

ANTHONY ROBBINS

ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΩ
ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ

μετάφραση
Νοέλα Ελιασά

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Σε αυτούς που καταλαβαίνουν ότι
το μεγαλύτερο δώρο της ζωής
είναι η αγάπη και η μεγαλύτερη
χαρά της είναι να τη μοιραζόμαστε.

Ιδιαίτερα στους εθελοντές και
στο προσωπικό του Ιδρύματος Τόνι
Ρόμπινς, των οποίων οι προσπάθειες
βελτιώνουν, αλλάζουν και σώζουν
τις ζωές πολλών.

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Το Όλα όσα θέλω να πω στους φίλους μου, που είναι βασισμένο στις έννοιες και τις ιστορίες των άλλων μπεστ-σέλερ βιβλίων του Άντονι Ρόμπινς, *Ξυπνήστε τον γίγαντα μέσα σας* και *Ασείρευτη δύναμη*, εκδόθηκε για πρώτη φορά από το μη κερδοσκοπικό Ίδρυμα Άντονι Ρόμπινς το 1991. Με στόχο να βοηθήσει ανθρώπους που περνούν δύσκολες περιόδους, απλοποιεί το περιεχόμενο των δύο μεγάλων βιβλίων και προσφέρει στους αναγνώστες κατανόηση και υποστήριξη με μερικά απλά βήματα για να βελτιώσουν άμεσα τη ζωή τους.

Σε συνδυασμό με την ετήσια εκδήλωση Basket Brigade του ιδρύματος, αυτό το βιβλίο προσφέρεται δωρεάν σε μη προνομιούχες οικογένειες και άτομα. Η εκδήλωση, που γίνεται στον Καναδά και στις Ηνωμένες Πολιτείες,

είναι μια εθελοντική προσπάθεια για προ-σφορά τροφής, ρουχισμού και άλλων ειδών στους ανθρώπους που έχουν ανάγκη την Ημέρα των Ευχαριστιών.

Όλα τα έσοδα από τα πνευματικά δικαιώ-ματα αυτής της έκδοσης θα περάσουν στο Ίδρυμα Άντονι Ρόμπινς για την υποστήριξη του Basket Brigade και άλλων εθελοντικών εκδηλώσεων.

Τι θα γινόταν αν,
στις επόμενες σελίδες,
μπορούσατε να μάθετε κάποια
απλά βήματα που θα σας έκαναν
να ζείτε πιο ευτυχισμένοι,
να κερδίζετε περισσότερα
χρήματα ή να βελτιώνετε
κυριολεκτικά κάθε τομέα
της ζωής σας;

Εισαγωγή

Η ιστορία ενός ανθρώπου

Κάποια Ημέρα των Ευχαριστιών πριν από πολλά χρόνια, μια νεαρή οικογένεια ξύπνησε με ένα δυσοίωνο προαίσθημα. Αντί να ανυπομονούν για μια ημέρα γεμάτη ευγνωμοσύνη, σκέφτονταν μόνο όσα δεν είχαν. Στην καλύτερη περίπτωση, θα μαζεύονταν για ένα φτωχικό γεύμα, ένα γεύμα που κανονικά θα έπρεπε να είναι «φαγοπότι». Αν είχαν πάει σε κάποιο φιλανθρωπικό ίδρυμα, θα έτρωγαν γαλοπούλα με όλα τα συνοδευτικά. Όμως δεν το έκαναν. Γιατί; Διότι, όπως πολλές άλλες οικογένειες, ήταν περήφανοι άνθρωποι. Θα τα έβγαζαν πέρα με όσα είχαν.

Αυτή η δύσκολη κατάσταση που περνούσαν προκαλούσε εκνευρισμό και απελπισία, κάνοντας τους γονείς να ανταλλάζουν σκληρά λόγια μεταξύ τους. Ο μεγάλος γιος καταρρακωνόταν που έβλεπε τους δύο πιο αγαπημένους

του ανθρώπους να θυμώνουν και να μελαγχολούν όλο και περισσότερο.

Και τότε επενέβη η μοίρα... ένα δυνατό, αναπάντεχο χτύπημα στην πόρτα! Το αγόρι άνοιξε και αντίκρισε έναν ψηλό άντρα με τσαλακωμένα ρούχα. Χαμογελούσε πλατιά και κρατούσε ένα τεράστιο καλάθι γεμάτο λιχουδιές για τη γιορτή των Ευχαριστιών: μια γαλοπούλα, γέμιση, πίτες, γλυκοπατάτες, κονσέρβες – όλα όσα χρειάζονταν για ένα εορταστικό φαγοπότι!

Όλοι στην οικογένεια τον κοίταξαν άφωνοι. Ο άντρας στην πόρτα είπε: «Αυτά είναι από κάποιον που ξέρει πως έχετε ανάγκη και θέλει να μάθετε ότι σας αγαπούν και σας φροντίζουν». Στην αρχή ο πατέρας δεν ήθελε να δεχτεί το καλάθι, αλλά ο άντρας είπε: «Εγώ είμαι απλώς ο διανομέας». Άφησε χαμογελώντας το καλάθι στα χέρια του αγοριού και καθώς γύρισε να φύγει, ευχήθηκε: «Να έχετε μια όμορφη Ημέρα των Ευχαριστιών!».

Εκείνη τη στιγμή, η ζωή αυτού του αγοριού άλλαξε τελείως. Από αυτή την απλή πράξη

καλοσύνης έμαθε ότι η ελπίδα είναι παντοινή και ότι οι άνθρωποι –ακόμα και οι «ξένοι»– νοιάζονται πραγματικά. Η ευγνωμοσύνη που ένιωσε τον συγκίνησε βαθιά και ορκίστηκε στον εαυτό του κάποια μέρα να τα πάει καλά και να προσφέρει βοήθεια σε κάποιον με παρόμοιο τρόπο. Και στα δεκαοκτώ του άρχισε να εκπληρώνει αυτή την υπόσχεση. Με τα λιγοστά χρήματα που κέρδισε αγόρασε τρόφιμα, όχι για τον εαυτό του, αλλά για δύο οικογένειες που είχε μάθει πως είχαν ανάγκη. Κίνησε να τους τα πάει, φορώντας ένα παλιό τζιν και ένα μπλουζάκι, θέλοντας να παρουσιάσει το δώρο σαν να ήταν ένας απλός διανομέας. Όταν έφτασε στο πρώτο φτωχικό σπίτι, του άνοιξε μια γυναίκα λατινικής καταγωγής, η οποία τον κοίταξε καχύποπτα. Είχε έξι παιδιά και ο άντρας της την είχε εγκαταλείψει πριν από λίγες μέρες. Δεν είχαν να φάνε.

«Έχω μια παράδοση για σας, κυρία», είπε ο νεαρός.

Πήγε μέχρι το αυτοκίνητό του και άρχισε να μεταφέρει τις γεμάτες τρόφιμα σακούλες και

κούτες: μια γαλοπούλα, γέμιση, πίτες, γλυκοπατάτες, κονσέρβες. Η γυναίκα σάσπισε. Τα παιδιά, όταν είδαν όλα αυτά τα τρόφιμα μέσα στο σπίτι, άρχισαν να ξεφωνίζουν από τη χαρά τους.

Η νεαρή μητέρα, που μιλούσε σπαστά αγγλικά, άρπαξε τον νεαρό από το μπράτσο κι άρχισε να του δίνει φιλιά λέγοντας: «Εσύ δώρο από Θεό! Εσύ δώρο από Θεό!».

«Όχι, όχι», είπε ο νεαρός. «Εγώ είμαι απλώς ο διανομέας. Αυτό είναι δώρο από έναν φίλο». Τότε της έδωσε ένα σημείωμα που έλεγε:

Αυτό είναι ένα σημείωμα από έναν φίλο. Σας εύχομαι καλή Ημέρα των Ευχαριστιών – εσείς και η οικογένειά σας το αξίζετε. Να ξέρετε ότι σας αγαπούν. Και κάποια μέρα, αν σας δοθεί η ευκαιρία, σας παρακαλώ να βοηθήσετε κι εσείς κάποιον με παρόμοιο τρόπο.

Ο νεαρός συνέχισε να φέρνει τη μία σακούλα μετά την άλλη. Ο ενθουσιασμός, η χαρά και η αγάπη ήταν απεριγράπτα. Μέχρι να

φύγει, αυτή η αίσθηση σύνδεσης και προσφοράς του είχε φέρει δάκρυα στα μάτια. Καθώς έβαζε μπρος το αυτοκίνητό του και κοιτούσε τα χαμογελαστά πρόσωπα της οικογένειας που είχε το προνόμιο να βοηθήσει, συνειδητοποίησε ότι η ιστορία του είχε κάνει τον κύκλο της, ότι εκείνη η «φριχτή μέρα» της νιότης του ήταν στην ουσία ένα δώρο από τον Θεό, που τον καθοδήγησε, του έδειξε τον δρόμο προς την πληρότητα, μέσα από μια ζωή αφιερωμένη στην προσφορά. Με αυτή τη μοναδική πράξη ξεκίνησε μια αναζήτηση που συνεχίζεται μέχρι σήμερα: να ανταποδώσει το δώρο που δόθηκε σε αυτόν και στην οικογένειά του και να θυμίζει στους ανθρώπους ότι πάντα υπάρχει τρόπος να αλλάζουν τα πράγματα, ότι έχουν αγάπη γύρω τους και ότι –με μερικά απλά βήματα, λίγη κατανόηση και πολλή δράση– οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τώρα μπορούν να μετατραπούν σε πολύτιμα μαθήματα και ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και μακροχρόνια ευτυχία.

Αναρωτιέστε πώς γνωρίζω τόσο πολλά για

αυτόν τον νεαρό και την οικογένειά του, όχι μόνο για το τι έκαναν, αλλά και για το πώς ένωσαν; Τα γνωρίζω διότι αυτός ο νεαρός είμαι εγώ.

Έγραψα αυτό το βιβλίο γιατί θέλω να ξέρετε ότι κάποιος νοιάζεται για σας. Θέλω να ξέρετε ότι όσο τρομακτικές ή δύσκολες κι αν φαίνονται οι καταστάσεις, μπορείτε πραγματικά να τις αλλάξετε. Μπορείτε να μετατρέψετε τα όνειρα που είχατε κάποτε σε πραγματικότητα. Πώς; Βρίσκοντας τη δύναμη που κρύβεται μέσα σας τώρα που διαβάζετε αυτές τις σελίδες. Αυτή η εσωτερική δύναμή σας μπορεί να αλλάξει κυριολεκτικά τα πάντα στη ζωή σας, εν ριπή οφθαλμού. **Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να την απελευθερώσετε.**

Πώς γίνεται να σας το λέω αυτό με τόση σιγουριά; Επειδή χρησιμοποίησα την ίδια δύναμη για να αλλάξω τη δική μου ζωή σε τεράστιο βαθμό. Πριν από περίπου δέκα χρόνια, βρισκόμουν σε απελπιστική κατάσταση. Έμεινα σε ένα μικροσκοπικό, εργένικο διαμέρισμα 35 τετραγωνικών στο Βένις της Καλιφόρνια. Ήμουν μόνος, δυστυχισμένος και κατά 20

κιλά υπέρβαρος. Δεν είχα κανένα σχέδιο για το μέλλον. Ένωθα ότι η ζωή μου είχε φερθεί άσχημα και ότι δεν υπήρχε τίποτα να κάνω για να το αλλάξω αυτό. Ήμουν απένταρος και συναισθηματικά άδειος. Ένωθα συντετριμμένος, απελπισμένος και νικημένος.

Ωστόσο, βρίσκομαι εδώ για να σας πω ότι άλλαξα τα πάντα σε λιγότερο από έναν χρόνο. Έχασα 15 κιλά σε λιγότερο από 30 μέρες. Και τα διατήρησα διότι δεν έκανα απλώς δίαιτα, άλλαξα όλο τον τρόπο σκέψης μου. Γυμνάστηκα για να αποκτήσω τη μέγιστη φυσική κατάσταση. Ανέπτυξα την απαραίτητη αυτοπεποίθηση για να τα βγάζω πέρα στις δύσκολες στιγμές και να πετυχαίνω πραγματικά τους στόχους που ονειρευόμουν. Το μυστικό μου ήταν να εστιάζω στις ανάγκες των άλλων. Αναρωτιόμουν διαρκώς το εξής: «Πώς μπορώ να δώσω αξία στη ζωή των ανθρώπων;». Μέσα από αυτή τη διαδικασία σκέψης έγινα καθηγητής. Από πολύ νωρίς κατάλαβα ότι δεν θα μπορούσα να βοηθήσω άλλους να αλλάξουν αν δεν άλλαζα πρώτα τον εαυτό μου. Το

μυστικό της ζωής δεν ήταν μόνο η προσφορά, διότι για να προσφέρω, έπρεπε πρώτα να γίνω καλύτερος άνθρωπος. Στη διάρκεια αυτής της αυτοβελτίωσης, προσέλκυσα τη γυναίκα των ονείρων μου, την παντρεύτηκα και έγινα πατέρας. Μέσα σε έναν χρόνο, από εκεί που ζούσα δίχως να έχω να φάω, έβγαλα καθαρό κέρδος ένα εκατομμύριο δολάρια. Μετακόμισα από το ρημαγμένο διαμέρισμά μου στο τωρινό σπίτι μου: μια βίλα 1.000 τετραγωνικών με θέα τον Ειρηνικό ωκεανό.

Όμως δεν σταμάτησα εκεί. Μόλις απέδειξα ότι μπορούσα να βοηθήσω τον εαυτό μου, αναζήτησα αμέσως τους καλύτερους τρόπους για να βοηθήσω άλλους. Άρχισα να ψάχνω πρότυπα, ανθρώπους που μπορούσαν να φέρνουν μια αλλαγή αστραπιαία. Αυτοί οι ικανότατοι άνθρωποι ήταν μερικοί από τους καλύτερους δασκάλους και θεραπευτές του κόσμου, αυτοί που βοηθούσαν άτομα με προβλήματα σε μία ή δύο συνεδρίες αντί σε ένα ή δύο ή περισσότερα χρόνια. Σαν σφουγγάρι, ρουφούσα όσο περισσότερες γνώσεις μπορούσα και άρχισα

να εφαρμόζω αμέσως όσα μου δίδασκαν. Άρχισα να αναπτύσσω δικές μου στρατηγικές και κατανόηση.

Από τότε, με αυτές τις τεχνικές κατέληξα να δουλεύω με πάνω από ένα εκατομμύριο άτομα σε σαράντα δύο χώρες του κόσμου, προσφέροντάς τους τα κατάλληλα εργαλεία και βοηθώντας τους να αλλάζουν τις ζωές τους. Αυτό το απίστευτο προνόμιο και η ευκαιρία να μοιράζομαι το έργο μου έχει περάσει σε μια μεγάλη ποικιλία ανθρώπων, από εργάτες μέχρι γαλαζοαίματους σε όλη την υφήλιο, από προέδρους χωρών μέχρι προέδρους εταιρειών και προέδρους συλλόγων γονέων, από αστέρες του σινεμά μέχρι επαγγελματίες αθλητές και μεγάλες αθλητικές ομάδες και από μητέρες και γιατρούς μέχρι παιδιά και αστέγους. Και με τη βοήθεια των βιβλίων, των CD, των σεμιναρίων και των τηλεοπτικών εκπομπών μου, άγγιξα κυριολεκτικά δεκάδες εκατομμύρια ανθρώπους. Σε κάθε περίπτωση, στόχος μου ήταν να βοηθώ τους ανθρώπους να παίρνουν τον έλεγχο και να βελτιώνουν άμεσα την ποιότητα της ζωής τους.

Δεν σας τα λέω όλα αυτά για να σας εντυπωσιάσω, αλλά για να σας δείξω πόσο γρήγορα μπορούν να αλλάξουν τα πράγματα. Μόλις καταλάβουμε τι είναι αυτό που διαμορφώνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας, το μόνο που χρειάζεται είναι επίμονη, έξυπνη και έντονη δράση. Με αυτό το βιβλίο σας καθοδηγώ και σας δείχνω πώς θα κάνετε στη ζωή σας τις αλλαγές που θέλετε.

Η θετική σκέψη δεν είναι αρκετή

Όλοι έχουμε όνειρα, σωστά; Όλοι θέλουμε να πιστεύουμε ότι είμαστε ξεχωριστοί, ότι, με κάποιον τρόπο, μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά, ότι μπορούμε να αγγίξουμε την οικογένειά μας, τους φίλους μας ή άλλους ανθρώπους με ιδιαίτερο τρόπο. Κάποια στιγμή στη ζωή μας, όλοι ξέρουμε περίπου τι πραγματικά θέλουμε και τι πραγματικά αξίζουμε.

Ωστόσο, πολλοί ξεχνούν τα όνειρά τους όταν έρχονται αντιμέτωποι με τις προκλήσεις

της ζωής. Παραμερίζουν τις φιλοδοξίες τους, ξεχνούν πως έχουν τη δύναμη να διαμορφώσουν το μέλλον τους κι έτσι χάνουν την αυτοπεποίθηση και την ελπίδα τους. Στόχος της ζωής μου είναι να υπενθυμίζω στους ανθρώπους –ανθρώπους σαν εσάς κι εμένα– ότι η δύναμη να αλλάζουμε τα πάντα κρύβεται μέσα μας. **Μπορούμε να ξυπνήσουμε αυτή τη δύναμη και να ζωντανέψουμε τα όνειρά μας, ξεκινώντας από σήμερα.** Πρέπει να έχετε κάποιες στρατηγικές, κάποια βήμα προς βήμα σχέδια για να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας, το πώς αισθάνεστε και το τι *κάνετε κάθε μέρα που ζείτε.*

Όλοι δεν θέλουμε να αλλάξουμε ή να βελτιώσουμε κάτι στη ζωή μας; Σχεδόν όλες οι αλλαγές που θέλουμε να κάνουμε εμπίπτουν σε δύο κατηγορίες: είτε θέλουμε να αλλάξουμε τον τρόπο που νιώθουμε για διάφορα (να έχουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση, να υπερνικήσουμε τους φόβους μας, να απαλλαγούμε από το άγχος, να νιώσουμε ευτυχισμένοι ή καλύτερα για όσα μας έχουν συμβεί στο παρελθόν)

είτε θέλουμε να αλλάξουμε τις πράξεις μας (να κάνουμε κάτι διαφορετικό, όπως να κόψουμε το κάπνισμα, το ποτό ή την αναβλητικότητα). Το μεγάλο πρόβλημα είναι ότι, παρόλο που όλοι επιθυμούμε αυτές τις αλλαγές, *ελάχιστοι ξέρουν πώς να τις πραγματοποιήσουν – και να τις διατηρήσουν.*

Με αυτό το βιβλίο, θα ήθελα να σας βοηθήσω να ξεκινήσετε τις θετικές αλλαγές σε μόνη βάση. Δεν σας υπόσχομαι τον ουρανό με τα άστρα με αυτό το μικρό βιβλίο. Αλλά σας υπόσχομαι ότι μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο και να αρχίσετε να αλλάζετε την ποιότητα της ζωής σας, χρησιμοποιώντας μερικά απλά βήματα που θα μάθετε στις επόμενες σελίδες. Θα μπορέσετε επίσης να εφαρμόσετε αυτά τα απλά βήματα για να βοηθήτε την οικογένεια και τους φίλους σας.

Το μόνο που χρειάζεται για να λειτουργήσει αυτό για σας αυτή τη στιγμή είναι να αρχίσετε να πιστεύετε ότι η αλλαγή είναι εφικτή. Το παρελθόν δεν έχει σημασία. Ό,τι δεν έχει λειτουργήσει στο παρελθόν δεν

έχει καμία σχέση με αυτό που θα κάνετε σήμερα. Αυτό που κάνετε τώρα είναι αυτό που θα διαμορφώσει το μέλλον σας. Αυτή τη στιγμή πρέπει να γίνετε φίλος του εαυτού σας. Μην «βασανίζεστε» για όσα συνέβησαν κάποτε· αντίθετα, επικεντρωθείτε αμέσως στις λύσεις και όχι στα προβλήματα.

Είστε έτοιμοι για το ταξίδι; Πάμε λοιπόν. Ας αρχίσουμε να αλλάζουμε τις ζωές μας καταλαβαίνοντας τι πρέπει να κάνουμε όταν...