

Mel Robbins

Συγγραφέας του best seller
Ο κανόνας των 5 δευτερολέπτων

Η

συνήθεια

των 5

Πάρτε τη ζωή στα χέρια σας
με μια απλή αλλαγή στον τρόπο σκέψης

Για τον Κρις, τη Σόγιερ, την Κένταλ και τον Όκλεϊ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1:	Σας αξίζει μια ζωή «κόλλα πέντε»	11
Κεφάλαιο 2:	Η επιστήμη λέει ότι δουλεύει	31
Κεφάλαιο 3:	Έχω κάποιες ερωτήσεις...	55
Κεφάλαιο 4:	Γιατί βασανίζω τον εαυτό μου;	75
Κεφάλαιο 5:	Τα έχω παίξει;	99
Κεφάλαιο 6:	Από πού πηγάζει όλος αυτός ο αρνητισμός;	113
Κεφάλαιο 7:	Γιατί ξαφνικά βλέπω καρδούλες παντού;	135
Κεφάλαιο 8:	Γιατί η ζωή είναι τόσο εύκολη για τους άλλους, αλλά όχι για μένα;	157
Κεφάλαιο 9:	Δεν είναι πιο εύκολο να μην πω τίποτα;	175
Κεφάλαιο 10:	Μήπως να ξεκινήσω... αύριο;	199
Κεφάλαιο 11:	Αλλά σου αρέσω;	227
Κεφάλαιο 12:	Πώς γίνεται να τα κάνω όλα μαντάρα;	247
Κεφάλαιο 13:	Μπορώ να το διαχειριστώ όλο αυτό;	263
Κεφάλαιο 14:	Εντάξει, ίσως και να μη θέλετε να διαβάσετε αυτό το κεφάλαιο	281
Κεφάλαιο 15:	Τελικά όλα θα αποκτήσουν νόημα	307
<i>Περιμένετε, περιμένετε... Έχει κι άλλο!</i>		
	<i>Ένα δώρο από τη Μελ</i>	320
	<i>Ευχαριστίες</i>	331
	<i>Βιβλιογραφία</i>	341
	<i>Σχετικά με τη συγγραφέα</i>	347
	<i>Σημειώσεις</i>	363

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Σας αξίζει μια ζωή «κόλλα πέντε»

Θα σας μιλήσω για μια μέρα, όχι πολύ καιρό πριν, που έκανα μια απλή ανακάλυψη. Την αποκαλώ «συνήθεια των 5» και πιστεύω ότι θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την πιο σημαντική σχέση στη ζωή σας – τη σχέση που έχετε με τον εαυτό σας. Θα σας διηγηθώ την ιστορία, θα παραθέσω τις έρευνες και θα σας πω με ποιον τρόπο μπορείτε να αξιοποιήσετε αυτή τη συνήθεια για να αλλάξετε και τη δική σας ζωή.

Όλα ξεκίνησαν ένα πρωί που βρισκόμουν στο μπάνιο μου και βούρτσισα τα δόντια μου, όταν πρόσεξα το είδωλό μου στον καθρέφτη και σκέφτηκα:

Μπλαξ.

Άρχισα να «θάβω» όλα αυτά που δεν μου άρεσαν πάνω μου: τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια μου, το μυτερό πιγούνι μου, το ότι το δεξί μου στήθος είναι μικρότερο από το αριστερό, τη χαλαρή κοιλιά μου. Το μυαλό μου άρχισε να λέει: *Δείχνω απαίσια. Πρέπει να γυμνάζομαι περισσότερο. Μισώ τον λαιμό μου.* Κάθε σκέψη με έκανε να νιώθω χάλια για τον εαυτό μου.

Κοίταξα την ώρα – η πρώτη κλήση στο Zoom ξεκινούσε σε 15 λεπτά. *Πρέπει να ξυπνάω πιο νωρίς*. Σκέφτηκα την προθεσμία που έπρεπε να προλάβω. Τη συμφωνία που προσπαθούσα να κλείσω. Τα μείλ και τα μηνύματα στα οποία δεν είχα ακόμα απαντήσει. Τον σκύλο που έπρεπε να βγάλω βόλτα. Τα αποτελέσματα της βιοψίας του πατέρα μου. Και όλα αυτά που έπρεπε να κάνω εκείνη τη μέρα για τα παιδιά μου. Ένωσα να πνίγομαι από τις υποχρεώσεις και δεν είχα ακόμα φορέσει σουτιέν ούτε είχα πει τον καφέ μου.

Μπλιαξ.

Το μόνο που ήθελα να κάνω εκείνο το πρωί ήταν να μου φτιάξω μια κούπα καφέ, να καταρρεύσω μπροστά στην τηλεόραση και απλώς να ξεχάσω όλα αυτά που με απασχολούσαν... Όμως ήξερα ότι αυτό θα ήταν λάθος. Ήξερα ότι κανείς δεν θα εμφανιζόταν ως από μηχανής θεός να λύσει τα προβλήματά μου ή να ολοκληρώσει τα πρότζεκτ που είχα στη λίστα μου ή να γυμναστεί για λογαριασμό μου ή να διαχειριστεί εκείνη τη δύσκολη συζήτηση που έπρεπε να κάνω στη δουλειά μου.

Απλώς χρειαζόμουν... ένα αναθεματισμένο διάλειμμα... από τη ζωή μου.

Η ζωή μου ήταν κόλαση για κάποιους μήνες. Το άγχος ατελείωτο. Ασχολιόμουν τόσο πολύ με το να φροντίζω και να ανησυχώ για τους πάντες και τα πάντα, όμως εμένα ποιος θα με φρόντιζε; Είμαι σίγουρη ότι κι εσείς μπορείτε να ταυτιστείτε σε κάποιο επίπεδο. Σε τέτοιες στιγμές, όταν οι απαιτήσεις της

ζωής συσσωρεύονται και η διάθεσή σας πάνει πάτο, αυτό μπορεί να σας οδηγήσει να βυθιστείτε στην απελπισία.

Είχα ανάγκη από κάποιον να μου πει: *Έχεις δίκιο, είναι δύσκολο. Δεν σου αξίζει αυτό. Είναι άδικο... αλλά, αν κάποιος μπορεί να τα καταφέρει, αυτός είσαι ΕΣΥ!* Αυτό είχα ανάγκη να ακούσω. Χρειαζόμουν κάποιον να με καθησυχάσει και να με ενθαρρύνει. Και, παρότι είμαι μια από τους πιο επιτυχημένους εμπνευστικούς ομιλητές στον κόσμο, δεν μπορούσα να σκεφτώ κάτι να πω.

Δεν ξέρω τι με είχε πιάσει. Ή γιατί. Αλλά, όποιος κι αν ήταν ο λόγος, έτσι όπως στεκόμουν μες στο μπάνιο, φορώντας μόνο το κιλοτάκι μου, σήκωσα το χέρι σαν να χαιρετούσα το κουρασμένο είδωλό μου στον καθρέφτη. *Σε βλέπω* ήταν το μόνο που ήθελα να πω. *Σε βλέπω και σε αγαπάω. Έλα τώρα, Μελ. Το 'χεις.*

Την ώρα που έκανα αυτή τη χειρονομία συνειδητοποίησα ότι ο χαιρετισμός στον εαυτό μου ήταν η κίνηση του «κόλλα πέντε». Αναγνωρίσιμη, ολοφάνερη και τόσο συνηθισμένη όσο μια χειραψία. Όλοι μας έχουμε δώσει κι έχουμε δεχτεί το «κόλλα πέντε» αμέτρητες φορές στη ζωή μας. Ίσως και να είναι κάπως κλισέ. Ωστόσο, στεκόμουν εκεί, χωρίς σουτιέν και χωρίς την απαραίτητη δόση καφεΐνης, να στηρίζομαι στον νιπτήρα του μπάνιου και να κάνω «κόλλα πέντε» στο είδωλό μου στον καθρέφτη.

Χωρίς να αρθρώσω λέξη, έλεγα στον εαυτό μου αυτό που χρειαζόταν απεγνωσμένα να ακούσει. Με διαβεβαίωνα ότι μπορούσα να το κάνω, ό,τι κι αν ήταν *αυτό*. Επιδοκίμαζα τις προσπάθειές μου και ενθάρρυνα τη γυναίκα που έβλεπα

στον καθρέφτη να σηκώσει το κεφάλι της ψηλά και να συνεχίσει αυτό που έκανε. Καθώς το χέρι μου ακουμπούσε τον καθρέφτη και συναντούσε το χέρι του ειδώλου μου, αισθάνθηκα ότι το νητικό μου αναπτερώθηκε λίγο. *Δεν ήμουν μόνη. Είχα EMENA.* Ήταν μια απλή χειρονομία, μια πράξη καλοσύνης στον εαυτό μου. Κάτι που χρειαζόμουν και μου άξιζε.

Αμέσως αισθάνθηκα να φεύγει η πίεση που ένιωθα στο στήθος μου, έκανα πίσω τους ώμους μου και έσκασα ένα χαμόγελο σκεπτόμενη πόσο σαχλό έδειχνε το «κόλλα πέντε», όμως ξαφνικά δεν φαινόμουν τόσο κουρασμένη, δεν ένιωθα τόσο μόνη κι εκείνη η λίστα των υποχρεώσεων δεν φάνταζε τόσο τρομακτική. Και συνέχισα τη μέρα μου.

Το επόμενο πρωί χτύπησε το ξυπνητήρι. Ίδια προβλήματα, ίδιο άγχος. Σηκώθηκα. Έφτιαξα το κρεβάτι μου. Πήγα μέχρι το μπάνιο κι εκεί ήταν πάλι το είδωλό μου: *Γεια σου, Μελ.* Χωρίς να το σκεφτώ, χαμογέλασα και με τσάκωσα να κάνω και πάλι «κόλλα πέντε» στον καθρέφτη.

Το πρωί της τρίτης μέρας σηκώθηκα από το κρεβάτι μου και συνειδητοποίησα ότι σκεφτόμουν και *ανυπομονούσα* να αντικρίσω ξανά το είδωλό μου, για να κάνω και πάλι την ίδια κίνηση στον εαυτό μου. Το ξέρω ότι είναι περίεργο, αλλά είναι αλήθεια. Έφτιαξα το κρεβάτι μου λίγο πιο βιαστικά από ό,τι συνήθως και μπήκα στο μπάνιο με τέτοιο ενθουσιασμό, που κανείς δεν θα περίμενε στις 6:05 το πρωί. Ο μόνος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσα να περιγράψω αυτό το συναίσθημα είναι:

Ένωσα ότι θα συναντούσα μια φίλη.

Αργότερα την ίδια μέρα συλλογίστηκα όλες εκείνες τις φορές στη ζωή μου που κάποιος μου είχε κάνει «κόλλα πέντε». Φυσικά, στο μυαλό μου ήρθαν εικόνες από αθλητικές ομάδες στις οποίες συμμετείχα όταν ήμουν νεότερη. Σκέφτηκα τους αγώνες δρόμου στους οποίους έπαιρνα μέρος μαζί με τις φίλες μου. Ή τα παιχνίδια μπέιζμπολ που παρακολουθούσα στο Φένγκουεϊ Παρκ και πώς όλο το στάδιο έπαιρνε φωτιά από τα «κόλλα πέντε» των θεατών όταν σκόρραραν οι Ρεντ Σοκς. Ή κάθε φορά που κάνω «κόλλα πέντε» σε κάποια φίλη όταν παίρνει προαγωγή ή όταν χωρίζει με εκείνον τον άχρηστο ή όταν κερδίζει στα χαρτιά.

Και τότε θυμήθηκα ένα από τα πιο σημαντικά γεγονότα στη ζωή μου: τότε που έτρεξα στον μαραθώνιο της Νέας Υόρκης το 2001, μόλις δύο μήνες αφότου οι τρομοκρατικές επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου είχαν σκοτώσει 2.977 ανθρώπους και είχαν καταστρέψει τους Δίδυμους Πύργους.

Για 42.195 μέτρα οι θεατές στριμώχνονταν στα πεζοδρόμια και, μέχρι εκεί που έφτανε το μάτι, υπήρχαν παντού αμερικανικές σημαίες, κρεμασμένες από τα παράθυρα των διαμερισμάτων σε κάθε κτίριο, σε όλη τη διαδρομή μέσα από τα πέντε δημοτικά διαμερίσματα της Νέας Υόρκης.

Αν δεν υπήρχαν όλοι εκείνοι οι άνθρωποι που επί 42.195 μέτρα συνωσίζονταν και στις δύο μεριές της διαδρομής, έκαναν την κίνηση «κόλλα πέντε» και με επευφημούσαν, δεν υπήρχε περίπτωση να τα έχω καταφέρει από μόνη μου. Δεν έχω καμιά ιδιαίτερη αντοχή, όπως οι πεζοναύτες. Μου

κόβεται η ανάσα όταν ανεβαίνω τις σκάλες κουβαλώντας τα ψώνια. Εκείνη την εποχή ήμουν μια νέα μαμά, δούλευα πλήρες ωράριο, μεγάλωνα δύο παιδιά που δεν είχαν συμπληρώσει τα τρία τους χρόνια και δεν είχα κάνει σωστή προπόνηση για έναν τέτοιου είδους αγώνα. Διάολε, τα αθλητικά μου ήταν σχεδόν διαλυμένα, αλλά είχα πάντα στη λίστα αυτών που θα ήθελα να κάνω τον αγώνα αυτό, οπότε, όταν μου δόθηκε η ευκαιρία να τρέξω, ήμουν αποφασισμένη να το κάνω. Πάρα πολλές φορές ένιωσα τα γόνατά μου να λυγίζουν, τη φούσκα μου να σκάει και το μυαλό μου να δηλώνει: *Δεν υπάρχει περίπτωση. Δεν μπορώ να το κάνω αυτό.* Κάποιες στιγμές πήγαινα κουτσαίνοντας. *Γιατί δεν προπονήθηκα πιο σκληρά; Γιατί αγόρασα τα αθλητικά μου παπούτσια μόλις δύο εβδομάδες πριν από τον αγώνα;* Όταν ήμουν περίπου στα μισά της διαδρομής, εκλιπαρούσα τους εθελοντές που ήταν στους πάγκους με το νερό να συμφωνήσουν μαζί μου και να μου πουν να τα παρατήσω. Εκείνοι όμως ούτε να το ακούσουν. *Να τα παρατήσεις; Τώρα; Μα έφτασες μέχρι εδώ!* Μου έδιναν θάρρος και αυτό πούχαζε τις αμφιβολίες μου, οπότε συνέχιζα να τρέχω.

Είστε πιο δυνατοί από όσο φαντάζεστε.

Ο μόνος λόγος που κατάφερα να τερματίσω στον μαραθώνιο ήταν η διαρκής ενθάρρυνση και οι επευφημίες που άκουγα κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Αν είχα δώσει σημασία στις φωνές μέσα στο κεφάλι μου, θα είχα σταματήσει να τρέχω στο 11ο χιλιόμετρο περίπου, όταν έσκασαν οι φουσκάλες στα

πόδια μου και κάθε πάτημα μου προκαλούσε αφόρητο πόνο. Ένωθα τόσο καλά όταν άκουγα τις επευφημίες – αυτό ήταν που κράτησε το μυαλό μου προσπλωμένο στον στόχο και το σώμα μου σε κίνηση. Όσο οι θεατές μου έκαναν «κόλλα πέντε», τροφοδοτούσαν την πεποίθησή μου ότι μπορούσα όντως να κάνω κάτι που δεν είχα ξανακάνει μέχρι τότε.

Όταν έχανα το κουράγιο μου, όταν με προσπερνούσαν με γρήγορους διασκελισμούς οι άλλοι δρομείς, ήταν εκείνη η στιγμιαία επαφή με το χέρι ενός αγνώστου που με απέτρεπε από το να τα παρατήσω. Και αυτή είναι η ουσία: Το «κόλλα πέντε» είναι πολύ περισσότερο από ένα απλό άγγιγμα στο χέρι. Είναι η μεταφορά της ενέργειας και της πίστης από το ένα άτομο στο άλλο. Ξυπνάει κάτι μέσα σου. Σου υπενθυμίζει κάτι που έχεις ξεχάσει. Κάθε «κόλλα πέντε» έλεγε πιστεύω *σ' εσένα*, κάτι που με έκανε να πιστέψω στον εαυτό μου και στην ικανότητά μου να προχωράω μπροστά, βήμα βήμα, για έξι ώρες, μέχρι που πέρασα τη γραμμή τερματισμού και πέτυχα τον στόχο μου.

Αν αναλογιστείτε τη σπουδαία δύναμη που έχει αυτή η κίνηση από έναν άγνωστο, μπορείτε εύκολα να κάνετε παραλληλισμούς ανάμεσα στη ζωή και στο τρέξιμο σε μαραθώνιο. Και τα δύο έχουν μεγάλη διάρκεια, έχουν τις ανταμοιβές και τις προκλήσεις τους και κάποιες φορές είναι οδυνηρά. Φανταστείτε να ξυπνάτε κάθε μέρα και να παίρνετε ενέργεια από το ίδιο «κόλλα πέντε» που θα σας επευφημεί καθώς τρέχετε να προλάβετε τις καθημερινές υποχρεώσεις.

Για σκεφτείτε το λίγο. Σε τι σας βοηθάει το να κάνετε συνεχώς κριτική στον εαυτό σας;

Τι θα συνέβαινε αν κάνατε ακριβώς το αντίθετο και μαθαίνατε πώς να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να προχωράει κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα, κάθε χρόνο της ζωής σας, βήμα βήμα, καθώς θα οδεύετε προς τους στόχους και τα όνειρά σας; Απλώς φανταστείτε ότι θα μπορούσατε να είστε ΕΣΕΙΣ ο πιο ένθερμος υποστηρικτής, οπαδός κι εμπνευστής του εαυτού σας. Είναι κάπως δύσκολο να το φανταστείτε, σωστά; Δεν θα έπρεπε όμως.

Θέλω να απαντήσετε με ειλικρίνεια στην παρακάτω ερώτηση: *Πόσο συχνά επιδοκιμάζετε τον εαυτό σας;*

Βάζω στοίχημα ότι φτάσατε στο ίδιο συμπέρασμα με εμένα. Σχεδόν ποτέ.

Το ερώτημα είναι: *Γιατί; Αν το να σας αγαπούν, να σας ενθαρρύνουν και να χαίρονται γι' αυτά που καταφέρνετε είναι τόσο αναθεματισμένα καλό, αν σας κάνει να προχωράτε και σας βοηθάει να πετύχετε τους στόχους σας, γιατί δεν το κάνετε εσείς οι ίδιοι για τον εαυτό σας;*

Είναι εκείνο το παλιό «Φορέστε πρώτα εσείς τη μάσκα οξυγόνου».

Το έχω ακούσει αυτό εκατομμύρια φορές, όμως η αλήθεια είναι ότι δεν ήξερα πώς να το εφαρμόσω στην καθημερινότητά μου. Ρε φίλε, αυτό το «κόλλα πέντε» στον καθρέφτη μου άνοιξε τα μάτια. Για να βάλεις τον εαυτό σου πρώτο, πρέπει να τον επιδοκιμάσεις, γιατί με αυτήν ακριβώς την κίνηση βάζεις όλους τους άλλους στη θέση τους.

Σκεφτείτε πόσο καλοί είστε στο να υποστηρίζετε και να

χαίρεστε με τις επιτυχίες των άλλων. Υποστηρίζετε τις αγαπημένες σας ομάδες, ακολουθείτε τους αγαπημένους σας ηθοποιούς, μουσικούς, ινφλουένσερ. Αγοράζετε εισιτήρια για τους αγώνες τους, τους χειροκροτάτε όρθιοι, ακολουθείτε τις συμβουλές τους, αγοράζετε τις καινούριες κολεξιόν τους και καταγράφετε προσεκτικά όλα τα επιτεύγματά τους, από τις νίκες στα τελικά πρωταθλήματα μέχρι τις απονομές των Γκράμι.

Επίσης, είστε πολύ καλοί στο να υποστηρίζετε και να εμπυκνώνετε τους ανθρώπους που αγαπάτε στην ιδιωτική σας ζωή: τους συντρόφους, τα παιδιά, τους καλύτερους φίλους, τους συγγενείς και τους συναδέλφους σας. Οργανώνετε πάρτι γενεθλίων και διάφορες γιορτές για όλους στην οικογένειά σας, αναλαμβάνετε περισσότερη δουλειά για να υποστηρίξετε τον συνάδελφό σας που πνίγεται και είστε οι πρώτοι που ενθαρρύνετε τους φίλους σας όταν σας δείχνουν το προφίλ που έχουν φτιάξει σε ιστοσελίδες γνωριμιών (*Δείχνεις υπέροχος-η!*) ή ξεκινάνε μια παράλληλη δουλειά πουλώντας συμπληρώματα διατροφής (*Θα αγοράσω προμήθειες για έναν χρόνο*). Ενθαρρύνετε όλους τους άλλους να κυνηγήσουν τους στόχους και τα όνειρά τους, ακόμη κι εκείνη τη γυναίκα που μόλις γνωρίσατε σήμερα στο μάθημα γιόγκα. Όταν ο δάσκαλος ανέφερε ότι θα γίνει σεμινάριο εκπαίδευσης και πιστοποίησης δασκάλων, δεν το σκεφτήκατε δεύτερη φορά: *Θα γραφτείς; Θα έπρεπε! Κάνεις τέλεια τη στάση του σκύλου.*

Όμως, όταν έρχεται η στιγμή που πρέπει να χαρείτε για τα δικά σας επιτεύγματα και να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας,

όχι μόνο δεν ανταποκρίνεστε, αλλά κάνετε ακριβώς το αντίθετο. «Θάβετε» τον εαυτό σας. Κοιτάτε το είδωλό σας στον καθρέφτη και το κάνετε κομμάτια. Ρημάζετε τον εαυτό σας και αμφισβητείτε τους στόχους και τα όνειρά σας. Γίνεστε χαλί για τους άλλους, αλλά ποτέ για τον εαυτό σας.

Έρθε η ώρα να δώσετε στον εαυτό σας το κουράγιο που αξίζει και χρειάζεται.

Η αυτοεκτίμηση, ο αυτοσεβασμός, η αυτοπεποίθηση και η αγάπη για τον εαυτό σας ξεκινούν χτίζοντας αυτά τα χαρακτηριστικά στον ΕΑΥΤΟ σας. Αυτός είναι ο λόγος που θέλω να ξεκινάτε κάθε μέρα με το να κάνετε «κόλλα πέντε» στο είδωλό σας στον καθρέφτη. Είναι μια συνήθεια που θα πρέπει να μάθετε, θα πρέπει να κατανοήσετε και θα πρέπει να εξασκείτε κάθε μέρα. Και αυτό είναι μόνο η αρχή.

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε δεκάδες τρόπους για να σας γίνει συνήθεια το να υποστηρίζετε και να επιβραβεύετε τον εαυτό σας. Θα χρησιμοποιήσω μελέτες, επιστημονικές έρευνες, βαθιά προσωπικές ιστορίες και τα πραγματικά αποτελέσματα που η συνήθεια «κόλλα πέντε» δημιουργεί στις ζωές των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο (και θα συναντήσετε πολλούς από αυτούς μέσα σ' αυτό το βιβλίο), θα σας αποδείξω και θα σας δώσω έμπνευση πώς να πάρετε τον έλεγχο της ζωής σας στα χέρια σας με το να κάνετε «κόλλα πέντε» στον εαυτό σας με τους πιο ευφάνταστους τρόπους – κάθε μέρα. Η «συνήθεια των 5» δεν είναι απλώς μια κίνηση, είναι μια ολιστική προσέγγιση της ζωής, μια αποδεδειγμένα θετική

νοοτροπία, και παρέχει πανίσχυρα εργαλεία που αναδιαμορφώνουν τα υποσυνείδητα μοτίβα σκέψης στο μυαλό σας.

Επίσης, θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που σας ρίχνουν ψυχολογικά, όπως είναι η ενοχή, η ζήλια, ο φόβος, το άγχος και η ανασφάλεια. Και το πιο σημαντικό, θα εξασκηθείτε στο να αντιστρέψετε αυτά τα συναισθήματα προς νέες σκέψεις και μοτίβα συμπεριφοράς, που θα σας ανεβάζουν και θα σας κάνουν να προχωράτε μπροστά. Και φυσικά θα τα εξηγήσω όλα αυτά και θα σας δείξω πώς να τα καταφέρετε, θα αναλύσω τις έρευνες που αποδεικνύουν γιατί αυτά τα εργαλεία δουλεύουν και θα βρίσκομαι εκεί για εσάς, να σας υποστηρίξω κάθε μέρα (θα πούμε περισσότερα γι' αυτό σύντομα).

Αυτό είναι πιο σημαντικό από το να ξέρετε πώς να ζυπνάτε χαρούμενοι ή να σηκώνεστε όταν νιώθετε πεσμένοι ή να εξιτάρτε τον εαυτό σας για τις σημαντικότερες και πιο συναρπαστικές στιγμές της ζωής σας (θα μάθετε πώς να τα καταφέρνετε όλα αυτά σε αυτό το βιβλίο).

Έχει να κάνει με το να κατανοείτε και να βελτιώνετε την πιο σημαντική σχέση που έχετε στον κόσμο – τη σχέση με τον ΕΑΥΤΟ σας. Στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα μάθετε τις πιο θεμελιώδεις ανάγκες σας και το πώς να τις ικανοποιείτε. Επίσης, θα ανακαλύψετε αποδεδειγμένες στρατηγικές αυτής της στάσης ζωής, που θα σας βοηθήσουν να τα βγάξετε πέρα *κάθε* στιγμή –στις καλές και στις κακές στιγμές σας, στα πάνω και στα κάτω σας– και να μην παρατήσετε ποτέ το άτομο που βλέπετε όταν κοιτάτε τον καθρέφτη.

Ο τρόπος που βλέπετε τον εαυτό σας είναι ο τρόπος που βλέπετε τον κόσμο.

Όπως φαντάζεστε, έχω σκεφτεί πολύ πάνω στο «κόλλα πέντε» όσο έγραφα αυτό το βιβλίο, πιθανόν περισσότερο από όσο θα έπρεπε. Αυτό που συνειδητοποιώ τώρα, έχοντας εφαρμόσει τη «συνήθεια των 5», είναι ότι έχω περάσει το πρώτο μισό της ζωής μου να επικρίνω το είδωλό μου στον καθρέφτη ή να αγνοώ εντελώς τη γυναίκα που έβλεπα. Είναι μεγάλη ειρωνεία, αν αναλογιστείτε τη δουλειά που κάνω.

Ως μια από τους πιο περιζήτητους εμπνευστικούς ομιλητές και ευπώλητους συγγραφείς στον κόσμο, δουλειά μου είναι να παρέχω τα εργαλεία και την ενθάρρυνση που χρειάζεστε για να αλλάξετε τη ζωή σας. Η εμπιστοσύνη μου σε εσάς ΣΑΣ δίνει εμπιστοσύνη για τον εαυτό σας. Αν το καλοσκεφτώ, η δουλειά μου είναι η ενσάρκωση του «κόλλα πέντε». Όλα όσα μοιράζομαι με εσάς –είτε πάνω στη σκηνή είτε μέσα από βιβλία, βίντεο στο YouTube, διαδικτυακά σεμινάρια και αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης–, οτιδήποτε κάνω έχει στόχο να σας πείσει ότι *πιστεύω σε εσάς. Τα όνειρά σας είναι σημαντικά. Το έχετε, συνεχίστε να προχωράτε.*

Σας έκανα «κόλλα πέντε» τόσα χρόνια.

Αλλά, παρότι επιβράβευα εσάς τόσο καιρό, δεν ήμουν πάντα καλή στο να επιβραβεύω τον εαυτό μου. Ήμουν ο χειρότερος κριτής μου. Πάω στοίχημα ότι το ίδιο ισχύει και για εσάς. Μόνο πρόσφατα, όταν άρχισα να λέω «κόλλα πέντε» στον εαυτό μου, πρώτα στο είδωλο που έβλεπα στον

καθρέφτη κι έπειτα με πολλούς συμβολικούς τρόπους, τα πράγματα άρχισαν να παίρνουν τον δρόμο τους. Όταν μαθαίνεις πώς να βλέπεις και να υποστηρίζεις τον εαυτό σου, γίνεται πιο εύκολο να αρπάξεις εκείνες τις στιγμές που αρχίζεις να πέφτεις ψυχολογικά και να περάσεις σε μια πιο δυναμική και αισιόδοξη κατάσταση. Με ένα θετικό πνεύμα, θα παρακινηθείτε να κάνετε θετικές ενέργειες για να αλλάξετε τη ζωή σας. Όταν εφοδιαστείτε με την ενέργεια και τη διάθεση που σας προσφέρει το «κόλλα πέντε», θα μπορείτε να καταφέρετε τα πάντα.

Όταν έπαψα να «θάβω» τον εαυτό μου και, αντί γι' αυτό, άρχισα να κάνω «κόλλα πέντε» στην αντανάκλασή μου στον καθρέφτη, ήταν κάτι παραπάνω από μια ενθαρρυντική κίνηση σε μια δύσκολη μέρα. Γύριζε τούμπα την αυτοκριτική και την αυτομομφή. Άλλαζε τον φακό μέσα από τον οποίο έβλεπα τη ζωή μου. Αυτή ήταν και η αρχή μιας τεράστιας μεταστροφής στη ζωή μου. Ήταν σαν να τράβηξα μια γραμμή ανάμεσα στο πριν και στο τώρα. Ήταν η αρχή μιας ολοκαίνουριας σύνδεσης με το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή μου – με τον εαυτό μου. Ένας νέος τρόπος σκέψης για τον εαυτό μου και για το τι ήταν δυνατό να καταφέρω. Με ενέπνευσε να δημιουργήσω έναν εντελώς καινούριο τρόπο να βιώνω τη ζωή.

Αυτός είναι ο λόγος που έγραψα αυτό το βιβλίο.

Ήρθε η ώρα να επιβραβεύσετε ΕΣΑΣ.

Ρωτήστε τον εαυτό σας πώς θα θέλατε να νιώθετε σε

κάθε πτυχή της ζωής σας. Δεν θέλετε μια ζωή «κόλλα πέντε»; Έναν γάμο ή μια δουλειά «κόλλα πέντε»; Δεν θέλετε να είστε ένας γονιός ή ένας φίλος που θα του αξίζει το «κόλλα πέντε»; Δεν λαχταράτε να σας βλέπουν και να αναγνωρίζουν την αξία σας και να νιώθετε την ορμή της δύναμης και της αποφασιστικότητάς σας να σας σπρώχνει μπροστά;

Ασφαλώς και το θέλετε. Αυτός είναι ο σκοπός αυτού του βιβλίου: να νιώθετε αυτοπεποίθηση και να επιβραβεύετε τον ΕΑΥΤΟ σας. Κάνοντάς το, μπορείτε να καταφέρετε τα πάντα. Πυροδοτεί μια αλυσιδωτή αντίδραση. Σας βοηθάει να δημιουργήσετε ώθηση για να προχωρήσετε μπροστά, να αρχίσετε να επιδοκιμάζετε τον εαυτό σας, να σφυρηλατήσετε μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί του και να απολαμβάνετε την τεράστια ενέργεια της χαράς.

Οι πιο ισχυρές δυνάμεις στον κόσμο είναι η ενθάρρυνση, η επιβράβευση και η αγάπη. Και τις έχετε στερήσει από τον εαυτό σας. Δεν είστε οι μόνοι. Όλοι το κάνουμε.

Ίσως να πασχίζετε να αγαπήσετε τον εαυτό σας ή να μην μπορείτε να αλλάξετε όσο σκληρά κι αν προσπαθείτε. Ή μπορεί να είστε φοβεροί και τρομεροί, αλλά στην πραγματικότητα να μην μπορείτε να απολαύσετε τη ζωή, επειδή εστιάζετε σε αυτά που πηγαίνουν στραβά και όχι σε όσα πάνε καλά. Ίσως το παρελθόν σας να είναι γεμάτο από φριχτά πράγματα που σας έχουν κάνει ή φριχτά πράγματα που έχετε κάνει εσείς σε άλλους.

Ανεξάρτητα από το τι σας έχει συμβεί, θέλω να δείτε την αλήθεια.

Έχετε μια υπέροχη ζωή μπροστά σας, και δεν γίνεται να μην το βλέπετε. Έχετε ένα απίστευτο μέλλον, το οποίο απλώς σας περιμένει να πάρετε τον έλεγχο του στα χέρια σας και να το δημιουργήσετε. Έχετε τον πιο καταπληκτικό σύμμαχο, την πιο φανταστική ομάδα και ένα μυστικό όπλο να σας κοιτάζει στα μάτια στον καθρέφτη – και δεν τους δίνετε σημασία. Αν θέλετε να παίξετε στο μεγάλο παιχνίδι της ζωής ή απλώς να είστε πιο χαρούμενοι, πρέπει να ξυπνήσετε και να αρχίσετε να συμπεριφέρεστε στον εαυτό σας καλύτερα. Αρχίζει μ' εκείνη τη στιγμή κάθε πρωί πρόσωπο με πρόσωπο με τον εαυτό σας στον καθρέφτη.

Αρχίζει με εσάς.

Αν επιθυμείτε περισσότερη επιβράβευση, επιβεβαίωση, αγάπη, αποδοχή και αισιοδοξία, πρέπει να εξασκηθείτε να δίνετε αυτά τα πράγματα στον εαυτό σας. Στ' αλήθεια. Αρχίζει με ΕΣΑΣ. Αν δεν επιδοκιμάσετε εσείς τον εαυτό σας και τα όνειρά σας, ποιος άλλος θα το κάνει; Αν δεν μπορείτε να κοιτάξετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη και να δείτε κάποιον άνθρωπο άξιο να αγαπηθεί, γιατί να το δουν οι άλλοι; Και μιας και μιλάμε για τους άλλους, όταν μάθετε πώς να αγαπάτε τον εαυτό σας και να τον υποστηρίζετε, αυτό θα βοηθήσει κάθε σχέση στη ζωή σας. Όταν μπορείτε να επιβραβεύετε τον ΕΑΥΤΟ σας, αυτό βοηθάει να επιδοκιμάζετε πιο έντονα

και τους άλλους: τους φίλους, τους συναδέλφους, τους συγγενείς, τους γείτονές σας και τον σύντροφό σας. Αυτό συμβαίνει επειδή η σχέση που έχετε με τον εαυτό σας αποτελεί το θεμέλιο κάθε σχέσης στη ζωή σας.

Μια προειδοποίηση.

Εκ πρώτης όψεως η κίνηση «κόλλα πέντε» φαίνεται απλή, ίσως ακόμα και ανόητη ή παράξενη. Δώστε μου λοιπόν την ευκαιρία να σας εξηγήσω, διότι υπάρχει πολλή έρευνα πίσω από αυτό.

Ο τρόπος που δουλεύει στο υποσυνείδητο και στα κανάλια νεύρων του εγκεφάλου είναι βαθύς. Η αλλαγή διαρκεί πολύ περισσότερο από τα δαχτυλικά αποτυπώματα που θα αφήσετε γύρω γύρω στον καθρέφτη. Στην αρχή το «κόλλα πέντε» θα είναι απλώς κάτι που κάνετε, όμως, με την πάροδο του χρόνου, η αυτοεπιβεβαίωση, η αυτοπεποίθηση, η επιδοκιμασία, η αισιοδοξία και η δράση που αυτή η κίνηση συμβολίζει γίνεται κομμάτι του εαυτού σας.

Να ποια ήταν η αποκάλυψη για εμένα: Μπορείς να δουλεύεις σκληρά και να είσαι επεικής με την ψυχή σου. Μπορείς να παίρνεις ρίσκα, να τα κάνεις μαντάρα και να παίρνεις το μάθημά σου χωρίς να πνίγεσαι από ντροπή. Μπορείς να έχεις τεράστιες φιλοδοξίες και παρ' όλ' αυτά να εξακολουθείς να συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου και στους άλλους με ευγένεια και καλοσύνη. Μπορείς να έρθεις αντιμέτωπος με πολύ σκληρές και τρομακτικές καταστάσεις στη ζωή και να διπλασιάσεις την αισιοδοξία, το ψυχικό σθένος και την

αυτοπεποίθηση για να αντεπεξέλθεις. Όταν πάψεις να φέρεις άσχημα στον εαυτό σου για το πώς αισθάνεσαι, θα νιώσεις αμέσως καλύτερα.

Μόνο όταν μάθετε πώς να επιδοκιμάζετε, να ενθαρρύνετε και να υποστηρίζετε τον εαυτό σας μέσα από τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, θα σταματήσετε να ζορίζεστε και η ζωή θα αρχίσει να κυλάει προς την κατεύθυνση που προορίζεται για εσάς. Δεν έχετε ιδέα πόσο πιο εύκολα θα ήταν τα πράγματα αν σταματούσατε να είστε τόσο σκληροί με τον εαυτό σας. Πόσο πιο όμορφη θα μπορούσε να είναι η ζωή. Πόσο μεγαλύτερη ικανοποίηση θα νιώθατε από τις καλές στιγμές αν δεν ρίχνατε διαρκώς τόσο χαμηλά ψυχολογικά τον εαυτό σας.

Σας αξίζει η επιδοκίμασία.

Όχι σε έναν χρόνο από τώρα. Όχι όταν θα πάρετε αυτή την προαγωγή ή θα χάσετε αυτά τα κιλά ή θα επιτύχετε αυτόν τον στόχο σας. Σας αξίζει η επιδοκίμασία για το ποιο είστε και για το πού έχετε φτάσει αυτή τη στιγμή, ξεκινώντας από σήμερα. Όχι μόνο σας αξίζει – το έχετε και ανάγκη. Ικανοποιεί τις πιο θεμελιώδεις συναισθηματικές ανάγκες σας: να σας βλέπουν, να σας ακούν και να αναγνωρίζουν την αξία σας. Και, μάλιστα, σύμφωνα με έρευνες, προοδεύετε όταν γίνεστε αποδέκτες μιας τέτοιας υποστήριξης. Το να νιώθετε στήριξη, να νιώθετε ότι οι άλλοι πιστεύουν σε εσάς και να δέχεστε την επιδοκίμασία τους είναι από τις πιο εμπνευστικές δυνάμεις στον πλανήτη.

Γι' αυτό πιστεύω ότι η καθημερινότητά σας θα πρέπει να διανθίζεται από τη συνήθεια της αυτοεπιβράβευσης και της αισιοδοξίας. Το να επιδοκιμάζετε τον εαυτό σας σκόπιμα και συνειδητά επειδή απλώς ξυπνήσατε και ξεκινήσατε τη μέρα και το να αναπτύσσετε τη συνήθεια να υποστηρίζετε τον εαυτό σας *ό,τι κι αν γίνει* μπορεί να σας απαλλάξει από οτιδήποτε σας κρατάει πίσω, να αλλάξει τη ζωή σας και να σας οδηγήσει να κατακτήσετε την προσωπική ολοκλήρωσή σας.

Μετά από μερικές εβδομάδες αυτοεπιβράβευσης στον καθρέφτη μου, ήξερα ότι αυτή η απλή συνήθεια με άλλαξε με ριζικό τρόπο. Δεν εστίαζα πια σε πράγματα που θεωρούσα ότι μισούσα πάνω μου. Άρχισα να συνειδητοποιώ ότι το ΛΙΓΟΤΕΡΟ ενδιαφέρον χαρακτηριστικό μου ήταν η εμφάνισή μου. Το καλύτερο πράγμα πάνω μου και το πιο αξιαγάπητο ήταν αυτό που ήμουν μέσα μου.

Αυτό που συνέβη σ' εμένα θα συμβεί και σε εσάς.

Όταν θα σας γίνει καθημερινή συνήθεια το «κόλλα πέντε», θα ανακαλύψετε το μυστικό για το πώς να αγαπήσετε και να αποδεχτείτε τον εαυτό σας. Αυτό είναι ένα άλλο παράξενο χαρακτηριστικό του να επιβραβεύετε τον εαυτό σας: σταματάτε να εστιάζετε στη φυσική σας υπόσταση και βλέπετε τον άνθρωπο πίσω από αυτή. Τον άνθρωπο και όλα όσα η ζωή του αντιπροσωπεύει.

Στον καθρέφτη δεν αντιλαμβάνεστε απλώς τη φυσική σας υπόσταση – χαιρετίζετε την παρουσία σας, όπως ένας

γείτονας σας χαιρετάει από τη βεράντα του σπιτιού του. Σηκώνετε το χέρι και σιωπηλά λέτε στον εαυτό σας *Ει, εσύ! Σε βλέπω! Θα τα καταφέρεις. Πάμε να το κάνουμε!* κάθε πρωί. Όλο αυτό θα έχει τεράστιο αντίκτυπο στη διάθεσή σας, στα συναισθήματά σας, στα κίνητρα, στην αντοχή και στη στάση ζωής σας.

Πριν από τη «συνήθεια των 5», ξεκινούσα τη μέρα μου νιώθοντας σαν να έπρεπε να ανεβάσω έναν βράχο στο βουνό. Τώρα πια βγαίνω από το μπάνιο μου νιώθοντας ούριο άνεμο στην πλάτη μου.

Σηκώνοντας το χέρι μου στο είδωλό μου στον καθρέφτη, αυτός ο δεσμός με τον εαυτό μου γινόταν κάθε μέρα όλο και πιο δυνατός.

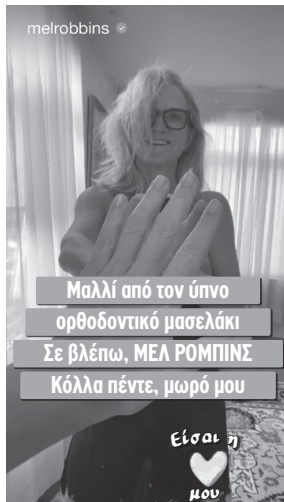
Μάλιστα, ένιωθα τόσο καλά, που μια μέρα με τράβηξα φωτογραφία και την ανάρτησα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ξέρετε, επειδή αυτό κάνουμε εμείς οι ινφλουένσερ. Μοιραζόμαστε την αγάπη. Δεν έβαλα λεζάντα και δεν έδωσα κάποια εξήγηση. Ούτε καν ένα hashtag. Απλώς ανάρτησα την εικόνα στο story μου στο Instagram με εμένα να κάνω «κόλλα πέντε» με το είδωλό μου στον καθρέφτη και συνέχισα τη μέρα μου.

Φάνηκε ότι δεν ήμουν η μόνη στον πλανήτη που χρειαζόταν επιβράβευση εκείνη τη μέρα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η επιστήμη λέει ότι δουλεύει

Να το πρώτο «κόλλα πέντε» που μοιράστηκα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Σημειώστε ότι δεν υπάρχουν οδηγίες. Μόνο εγώ, να στέκομαι μπροστά στον καθρέφτη, ευτυχώς φορώντας κάτι παραπάνω από τα εσώρουκά μου. Ακόμα φοράω το ορθοδοντικό μασελάκι μου. Το μαλλί μου είναι ακόμα ατημέλητο από τον ύπνο. Κάνω «κόλλα πέντε» στον εαυτό μου στον καθρέφτη.

Σε λιγότερο από μία ώρα άνθρωποι από όλο τον κόσμο

άρχισαν να με ταγκάρουν σε φωτογραφίες τους, κάνοντας την ίδια κίνηση στον καθρέφτη. Είχα μείνει άναυδη – άντρες, γυναίκες, παιδιά, παππούδες. Πριν από τη δουλειά, πριν από το σχολείο, πριν ακόμα ξεκινήσει η μέρα τους – άνθρωποι όλων των ηλικιών και των εθνικοτήτων στέκονταν μια στιγμή για να επιδοκιμάσουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη.

Έτσι κύλησε η πρώτη μέρα.

Ούτε που μου είχε περάσει από το μυαλό ότι η «συνήθεια των 5» θα εξαπλωνόταν και θα άλλαζε τόσο πολύ τις ζωές τόσο πολλών ανθρώπων επειδή απλώς άλλαξαν τον τρόπο με τον οποίο έβλεπαν τον εαυτό τους.

Να κάποιες από εκείνες τις σέλφι από τις πρώτες μέρες:



