 5 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

ΤΙ είναι, **ΓΙΑΤΙ** λειτουργεί και **ΠΩΣ** οι άνθρωποι στον κόσμο τον χρησιμοποιούν για να αλλάξουν τις ζωές τους σε πέντε δευτερόλεπτα.

- Τα γεγονότα που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο είναι αληθινά.
- Δεν έχει αλλαχθεί κανένα όνομα.
- Τα ποστ από τα κοινωνικά δίκτυα που εμφανίζονται σε αυτό το βιβλίο είναι πραγματικά ποστ.

Ανυπομονώ να μοιραστώ μαζί σας αυτό το βιβλίο και να σας δω να ξεκλειδώνετε τη δύναμή σας.

5... 4... 3... 2... 1... ΠΑΜΕ!

Φιλιά
Mel

Καθημερινό Κουράγιο

Το κουράγιο είναι η ικανότητα να κάνουμε πράγματα που μοιάζουν δύσκολα, τρομακτικά ή αβέβαια. Δεν ανήκει μόνο στους λίγους και εκλεκτούς.

Το κουράγιο είναι ένα εκ γενετής δικαίωμα. Κρύβεται μέσα σε όλους μας. Και περιμένει να το ανακαλύψετε.

Μια στιγμή κουράγιου μπορεί να αλλάξει τη μέρα σας. Μια μέρα μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας. Και μια ζωή μπορεί να αλλάξει τον κόσμο.

Αυτή είναι η αληθινή δύναμη του κουράγιου. Αποκαλύπτει τον πραγματικό εαυτό σας. Την καλύτερη εκδοχή σας.

Ανακαλύψτε το κουράγιο σας και θα είστε σε θέση να επιτύχετε και να βιώσετε οτιδήποτε ονειρεύεστε.

Ναι, ακόμα και να αλλάξετε τον κόσμο.



ΜΕΡΟΣ 1

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ
ΤΩΝ 5 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

ΠΕΝΤΕ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΖΩΗ ΣΑΣ

ΑΝ ΨΑΧΝΕΤΕ ΤΟ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ

ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ, ΚΟΙΤΑΞΤΕ

ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

Πρόκειται να μάθετε κάτι εντυπωσιακό – αρκούν πέντε δευτερόλεπτα για να αλλάξετε τη ζωή σας. Φαίνεται σαν ψέμα, έτσι; Δεν είναι. Είναι επιστήμη. Θα σας το αποδείξω. Μπορείτε να αλλάξετε τη ζωή σας παίρνοντας μια απόφαση των πέντε δευτερολέπτων τη φορά. Στην πραγματικότητα, είναι ο μόνος τρόπος να αλλάξετε.

Αυτή είναι η αληθινή ιστορία του Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων: Τι είναι, γιατί λειτουργεί και πώς μεταμόρφωσε τις ζωές των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Ο Κανόνας είναι εύκολος και η επιρροή του σημαντική. Μόλις μάθετε τον Κανόνα, μπορείτε να αρχίσετε να τον χρησιμοποιείτε αμέσως. Ο Κανόνας θα σας βοηθήσει να ζήσετε, να αγαπήσετε, να δουλέψετε και να μιλήσετε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και κουράγιο κάθε

μέρα. Χρησιμοποιήστε τον μια φορά και θα είναι εδώ για σας όποτε τον χρειαστείτε.

Δημιούργησα τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων σε μια περίοδο της ζωής μου που τα πάντα κατέρρεαν. Και όταν λέω τα πάντα, εννοώ τα πάντα: ο γάμος μου, τα οικονομικά μου, η καριέρα μου και η αυτοπεποίθησή μου είχαν πάρει την κάτω βόλτα. Τα προβλήματά μου έμοιαζαν τόσο μεγάλα, που κάθε πρωί δυσκολευόμουν να σηκωθώ από το κρεβάτι. Έτσι ξεκίνησε ο Κανόνας – επινόησα τον Κανόνα για να με βοηθήσει να αλλάξω τη συνήθειά μου να πατάω την αναβολή στο ξυπνητήρι.

Όταν χρησιμοποίησα τον Κανόνα για πρώτη φορά πριν από επτά χρόνια, νόμιζα πως ήταν ανόητος. Δεν είχα καταλάβει πως είχα επινοήσει μια ισχυρή μεταγνωσιακή τεχνική που θα άλλαζε τα πάντα στη ζωή, τη δουλειά και την εικόνα που είχα για τον εαυτό μου.

Όσα μου συνέβησαν από τότε που ανακάλυψα τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων και τη δύναμη των αποφάσεων των πέντε δευτερολέπτων είναι απίστευτα. Δεν ξύπνησα απλώς – ήρθαν τα πάνω κάτω στη ζωή μου. Χρησιμοποίησα αυτό το ένα και μόνο εργαλείο για να πάρω τον έλεγχο και να βελτιώσω τα πάντα, από την αυτοπεποίθηση ως τα οικονομικά μου, από τον γάμο μου ως την καριέρα μου και από την παραγωγικότητά μου ως την ικανότητά μου ως γονέα. Από τις ακάλυπτες επιταγές της τράπεζας με τα επτά ψηφία και τους καβγάδες με τον άντρα μου, πέρασα στον εορτασμό των είκοσι χρόνων γάμου. Θεραπεύτηκα από το άγχος, έφτιαξα και πούλησα δύο μικρές επιχειρήσεις, με προσέλαβαν στις ομάδες του CNN και του περιοδικού *SUCCESS* και τώρα είμαι μία από τις πιο δημοφιλείς ομιλήτριες στον κόσμο. Δεν είχα ποτέ περισσότερο έλεγχο, δεν ήμουν πιο ευτυχισμένη ή ελεύθερη. Δεν θα μπορούσα να τα καταφέρω χωρίς τον Κανόνα.

Ο Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων άλλαξε τα πάντα... και μου δίδαξε ένα πράγμα: ΠΩΣ να αλλάξω.

Χρησιμοποιώντας τον Κανόνα, άλλαξα την τάση μου να σκέφτομαι υπερβολικά ακόμα και την παραμικρή κίνηση. Χρησιμοποίησα τον Κανόνα για να παρατηρώ τον εαυτό μου και να γίνω περισσότερο παρούσα και παραγωγική. Ο Κανόνας μου δίδαξε πώς να πάψω να αμφιβάλλω και να αρχίσω να πιστεύω στον εαυτό μου, στις ιδέες μου και στις ικανότητές μου. Και ο Κανόνας μου έδωσε την εσωτερική δύναμη να γίνω ένας καλύτερος και πιο ευτυχιμένος άνθρωπος, όχι για τους άλλους, αλλά για μένα.

Ο Κανόνας μπορεί να κάνει το ίδιο και για σας. Γι' αυτό και είμαι τόσο ενθουσιασμένη που τον μοιράζομαι μαζί σας. Στα επόμενα κεφάλαια, θα μάθετε την ιστορία πίσω από τον Κανόνα, τι είναι, γιατί λειτουργεί, αλλά και τα επιστημονικά στοιχεία που τον υποστηρίζουν. Θα ανακαλύψετε πώς οι αποφάσεις των πέντε δευτερολέπτων και οι καθημερινές θαρραλέες πράξεις αλλάζουν τη ζωή σας. Τέλος, θα μάθετε πώς μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον #Κ5Δ σε συνδυασμό με τις τελευταίες στρατηγικές που προέκυψαν από έρευνες για να γίνετε πιο υγιείς, πιο ευτυχιμένοι και πιο παραγωγικοί με αποτελεσματικό τρόπο. Θα μάθετε επίσης πώς να τον χρησιμοποιείτε, πώς να πάψετε να ανησυχείτε, πώς να ελέγχετε το άγχος, πώς να βρείτε νόημα στη ζωή σας και να νικήσετε κάθε φόβο.

Και δεν είναι μόνο αυτό. Θα δείτε αποδείξεις. Πολλές αποδείξεις. Το βιβλίο είναι γεμάτο από ποστ των κοινωνικών δικτύων και μαρτυρίες ανθρώπων σε όλο τον κόσμο που χρησιμοποιούν τον Κανόνα για να πετύχουν κάποια σπουδαία πράγματα. Ναι, ο Κανόνας θα σας βοηθήσει να ξυπνάτε στην ώρα σας, αλλά αυτό που κάνει στην πραγματικότητα είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό – **ξυπνάει την ιδιοφυΐα, τον ηγέτη, τον ροκ σταρ, τον αθλητή, τον καλλιτέχνη και τον παράγοντα της αλλαγής που κρύβονται μέσα σας.**

Όταν μάθετε τον Κανόνα, θα αρχίσετε να τον χρησιμοποιείτε για να μην απομακρυνθείτε από τους στόχους σας. Μπορεί να **χρησιμοποιήσετε τον Κανόνα για να σπρώξετε τον εαυτό σας** να πάει στο γυμναστήριο, όπως κάνει η Μάργκαρετ όταν «δεν έχει όρεξη».



Ή μπορεί να χρησιμοποιήσετε τον Κανόνα για να γίνετε πιο σημαντικοί στη δουλειά. Έτσι χρησιμοποίησε ο Μαλ τον Κανόνα αρχικά – για να βρει το κουράγιο να συναντηθεί με το αφεντικό του και να μιλήσουν για τους επαγγελματικούς στόχους του (κάτι που φοβούνται πολλοί από εμάς). Χάρη στον Κανόνα, όχι μόνο το έκανε, αλλά τα πήγε και περίφημα.

Malzakmeh @mel_robbins, σήμερα έκανα ένα τεράστιο βήμα μπροστά και μίλησα στο αφεντικό μου για τον επόμενο στόχο μου και με στήριξε απόλυτα. #Κ5Δ!
Ευχαριστώ @mel_robbins 😊😊

Αυτό είναι κάτι ακόμα μοναδικό όσον αφορά τον Κανόνα

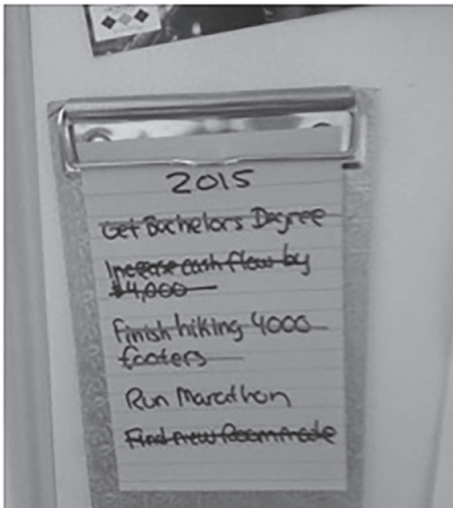
– μπορεί να τον δημιουργήσα, αλλά δεν πρόκειται μόνο για τη δική μου ιστορία. Μέσα σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε ανθρώπους από όλο τον κόσμο που χρησιμοποιούν τον Κανόνα για να αλλάξουν τις ζωές τους. Οι διαφορετικές εμπειρίες τους θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε πόσο απεριόριστες είναι οι εφαρμογές του Κανόνα και τα πλεονεκτήματά του.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Κανόνα για να γίνετε πιο παραγωγικοί. Πριν από τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων, η Λόρα έκανε ατελείωτες λίστες και έβρισκε δικαιολογίες και φερόταν άσχημα στον εαυτό της. Τώρα δεν υπάρχει χώρος στη ζωή της Λόρα για δικαιολογίες – μόνο για πράξεις. Η Λόρα αύξησε το εισόδημά της κατά 4.000 δολάρια τον μήνα, ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό της και έκανε αναρρίχηση. Σε λίγο θα τρέξει μαραθώνιο.



Laura

Σε άκουσα να μιλάς τον περασμένο χειμώνα και μου είπες να σταματήσω να φέρομαι άσχημα στον εαυτό μου, και έπειτα συνέβη αυτό! Σε ευχαριστώ που μου έδωσες τέτοιο κίνητρο!



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Κανόνα για να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας και να γίνετε πιο αποτελεσματικοί στην κοινωνική σας δικτύωση. Ο Κεν χρησιμοποίησε τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων την ίδια μέρα που τον έμαθε στο Εθνικό Συνέδριο του Ιδρύματος Project Management για να γνωρίσει «σημαντικά πρόσωπα», ο Μάθιου τον χρησιμοποίησε για να επικοινωνήσει απροειδοποίητα με ανώτερα στελέχη και ο Άλαν τον χρησιμοποίησε για να γνωρίσει «δεκάδες ανθρώπους που δεν θα γνώριζε διαφορετικά» σε μια εκδήλωση της PGA Tour.

Ken Riches @Buckoclown1
 @melrobbins Πραγματικά απόλαυσα την παρουσίασή σου. Χρησιμοποίησα ήδη πέντε φορές τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων!

↩️ ↻️ 1 ❤️ 7 ⋮

Mel Robbins @melrobbins
 @Buckoclown1 πώς τον χρησιμοποίησες;

↩️ ↻️ ❤️ ⋮

Ken Riches
 @Buckoclown1

@melrobbins δύο φορές για να συστήσω τον εαυτό μου σε σημαντικούς ανθρώπους, μία φορά για να σηκωθώ και να κάνω αμέσως μια δουλειά.

Matthew Smith

@melrobbins έστειλα μείλ σε στελέχη εκ μέρους κάποιων φίλων για να ζητήσω επιπλέον συνεντεύξεις. Και ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ. Ο Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων είναι κορυφαίος!

Alan
 @TheIdOfAlan

@melrobbins Σπουδαία δουλειά στην PGA TOUR! Είχα ήδη χρησιμοποιήσει τον Κανόνα των 5 δευτερολέπτων για να γνωρίσω μια δεκαριά άτομα που δεν θα γνώριζα διαφορετικά. #Τέλειο

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον Κανόνα για να παρακολουθήσετε τον εαυτό σας και να ελέγξετε τα συναισθήματά σας. Η Τζένα χρησιμοποιεί τον Κανόνα ως μαμά για να εξασκηθεί στην «υπομονή αντί να ξεσπάει» στα παιδιά της. Τον χρησιμοποιεί επίσης ως εργαλείο πωλήσεων στην καινούρια επιχείρησή της. Ο Κανόνας τη βοηθάει να σταματά να σκέφτεται πόσο «τρομακτικό» είναι να πουλάει και της δίνει το κουράγιο να αρχίσει να πουλάει.



Jenna

Γεια σου, Μελ! Μόλις άρχισα να εφαρμόζω τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων. Άρχισα να τον χρησιμοποιώ σε δύο τομείς της ζωής μου. Ο ένας είναι τα παιδιά μου. Έμαθα να κάνω υπομονή αντί να ξεσπάω πάνω τους. Νιώθω πως μου έδωσε τα 5 επιπλέον δευτερόλεπτα για να βάλω τις σκέψεις μου στη σειρά πριν εκραγώ. Με βοήθησε επίσης στην Yoli επιχείρησή μου. Παίρνω 5 δευτερόλεπτα και απλώς αναρωτιέμαι, μιλάω με κάποιον και αναφέρω την επιχείρησή μου. Όπως είπες, το να σκέφτεσαι τις συνέπειες αντί να σκέφτεσαι να αναλάβεις δράση μπορεί να είναι πολύ τρομακτικό σε αυτή τη δουλειά. Πρέπει απλώς να χρησιμοποιείς τα 5 δευτερόλεπτα και να δρας αντί να το σκέφτεσαι! Μου άρεσε πολύ που σε άκουσα από κοντά! Ήταν τέλεια! Σε ευχαριστώ! Σκοπεύω να εφαρμόσω τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων σε πολλές πτυχές της ζωής μου που θέλω να βελτιώσω! Ελπίζω να έχεις μια υπέροχη μέρα!



Τα στελέχη σε κάποιες από τις πιο αξιολογούμενες φέρμες στον κόσμο χρησιμοποιούν τον Κανόνα για να βοηθήσουν τα στελέχη τους να αλλάξουν, να αυξήσουν τις πωλήσεις, να κινητοποιήσουν τις ομάδες τους και να καινοτομήσουν. Πάρτε για παράδειγμα την Κρύσταλ στην USAA, που ολόκληρη η ομάδα πωλήσεών της χρησιμοποιεί τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων και το αποτέλεσμα είναι υπέροχο – ανέβηκαν στο #1 στην περιοχή τους.



Crystal

Έβαλα όλη μου την ομάδα στην USAA να εφαρμόσει τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων και μέχρι στιγμής φτάσαμε στο #1 της περιοχής μας. Ο στόχος μας είναι να φτάσουμε στο #1 ολόκληρης της εταιρείας! Να μία από τις φόρμες που μου έστειλες. Θα ακολουθήσουν κι άλλες.

Ο #Κ5Δ είναι πολύ εύκολος και τόσο σημαντικός για την αυτοπεποίθηση των μάντζερ, όπως ο Μαζ, που τον διδάσκει στις ομάδες του σε όλο τον κόσμο.




Muz

@muze63

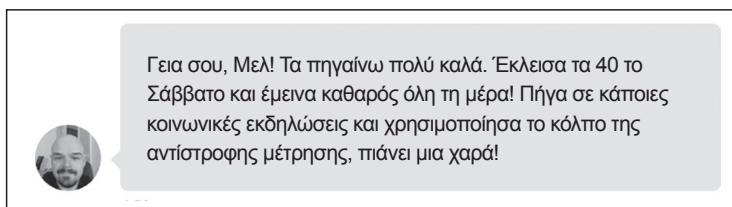
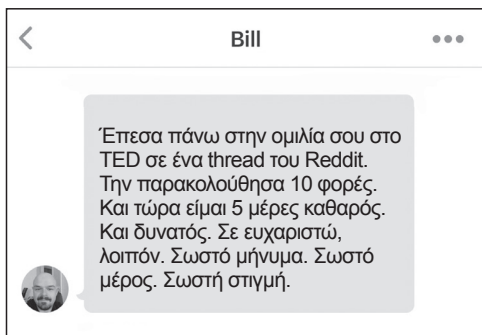
Ολόκληρο το προσωπικό ήταν κολλημένο σε ένα σπουδαίο #TEDtalk της @melrobbins σήμερα το πρωί #κίνητρο #Κ5Δ. Σε ευχαριστούμε, Μελ :)



Θα εμπνευστείτε επίσης από τις ιστορίες των ανθρώπων που βρήκαν το κουράγιο να πάψουν να σκέφτονται και άρχισαν να εφαρμόζουν τις ιδέες του. Ο Μαρκ, που σχεδίαζε δύο δεκαετίες να ξεκινήσει μια μη κερδοσκοπική ομάδα χόκεϊ για τα παιδιά του κέντρου της πόλης, χρησιμοποίησε τον Κανόνα για να βγάλει επιτέλους την ιδέα «από το μυαλό του» και να «περάσει σε δράση». Τώρα συνεργάζεται με πρώην Ολυμπιονίκες και αποφοίτους του NHL για να δημιουργήσει γήπεδα, κλινικές και ομάδες.

 <p>Mark View Profile</p> <p>Δούλευα στην Εθνική Ομάδα Χόκεϊ στη δεκαετία του '80 και του '90. Πάντα πίστευα πως ήταν κρίμα που κάποια παιδιά των πόλεων δεν είχαν πρόσβαση σε αυτό το άθλημα, το οποίο τείνει να είναι ακριβό και γίνεται ανέφικτο για πολλές οικογένειες.</p> <p>Πάντα σκεφτόμουν τους θρούλους του χόκεϊ να το φέρνουν στις πόλεις μέσω της εφαρμογής του στον δρόμο. Δυστυχώς, κάθε φορά πατούσα φρένο και δεν έκανα ποτέ πράξη τη σκέψη μου.</p> <p>Έπειτα, το 2013, παρακολούθησα την ομιλία της Μελ Ρόμπινς στο TEDx και στο 19ο λεπτό της 21 λεπτών παρουσιάσής της μίλησε για τον «Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων».</p> <p>Μπίνγκο!</p>	<p>Αμέσως έβγαλα το πρόγραμμα για το χόκεϊ από το μυαλό μου και το έθεσα σε εφαρμογή. Σύντομα άρχισα να συνεργάζομαι με τον πρώην Ολυμπιονίκη των ΗΠΑ σταρ Ντέιβιντ Α. Τζένσεν και τους αποφοίτους του Boston Bruins για να δημιουργήσουμε το πρόγραμμα «Χόκεϊ στους Δρόμους», που τώρα περιλαμβάνει γήπεδα, κλινικές και ομάδες σε πολλές αστικές περιοχές της Νέας Αγγλίας.</p> <p>Όσο συνεχίζει να εξαπλώνεται το πρόγραμμα, χιλιάδες παιδιά των πόλεων θα έχουν την ευκαιρία να βιώσουν το υπέροχο άθλημα του χόκεϊ. Κάτι τέτοιο, όμως, δεν θα συνέβαινε ποτέ με πατημένο το φρένο!</p> <p>http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html</p> <p>Πρόγραμμα «Χόκεϊ στους Δρόμους», Καλοκαίρι 2016 Το Τμήμα Αναψυχής και Συντήρησης της Μασαχουσέτης...</p>
--	---

Ο Κανόνας είναι ένα ισχυρό εργαλείο στη μάχη κατά του εθισμού και της κατάθλιψης. Ο Μπιλ έμαθε για τον #K5Δ σε ένα thread του Reddit, ήταν το «Σωστό μήνυμα. Σωστό μέρος. Σωστή στιγμή». Χρησιμοποίησε τον Κανόνα για να σταματήσει να πίνει και «πίνει μια χαρά». Γύρτασε τα τεσσαρακοστά γενέθλιά του εντελώς καθарός.



Και μπορεί ακόμα και να σώσει τη ζωή σας. Ένας συνάδελφός μου πρόσφατα μοιράστηκε μαζί μου μια πολύ εντυπωσιακή ιστορία για τον #Κ5Δ. Αφού χώρισε με τη γυναίκα του, έπεσε σε κατάθλιψη. Τα πράγματα ήταν τόσο άσχημα, που σκεφτόταν την αυτοκτονία. Στη χειρότερη φάση του χρησιμοποίησε τον Κανόνα «για να ζητήσει βοήθεια». Βρίσκοντας το κουράγιο να μετρήσει αντίστροφα 5-4-3-2-1 και μετά να ζητήσει βοήθεια, έσωσε τη ζωή του.

Μελ, ελπίζω να είναι όλα καλά. Ήθελα εδώ και καιρό να σου γράψω. Όπως ξέρεις, σε έχω ακούσει κάποιες φορές να μιλάς, κάνανε παρέα και ακολουθώ τα διάφορα ποστ σου. Να ξέρεις πως η δουλειά σου έχει μεγάλη σημασία. Η γυναίκα μου κι εγώ χωρίσαμε πριν από έναν χρόνο περίπου και ήμουν πολύ άσχημα. Τόσο άσχημα που σκεφτόμουν την αυτοκτονία, ωστόσο, στη χειρότερη φάση μου, είπα στον εαυτό μου 5-4-3-2-1 και ζήτησα βοήθεια. Τώρα τα πηγαίνω μια χαρά, η ζωή μου είναι καλή και βρήκα πάλι το νόημά της. Μην αμφιβάλεις ποτέ για το καλό που κάνεις. 5-4-3-2-1 και να έχεις μια όμορφη μέρα. Ευχαριστώ.

Χρησιμοποιώντας τον Κανόνα για περισσότερα από επτά χρόνια και ακούγοντας τις εμπειρίες ανθρώπων από όλο τον κόσμο, συνειδητοποιήσα πως κάθε μέρα αντιμετωπίζουμε στιγμές δύσκολες, αβέβαιες και τρομακτικές. Η ζωή απαιτεί κουράγιο. Και αυτό ακριβώς είναι που σας βοηθά να ανακαλύψετε ο Κανόνας – το κουράγιο να γίνετε ο καλύτερος εαυτός σας. **Πώς Μπορεί Ένα Απλό Εργαλείο Να Δουλεύει Με Τόσους Τρόπους;**

Σπουδαίο ερώτημα. Ο Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων έχει αποτέλεσμα σε ένα μόνο πράγμα – ΣΕ ΕΣΑΣ. Κρύβετε κάτι σπουδαίο μέσα σας. Ακόμα και στα χειρότερα σας, υπάρχει κάτι σπουδαίο εκεί μέσα. Ο Κανόνας θα σας δώσει τη διαύγεια να αντιληφθείτε αυτό το μεγαλείο και το κουράγιο να το αξιοποιήσετε.

Χρησιμοποιώντας τον Κανόνα, βρήκα το κουράγιο να κάνω πράγματα που σκεφτόμουν για χρόνια και έβρισκα συνεχώς δικαιολογίες. Μόνο μέσω της δράσης ξεκλείδωσα τη δύναμη μέσα μου για να γίνω ο άνθρωπος που ήθελα πάντα να γίνω. Και την αυτοπεποίθηση που εκδηλώνω στην τηλεόραση, στο διαδίκτυο και στη σκηνή είναι αυτή που αποκαλώ «Αληθινή Αυτοπεποίθηση».

Απέκτησα την Αληθινή Αυτοπεποίθηση μαθαίνοντας πώς να τιμώ το ένστικτό μου μέσω της δράσης, ώστε να το κάνω πραγματικότητα. Χρησιμοποιώ το ρήμα «τιμώ» επίτηδες. Γιατί αυτό κάνετε όταν χρησιμοποιείτε τον Κανόνα. Τιμάτε τον εαυτό σας. Προωθείτε τις ιδέες σας. Και κάθε φορά που τον χρησιμοποιείτε κάνετε ένα ακόμα βήμα για να γίνετε ο άνθρωπος που είστε πραγματικά. Άλλαξα, δεν είμαι πια ο άνθρωπος που σκέφτεται μια ιδέα, αλλά απέκτησα την αυτοπεποίθηση να τη μοιράζομαι, να δρω και να τη διεκδικώ. Αν χρησιμοποιείτε σταθερά τον Κανόνα και τιμάτε τα ένστικτά σας με τις πράξεις σας, θα συμβεί και σε εσάς η ίδια μεταμόρφωση.

Η Μάρλοου ανακάλυψε πόσο εύκολο είναι να χρησιμοποιήσει τον Κανόνα για να μεταμορφωθεί. Μέρες αφότου έμαθε για τον Κανόνα, τον χρησιμοποίησε για να πάψει να σκέφτεται να γραφτεί σε κάποια μαθήματα, αλλά να το κάνει, κάτι που «ήθελε πολύ, αλλά έβρισκε δικαιολογίες για μεγάλο διάστημα».



Marlowe

Μελ! Ήμουν μέλος της Ομάδας της Achievers, όταν ήρθες και μας μίλησες στο Συνέδριο ACE στο Τorónton στις 14 Σεπτεμβρίου, αλλάζοντας τις ζωές μας. Μόλις άρχισα να διαβάζω το βιβλίο σου, δεν μπορούσα να το αφήσω από τα χέρια μου. Για την ακρίβεια, πριν ακόμα φτάσω στα μισά, το διάβαζα ένα βράδυ στο κρεβάτι και κυριολεκτικά το άφησα, σηκώθηκα και οδήγησα ως το Πανεπιστήμιο Γιορκ για να γραφτώ σε κάποια μαθήματα – κάτι που ήθελα πολύ, αλλά έβρισκα δικαιολογίες για μεγάλο διάστημα. Είναι απίστευτο και προκαλεί δέος πόσο εύκολα γίνονται τα πράγματα μόλις πειστείς για την ικανότητά σου να δώσεις ΚΙΝΗΤΡΟ στον εαυτό σου. Σε αγαπώ, αγαπώ το βιβλίο σου. Πρέπει να μοιραστείς τη σοφία σου με τον κόσμο. Έχεις επηρεάσει πραγματικά τη ζωή μου μέσα σε τόσο λίγο διάστημα και δεν μπορώ καν να περιγράψω πόσο υπέροχα νιώθω που έχω τον έλεγχο. Ειλικρινά ελπίζω να γράψεις σύντομα ένα ακόμα βιβλίο. Ειλικρινά – ακόμα μία ευγνώμων θαυμάστριά.



Marlowe

Οι άνθρωποι πρέπει να καταλάβουν πόσο ΕΥΚΟΛΟ είναι από τη στιγμή που θα το δοκιμάσεις. Πραγματικά εντυπωσιάστηκα. Γι' αυτό και ένιωσα την ανάγκη να επικοινωνήσω, ξέρω ότι ακούς τέτοιες ιστορίες κάθε μέρα, αλλά κυριολεκτικά ανέβαλα για χρόνια να γραφτώ σε αυτά τα δύο τελευταία μαθήματα. Στη μέση του βιβλίου σου σκέφτηκα: «Τι περιμένω; Το μόνο που έχω να κάνω είναι να πάρω το αμάξι και να οδηγήσω για 30 λεπτά και να πάω να γραφτώ». Και το έκανα, λοιπόν. Γράφτηκα για το φθινοπωρινό και το χειμερινό εξάμηνο και είμαι ενθουσιασμένη για την πρόκληση. Ξέρω πως μόλις το πετύχω, θα ψάξω ποιο βουνό θα σκαρφαλώσω στη συνέχεια και επιτέλους νιώθω ότι κάνω κάτι που θα με ωφελήσει. Το καλό είναι ότι εγώ ήμουν αυτή που ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΑ τον εαυτό μου να το κάνει. Νιώθω υπέροχα. Ήταν σπουδαίο προνόμιο να παρακολουθήσω την ομιλία σου, πραγματικά! Αποτελείς έμπνευση για μένα.



Όπως το έθεσε η Μάρλοου, «Είναι απίστευτο και προκαλεί δέος πόσο εύκολα γίνονται τα πράγματα μόλις πειστείς για την ικανότητά σου να δώσεις ΚΙΝΗΤΡΟ στον εαυτό σου».

Έχει δίκιο. Μόλις αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τον Κανόνα για να πείσετε τον εαυτό σας να σταματήσει να σκέφτεται και να δράσει, θα «εντυπωσιαστείτε» από το πόσο εύκολο είναι να πάρετε αποφάσεις των 5 δευτερολέπτων που αλλάζουν τα πάντα.

Καθώς χρησιμοποιούσα όλο και περισσότερο τον Κανόνα στη ζωή μου, συνειδητοποίησα ότι έπαιρνα μικρές αποφάσεις κάθε μέρα που με κρατούσαν πίσω. Σε πέντε δευτερόλεπτα αποφάσιζα να μη μιλήσω, να περιμένω, να μη ρισκάρω. Ήθελα να δράσω και μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα το μυαλό μου γέμιζε με δικαιολογίες, αμφιβολία, ανησυχία ή φόβο. **Εγώ ήμουν το πρόβλημα και μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα μπορούσα να πιάσω τον εαυτό μου και να γίνω η λύση.** Το μυστικό για την αλλαγή ήταν μπροστά στα μάτια μου τόσο καιρό – αποφάσεις των πέντε δευτερολέπτων.

Έχετε δει ποτέ την περίφημη ομιλία του Ντέιβιντ Φόστερ Γουάλας στο Κολέγιο Κένιον το 2005; Αν δεν την έχετε δει ή ακούσει, μπορείτε να τη βρείτε στο YouTube και αξίζει σίγουρα τα 20 λεπτά που θα σας πάρει για να τη δείτε.

Στην ομιλία του, ο Γουάλας πηγαίνει στο μικρόφωνο και ξεκινά με ένα αστέιο:

Δύο μικρά ψάρια κολυμπάνε και συναντούν ένα άλλο, μεγαλύτερης ηλικίας, ψάρι στην αντίθετη πλευρά, που τα χαιρετάει και λέει: «Καλημέρα, παιδιά. Πώς είναι το νερό;».

Και τα νεαρά ψάρια κολυμπούν για λίγο και τελικά το ένα από αυτά κοιτάζει το άλλο και λέει: «Τι στο καλό είναι το νερό;».

Μπορείτε να ακούσετε το κοινό να γελά στο βίντεο και μετά ο Γουάλας εξηγεί αμέσως την ουσία της ιστορίας του, που είναι ότι «οι πιο προφανείς, σημαντικές πραγματικότητες είναι συχνά αυτές που δυσκολευόμαστε περισσότερο να δούμε και να συζητήσουμε».

Για μένα, το πιο δύσκολο είναι να δούμε και να μιλήσουμε για την ίδια τη φύση της αλλαγής. Πάντα αναρωτιόμουν γιατί είναι τόσο δύσκολο να αναγκάσω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα

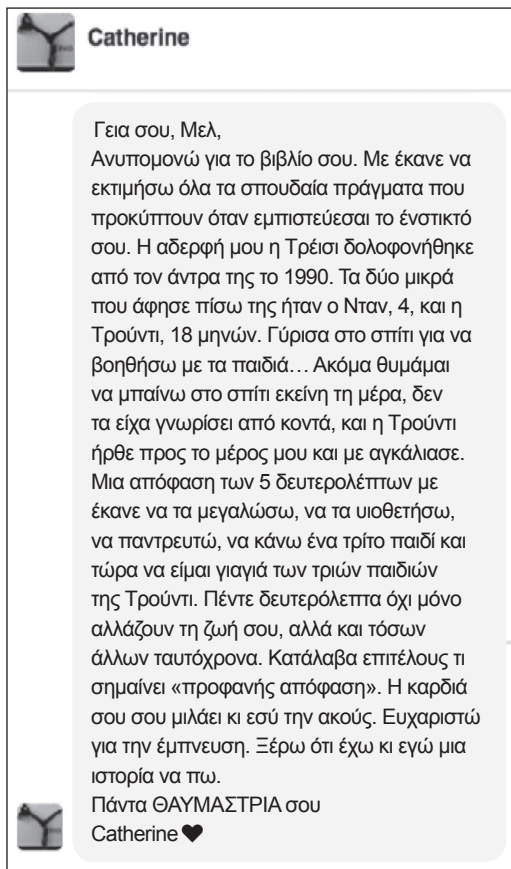
που ήξερα ότι έπρεπε να κάνω για να βελτιώσω την καριέρα μου, να εμπλουτίσω τις σχέσεις μου, να γίνω πιο υγιής και να βελτιώσω τη ζωή μου. Η ανακάλυψη του Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων μου έδωσε την απάντηση του ενός εκατομμυρίου – η αλλαγή έχει να κάνει με το κουράγιο που χρειάζεται κάποιος για να πάρει αποφάσεις των πέντε δευτερολέπτων.

Μια απόφαση μόνο σας χωρίζει από μια εντελώς διαφορετική Ζωή

Με αυτό το βιβλίο θα μοιραστώ ό,τι έχω μάθει για την αλλαγή και τη δύναμη του καθημερινού κουράγιου. Θα λατρεύσετε αυτά που θα μάθετε. Το καλύτερο θα είναι όταν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τον Κανόνα και να βλέπετε τα αποτελέσματα. Όχι μόνο θα ξυπνήσετε, αλλά θα συνειδητοποιήσετε και πόσο κρατούσατε πίσω τον εαυτό σας. Θα ξυπνήσετε επίσης τη δύναμη που κρυβόταν μέσα σας τόσο καιρό.

Διαβάζοντας τις ιστορίες αυτών των σελίδων, μπορεί ακόμα και να συνειδητοποιήσετε πως έχετε ξαναχρησιμοποιήσει τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων. Αν αναλογιστείτε τη ζωή σας και θυμηθείτε κάποιες από τις σημαντικότερες στιγμές, σας εγγυώμαι ότι πήρατε μια απόφαση που άλλαξε τη ζωή σας καθαρά βασιζόμενοι στο ένστικτο. Μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα πήρατε αυτό που αποκαλώ μια «απόφαση της καρδιάς». Αγνοήσατε τους φόβους σας και αφήσατε το κουράγιο και την αυτοπεποίθησή σας να μιλήσουν για εσάς. Πέντε δευτερόλεπτα κουράγιου κάνουν όλη τη διαφορά.

Απλώς ρωτήστε την Κάθριν. Όταν έμαθε πρώτη φορά για τον Κ5Δ στην εταιρεία της, συνειδητοποίησε ότι τον είχε χρησιμοποιήσει για να πάρει τη σημαντικότερη απόφαση της ζωής της. Το 1990, η αδερφή της η Τρέισι δολοφονήθηκε και η Κάθριν γύρισε στο σπίτι της για να βοηθήσει. Τότε μια απόφαση των 5 δευτερολέπτων άλλαξε όχι μόνο τη ζωή της, «αλλά και τόσες άλλες». Αποφάσισε να μεγαλώσει τα δύο μικρά ανίψια της.



Μου αρέσει που περιγράφει την απόφασή της ως «προφανή» – γιατί όταν λειτουργείς με κουράγιο, το μυαλό σου δεν εμπλέκεται. Η καρδιά σου μιλάει κι εσύ την ακούς. Ο Κανόνας θα σας μάθει τον τρόπο.

Θα χρειαστεί να προσπαθήσετε για να ανακαλύψετε τη δύναμη μέσα σας; Ναι, σίγουρα. Όπως ανέφερε, όμως, και η Μάρλοου πριν από λίγες σελίδες, «Είναι απίστευτο και προκαλεί δέος πόσο εύκολα γίνονται τα πράγματα» όταν το κάνεις.

Είναι απλό να δουλέψετε για να βελτιώσετε τη ζωή σας, μπορείτε να τα καταφέρετε και είναι κάτι που θέλετε να κάνετε

– γιατί είναι η σημαντικότερη δουλειά που υπάρχει. Είναι ο τρόπος να μάθετε πώς να αγαπάτε και να εμπιστεύεστε αρκετά τον εαυτό σας ώστε να πάψετε να περιμένετε και να αρχίσετε να αρπάζετε τη μαγεία, τις ευκαιρίες και τη χαρά που μπορεί να σας προσφέρουν η ζωή, η δουλειά και οι σχέσεις σας.

Ανυπομονώ να ακούσω τι θα συμβεί όταν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τον Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων. Ας προχωρήσουμε, όμως, λίγο. Πριν μπορέσουμε να μιλήσουμε για όλους τους συναρπαστικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Κανόνα, πρέπει να πάμε πίσω στο 2009 και να σας εξηγήσω πώς ξεκίνησαν όλα αυτά.