

ΑΛΛΑΞΤΕ

ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΜΕ

5

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ

για να έχετε τη ζωή που πραγματικά ονειρεύεστε!

- 1 ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΤΕ
- 2 ΝΙΚΗΣΤΕ
- 3 ΕΠΙΛΕΞΤΕ
- 4 ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ
- 5 ΔΕΣΜΕΥΤΕΙΤΕ

ΣΟΥ ΜΠΕΛΤΟΝ



01

ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΤΕ

Ξεκαθαρίζω σημαίνει καθιστώ κάτι σαφές ή ευδιάκριτο, λογικό, ορατό, καθοριστικό, συγκεκριμένο.

Αισθάνεστε ότι η ζωή σας δεν έχει νόημα; Νιώθετε συχνά άγχος; Νιώθετε αποκομμένοι από τα αγαπημένα σας πρόσωπα; Νιώθετε ότι είστε σε τέλμα κι αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική σας υγεία και τη γενική ευεξία σας; Θα θέλατε να νιώθετε έτσι για τα επόμενα 20, 30 ή 40 χρόνια;

Αν έχετε ξεχάσει τι σας κάνει πραγματικά ευτυχομένους, τι θέλετε και πού θέλετε να είστε στη ζωή, το πρώτο πράγμα που χρειάζεστε είναι *διαύγεια*. Σε αυτό το κεφάλαιο θα ανακαλύψετε γιατί έχετε αυτά τα συναισθήματα και τι πρέπει να κάνετε για να τα αλλάξετε. Θα σας

δώσει τη διαύγεια που χρειάζεστε. Θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και θα σας δώσει χρόνο να ανακαλύψετε τι είναι πραγματικά σημαντικό για σας – και μπορεί να μην είναι ακριβώς αυτό που ποτεύατε, αλλά να σας αποκαλυφθεί κάτι τελείως διαφορετικό. Θα ανακαλύψετε τι συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια και τι πρέπει να κάνετε για να ξεκινήσετε τη διαδικασία της αλλαγής. Θα αναγνωρίσετε τις εσωτερικές σας αξίες και την αποστολή της ζωής σας, και θα δημιουργήσετε ένα σαφές μέλλον που θα σας προσφέρει ευτυχία, ικανοποίηση και γαλήνη.

ΜΟΝΟ ΑΥΤΟ ΥΠΑΡΧΕΙ;

Είναι φυσικό και φυσιολογικό να κάνετε πού και πού έναν απολογισμό και συνήθως το κάνετε πιο έντονα σε σημαντικά γεγονότα όπως γενέθλια ή ημερομηνίες καθοριστικές για τη ζωή σας – τότε είναι που καλείστε κυρίως να απαντήσετε τι κάνετε και γιατί. Ελπίζω να νιώθετε αρκετά ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι με την παρούσα κατάστασή σας. Ωστόσο, αν λίγο σταματήσετε και το σκεφτείτε, μπορεί να νιώσετε κάπως άβολα. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τα εξής: Πώς κατέληξα εδώ; Τι κάνω στη ζωή μου; Μόνο αυτό υπάρχει;

Ασχολούμαι με τη συμβουλευτική (coaching) από το 2008. Κάθε πελάτη μου έχει αναρωτηθεί τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω στην πρώτη μας συνάντηση. Είναι άνθρωποι που είτε νιώθουν έτσι εδώ και μερικά χρόνια είτε συνέβη στη ζωή τους κάτι σημαντικό που τους ανάγκασε να αμφισβητήσουν τα πάντα.

Συνήθως έχουν φτάσει στο σημείο όπου η κατάσταση φαίνεται να εξελίσσεται σε κρίση, δεν αντέχουν άλλο με την πορεία της ζωής τους ή την κατάσταση που βιώνουν, νιώθουν λίγο αποπροσανατολισμένοι ή απελπισμένοι, ή έχουν χάσει τη σπίθα τους, αλλά δεν ξέρουν γιατί ή τι να κάνουν γι' αυτό. Θέλουν κάτι περισσότερο· νιώθουν πως η ζωή τους δεν έχει νόημα, αλλά δεν ξέρουν τι θα

μπορούσε να τους προσφέρει περισσότερη ικανοποίηση και χαρά.

Είναι ένα τρομακτικό μέρος, από όπου, όποιος το επισκεφτεί, μοιάζει να μην υπάρχει σωτηρία διαφυγής. Πιστέψτε με, το ξέρω. Το έχω περάσει. Έκανα την κόρη μου, την Αμελί, στην ηλικία των 34 ετών, και παρόλο που στην αρχή ήταν υπέροχα και πήρα έναν ολόκληρο χρόνο άδεια, μετά έκανα αυτό που κάνουν οι περισσότεροι· προγραμματίσα τα πάντα, επέστρεψα στη δουλειά, βρήκα παιδικό σταθμό, τα πάντα. Μετά άρχισα να λέω μέσα μου «Μισό λεπτό, αυτό δεν μου φαίνεται σωστό» και να νιώθω πως αυτό που είχα αρχίσει να θέλω πραγματικά δεν ταίριαζε με το αρχικό μου σχέδιο. Θυμάμαι σαν σήμερα τη μέρα που συνειδητοποίη-

ποσα τα πάντα. Είχα επιστρέψει στη δουλειά μου ως τηλεοπτική παραγωγός και είχα βγει για ένα ρεπορτάζ σχετικά με τη δολοφονία ενός αγοριού. Κατέβηκα από το λεωφορείο στη στάση μου και στην κυριολεξία γύρισα τρέχοντας στην Αμελί: ήταν μόλις επτά το απόγευμα. Μπήκα σπίτι και την είδα εκεί –πάνω στα πόδια της νταντάς της– νωθρή και αναποκοκκινισμένη. Ήταν άρρωστη όλη μέρα. Ένιωσα να ξεσκίζονται τα σωθικά μου κι έτσι όπως στεκόμουν εκεί στην πόρτα, σκέφτηκα: *Όχι, αυτό δεν είναι σωστό. Μα τι κάνω; Όμως δεν ήξερα τι να κάνω. Ήξερα ότι δεν ήθελα «αυτό», όμως δεν ήξερα τι ακριβώς ήθελα ή πώς θα το πετύχαινα.*

Έτσι νιώθουν πάντα κι οι πελάτες μου όταν έρχονται σε μένα. Μπορεί να φαίνεται ότι θέλουν μια καινούρια δουλειά, μια προαγωγή ή να ξεκινήσουν τη δική τους επιχείρηση. Άλλοι αναρωτιούνται αν πρέπει να μετακομίσουν σε καινούριο μέρος κ.τ.λ., αλλά μέσα τους πολλοί νιώθουν ότι η ζωή που ζουν απλώς δεν είναι η σωστή γι' αυτούς, όμως δεν ξέρουν και πώς να περιγράψουν τη «σωστή». Μέσα τους νιώθουν σύγχυση, απογοήτευση, πλήξη, θυμό – και απλώς θέλουν να πάνε να αισθάνονται έτσι.

ΕΤΣΙ ΝΙΩΘΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ;

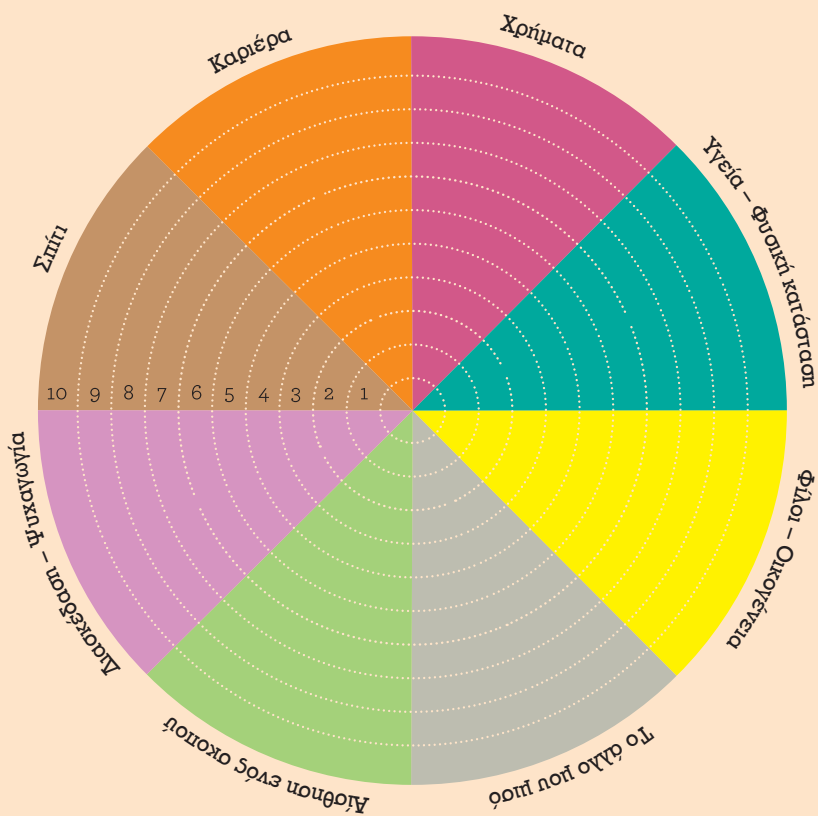
- Τα έχετε όλα, αλλά αισθάνεστε άδεια, δυστυχισμένοι και δίχως προορισμό;
- Έχετε καταφέρει ένα σωρό πράγματα στη ζωή σας, αλλά δυσκολεύεστε να σκεφτείτε τι έπεται;
- Ζείτε τη ζωή που δημιουργήσατε, αλλά δεν αντλείτε πια χαρά από αυτή;
- Νιώθετε ότι δεν έχετε πετύχει όλα όσα θα μπορούσατε;

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Σκεφτείτε τους διάφορους τομείς της ζωής σας και βαθμολογήστε τον καθένα με άριστα το 10 ανάλογα με την ικανοποίηση που νιώθετε απ' αυτούς; βαθμολογήστε με 0 αν νιώθετε απόλυτα δυσαρεστημένοι και με 10 αν είστε απόλυτα ικανοποιημένοι. Ενώστε τους τομείς σχεδιάζοντας μια γραμμή για να δημιουργήσετε ένα καινούριο εξωτερικό περίγραμμα και μετά απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις.

01

Ποιοι τομείς χρειάζονται την περισσότερη προσοχή;



02

Τι είναι αυτό που κάνετε ακολουθώντας τον συγκεκριμένο τρόπο ζωής;
Για παράδειγμα, την πραγματική ευτυχία ή τον ποιοτικό χρόνο
με την οικογένειά σας.

03

Φανταστείτε τον εαυτό σας πέντε χρόνια μετά.
Αν δεν αρχίσετε να αλλάζετε τα πράγματα τώρα, πού θα είστε;

04

Στην ηλικία των 80 ή των 90 ετών,
που θα αναπολείτε τη ζωή σας, τι θέλετε να μπορείτε να διηγείστε
για τον τρόπο που τη ζήσατε;

05

Ποιο είναι το ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε αυτή την εβδομάδα,
για να βελτιώσετε τις επιδόσεις σας σε έναν από τους τομείς
με τη χαμηλότερη βαθμολογία; Πρέπει να είναι ένας συγκεκριμένος,
μετρήσιμος και ρεαλιστικός στόχος. Για παράδειγμα:
«Αυτή την εβδομάδα θα κάνω δυο περιπάτους των 30 λεπτών στο δάσος».

Οι περισσότεροι πελάτες μου περιγράφουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συναισθήματα: Είναι παγιδευμένοι στο μυαλό τους, αιχμάλωτοι του φόβου τους, φορτωμένοι με το βάρος των ευθυνών και αισθάνονται ενοχές και απογοήτευση που δεν μπορούν να σκεφτούν και να εφαρμόσουν έναν τρόπο για να βγουν από αυτή την κατάσταση. Νιώθουν ότι ποτέ δεν βρίσκονται στο παρόν, δεν αισθάνονται καμία γαλήνη και δεν μπορούν να βρουν χρόνο να απολαύσουν τους καρπούς των κόπων τους. Εσείς πώς ακριβώς νιώθετε σε σχέση με τα παρακάτω;

01. Δυσारेστημένοι με την καριέρα σας

Κάποτε ήσαστε φιλόδοξοι και καινοτόμοι. Τώρα μισείτε τη δουλειά σας, αισθάνεστε πολύ γερασμένοι για να προχωρήσετε μπροστά και δεν νιώθετε καμιά ικανοποίηση, αλλά είστε πολύ μπλοκαρισμένοι και φοβισμένοι για να ελέγξετε το μέλλον σας. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τι συνέβη και γιατί, καθώς και τι μπορείτε να κάνετε γι' αυτό.

02. Αγχωμένοι και κουρασμένοι

Είστε διαρκώς στην τσίτα και πασχίζετε για τα πάντα, νιώθετε κολημένοι, τελματωμένοι και αποπροσανατολισμένοι. Μερικές φορές μια καινούρια τσάντα, κάποιες διακοπές ή η αγορά μιας

κατοικίας μετριάζουν τον φόβο, αλλά αυτός πάντα επιστρέφει. Θέλετε να είστε άριστοι στα πάντα; αγανακτείτε με την ανικανότητά σας να αλλάξετε τη ζωή σας προς το καλύτερο. Σε αυτό το βιβλίο θα ανακαλύψετε τους φόβους, τις αμφιβολίες και τις ανασφάλειες που σας κρατάνε πίσω, και πολύ γρήγορα, αποτελεσματικά και ρεαλιστικά θα μπειτε σε ένα καινούριο μονοπάτι.

03. Κενοί και άδεια

Ξυπνάτε νιώθοντας ότι θα πρέπει να υπάρχουν πολύ περισσότερα στη ζωή από αυτά που ζείτε, αλλά πιστεύετε ότι έχετε καθυστερήσει πολύ για να εκπληρώσετε όλες σας τις επιθυμίες. Η δουλειά σας τρώει όλο τον χρόνο και την ενέργεια: Αναλαμβάνετε αμέτρητες ευθύνες και δεν απολαμβάνετε καμιά χαρά. Αυτό το βιβλίο θα σας δώσει τη διαύγεια για να καταλάβετε τι θέλετε, ώστε να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας.

04. Ένοχοι

Δουλέψατε σκληρά για να αποκτήσετε μια καριέρα, μια σχέση, ίσως παιδιά, και τον τρόπο ζωής που πάντα θέλατε. Απλώς... δεν τον θέλετε πια. Νιώθετε ότι θα έπρεπε να είστε ευτυχισμένοι και προσπαθείτε να είστε ευγνώμονες και να απολαμβάνετε τους καρπούς της σκληρής δουλειάς σας, όμως δεν μπορείτε. Διαβάζοντας

«Ένας μουσικός πρέπει να γράφει μουσική, ένας ζωγράφος πρέπει να ζωγραφίζει, ένας ποιητής πρέπει να γράφει ποιήματα, αν θέλει να είναι απόλυτα ευτυχισμένος. Αυτό που μπορεί να είναι ένας άνθρωπος, αυτό πρέπει να είναι. Είναι η ανάγκη που ονομάζουμε αυτο-πραγμάτωση».

ΑΒΡΑΑΜ ΜΑΣΛΟΟΥ

αυτό το βιβλίο θα αναγνωρίσετε τι θέλετε στη ζωή σας από εδώ και πέρα, και θα φροντίσετε να το αποκτήσετε.

Η σύγκρουση

Όσα νιώθετε είναι απολύτως φυσιολογικά. Όλ' αυτά για τα οποία παλεύετε και εκείνα που σας κάνουν να αισθάνεστε απελπισία αποτελούν μέρος της ανθρώπινης ψυχολογικής ανάπτυξης. Οι ψυχολόγοι το περιγράφουν με τον όρο *εξατομίκευση* (Καρλ Γιουνγκ) ή *αυτο-πραγμάτωση* (Αβραάμ Μάσλοου).

Όπως κι αν το αποκαλέσετε, σημαίνει το ίδιο πράγμα: την επιθυμία ή την ανάγκη μας να είμαστε αληθινοί με τον εαυτό μας – με αυτό που πραγματικά είμαστε όταν ζούμε στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας και χρησιμοποιούμε τα φυσικά μας таланτά και τις ικανότητες ανεξάρτητα από αυτά που μας έχουν πει ή μας έχουν μάθει να πιστεύουμε.

Ο Γιουνγκ πίστευε ότι η επιθυμία μας να έχει περισσότερο νόημα η ζωή μας είναι μια φυσική εσωτερική

παρόρμηση: ο Μάσλοου πίστευε ότι αυτή είναι μια ανάγκη που αναπτύσσεται μόλις εκπληρωθούν οι υλικές μας ανάγκες, τότε που είναι φυσικό να θέλουμε να έχουμε περισσότερο νόημα αλλά κι έναν σκοπό στη ζωή μας. Εγώ πιστεύω ότι είναι ένας συνδυασμός των δύο – είναι τόσο μια φυσική παρόρμηση όσο και κάτι που μας απασχολεί όταν πια αποκτούμε όλ' αυτά για τα οποία έχουμε πασχίσει.

ΤΟΛΜΗΣΤΕ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΤΕΙΤΕ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΑΣ ΘΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΘΕΙ!

Θέλετε να αλλάξετε τη ζωή σας, αλλά δεν ξέρετε πώς;
Μήπως σας εμποδίζουν ο φόβος και οι αμφιβολίες;
Αυτός ο εύκολος και χρηστικός οδηγός θα σας βοηθήσει
να ανακαλύψετε τους λόγους για τους οποίους νιώθετε
αποπροσανατολισμένοι ή σαν να έχετε «κολλήσει». Ένα βιβλίο
που σας προτρέπει να ατενίσετε το μέλλον με αισιοδοξία!

1

ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΤΕ τι είναι πραγματικά σημαντικό για σας,
χρησιμοποιήστε στο έπακρο τις δυνατότητές σας
και ανακαλύψτε τον σκοπό της ζωής σας.

2

ΝΙΚΗΣΤΕ τις φωνές, τους φόβους και τις αμφιβολίες που
σας σαμποτάρουν και συναντήστε τον Μελλοντικό Εαυτό σας.

3

ΕΠΙΛΕΞΤΕ νέους τρόπους να βλέπετε τη ζωή, αφήστε πίσω παλιές
συνήθειες και αλλάξτε οριστικά το μοτίβο της σκέψης σας.

4

ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ με τις επιτυχίες σας, μην είστε σκληροί
με τον εαυτό σας, αναγνωρίστε την αξία σας.

5

ΔΕΣΜΕΥΤΕΙΤΕ να κάνετε καθημερινά μικρές αλλαγές.
Αγαπήστε τον εαυτό σας.

