

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:
Θάρρος – Αυτοσεβασμός – Αυτοπεποίθηση

2

....

Καλημέρα, αυτοεκτίμηση

Ένας φανταστικός διάλογος:

«Καλημέρα, αυτοεκτίμηση».

«Καλημέρα, φίλε».

«Αυτοεκτίμηση, είμαι ένας απλός, ασήμαντος, καθημερινός άνθρωπος. Έχω ακούσει πολλά χρήσιμα πράγματα για σένα και θέλω να σε αποκτήσω, αλλά δεν γνωρίζω τον τρόπο».

«Φίλε μου, σε καταλαβαίνω, αλλά δεν σου είμαι ξένη. Ένα πράγμα υποψιάζομαι, ότι δεν έχεις μάθει να εκτιμάς τον εαυτό σου, δηλαδή αυτό που είσαι και αυτά που έχεις – μάλλον από άγνοια. Με βλέπεις και με καμαρώνεις στους άλλους και, ενώ υπάρχω μέσα σου, εσύ με θεωρείς από απόσταση – αιθέρια, μακρινή, ακατάδεκτη. Η αξία μου είναι ανεκτίμητη και δεν μπορείς να με αγοράσεις, όσο πλούσιος και αν είσαι, γιατί δεν πουλιέμαι, δεν χαρίζομαι, δεν δίνομαι αντιπαροχή για όλα τα υλικά αγαθά του κόσμου. Είμαι δική σου μόνο εάν το επιθυμείς διακαώς και με επιλέξεις. Χωρίς βέβαια να το γνωρίζεις, είμαι κοντά σου, δίπλα σου, μέσα σου. Είμαι η καλή σου νεράιδα. Σε τιμώ και σε υπερασπίζομαι, αν βέβαια με επιλέξεις. Είμαι ο αντικατοπτρισμός της πνευματικής υπόστασής σου και, ενώ με ψάχνεις έξω από σένα, είμαι μέσα σου, μόνο που δεν μπορείς

να με δεις, γιατί φοράς παραμορφωτικούς φακούς, που αλλοιώνουν την αξία σου, γιατί αγνοείς το αυτονόητο, ότι είμαι η πλέον χρήσιμη δύναμη του εαυτού σου».

«Και τι μπορώ να κάνω τώρα εγώ, ένας ασήμαντος, ταλαίπωρος και ανυποψίαστος άνθρωπος, που δεν έχω στον ήλιο μοίρα και θέλω πολύ να σε επιλέξω και να σε κατακτήσω, για να βρω τη δύναμη να γιατρέψω τα ψυχικά τραύματά μου και να νιώσω καλύτερα; Δείξε μου, σε παρακαλώ, τον τρόπο να σε γνωρίσω και πες μου το αντίτιμο που πρέπει να καταβάλω, προκειμένου να σε αποκτήσω».

«Άκουσε, φίλε: όσο και να ψάξεις, ακόμα κι αν γυρίσεις όλο τον κόσμο, δεν θα με βρεις πουθενά έξω από σένα. Το αντίτιμο όμως που απαιτείται, προκειμένου να με αποκτήσεις, είναι υψηλό: χρειάζεσαι πίστη στον εαυτό σου, υπομονή και γνώση. Άρχισε να ψάχνεις μέσα σου, για να με αναγνωρίσεις και να με επιλέξεις, γιατί με έχεις ξεχάσει από δυσλειτουργικές νοητικές συνήθειες. Έτσι, βλέπεις μόνο το είδωλό μου να καθρεφτίζεται στους άλλους, τους οποίους θεωρείς –εσφαλμένα– καλύτερους από σένα».

«Και τι μπορώ να κάνω εγώ ο αμαθής, ταλαίπωρος, ασήμαντος άνθρωπος χωρίς πίστη και γνώση; Πώς μπορώ να γνωρίζω ότι έχω δυσλειτουργικές νοητικές συνήθειες και ποιος είναι ο τρόπος να μάθω τις ορθές και χρήσιμες και να πιστέψω στον εαυτό μου;»

«Φίλε, στη δική σου περίπτωση υπάρχει μόνο μία δικαιολογία: η πνευματική άγνοιά σου, που μαζί με τις αρνητικές σκέψεις σε οδηγεί στην έλλειψη αγάπης, πίστης, εμπιστοσύνης και εκτίμησης στον εαυτό σου».

«Και πώς μπορώ να αποβάλω την άγνοια, να απωθήσω τις αρνητικές σκέψεις που από παιδί έχω συνηθίσει να κάνω και να αποκτήσω γνώση, πίστη, αγάπη, εκτίμηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό μου; Μήπως υπάρχει κάποιος ειδικός τρόπος τον οποίο δεν γνωρίζω; Μπορείς, σε παρακαλώ, να με βοηθήσεις να τον ανακαλύψω;»

«Άκουσε, φίλε, όπου υπάρχει θέλω, υπάρχει και ένας μεγάλος δρόμος τον οποίο αναζητάς όχι με ευσεβή πόθο, αλλά με διακαή επιθυμία, σαν να

τον μισείς. Αυτός είναι ο δρόμος της γνώσης, της πίστης, της αγάπης και της εμπιστοσύνης τόσο στον Δημιουργό, όσο και στον εαυτό σου».

«Και τώρα που με έπεισες και νιώθω σίγουρος ότι θέλω να σε αποκτήσω, τι πρέπει να κάνω;»

«Πολλά μπορείς να κάνεις. Πρώτα απ' όλα, διώξε την πεποίθηση ότι οι άλλοι ευθύνονται για τα προβλήματά σου και για τη δική σου πραγματικότητα».

«Και στη συνέχεια; Τι άλλο μπορώ να κάνω;»

«Εφόσον με έργα και όχι με λόγια με έπεισες ότι καίγεσαι να με αποκτήσεις, έλα να πιάσουμε μαζί δουλειά από σήμερα, από τώρα, με το καλημέρα. Έτσι, σου προτείνω από σήμερα να απαλλαγείς από την υιοθέτηση της γνώμης των άλλων, αλλά και από τις δικές σου κατασκευασμένες αρνητικές σκέψεις και συνήθειες, από τα συναισθήματα φόβου, θυμού, λύπης, πόνου, οργής, σύγκρισης, ανταγωνισμού, καχυποψίας, ενοχών και τύψεων, καθώς και από την ανάγκη να αποδεικνύεις συνεχώς πως έχεις δίκιο, έστω και αν όντως έχεις.

»Άνοιξε λοιπόν τα μάτια της ψυχής σου και κοίταξε γύρω σου όλα τα αγαθά που απλόχερα μας έχει χαρίσει ο Δημιουργός: τον ήλιο, το φως, τα αστέρια, τη θάλασσα, τους γλάρους, τα ψάρια, τα ζώα, τα φυτά, τον άνεμο, τη βροχή, το δάσος, τα λουλούδια, τις λίμνες, τα ξωκλήσια, τους δρόμους, τα μονοπάτια, τα φαράγγια, τα πελάγη, τον ουρανό από το γλυκοκάραμα μέχρι το λιόγερμα. Δες την αρμονία και τη γαλήνη της φύσης, την πανδαισία των χρωμάτων, το ηλιοβασίλεμα εκεί που σμίγει ο ουρανός με τη θάλασσα. Περιπάτησε κάτω από τα αστέρια και αφουγκράσου τον ψίθυρο και το γλυκό θρόισμα του δάσους. Άκουσε τα βατράχια στην κοντινή λίμνη και τα γρυλίσματα των άγριων ζώων τη νύχτα. Νιώσε στο πρόσωπό σου το βελούδινο, τρυφερό και δροσερό χάδι της νύχτας, την ερωτική συναστρία όλης της φύσης –αλλά και τη δική σου παρέα με τον σύντροφό σου– και ψάξε βαθιά μέσα σου, στον νου, στην καρδιά, στην ψυχή, αλλά και σε όλο σου το είναι για τη δύναμη που κρύβεις. Εμπιστεύσου τον εαυτό σου και θυμήσου ότι εσύ είσαι η μοναδική, η αδιαπραγμάτευτη, η

απόλυτη έκφραση της αγάπης του Δημιουργού, καθώς είσαι πλασμένος κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσίν του· και, το σπουδαιότερο, μην ξεχνάς ότι δεν είσαι μόνος σου. Πέραν τούτων όμως, έχεις και τη δυνατότητα, όταν η σκέψη σου ακινητοποιείται, μπλοκάρεται και κατακλύζεται από φόβο και αγωνία λόγω των αρνητικών γεγονότων και των ανατροπών της τύχης, να ζητήσεις βοήθεια από φιλοσόφους, πνευματικούς δασκάλους, βιβλία αυτογνωσίας και γνωσιακούς θεραπευτές.

»Το ξέρω, θα μου πεις: “Καλά και άγια είναι όλα αυτά που λες, αλλά εγώ δεν ξέρω πώς να τα κάνω πράξη. Θέλω, αλλά δεν μπορώ, γιατί επιθυμώ τα εύκολα και θέλω το εγώ μου να ικανοποιεί κάθε επιθυμία του εδώ και τώρα. Έχω μάθει οι άλλοι να κάνουν τη δουλειά για μένα, δηλώνω αδυνάτου χαρακτήρα, ευαίσθητος και γεμάτος παράπονα για τη συμπεριφορά των άλλων”. Κι εγώ σου απαντώ ότι τα καταλαβαίνω αυτά και, για να μη σε αδικώ σε όλα, έχεις μια σοβαρή δικαιολογία: την άγνοια. Φίλε, εάν πραγματικά θέλεις να εξελιχθείς και να με αποκτήσεις, ξέχασε όλες τις ανόπτες δικαιολογίες εδώ και τώρα και πιάσε γρήγορα δουλειά. Το ξέρω ότι ανήκεις στο ανθρώπινο είδος και είσαι γεμάτος ευαισθησίες, επιφυλάξεις, αδυναμίες, παράπονα και τα θέλεις όλα εύκολα. Έλα όμως που σε αυτή τη ζωή ήρθε και για τα δύσκολα...

»Γνωρίζω επίσης ότι δεν έμαθες ορισμένες βασικές αρχές αυτογνωσίας από τα παιδικά σου χρόνια και το φταιξιμο δεν είναι απόλυτα δικό σου. Τώρα που ενηλικιώθηκες όμως, μόνος θα σηκώνεις το παντελόني σου αποδώ και πέρα. Εάν τώρα σου φαίνονται δύσκολα όλα αυτά, μην κάνεις πίσω· εφόσον έφτασες μέχρι εδώ, προσπάθησε, μη δειλιάζεις και μη διστάζεις να προχωρήσεις. Τώρα ήρθε η ώρα να τα μάθεις όλα, γιατί εσύ το ζήτησες. Ήρθε η ώρα να σου αποκαλυφθούν όλα τα κρυμμένα μυστικά της επιτυχίας μέσα σου. Ήρθε η ώρα να γεμίσουν φως τα σκοτεινά δωμάτια της ψυχής σου, η ματιά σου να αποκτήσει διαύγεια και να μάθεις την αλήθεια. Θέλω να ξέρεις όμως ότι όλη αυτή η διαδικασία είναι επιλογή δική σου και δεν σου χαρίζεται τίποτα, εάν εσύ προσωπικά δεν δουλέψεις σκληρά, καθημερινά, μεθοδικά και με αυ-

ταπάρνηση, για να βρεις τη δύναμη που είναι κρυμμένη μέσα σου και να ξεπεράσεις με πίστη, αγάπη, υπομονή, επιμονή και, κυρίως, με όπλο τον αυτοσεβασμό σου όλα τα προσωπικά προβλήματά σου – υποθετικά, πραγματικά ή φανταστικά.

»Μάθε επίσης ότι δεν μπορεί κανένας να σε κάνει ευτυχισμένο ή δυστυχισμένο, εάν δεν το θελήσεις και εσύ ο ίδιος και δεν το αποφασίσεις εδώ και τώρα. Διάλεξε λοιπόν! Για να συμβεί το πρώτο –στόχος που φαντάζομαι ότι θέτεις και εσύ από αυτή τη στιγμή–, σκύψε βαθιά μέσα σου, προκειμένου να ανακαλύψεις τον εσώτερο εαυτό σου – όλο αυτό τον θησαυρό που κρύβεις βαθιά μέσα σου και που από άγνοια δεν εκτιμάς. Είναι ο θησαυρός της γνώσης, της πίστης, της αγάπης για τα ανώτερα και του αυτοσεβασμού σου.

»Μέσα σου θα βρεις το πολύτιμο σεντούκι της εσωτερικής, ανόθευτης πνευματικής ευτυχίας με τα σμαραγδένια χρώματα της δύναμης της ψυχής σου. Θα το ανοίξεις και θα διαβάσεις το μυστικό της επιτυχίας που κρύβεται στον επασφράγιστο πάπυρο με τις κρίσιμες αρχές και αξίες της ζωής και θα μάθεις για τα επτά θέσφατά της.

»*Πρώτον*: είσαι μοναδικός, ξεχωριστός, λαμπερός και αδιαπραγμάτευτος· *δύτερον*: είσαι ό,τι σκέφτεσαι, ό,τι νομίζεις εσύ· *τρίτον*: μην επαφίεσαι στους άλλους, για να μην απογοητεύεσαι· *τέταρτον*: μη συγκρίνεσαι, γιατί είσαι διαφορετικός και μοναδικός στην ετερότητά σου· *πέμπτον*: μάθε ότι κάθε μορφή του θυμού σου είναι και μια ματαιωμένη επιθυμία σου και ταυτόχρονα το πρώτο σκαλοπάτι για έλεγχο και κυριαρχία επί των άλλων, αλλά και για τη δική σου ματαιώση και θλίψη. Ο θυμός χωρίζει τους ανθρώπους· *έκτον*: μη φοβάσαι την αποτυχία που κρίνεται βάσει της γνώμης των άλλων και θέσε εφικτούς στόχους στη ζωή· *έβδομον*: μάθε ότι είσαι άτυχος, χαμένος, ασήμαντος και αδικημένος μόνο όσο εσύ θέλεις και επιλέγεις να είσαι έτσι.

»Χρέος σου λοιπόν από σήμερα είναι να εργάζεσαι, να μελετάς, να μαθαίνεις και να αποκτάς γνώση, πίστη, αγάπη και εμπιστοσύνη στον εαυτό σου· και, το κυριότερο, να είσαι συντονισμένος με την προσπάθεια

χωρίς να ταυτίζεσαι με το αποτέλεσμα. Τότε να είσαι σίγουρος ότι εγώ, η φίλη σου η αυτοεκτίμηση, που με διάλεξες για συντροφιά, θα συμπορευόμαστε μαζί σου. Θα είμαι ένα μ' εσένα. Θα είμαι η δύναμη του εαυτού σου, αλλά και το μυστικό της επιτυχίας σου.

»Και μια τελευταία συμβουλή: την ευτυχία με όλα τα καλά της θα ψάχνεις να τη βρίσκεις μέσα σου και όχι έξω από σένα. Ό,τι είναι μέσα σου –σκέψεις, αισθήματα, συναισθήματα, αρετές, αλλά και κακές συνήθειες και αδυναμίες– προσπάθησε να το ελέγχεις και να το διαχειρίζεσαι μόνο εσύ, γιατί μόνο εσύ έχεις αυτή τη δύναμη. Τότε θα είσαι αυτό που θέλεις: μοναδικός, ξεχωριστός, λαμπερός, ανεξάρτητος· ο εαυτός σου. Και τούτο, διότι ό,τι είναι έξω από σένα δεν εξαρτάται από τη βούλησή σου και είναι μεταβλητό, ξένο, διαφορετικό και απόμακρο. Εάν λοιπόν δεν είναι όπως το θέλεις εσύ, θα σε γεμίζει πόνος, δυστυχία, αρρώστια, θυμό, φόβο και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Διάλεξε τώρα τι θέλεις απ' όλα αυτά. Εάν τελικά με επιλέξεις, ψάχνε πάντα μέσα σου. Να θυμάσαι τις κρίσιμες αρχές, τις αξίες και τα θέσφατα της αυτογνωσίας και, αφού αναγνωρίσεις όλες τις ευλογίες που σου χαρίστηκαν από τον Δημιουργό, μείνε ο εαυτός σου, το σπουδαιότερο δημιούργημα που πλάστηκε ποτέ και βρίσκεται πάνω από όλα: στην κορωνίδα της δημιουργίας.

»Τώρα φεύγω. Σου έδωσα τα κλειδιά της γνώσης, οπότε είναι στο χέρι σου να τα αξιοποιήσεις. Εγώ θα ξανάρθω, για να σε διευκολύνω, μόνο εάν δω ότι προσπαθείς, εργάζεσαι, μελετάς, μαθαίνεις και αποκτάς γνώση, πίστη και αγάπη για τον εαυτό σου και για τους άλλους και εξελίσσεσαι προσωπικά και πνευματικά, συνεργαζόμενος με όλους τους ομοίους σου».

«Ευχαριστώ, καλή μου νεράδα. Από σήμερα κιόλας θα ακολουθήσω τις συμβουλές που μου έδωσες και θα ψάξω να βρω μέσα μου εσένα, την αυτοεκτίμηση. Θα ψάξω να βρω τη δύναμη που κρύβω μέσα μου και δεν τη γνωρίζω. Θα ψάξω να βρω το μυστικό της επιτυχίας. Ελπίζω να τα καταφέρω».

«Και βέβαια θα τα καταφέρεις. Εμπρός λοιπόν, στο χέρι σου είναι.

Ξεκίνα σήμερα και καλή τύχη στο μεγάλο και δύσκολο ταξίδι της ζωής σου μόνο με την αυτοεκτίμηση στις αποσκευές σου!»

«Ευχαριστώ, αυτοεκτίμηση. Ήθελες δεν ήθελες, με έβαλες σε ευχάριστους μπελάδες μέσα από αυτοεκτιμητικές σκέψεις και χρήσιμες νοητικές συνήθειες».

Αυτοεκτιμητικές σκέψεις και χρήσιμες νοητικές συνήθειες

Κάποτε διάβασα το εξής: «Κάποιοι αρνούνται την επιλογή της αυτοεκτίμησης λόγω του φόβου της δέσμευσης από τις υποχρεώσεις της και της απώλειας του προνομίου να γκρινιάζουν και να παραπονιούνται». Συμμερίζομαι την άποψη αυτή, αλλά προσωπικά θα συμπλήρωνα: «Μην φοβάσαι να υπογράψεις την επιταγή της αυτοεκτίμησης λόγω του βάρους του χρέους και της ευθύνης για τον αυτοσεβασμό σου, την ωριμότητά σου και τη δημιουργική εξέλιξή σου. Δεν είναι ανέφικτες καταστάσεις σε ανθρώπινο επίπεδο, ειδικά όταν συνοδεύονται από αυτοεκτιμητικές σκέψεις και από χρήσιμες νοητικές συνήθειες».

Πράγματι, η αυτοεκτίμηση είναι μια δύσκολη επιλογή, αποτελεί όμως το μυστικό της επιτυχίας, αρκεί να τολμήσουμε να την προτιμήσουμε ως τρόπο ζωής. Έτσι, μακριά από ψήγματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, τα οποία δημιουργούν άγχος, πόνο, θυμό, φόβο, ανταγωνισμό και νευρώσεις, μπορούμε να φτάσουμε στη συνειδητοποίηση ότι εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τη δημιουργία των αρνητικών συναισθημάτων και των αρνητικών νοητικών σκέψεων και συνηθειών του νου. Αυτές δημιουργούν τα προ-

βλήματα και όχι ο κόσμος που μας περιβάλλει. Κανόνες συμπεριφοράς και τρόπους επιλογής θετικών συλλογισμών και σκέψεων μπορούμε να επιβάλλουμε μόνο στον εαυτό μας και όχι στους άλλους.

Υπάρχει μέσα στον νου μας ένα διαρκές πηγαϊνάκι από το παρελθόν στο μέλλον, που μας αποπροσανατολίζει από το παρόν και από τις πραγματικές δυνατότητές μας για αυτοεκτίμηση και απαλλαγή από παλιές αρνητικές νοητικές συνήθειες. Μακάρι η αφύπνιση όσον αφορά την επίγνωση και τον σκοπό της ύπαρξής μας να έρθει νωρίς – είτε μέσα από την αυτογνωσία είτε μέσα από την αλήθεια –, ώστε η φώτιση για την αναζήτηση της αυτοεκτίμησης να εγκατασταθεί στον νου και στην ψυχή και να μας συντροφεύει σε ολόκληρη τη ζωή.

Η ζωή είναι ένα μεγάλο ταξίδι με χαρές, λύπες και ανατροπές της τύχης. Αλίμονο εάν λείπει από τις πνευματικές αποσκευές μας η αυτοεκτίμηση. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα λείπει από τη ζωή ο φαροδείκτης εκείνος που μας υποδεικνύει σε κάθε δύσκολη στιγμή την ατραπό της εσωτερικής καθοδήγησης που οδηγεί ακόμα και στη Θεία Φώτιση: θα λείπει ο πιλότος εκείνος που καθορίζει το διανοητικό παιχνίδι και μας δείχνει πώς να σκεφτόμαστε, πώς να αισθανόμαστε και πώς να ενεργούμε μέσα από το πρίσμα της αυτογνωσίας.

Στο πρώτο πόνημά μου, με τίτλο *Αυτογνωσία, πρώτο μέλημα στη ζωή*, υπάρχει μια κρίσιμη αρχή που λέει: «Είσαι ό,τι σκέφτεσαι». Αυτή η αρχή αποτελεί μια μεγάλη αλήθεια τόσο για απλές και ασήμαντες, όσο και για σοβαρές σκέψεις. Όταν υπάρχει αυτοεκτίμηση, οι σκέψεις είναι θετικές, αγαπσιάρικες και όμορφες. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οφείλεται σε μια σοβαρή αρνητική αυτοεκτιμητική σκέψη, αλλά οποιαδήποτε σκέψη μπορεί να αλλάξει εδώ και τώρα, φτάνει να το θέλουμε και εμείς. Η αυτοεκτίμηση είναι η μοναδική δύναμη του εαυτού μας που μπορεί να αλλάξει μια αρνητική σκέψη. Βέβαια, οι αλλαγές σοβαρών συνηθειών είναι δύσκολες και χρονοβόρες. Ας αρχίσουμε επομένως τις αλλαγές από σήμερα. Αύριο μπορεί να είναι πολύ αργά. Ας δώσουμε ρεπό στο χτες και στο αύριο για τυχόν ατέλειες και ας πιάσουμε δουλειά από τώρα. Έτσι,

βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωής μας μέσα από χρήσιμες αυτοεκτιμητικές σκέψεις και νοητικές συνήθειες.

Η μελέτη του παρόντος πονήματος είναι το πρώτο σκαλοπάτι, για να ανεβούμε την κλίμακα της αυτοεκτίμησης, η οποία έχει πολλή ανηφόρα και πολλά σκαλοπάτια.

Η αυτοεκτίμηση μαζί με τη θετική σκέψη οδηγούν αργά ή γρήγορα στην εσωτερική πνευματική αναζήτηση. Υπάρχουν πολλοί δρόμοι, με πολλούς σταθμούς, που οδηγούν στην εσωτερική αναζήτηση της ποιότητας ζωής. Ο σίγουρος και σύντομος δρόμος είναι η επιλογή της αυτοεκτίμησης. Όταν την επιλέγουμε, υπάρχει προοπτική για προσωπική ανάπτυξη, πνευματική εξέλιξη, ποιότητα ζωής, δημιουργία και ανακάλυψη της υπέρτατης και ανόθευτης πνευματικής ευτυχίας και αλήθειας. Η έλλειψή της δημιουργεί φόβο και πολλά ψυχολογικά προβλήματα, με αυτοϋποτιμητικές νοητικές συνήθειες και σκέψεις.

Η αυτοεκτίμηση διώχνει τους φόβους και αποτελεί το κλειδί που ανοίγει διάπλατα την πόρτα της αγάπης και συρρικνώνει τα αρνητικά συναισθήματα που απορρέουν από την άγνοια στον τομέα των σχέσεων. Ο άνθρωπος με αυτοεκτίμηση αποδεσμεύεται από το εγώ του, αποτινάσσει τον θυμό, τον φόβο, τον ανταγωνισμό και επικεντρώνεται στα πνευματικά χαρίσματα της γνώσης, της πίστης, της αγάπης, της συμπόνιας, της ανοχής, της φιλίας, της προσφοράς και της αλήθειας.

Η αυτοεκτίμηση δεν ασχολείται με το στείρο και δυσάρεστο παρελθόν, αλλά με το δημιουργικό παρόν και το φιλόδοξο μέλλον. Καθώς δεν γεννιέται, αλλά επιλέγεται, είναι πολύ σημαντικό ο τυχερός φορέας να κατανοήσει ότι το μέλλον του είναι πολύ πιο σημαντικό από το παρελθόν του. Έτσι, αναλαμβάνει την ευθύνη γι' αυτό που είναι, δημιουργώντας μια αληθινή σχέση όχι μόνο με τον εσώτερο εαυτό του, αλλά και με τους γύρω του.

Η αυτοεκτίμηση δημιουργεί ελεύθερα άτομα, απεγκλωβίζοντάς τα από το ένοχο παρελθόν, ειδικά όταν αυτό θεωρείται ψυχοτραυματικό. Η ελευθερία δεν εκπορεύεται από τη φυγή, μα από το ταξίδι της πνευματικής ζωής, χωρίς επιθετικότητα, ανταγωνισμό και εξαρτήσεις, αλλά μέσω

της ενθάρρυνσης και της απόδρασης του ατόμου –με θετικές σκέψεις και με τις ιδέες της γνώσης, της πίστης και της αγάπης– από τα μίζερα και ταπεινά προς τα ανώτερα και υπερβατικά.

Η αληθινή αυτοεκτίμηση πηγάζει από την εις βάθος γνώση του εαυτού μας, με στόχο και προοπτική τη δημιουργία αληθινών σκέψεων και σχέσεων με τους συνοδοιπόρους της ζωής με καύσιμιο την αισιοδοξία. Κάθε μορφή αισιοδόξης διάθεσης προϋποθέτει και την υιοθέτηση ενός θετικού τρόπου σκέψης. Αυτό γίνεται βίωμα όταν μάθουμε ότι τη ζωή αξίζει τον κόπο να τη ζούμε σήμερα με χρήσιμες νοητικές συνθήκες. Η αποστολή μας εδώ στη γη είναι η υπέρβαση του εγώ και η πρόθεση της αγάπης και της προσφοράς· διαφορετικά, όταν δείχνουμε μόνο τη μίζερη όψη μας στους συνοδοιπόρους της ζωής, χάνουμε μέρος όχι μόνο της αυτοεκτίμησής μας, αλλά και της ανθρωπιάς μας.

Το μέλλον είναι ο θεριστής και ο αποθηκευτής της συγκομιδής των καρπών από τους σπόρους της γνώσης, αλλά και κάθε μορφής αυτοεκτίμησης. Μόνο στην εξόδιο τελετή είναι πλέον αργά να σχολιάζουμε ποια μορφή γνώσης και αυτοεκτίμησης θα έπρεπε ο εκλιπών να είχε – είτε είχε αποκτήσει την ύψιστη είτε την έσχατη, παύει πλέον να έχει νόημα.

Η *Αυτοεκτίμηση* αποτελεί το τέταρτο πόνημά μου, μετά την *Αυτογνωσία*, την *Αδήθεια* και τα *Συναισθήματα*. Εμπρός λοιπόν, προχωρώντας τώρα και στην αυτοεκτίμηση ως επιλογή γνώσης, δείχνουμε πρώτα απ' όλα σεβασμό στον εαυτό μας, αλλά, κατ' επέκταση, και στους γύρω μας, και με τη δύναμη που μας προσφέρει, ως το κοινό μυστικό της επιτυχίας, αναφωνούμε σεμνά και ταπεινά όλοι μαζί από σήμερα: «Επιλεγέτω αυτοεκτίμηση!».

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ;

ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ;

ΙΕΡΑΡΧΕΙΣ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ
ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ;

ΕΜΑΘΕΣ ΝΑ ΛΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΕ Ο,ΤΙ ΔΕΝ ΣΟΥ ΚΑΝΕΙ
ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΧΑΛΑΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΟΥ;

Το μεγαλύτερο δώρο για την ψυχή είναι η ισορροπία του μυαλού και της καρδιάς. Δεν πειράζει αν γίνεσαι καμιά φορά δυσάρεστος. Δεν είναι χρήσιμο να είσαι πάντα ο καλός. Μάθε να αγαπάς και να σέβεσαι εσένα. Συνειδητοποίησε τις ανάγκες σου και μην περιμένεις. Μη φοβάσαι να μείνεις μόνος, εφόσον έχεις δημιουργική διάθεση. Διώξε ό,τι σε εγκλωβίζει σε λάθος ανθρώπους.

Η αυτοεκτίμηση μοιάζει με αστέρι που εκπέμπει φως, αγάπη, εμπιστοσύνη, συνέπεια, ζεστασιά, κατανόηση, συνεργασία, αξιοπρέπεια, εντιμότητα, χαρά, πρόοδο, δημιουργία, αλήθεια. Όποιος δεν την επιλέγει δηλώνει άγνοια. Όποιος την κατέχει είναι ο τυχερός της ζωής.

ΨΑΞΕ, ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΗ,
ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗ, ΕΠΙΛΕΞΕ ΤΗΝ, ΚΑΤΑΚΤΗΣΕ ΤΗΝ!