

ΒΕΞ ΚΙΝΓΚ

# ΘΕΤΙΚΗ

ΠΩΣ Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

# ΕΝΕΡΓΕΙΑ,

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΠΟΥ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ

# ΥΠΕΡΟΧΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΑΣ

# ΖΩΗ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

## Τι σημαίνει «αγαπώ τον εαυτό μου;»

Για να έχουμε γαλήνη, χρειαζόμαστε ισορροπία: ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και την απόλαυση, ανάμεσα στη δράση και την υπομονή, στη σπατάλη και την οικονομία, στο γέλιο και τη σοβαρότητα, στην εγκατάλειψη και την επιμονή. Αν δεν καταφέρετε να έχετε ισορροπία σε κάθε τομέα της ζωής σας, μπορεί να καταλήξετε να νιώθετε εξάντληση, καθώς επίσης και ποικιλιά άηλη δυσάρεστα συναισθήματα, όπως ενοχές.

Στη συνέχεια σας δίνω ένα παράδειγμα, για να ισορροπίετε τη δράση και την υπομονή. Ας υποθέσουμε ότι είστε ο επικεφαλής μιας ομάδας για μια εργασία στο τελευταίο έτος του πανεπιστημίου και μόλις πιάσατε ένα μέλος της ομάδας, που συμπαθείτε, να χαζεύει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντί να βοηθάει την ομάδα. Την πρώτη φορά, κάνετε τα στραβά μάτια. Αν αυτό συνεχιστεί και παρατηρήσετε την απόδοσή του να μειώνεται, μπορεί να τον προειδοποιήσετε ότι θα αναγκαστείτε να τον αναφέρετε στον ανώτερο. Αν επι-

ήξει να σας αγνοήσει και συνεχίσει την ίδια συμπεριφορά, θα νιώσετε ενοχές αν λάβετε κάποια μέτρα;

Αν είστε καλός και συμπονετικός άνθρωπος, μπορεί να φοβάστε ότι θα τον πληγώσετε και ότι θα του δημιουργήσετε προβλήματα. Αν τον αναφέρετε στον ανώτερο, πιθανόν θα αναγκαστεί να αντιμετωπίσει σοβαρές συνέπειες που θα επηρεάσουν την τελική βαθμολογία του και αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στο μέλλον του. Όμως, αδιαφορεί για σας και αγνοεί τις προειδοποιήσεις σας. Μπορεί να αισθάνεστε ότι εκμεταλλεύεται την καλοσύνη σας. Και ίσως ανησυχείτε ότι τα άλλα μέλη της ομάδας θα ενοχληθούν αν πιστέψουν ότι μεροληπτείτε λόγω της επιείκειας που δείχνετε στο συγκεκριμένο άτομο.

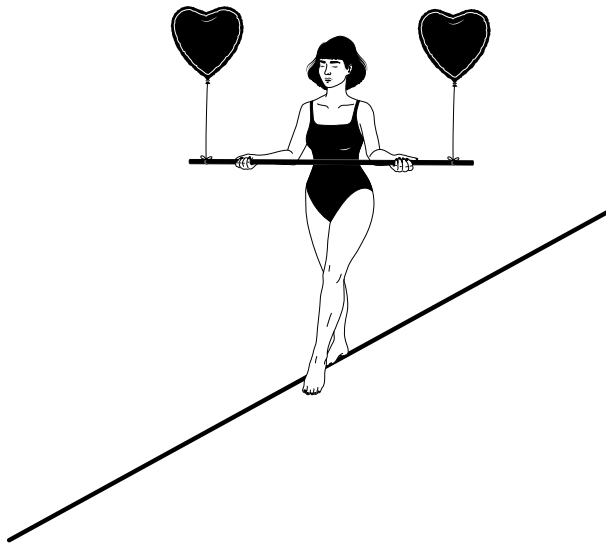
Σε αυτή την περίπτωση, αν είστε καλός και ειλικρινής, και ακολουθήσατε μια δίκαιη διαδικασία, δεν πρέπει να νιώθετε ενοχές για το γεγονός ότι κάποια στιγμή αναλάβατε δράση.

*Πρέπει να καταλάβετε  
ότι δεν είναι άδικο να διώχνετε  
όσους δεν νοιάζονται για σας.*

Ως αρχηγός της ομάδας, πρέπει να θυμάστε πως κάνετε ό,τι μπορούσατε και, δυστυχώς, ο φίλος σας επέλεξε να μη συμμορφωθεί. Αν δεν αναλάβετε δράση, κινδυνεύετε να χάσετε την εσωτερική σας γαλήνη και τον σεβασμό της ομάδας σας, και να βλάψετε τον τελικό βαθμό όλων σας.

Αν υιοθετήσατε μια ισορροπημένη προσέγγιση, θα μπορέσετε να νιώσετε πιο άνετα και να αποφύγετε άσχημα συ-

Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει ότι  
αποδέχομαι αυτό που είμαι ενώ  
ταυτόχρονα ξέρω ότι αξίζω περισσότερα  
και κάνω τα πάντα για να τα επιτύχω.



ναισθήματα, όπως οι ενοχές. Να φροντίζετε να αναλαμβάνετε δράση και να κάνετε υπομονή. Να δείχνετε κατανόηση και να συγχωρείτε, αλλήλ και να παραμένετε σταθεροί και αυστηροί στις απόψεις σας. Τηρώντας αυτή τη στάση, είναι πολύ πιθανό, ακόμα κι αν ο συγκεκριμένος φοιτητής θυμώσει με την απόφασή σας, να σεβαστεί το γεγονός ότι του δώσατε μια ευκαιρία.

Τι σχέση έχει λοιπόν αυτό με την αγάπη του εαυτού μας; Συχνά, η φράση «αγαπώ τον εαυτό μου» παρερμηνεύεται. Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει ότι τον αποδέχομαι, αλλήλ πολλοί άνθρωποι το χρησιμοποιούν ως δικαιολογία για να μην προσπαθούν για το καλύτερο. Στην πραγματικότητα, η αγάπη του εαυτού μας αποτελείται από δύο βασικά στοιχεία που πρέπει να ισορροπούν αν θέλει κανείς να ζει μια αρμονική ζωή.

Το πρώτο στοιχείο ενθαρρύνει την άνευ όρων αγάπη προς τον εαυτό σας. Εστιάζουμε στη νοοτροπία μας. Η αλήθεια είναι ότι δεν θα αγαπήσετε περισσότερο τον εαυτό σας αν, για παράδειγμα, χάσετε ή πάρετε βάρος, ή κάνετε μια αισθητική επέμβαση. Μπορεί να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αυτό ναι, αλλήλ αγαπάτε πραγματικά τον εαυτό σας μόνο όταν εκτιμάτε το πού βρίσκεστε και το ποιος είστε, ανεξάρτητα από τη μεταμόρφωση που επιθυμείτε.

Το δεύτερο στοιχείο ενθαρρύνει την ανάπτυξη κι εδώ η προσοχή στρέφεται στη δράση. Η βελτίωση του εαυτού σας και της ζωής σας αποτελεί επίσης μια πράξη αγάπης, γιατί σημαίνει πως αναγνωρίζετε ότι αξίζετε περισσότερα. Για να καταλάβετε τι σημαίνει να αγαπάτε τον εαυτό σας, σκεφτείτε τι σημαίνει να αγαπάτε τους άλλους άνευ όρων.

Για παράδειγμα, ο σύντροφός σας μπορεί να έχει ενοχλητικές συνήθειες, αλλιώς αυτό δεν σημαίνει ότι τον αγαπάτε λιγότερο. Τον αποδέχεστε όπως είναι και μερικές φορές μαθαίνετε ακόμα και από τα ελαττώματά του. Θέλετε επίσης το καλύτερο γι' αυτόν. Επομένως, αν μια συγκεκριμένη συνήθεια έβλαπτε την υγεία του, θα τον βοηθούσατε να κάνει θετικές αλλαγές. Αυτό δείχνει την άνευ όρων αγάπη σας για κείνον. Δεν τον κατακρίνετε, αλλιώς θέλετε να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του – για το δικό του καλό. Ακριβώς το ίδιο πρέπει να εφαρμόσετε για να αγαπήσετε τον εαυτό σας: πρέπει να σκέφτεστε μόνο το καλό σας.






Η πραγματική αγάπη για τον εαυτό σας μπορεί να υπάρχει σε οτιδήποτε προσδίδει αξία στη ζωή σας, από οτιδήποτε επιλέγετε καθημερινά ως τροφή για το σώμα και το πνεύμα σας μέχρι τον τρόπο που συμπεριφέρεστε στις προσωπικές σας σχέσεις. Και, φυσικά, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει το να είστε ικανοποιημένοι με αυτό που είστε, έτσι όπως είστε. Γιατί μόνο τότε το να αγαπάμε τον εαυτό μας μας δίνει δύναμη και μας απελευθερώνει. Το να κατανοήσουμε το πόσο σημαντικό είναι να αγαπάμε τον εαυτό μας μας επιτρέπει να βρίσκουμε ισορροπία ανάμεσα στη σκέψη και τη δράση. Δίχως ισορροπία σκοντάφτουμε, πέφτουμε και αποπροσανατολιζόμαστε. Αν αγαπήσετε τον εαυτό σας, η ζωή θα σας ανταποδώσει αυτή την αγάπη.

Η ισορροπία ανάμεσα στη σκέψη και τη δράση θα σας βοηθήσει να έχετε υψηλότερες δονήσεις. Θα το εξηγήσω αυτό καλύτερα στα επόμενα κεφάλαια.

## ΓΙΝΕ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ

Πώς μπορείς να αγαπάς πραγματικά τον εαυτό σου; Πώς θα μετατρέψεις τα αρνητικά συναισθήματα σε θετικά; Μπορείς να βιώσεις εσωτερική γαλήνη και ευτυχία;

### Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει:

-  Να ασχοληθείς με τη φροντίδα του εαυτού σου, να αποβάλεις την τοξική ενέργεια και να μάθεις να δίνεις προτεραιότητα στην υγεία σου.
-  Να καλλιεργείς θετικές συνήθειες στην καθημερινότητά σου.
-  Να αηλιάξεις τις παγιωμένες πεποιθήσεις σου και να ανοιχτείς σε αυτά που σου προσφέρει η ζωή.
-  Να ξεπεράσεις τους φόβους σου, να αποκτήσεις επίγνωση και ενσυνειδητότητα.
-  Να ανακαλύψεις τον ανώτερο σκοπό της ζωής σου. Να γίνεις φωτεινός φάρος για τους άλλους.

Όταν αηλιάζουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε, μιλάμε, μεταμορφώνεται ο κόσμος γύρω μας. Είσαι έτοιμος να ζήσεις μια όμορφη και υπέροχη ζωή;

## ΑΓΑΠΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΤΟ ΑΚΑΤΟΡΘΩΤΟ!