

ΤHERESA CHEUNG

21 ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

μετάφραση
Νοέλα Ελιασά

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή: 21 μέρες 9

ΜΕΡΟΣ 1: ΞΥΠΝΑΤΕ ΜΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

7 ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙ. 37

Τελετουργικό 1: Ξυπνάτε νωρίτερα 39

Τελετουργικό 2: Τεντωθείτε αντί να πιάνετε το κινητό σας 53

Τελετουργικό 3: Κάντε μια απλή ερώτηση στον εαυτό σας 64

Τελετουργικό 4: Απλώς αναπνεύστε 76

Τελετουργικό 5: Χαμογελάστε στον καθρέφτη 84

Τελετουργικό 6: Δείτε τη γραμμή του τερματισμού 93

Τελετουργικό 7: Ακούστε μουσική. 105

Πρωινός έλεγχος. 113

ΜΕΡΟΣ 2: ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΣΚΟΠΟ

7 ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ 115

Τελετουργικό 8: Τακτοποιήστε ένα πράγμα 117

Τελετουργικό 9: Γεμίστε την κούπα σας 130

Τελετουργικό 10: Ξεχάστε 141

Τελετουργικό 11: Πείτε μια μικρή προσευχή 153

Τελετουργικό 12: Κάντε κάποιον χαρούμενο 165

Τελετουργικό 13: Ακούστε πραγματικά. 178

Τελετουργικό 14: Εδώ και τώρα 183

Μεσημεριανός έλεγχος. 195

ΜΕΡΟΣ 3: ΑΠΟΣΥΡΘΕΙΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ

7 ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ	197
Τελετουργικό 15: Ο εαυτός σας	199
Τελετουργικό 16: Κάντε την προσευχή σας πριν το δείπνο	205
Τελετουργικό 17: Καταγράψτε το	211
Τελετουργικό 18: Τραβήξτε μια φωτογραφία	218
Τελετουργικό 19: Επαναλάβετε μετά από μένα	224
Τελετουργικό 20: Προχωρήστε στο μέλλον	232
Τελετουργικό 21: Πείτε ευχαριστώ	237
Βραδινός έλεγχος	241
Επίλογος: Η περιπέτεια ξεκινά...	243
Πηγές	246
Επιλεγμένη βιβλιογραφία	253
Ευχαριστίες	255

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

21 ΜΕΡΕΣ

«Είσαι η επανάληψη των πράξεών σου».

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

Πριν από μερικά χρόνια παρακολούθησα στην τηλεόραση ένα ενδιαφέρον πείραμα για ένα παιχνίδι μυαλού από τον εξαιρετο μάγο και υπνωτιστή Derren Brown. Έβαλε μια ομάδα ανθρώπων σε ένα δωμάτιο και τους είπε ότι η πόρτα θα ξεκλείδωνε μόνο αν αποκωδικοποιούσαν ορισμένα στοιχεία. Το πείραμα ξεκίνησε και όλοι στο δωμάτιο έστρεψαν την προσοχή τους στην ερμηνεία των στοιχείων –σειρές αριθμών, φωτάκια που αναβόσβηναν, κ.λπ.– αλλά δίχως αποτέλεσμα. Όταν έληξε ο χρόνος, ακούστηκε μια ανακοίνωση: κάθε στοιχείο που είχε δοθεί για το «ξεκλείδωμα της πόρτας» ήταν άχρηστο και ανεπίλυτο και η πόρτα ήταν ξεκλειδωτή από τα πρώτα κιόλας δευτερόλεπτα του πειράματος. Κανείς στο δωμάτιο δεν είχε σκεφτεί να ελέγξει αν η πόρτα ήταν όντως κλειδωμένη. Απλώς υπέθεσαν πως ήταν. Ο καθένας σε αυτό το δωμάτιο θα μπορούσε να την ανοίξει και να βγει ανά πάσα στιγμή!

Με λίγα λόγια, το βιβλίο εστιάζει σε αυτό. Υπάρχει ένας εκπληκτικά απλός τρόπος για να αλλάζουμε τη ζωή μας

προς το καλύτερο αλλά οι περισσότεροι από μας τον παραβλέπουμε γιατί είναι απίστευτα προφανής. Νομίζουμε ότι η ζωή είναι πέρα από τον έλεγχό μας ή ότι μπορούμε να την αλλάξουμε αλλάζοντας τις σκέψεις μας, αλλά ο πιο απλός και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσουμε τη ζωή μας είναι να αλλάξουμε τις καθημερινές συνήθειες – ξεκινώντας από σήμερα.

Οι περισσότεροι δεν καταλαβαίνουν ότι οι πράξεις που επαναλαμβάνουμε δημιουργούν τις καθημερινές μας εμπειρίες. Πιστεύουμε ότι το μέλλον μας διαμορφώνεται από μεγάλα γεγονότα, αποφάσεις που παίρνουμε, σκέψεις που κάνουμε και γνώμες που έχουμε για τους άλλους, αλλά αυτό το βιβλίο θα σας δείξει ότι οι καθημερινές πράξεις σας είναι το χρυσό κλειδί. Παρατηρήστε καλά τι κάνετε κάθε μέρα και δείτε τη ζωή σας να μεταμορφώνεται.

Ακόμα και όσοι αντιλαμβάνομαστε τον αντίκτυπο που έχουν στην ευεξία και την πληρότητά μας οι καθημερινές πράξεις μας, συχνά δεν κατανοούμε τη δυνατότητά τους να αλλάζουν τη ζωή μας. Ξέρουμε ότι ορισμένα πράγματα, όπως η καταγραφή ημερολογίου ή οι βαθιές εισπνοές μπορεί να μας κάνουν να νιώσουμε καλύτερα, αλλά δεν γνωρίζουμε ακριβώς το γιατί. Ένας ψυχαναλυτής μας ζητάει να νιώθουμε ευγνωμοσύνη, άλλος μας προτείνει να κάνουμε διαλογισμό, άλλοι έχουν διαφορετικές μεθόδους και συμβουλές, ποια είναι όμως η σωστή; Όλες οι συμβουλές μοιάζουν πολύ ασαφείς και ασύνδετες και δείχνουν να λειτουργούν στην καλύτερη περίπτωση σποραδικά. Παρά τις καλές προθέσεις μας, οι ζωές μας παραμένουν κατά βάθος ίδιες.

Ωστόσο, μια πράξη που επαναλαμβάνεται αρκετά συχνά γίνεται συνήθεια, αν και αυτό το βιβλίο δεν έχει σκοπό να

σας βοηθήσει να αποκτήσετε θετικές συνήθειες, διότι αυτές δεν μπορούν να σας οδηγήσουν σε ένα πεδίο απεριόριστων δυνατοτήτων και επομένως δεν μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σας. Για να προσελκύσετε την αγάπη, την επιτυχία και την ευτυχία, οι έρευνες δείχνουν ότι οι καθημερινές πράξεις σας πρέπει να εμπεριέχουν μια αίσθηση ιερού σκοπού και δύναμης – πρέπει να είναι τελετουργικά.

Αν τα εφαρμόσετε για τουλάχιστον 21 μέρες, το κάθε τελετουργικό αυτού του βιβλίου θα αλλάξει σίγουρα τη ζωή σας προς το καλύτερο. Ενσωματώστε όλα τα τελετουργικά στη ζωή σας, τα περισσότερα από τα οποία μπορούν να εκτελεστούν μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, και θα παρατηρήσετε θετική αλλαγή. Αυτό το βιβλίο θα σας αποδείξει ότι είστε αυτό που κάνετε. Θα διαπιστώσετε πέρα από κάθε αμφιβολία ότι τα καθημερινά τελετουργικά σας έχουν την εκπληκτική δύναμη να αλλάζουν τη ζωή.

Η ΠΡΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΥΠΑΡΞΗ

«Το τελετουργικό είναι για την αυτοβελτίωση
ό,τι είναι το πείραμα για την επιστήμη».

TIMOTHY LIPI

Θα έπρεπε να ζείτε σε σπηλιά για να μην έχετε αντιληφθεί ότι οι σκέψεις σας έχουν τη δύναμη να διαμορφώσουν τον κόσμο σας. Το παγκοσμίου φήμης βιβλίο της Rhonda Byrne *Το Μυστικό* κατέστησε παγκοσμίως γνωστό ότι υπάρχει βαθιά αλήθεια σε αυτή τη θεωρία αλλά ταυτόχρονα και ένα σοβαρό πρόβλημα. Έχει λειτουργήσει ποτέ πραγματικά για σας η θετική σκέψη;

Μήπως επαναλαμβάνετε όλες τις θετικές σκέψεις, αποβάλλετε όλες τις αρνητικές και στέλνετε κοσμικές εντολές στο σύμπαν, αλλά η ζωή σας ούτε βελτιώθηκε ούτε άλλαξε; Να είστε ειλικρινείς – σας έχει κάνει αυτή η έλλειψη προόδου να αμφιβάλλετε αν λειτουργεί πραγματικά η θετική σκέψη;

Οι περισσότεροι αντιλαμβάνομαστε τη μεγάλη σημασία της θετικής σκέψης και την αρχή που λέει ότι τα όμοια έλκονται. Προσπαθούμε να παρακολουθήσουμε αυτή τη φωνή στο μυαλό μας και να μετατρέψουμε το αρνητικό σε θετικό, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχει και πολλή σημασία πόσο θετικές είναι οι σκέψεις σας αν αυτό δεν επηρεάζει τις καθημερινές ρουτίνες σας. Με κίνδυνο να γίνω κουραστική θα πω ότι στην ουσία αυτό που κάνετε στη ζωή σας και όχι εκείνο που σκέφτεστε για τη ζωή σας είναι αυτό που έχει τη δύναμη να τη μεταμορφώσει.

Όταν ξεκίνησα τη συγγραφή, σκεφτόμουν διαρκώς θετικά. Στο μυαλό μου έβλεπα τον εαυτό μου να υπογράφει το ένα συμβόλαιο μετά το άλλο και να γράφει βιβλία που ενέπνεαν τους ανθρώπους. Στην πραγματικότητα περνούσα τις μέρες μου γράφοντας για θέματα τα οποία δεν κατείχα πλήρως και το αποτέλεσμα ήταν ότι κανείς δεν ταυτιζόταν απόλυτα με αυτά. Στην ουσία μου πήρε σχεδόν δύο δεκαετίες να καταλάβω το προφανές: έπρεπε να ξεκινήσω να κάνω αυτό που σκεφτόμουν. Έπρεπε να γράφω γι' αυτά που αγαπούσα και όχι γι' αυτά που πίστευαν οι άλλοι πως έπρεπε να γράφω. Το αποτέλεσμα – δύο βιβλία στη λίστα των ευπώλητων των *Sunday Times*.

Ο ΑΓΝΟΥΜΕΝΟΣ ΚΡΙΚΟΣ

«Το καθημερινό τελετουργικό είναι ο τρόπος να λέω ότι ψηφίζω τον εαυτό μου, φροντίζω τον εαυτό μου».

ΜΑΡΙΕΛΑ ΧΕΜΙΝΓΟΥΕΪ

Ναι, οι σκέψεις διαμορφώνουν την πραγματικότητα και υπάρχει μια αόρατη δύναμη στο σύμπαν την οποία μπορείτε να φέρετε στις σκέψεις σας για να αναρρώσετε και να ανθίσετε. Η κατανόηση ωστόσο αυτής της θεμελιώδους πνευματική έννοιας είναι μόνο το ένα μέρος της εξίσωσης «προσελκύστε την επιτυχία στη ζωή σας». Το άλλο μισό είναι εξίσου σημαντικό αλλά παραβλέπεται επειδή είναι πολύ προφανές. Ο αγνοούμενος κρίκος εδώ είναι ότι οι καθημερινές πράξεις σας πρέπει να επιβεβαιώνουν τις σκέψεις σας. Αυτό που κάνετε πρέπει να καθρεφτίζει αυτό που σκέφτεστε. Οι πράξεις σας πρέπει να προσελκύουν καλά πράγματα στη ζωή σας όπως ακριβώς κάνουν και οι σκέψεις σας.

Πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια έδειξε ότι ο εγκέφαλος καθοδηγείται από τις πράξεις σας¹, οπότε ίσως οι καθημερινές ρουτίνες σας να είναι το πρώτο σημείο από όπου πρέπει να ξεκινήσετε, διότι αν οι καθημερινές πράξεις σας είναι θετικές τότε το ίδιο θα είναι και οι σκέψεις σας. Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνο αυτό που σκέφτεστε, είστε και αυτό που κάνετε επανειλημμένα.

Για τις επόμενες 21 μέρες έχετε τη σπάνια ευκαιρία να μεταμορφώσετε εντελώς τη ζωή σας και να προσελκύσετε καλά πράγματα –είτε αυτό είναι αγάπη, χρήματα και επιτυχία,

είτε καλύτερη υγεία και γαλήνη– κάνοντας απλές καθημερινές αλλαγές στη ρουτίνα σας.

Πάρτε εμένα για παράδειγμα: κάποτε αισθανόμουν πως με θεωρούσαν δεδομένη και δεν με εκτιμούσαν. Πάντα χαμογελούσα, βοηθούσα και έκανα το κάτι παραπάνω, αλλά δεν ένιωθα ως ανταπόδοση τον σεβασμό των άλλων. Τότε πήρα την απόφαση να γράφω κάθε μέρα ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και να προσπαθώ να νιώθω ευγνώμων για όλο και περισσότερα πράγματα. Μέσα σε τρεις εβδομάδες είδα τη συμπεριφορά όλων απέναντί μου να αλλάζει. Οι άνθρωποι μου χαμογελούσαν, τα παιδιά μου άρχισαν να βοηθούν στο σπίτι (δίχως δική μου προτροπή) και ο εκδότης μου αναπάντεχα μου έστειλε μια ανθοδέσμη για την έκδοση ενός βιβλίου μου.

Το ίδιο συνέβη και στον τομέα της υγείας μου. Δεν αρρωσταίνω συχνά αλλά όταν αρρωσταίνω νιώθω ότι αποτυγχάνω κατά κάποιο τρόπο και αυτή η αρνητική σκέψη αποδυνάμωνε το ανοσοποιητικό μου σύστημα. Πέρυσι έπαθα μια γερή γρίπη και όλοι, καθώς και ο γιατρός μου, έλεγαν ότι θα με έβγαζε εκτός των δραστηριοτήτων μου για τουλάχιστον δύο εβδομάδες. Πέρασα τις πρώτες μέρες προσπαθώντας να συνεχίσω τις καθημερινές μου συνήθειες όσο πιο φυσιολογικά μπορούσα και έλεγα στον εαυτό μου ότι θα το καταπολεμήσω και θα γίνω καλά. Χειροτέρεψα. Έπειτα σταμάτησα να λέω στον εαυτό μου ότι θα γίνω σύντομα καλά και αντίθετα ανέλαβα δράση. Αποφάσισα να σταματήσω τελείως τη δουλειά για μία εβδομάδα και να δώσω στο μυαλό και το σώμα μου μια ευκαιρία να αναρρώσουν. Έκλεισα το κινητό μου, φρόντισα να έχω πουχία και ηρεμία και έγινα καλά μέσα σε τρεις μέρες.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ «ΚΑΝΩ»

«Γίνε η αλλαγή που θες να δεις στον κόσμο».

ΜΑΧΑΤΜΑ ΓΚΑΝΤΙ

Τα 21 τελετουργικά αυτού του βιβλίου, που πρέπει να εφαρμόζονται για τουλάχιστον 21 μέρες (περισσότερα για τον μαγικό αριθμό 21 θα πούμε αργότερα), θα σας αποδείξουν ότι οι πράξεις είναι πιο δυνατές από τις σκέψεις ή τα λόγια όσον αφορά την προσέλκυση της επιτυχίας και της ευτυχίας στη ζωή σας. Θα αποδείξουν αυτό που έχουν ανακαλύψει οι επιστήμονες και οι ψυχολόγοι σε όλο τον κόσμο τις τελευταίες δεκαετίες – ότι η δύναμη του «κάνω» είναι πολύ μεγαλύτερη από τη δύναμη του «σκέφτομαι».² Κάθε πράξη που κάνουμε έχει αντίκτυπο στις σκέψεις μας και τις γεμίζει με τη δύναμη να δημιουργούμε μια ζωή με απεριόριστες δυνατότητες.

Ωστόσο, για να αντλήσετε αυτές τις απεριόριστες δυνατότητες πρέπει να δεσμευτείτε σε αυτά τα τελετουργικά. Δεν πρέπει να τα κάνετε με μισή καρδιά ή όποτε το θυμάστε. Στο κάτω κάτω, ποιος θέλει να βοηθά κάποιον που κάνει κάτι με μισή καρδιά; Για παράδειγμα, δεν θα υποστηρίζατε έναν μαραθωνοδρόμο που διαρκώς τα παρατά στα μισά της διαδρομής. Ωστόσο, αυτός είναι ο τρόπος που οι περισσότεροι δεσμευόμαστε για την αλλαγή των συνθηκών μας. Οπότε γιατί να ανταποκριθεί το σύμπαν;

Αυτό το βιβλίο δεν θα σας εξηγήσει μόνο τη δύναμη που έχει το «κάνω» στην αλλαγή της ζωής σας, αλλά εφαρμόζοντας τα τελετουργικά θα διαπιστώσετε ότι οι πράξεις και όχι οι σκέψεις είναι αυτές που φέρνουν το σύμπαν με το μέρος

σας. Θα μάθετε ότι κατανοώντας την έννοια του τελετουργικού και εφαρμόζοντάς το θα προσελκύετε όλα τα υπέροχα πράγματα στη ζωή σας. Ίσως διαπιστώσετε επίσης ότι αποβάλλετε κάθε ενοχλητική αμφιβολία γι' αυτά που σκέφτεστε ή νιώθετε για τον εαυτό σας. Θα ξέρετε ότι έχετε τον έλεγχο της ζωής σας και όλων όσων συμβαίνουν σε αυτή.

Δεν υπήρξε κάποια συγκεκριμένη στιγμή που συνειδητοποίησα ότι όλη η θετική σκέψη και οι ασκήσεις του νόμου της έλξης, τα βιβλία και τα μάντρα που πίστευα σε όλη τη ζωή μου δεν έφερναν αποτέλεσμα. Σήμερα όμως ξέρω ότι η φιλοσοφία του «κάνω» είναι αυτή που φέρνει στη ζωή μου όλα όσα ονειρεύομαι.

Άρχισα να κάνω μικρές αλλαγές στη ζωή μου και να βλέπω θετικά αποτελέσματα, αλλά η στιγμή που με έπεισε ότι οι πράξεις μιλούν δυνατότερα από τις λέξεις είναι κάτι που θεωρώ προσωπική ανακάλυψη. Στα βιβλία μου αναφέρομαι συχνά στο πόσο σημαντικό είναι να αγαπάμε τον εαυτό μας ώστε να έχουμε επιτυχία και ευτυχία. Συνήθως συστήνω κάποιες ασκήσεις ή μάντρα. Τότε μια μέρα η βοηθός μου Κιμ μου πρότεινε να ανεβάσω βιντεάκια στο Facebook για αυτά που έγραφα. Για πολύ καιρό ήμουν μια αφανής συγγραφέας, έτρεμα στη σκέψη να εμφανιστώ στο κοινό. Τράβηξα κάποια πρώτα βιντεάκια με το κινητό μου, αλλά κανένα δεν μου άρεσε. Η Κιμ μου έλεγε να στείλω ένα από αυτά, αλλά εγώ διαρκώς το ανέβαλλα με τη δικαιολογία ότι ήθελα περισσότερο χρόνο να σκεφτώ. Δεν ήθελα χρόνο. Η αλήθεια ήταν πως φοβόμουν τη γνώμη του κόσμου. Τελικά μου είπε ότι θα έπρεπε κάποιο να ανεβάσω και ότι δεν αγαπούσα αρκετά τον εαυτό μου και δεν είχα αυτοπεποίθηση. Δεν ενστερνιζόμουν το μήνυμα που προσπαθούσα να περάσω στον κόσμο.

Τα λόγια της με πείραξαν επειδή είχε δίκιο. Έπρεπε απλώς να το κάνω και να αγαπώ τον εαυτό μου αρκετά ώστε να μην πάρω προσωπικά κάποια αρνητική αντίδραση. Έτσι, πριν μαγνητοσκοπήσω το πρώτο σύντομο μήνυμά μου είπα στον εαυτό μου ότι αγαπούσα αυτό που ήμουν και ότι δεν είχε σημασία η γνώμη των άλλων. Χαμογέλασα στην κάμερα, έβγαλα τον εαυτό μου μια φωτογραφία και με όση περισσότερη πειθώ μπορούσα είπα «σ' αγαπώ». Έπειτα τράβηξα ένα μικρό βίντεο και το ανέβασα. Η αντίδραση στο διαδίκτυο ήταν ενθαρρυντική. Τις επόμενες εβδομάδες επαναλάμβανα αυτό το τελετουργικό αγάπης προς τον εαυτό μου πριν την ανάρτηση των βίντεο. Ο αριθμός των θεατών αυξανόταν όλο και περισσότερο (ένα από τα βιντεάκια μου έκανε 130.000 θεάσεις μέσα σε μια νύχτα δίχως να λάβει ούτε ένα αρνητικό σχόλιο), όσο αυξανόταν η αυτοπεποίθησή μου. Ήταν εκπληκτικό. Τότε συνειδητοποίησα ότι όλα τα χρόνια που έλεγα στον εαυτό μου μέσα από τις σκέψεις μου ότι έπρεπε να με αγαπάω περισσότερο, δεν είχα πείσει το σύμπαν. Έπρεπε να δείξω – ή να πω με πράξεις στο σύμπαν– ότι ήμουν περήφανη για τον εαυτό μου.

Από τότε κατάλαβα πραγματικά τη δύναμη που έχει ένα τελετουργικό να αλλάζει τη ζωή μου.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟΥ

«Το τελετουργικό είναι ο τρόπος που προβάλλεις την ύπαρξη του ιερού. Το τελετουργικό είναι η σπίθα που δεν πρέπει να σβήνει».

ΚΡΙΣΤΙΝΑ ΜΠΟΛΑΝΤΟΥΙΝ

Τώρα πρέπει να τονίσω την πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στο τελετουργικό και τη συνήθεια, διότι αυτό το βιβλίο μιλά για τη δύναμη του τελετουργικού και όχι της συνήθειας. Οι συνήθειες είναι δραστηριότητες που γίνονται δίχως συνειδητή σκέψη και πρόθεση, και ως τέτοιες δεν εντυπωσιάζουν το σύμπαν. Τα τελετουργικά, αντίθετα, είναι δραστηριότητες γεμάτες με μια αίσθηση ιερότητας, διότι όταν τα εφαρμόζετε το κάνετε με βαθύ προσωπικό νόημα, και ως τέτοια είναι μαγνήτης της επιτυχίας και της ευτυχίας.

Για να μετατρέψετε μια συνήθεια σε τελετουργικό πρέπει να της δώσετε μια αίσθηση ιερού σκοπού. Πρέπει να κάνετε το συνηθισμένο να φαίνεται καταπληκτικό, το ανιαρό να δείχνει ιερό, και αυτό το βιβλίο θα σας δείξει τον τρόπο.

Υπάρχουν πολλές έρευνες που δείχνουν ότι τα τελετουργικά μπορούν να αλλάξουν τη ζωή. Κάποιες πρόσφατες έρευνες ψυχολόγων στο Πανεπιστήμιο του Λάνκαστερ αποκάλυψαν ότι τα προσωπικά τελετουργικά έχουν αντίκτυπο στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ανθρώπων.³ Κάθε τελετουργικό αυτού του βιβλίου βασίζεται σε επιστημονική έρευνα στην οποία θα αναφέρομαι. (Παρακαλώ ανατρέξτε και στη Βιβλιογραφία στη σελίδα 253.)

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ 21

«Μόλις καθιερώσετε ένα τελετουργικό ή μια νέα συνήθεια, η θέληση είναι περιττή».

ΡΟΜΠΙΝ ΣΑΡΜΑ*

* Τα βιβλία του Robin Sharma κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Διόπτρα.

Ο ψυχολόγος Μάξγουελ Μαλτς ήταν πλαστικός χειρούργος τη δεκαετία του '50 και άρχισε να παρατηρεί ότι οι ασθενείς του χρειάζονταν περίπου 21 μέρες για να συνηθίσουν το νέο τους πρόσωπο. Αυτή η παρατήρηση τον ώθησε να σκεφτεί τη δική του περίοδο προσαρμογής σε νέες συμπεριφορές και διαπίστωσε ότι χρειάζονταν 21 μέρες για να αποκτήσει μια νέα συνήθεια. Το 1960 μοιράστηκε τις πληροφορίες του στο βιβλίο του *Psycho-Cybernetics*, που έγινε ανάρπαστο, και έκτοτε το 21 έγινε ο μαγικός αριθμός και η έμπνευση για θετική αλλαγή.

Από τότε έχουν διεξαχθεί κι άλλες έρευνες, η πιο πρόσφατη μελέτη είναι της ψυχολόγου-ερευνήτριας Φιλίπα Λάλι, που δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα *European Journal of Social Psychology*, η οποία έδειξε ότι 21 μέρες είναι το ελάχιστο διάστημα για την ανάπτυξη μιας νέας συμπεριφοράς.⁴ Ανεξάρτητα όμως από το αν έχει καθιερωθεί μια νέα συμπεριφορά, θεωρήστε τις 21 μέρες σαν ένα συμβολικό ορόσημο, διότι μέχρι εκείνη τη στιγμή είναι πιθανό να έχετε αρχίσει να διαπιστώνετε τα θετικά οφέλη της νέας ρουτίνας και να νιώθετε πιο δυνατοί για να συνεχίσετε.

Επίσης, ο αριθμός 21 είναι σημαντικός για την αριθμολογία που μελετά τη σημασία των αριθμών. Στην αριθμολογία το 21 αποτελείται από την ένωση του 2 και του 1. Ο αριθμός 1 έχει σχέση με τα νέα ξεκινήματα, την ανεξαρτησία, τη μοναδικότητα, την πρόοδο, την πραγματοποίηση, την επίτευξη και την επιτυχία. Ο αριθμός 2 έχει να κάνει με την ενθάρρυνση, τη συνεργασία και την εύρεση ισορροπίας. Ενώστε αυτούς τους δύο αριθμούς σε έναν πίνακα αριθμολογίας και έχετε αφθονία ενέργειας, νέες ευκαιρίες, συναρπαστικές κατευθύνσεις και μεταμόρφωση. Και στον παγανισμό

το τελετουργικό της πανσελήνου των 21 ημερών είναι ένας ισχυρός τρόπος να δημιουργείτε ένα νέο σύστημα πιστεύω.

Να θυμάστε ότι ο σκοπός του βιβλίου δεν είναι να αλλάξετε τις συνήθειές σας, αλλά να ενσωματώσετε στη ζωή σας τελετουργικά. Τα τελετουργικά είναι οι συνήθειες που περιέχουν ιερό σκοπό, οπότε αυτές οι 21 μέρες έχουν βαθύ νόημα διότι, χάρη στον Μαλτς και την επιστήμη της Αριθμολογίας, συσχετίζουμε αυτόν τον αριθμό με τη θετική αλλαγή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΝΟΥ

«Ζείτε την καθημερινή ζωή σας με έναν τρόπο που σας επιτρέπει να μη χάνετε ποτέ τον εαυτό σας».

ΘΙΤΣ NAT XAN

Για να βεβαιωθείτε ότι μια συνήθεια εδραιώνεται σε νευρικό επίπεδο –και είναι επομένως αρκετά ισχυρή για να πυροδοτεί θετική αλλαγή– πρέπει να ξεκινήσετε την πρώτη μέρα και να έχετε κίνητρο να συνεχίσετε για τρεις εβδομάδες. Δεν χρειάζεται να πείτε στον εαυτό σας ότι θα είναι για πάντα, μόνο για 21 μέρες. Στο τέλος αυτής της περιόδου θα επιλέξετε αν θα συνεχίσετε ή όχι. Πιθανότατα θα συνεχίσετε, διότι θα έχουν δημιουργηθεί στον εγκέφαλό σας νέες νευρικές διαδρομές και ήδη θα έχετε αρχίσει να βλέπετε οφέλη. Ωστόσο, πρέπει να δώσετε την ευκαιρία επιλογής στον συνειδητό νου σας διότι συνήθως θέλει να έχει τον έλεγχο. Αν πείτε στον συνειδητό νου σας ότι αυτό το νέο τελετουργικό είναι για όλη σας τη ζωή το πιθανότερο είναι να επαναστατήσει γιατί δεν έχει

δει ακόμα μακροχρόνια οφέλη. Πρέπει να του αποδείξετε πρώτα ότι τα οφέλη είναι πραγματικά.

Κι αν πιστεύετε ότι όλη αυτή η συνομιλία με τον εαυτό σας είναι παράξενη – δεν είναι. Μιλάμε στον εαυτό μας όλη την ώρα με τον νου μας και το κίνημα θετικής σκέψης έχει αποδειχτεί πολύ βοηθητικό.

Ο συνειδητός ή λογικός νους σας είναι απίθανο να πειστεί, αλλά η επόμενη πληροφορία μπορεί να μιλήσει στον υποσυνείδητο νου σας – το μέρος όπου ο κόσμος των πιθανοτήτων γίνεται αντιληπτός από εμάς.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η συνειδητή δημιουργία συμβολικών πράξεων σας εξασφαλίζει ότι θα έχετε τα εργαλεία για να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας, να ξεπεράσετε τα εμπόδια, να δείτε μια ευρύτερη εκδοχή του εαυτού σας και να προσελκύσετε απεριόριστη επιτυχία και ευτυχία στη ζωή σας. Ωστόσο, για να έχει πραγματικό αντίκτυπο ένα τελετουργικό στη ζωή σας πρέπει οπωσδήποτε να το επαναλαμβάνετε για 21 μέρες – το ελάχιστο χρονικό διάστημα που χρειάζεται μια δραστηριότητα για να εντυπωθεί στον εγκέφαλο και να γίνει φυσικό μέρος της ζωής σας.

ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ

«Κάθε τελετουργικό είναι μια ευκαιρία μεταμόρφωσης».

Στις παρακάτω σελίδες θα δείτε την επιστήμη, την ψυχολογία και το πνεύμα να συγχωνεύονται και να δημιουργούν έναν νέο δρόμο προς τη μεταμόρφωση. Καθεμία από αυτές τις 21 μέρες θα εφαρμόζετε 21 απλά τελετουργικά· επτά το πρωί, επτά το μεσημέρι και επτά το βράδυ έτσι ώστε ολόκληρη η μέρα σας να εστιάζει στην έλξη θετικής αλλαγής και αφθονίας στη ζωή σας.

Η μορφή αυτού του βιβλίου θα ταιριάζει με το μοτίβο της μέρας σας ώστε να σας δίνει ενέργεια και πληροφορίες στα τελετουργικά που θα εφαρμόζεται το πρωί, να σας παρέχει κίνητρο και συμβουλές στα μεσημεριανά τελετουργικά της μέρας και μετά χαλάρωση με τα βραδινά τελετουργικά που θα σας βοηθούν να πέφτετε στο κρεβάτι ήρεμοι και ικανοποιημένοι.

ΞΥΠΝΑΤΕ ΜΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το σωστό ξεκίνημα της μέρας είναι ο θεμέλιος λίθος πάνω στον οποίο στηρίζονται όλα. Βασικά, πρέπει να ξυπνάτε κάθε μέρα με σκοπό και να εκπληρώνετε τις απεριόριστες δυνατότητες που έχετε μέσα σας. Τα επτά πρωινά τελετουργικά που προτείνονται θα προσελκύσουν επιτυχία και ευτυχία και θα σας δείξουν ότι όταν αλλάζετε τον τρόπο που ξυπνάτε αλλάζετε και ολόκληρη τη ζωή σας.

ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΣΚΟΠΟ

Τα επτά τελετουργικά που εφαρμόζονται το μεσημέρι έχουν σκοπό να παραμείνετε επικεντρωμένοι έτσι ώστε κάθε σκέψη που έχετε και κάθε πράξη που κάνετε να συνεχίζει να προσελκύει απεριόριστες δυνατότητες προς το μέρος σας.

ΤΕΛΕΙΩΝΕΤΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΣΑΣ ΜΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

Όταν ζείτε την κάθε μέρα σας με μια νότα ικανοποίησης με τη βοήθεια των επτά τελετουργικών που περιγράφονται στο βιβλίο θα φορτίζετε τις μπαταρίες σας ώστε το επόμενο πρωί να σφύζετε από ενέργεια και να γίνεστε ο πιο ευτυχισμένος, επιτυχημένος και θαυμαστός άνθρωπος που μπορείτε.

ΕΙΣΤΕ Η ΑΠΟΔΕΙΞΗ

«Η ευτυχία δεν έρχεται από μεγάλες επιτυχίες αλλά από μικρά επιτεύγματα μέσα στη μέρα».

TZIM PON

Όσον αφορά την επίτευξη των στόχων, πρόσφατη έρευνα του Αμερικανικού Οργανισμού Ψυχολογίας δείχνει ότι οι ρουτίνες μας είναι πιο σημαντικές από την αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο, και για τις επόμενες 21 μέρες θα σας ζητήσω να αποδείξετε τη δύναμη του τελετουργικού για να αλλάξετε τη ζωή σας προς το καλύτερο. Κάθε μέρα θα νιώθετε ευεξία και θα ζείτε την καλύτερη μέρα της ζωής σας.

Το 1983 ο Άντονι Ρόμπινς* θέλησε να αλλάξει τη ζωή του. Είχε πάσει πάτο. Ένιωθε απόλυτα αποτυχημένος. Σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά και πνευματικά ένιωθε ανεπαρκής και στραγγισμένος. Ήταν υπέρβαρος, είχε κατάθλιψη και ζούσε μόνος του σε ένα μικρό διαμέρισμα χωρίς κουζίνα με αποτέλεσμα να πλένει τα πιάτα στην μπανιέρα.

Αποφάσισε ότι δεν μπορούσε να ζει άλλο έτσι οπότε έκανε κάτι που άλλαξε ολόκληρη τη ζωή του. Άλλαξε τον

* Τα βιβλία του Anthony Robbins κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Διόπτρα.

τρόπο σκέψης του και τις συνήθειές του και η πρώτη που καθιέρωσε ήταν η καταγραφή ενός ημερολογίου. Κατέγραψε όλα όσα δεν ήθελε πλέον στη ζωή του καθώς και όλα όσα ήθελε. Παραθέτω τα λόγια του: «Παραμέρισα όλα τα περιοριστικά πιστεύω μου και κάθισα στην παραλία με το ημερολόγιό μου».

Για τις επόμενες ώρες έγραφε ασταμάτητα για το πώς θα ήθελε να είναι ιδανικά η ζωή του και έθεσε στον εαυτό του ένα χρονικό όριο για να πετύχει αυτούς τους στόχους, από την επόμενη μέρα μέχρι το πέρας 20 ετών. Δεν κάθισε να σκεφτεί αν αυτοί οι στόχοι ήταν εφικτοί, απλώς τους έγραψε. Τις επόμενες μέρες και εβδομάδες άρχισε να δημιουργεί ορόσημα τα οποία μπορούσε να πετυχαίνει και επέστρεφε τότε τότε στο ημερολόγιό του για να γράφει τι είδους άνθρωπος ήθελε να γίνει και το μέλλον των ονείρων του.

Ακόμα και ο Άντονι τα έχασε με το πόσες αλλαγές άρχισαν να πραγματοποιούνται σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η απλή καταγραφή των στόχων του τον βοήθησε να αποκτήσει διαύγεια για το μέλλον του και μεταμόρφωσε πλήρως τη ζωή του. Όχι μόνο έγραψε πολλά βιβλία αυτοβοήθειας που έγιναν ανάρπαστα, αλλά έγινε και ο παγκοσμίως πιο γνωστός, επιτυχημένος και με επιρροή εμπνευστής.

Αυτό ελπίζω να κάνει για σας το βιβλίο *21 ευκαιρίες να ξεπεράσεις τον εαυτό σου*. Εύχομαι να αλλάξει τη ζωή σας προς το καλύτερο με κάθε δυνατό τρόπο. Ελπίζω να σας εμπνεύσει να αποδείξετε ότι είστε αυτό που κάνετε, ότι τα πάντα είναι δυνατά για σας και ότι η ευτυχία και η επιτυχία είναι μια επιλογή που κάνετε κάθε μέρα της ζωής σας.

ΤΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟΥ

«Η ζωή μοιάζει άδεια χωρίς ένα τελετουργικό».

ΑΝΩΝΥΜΟΣ

Η έρευνα δείχνει ότι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή σας είναι να έχετε πολλά τελετουργικά.⁵ Δεν έχει σημασία ποιο ακριβώς είναι το τελετουργικό, αλλά το ότι είναι δικό σας και, σύμφωνα με τον καθηγητή του Χάρβαρντ Φραντσέσκο Τζίνο, συγγραφέα του *Sidetracked: Why our decisions get drained and how we can stick to the plan*, όσο πιο προσωπικά είναι τα τελετουργικά και όσο πιο συνεπείς είστε, τόσο πιο ισχυρά γίνονται.

Συχνά ζούμε κάπως ασυνείδητα τη ζωή μας, αλλά το τελετουργικό μπορεί να έχει βαθύ αντίκτυπο στο πώς νιώθετε και στο πόσο καλά αποδίδετε. Αν κάνατε ποτέ μια πρόποση πριν από ένα ποτό ή τραγουδήσατε το «Χρόνια πολλά» πριν σβήσετε τα κεράκια στην τούρτα, αυτό είναι ένα τελετουργικό που εστιάζει την προσοχή σας στο τι πίνετε ή τρώτε με αποτέλεσμα να το απολαμβάνετε περισσότερο. Ονομάζεται «γεύομαι τη στιγμή» και οι μελέτες δείχνουν ότι είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα για να νιώθετε ευτυχία.⁶⁻⁸ Το να ζείτε το παρόν είναι επίσης πολύ σημαντικό μέρος του κινήματος επίγνωσης για το οποίο μπορεί πρόσφατα να έχετε ακούσει.

Άλλες μελέτες δείχνουν πώς το τελετουργικό της γραφής σας βοηθά να νιώθετε καλύτερα, ειδικά σε περιόδους θλίψης και απώλειας.⁹ Έχει αποδειχτεί ότι τα προσωπικά τελετουργικά μειώνουν το άγχος πριν από ένα σημαντικό

γεγονός. Ακόμα και τα παράλογα τελετουργικά –όπως το να φορά κανείς ένα ζευγάρι τυχερές κάλτσες– μπορεί να έχουν ισχυρό αντίκτυπο σε ένα αποτέλεσμα. Και πάλι θα πω ότι δεν έχει σημασία ποιο είναι το τελετουργικό, σημασία έχει πώς σας κάνει να νιώθετε.

Αν βλέπετε με σκεπτικισμό όλες αυτές τις έρευνες που δείχνουν τη δύναμη του προσωπικού τελετουργικού, δεν πειράζει. Το πιο εκπληκτικό σε αυτές τις έρευνες είναι ότι έχουν δείξει ότι το να πιστεύει κανείς στη δύναμη του τελετουργικού δεν είναι απαραίτητο.¹⁰⁻¹² Φυσικά τα τελετουργικά λειτουργούν καλύτερα όταν τα πιστεύουμε πραγματικά, αλλά θα λειτουργήσουν ακόμα κι αν δεν έχετε πειστεί. Σημασία έχει να είναι ένα τελετουργικό του οποίου το νόημα κατανοείτε εσείς προσωπικά και ακόμα πιο σημαντικό είναι να είναι ένα τελετουργικό το οποίο θα εφαρμόζετε.

Τα πιο αποτελεσματικά τελετουργικά δεν είναι αυτά που σχετίζονται με τη θρησκεία, τις διασημότητες ή τα είδωλα του αθλητισμού αλλά αυτά που σχετίζονται μόνο με την καρδιά σας.

ΓΙΑΤΙ ΠΑΡΑΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΦΑΝΕΣ

«Είναι ένα απλό τελετουργικό, αλλά έχει αμέτρητα οφέλη».

ΜΙΡΙΑΜ ΓΟΥΑΪΝΣΤΑΪΝ

Ας επιστρέψουμε στην αρχή του βιβλίου, όταν ανέφερα το πείραμα της κλειστής πόρτας και το πώς όλοι εστίασαν στα στοιχεία για να την «ξεκλειδώσουν», αλλά κανείς δεν

δοκίμασε το προφανές, δηλαδή να διαπιστώσει αν η πόρτα ήταν όντως κλειδωμένη (δείτε σελίδα 9). Αυτό είχαμε την τάση να κάνουμε στο κίνημα της αυτοβοήθειας τα τελευταία χρόνια – εστιάζαμε όλη την προσοχή και την ενέργειά μας στις σκέψεις και ως αποτέλεσμα δεν βλέπαμε το επιστημονικά αποδεδειγμένο γεγονός ότι αυτό που κάνουμε αλλάζει περισσότερο τη ζωή μας από ό,τι αυτό που σκεφτόμαστε.

Έχουμε συνηθίσει στους πνευματικούς κύκλους την ιδέα που βασίζεται στην κβαντική θεωρία ότι οι σκέψεις είναι δονούμενα ενεργειακά κύματα που επηρεάζουν το αόρατο πεδίο ενέργειας των απεριόριστων δυνατοτήτων που μας περιβάλλουν. Αν έχουμε σωστές δονήσεις σκέψης ενεργοποιούμε απεριόριστη δύναμη. Εστιάζοντας σε αυτό που θέλετε, βλέποντάς το στο μυαλό σας και επικεντρώνοντας τη σκέψη σας σε αυτό, αυξάνετε τις πιθανότητες να πραγματοποιηθεί στη ζωή σας. Με λίγα λόγια, το υποσυνείδητό σας δημιουργεί τον κόσμο σας. Αν κάνετε αρνητικές σκέψεις ή επικεντρώνεστε στους φόβους σας ή σε αυτό που δεν θέλετε να συμβεί, αυτό θα συμβεί τελικά – αλλά αν αναδιαμορφώσετε τη σκέψη σας και επικεντρωθείτε στα όνειρά σας το σύμπαν θα πραγματοποιήσει αυτά τα όνειρα.

Αρα, ίσως εσείς, μαζί με εκατομμύρια άλλους, να έχετε δοκιμάσει τη θετική σκέψη και τα μάντρα, αλλά να τα έχετε παρατήσει γιατί η ζωή σας δεν άλλαξε προς το καλύτερο.

Η θεωρία της θετικής σκέψης για την αλλαγή της ζωής μοιάζει πολύ καλή και εύκολη για να είναι αληθινή, σωστά; Το θέμα όμως είναι ότι δεν μπορείτε να *σκέφτεστε* τη διαδρομή για μια καλύτερη ζωή – πρέπει να λάβετε δράση. Η δράση, η «πράξη», είναι η ξεκλειδωτη πόρτα – ο προφανής τρόπος για μια καλύτερη ζωή που απλώς έχουμε παραβλέψει. Γιατί

όμως τον έχουμε παραβλέψει; Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Ήρθε η ώρα για μερικές αλήθειες.

Δεν χρησιμοποιούμε το μυαλό μας: Μάλλον παρεξηγήσαμε το μάντρα της θετικής σκέψης. Ερωτευόμαστε τόσο πολύ την ιδέα των σκέψεων που ίσως αλλάξουν τον κόσμο μας, ώστε πιστεύουμε πως οι σκέψεις έχουν κάποια μαγική δύναμη να κάνουν πράγματα να συμβαίνουν, αλλά αν καθόμαστε και σκεφτόμαστε λίγο καλύτερα θα καταλαβαίναμε ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει μόνο στις ταινίες επιστημονικής φαντασίας. Στην πραγματική ζωή πρέπει να αναλάβουμε δράση. Σας παραθέτω ένα παράδειγμα: δύο αθλητές ονειρεύονται την επιτυχία αλλά ο ένας προπονείται πιο σκληρά από τον άλλο και κερδίζει το ολυμπιακό χρυσό μετάλλιο. Και οι δύο πίστευαν πως θα πετύχουν και αυτό το πιστεύω αποτέλεσε φυσικά ένα βασικό συστατικό, αλλά ο παράγοντας που έκανε τη διαφορά ήταν ότι ο ολυμπιονίκης έλαβε επίσης την απαραίτητη δράση για να εξασφαλίσει τη νίκη: προπονήθηκε πιο σκληρά.

Δεν είμαστε πρόθυμοι να κάνουμε το κάτι παραπάνω: Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με την πρόκληση της σκληρής δουλειάς για την επίτευξη των στόχων μας οι περισσότεροι προτιμάμε να πηγαίνουμε χαλαρά ή να αναζητάμε την παρηγοριά του οικείου. Προσπαθώ να αποφύγω εδώ τη λέξη τεμπελιά, αλλά δεν είναι εύκολο. Ακολουθεί ένα άλλο παράδειγμα. Ρωτήστε ένα παιδί αν θέλει να φάει σοκολάτα τώρα ή αργότερα και θα δείτε ότι σίγουρα θα επιλέξει το τώρα. Είναι στην ανθρώπινη φύση να αναζητάμε την άμεση ικανοποίηση αντί να την καθυστερούμε για το μακροπρόθεσμο καλό.

Φοβόμαστε να ξεχωρίσουμε: Όλοι θέλουμε να ανήκουμε κάπου αλλά όταν αρχίζουμε να γινόμαστε ένα άτομο με πειθαρχία που παραμένει επικεντρωμένο στη θετική αλλαγή το πιθανότερο είναι να χάσουμε φίλους. Αν οι άνθρωποι στη ζωή μας νιώθουν χαμένοι ή μπερδεμένοι και δεν κάνουν κάτι για να το λύσουν, ίσως να δυσκολεύονται να προσαρμοστούν όταν βλέπουν εμάς να ανασυγκροτούμαστε. Μου έρχεται στο μυαλό η φράση που χρησιμοποιούν πολλοί, «η μιζέρια θέλει παρέα». Χρειάζεται θάρρος για να ξεχωρίζεις από το πλήθος και να είσαι ο καλύτερος που μπορείς. Η φράση του Σάμιουελ Τζάκσον στην υπέροχη ταινία *Coach Carter* – μια ταινία για τη δύναμη της δράσης και των καθημερινών τελετουργικών – τα λέει όλα:

«Ο βαθύτερος φόβος μας δεν είναι ότι είμαστε ανεπαρκείς. Ο βαθύτερος φόβος μας είναι ότι είμαστε υπέρμετρα δυνατοί. Είναι το φως μας, όχι το σκοτάδι μας, αυτό που μας φοβίζει περισσότερο. Το να παίζεις μέτρια δεν προσφέρει τίποτα στον κόσμο. Είναι μάταιο να συρρικνώνεσαι ώστε οι άλλοι να νιώθουν ασφαλείς δίπλα σου. Όλοι είμαστε προορισμένοι να λάμπουμε όπως τα παιδιά. Δεν είναι μέσα μόνο σε μερικούς από μας· είναι μέσα σε όλους μας».

Δεν μπορούμε να εσιτιάσουμε στο για πάντα: Είναι δύσκολο να διατηρούμε το κίνητρο όταν πιστεύουμε ότι πρέπει να κάνουμε κάτι για πάντα, αλλά αν σκέφτεστε μόνο με βάση τις επόμενες τρεις εβδομάδες το μυαλό σας θα είναι πιο πρόθυμο να δεσμευτεί. Όταν σκεφτόμαστε το πάντα κάνουμε το κίνητρό μας. Οι τρεις εβδομάδες είναι κάτι με το οποίο το μυαλό μας μπορεί να προσαρμοστεί.