

ΜΑΡΙΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΦΑΝΗ

ΙΔΡΥΤΡΙΑ ΤΗΣ RODIAL GROUP

ΚΑΙ ΕΠΕΝΔΥΤΡΙΑ ΣΤΟ SHOW ΤΟΥ ANT1, DRAGONS' DEN



ΑΠΟ
ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ
ΤΟΥ BEST SELLER
ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙΣ
ΣΕ 24 ΩΡΕΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΙΣ ΜΙΑ **ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ**

ΑΛΛΑΞΕ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΑΛΗΘΙΝΑ



Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στους γονείς μου, που
πίστεψαν τα εξωπραγματικά μου όνειρα που μια
μέρα έγιναν πραγματικότητα.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή: Είσαι ευτυχισμένη/ος; 9

1 Μη μ' ακολουθείς, κι εγώ έχω χαθεί 19

2 Βγες από τη ζώνη άνεσής σου 33

3 Εμπιστέψου το ένστικτό σου 53

4 Πάρε την ευτυχία σου στα χέρια σου 69

5 Θέσε όρια 85

6 Καταπολέμησε τις εμμονές σου 103

7 Απόφυγε τις συγκρίσεις που
ρίχνουν την ψυχολογία σου 121

8 Διαχειρίσου την ενέργειά σου 141

9 Πώς να ζήσεις μια καλύτερη ζωή 155

Ευχαριστίες 166

Εισαγωγή: Είσαι ευτυχισμένη/ος;

2 Δεκεμβρίου 2019. Βρίσκομαι καθ' οδόν προς τα Βραβεία Μόδας του 2019. Είναι μια από τις σημαντικότερες εκδηλώσεις της χρονιάς στον χώρο της μόδας. Ο πήχης είναι πολύ ψηλά, όλα τα βλέμματα είναι στραμμένα εκεί. Είναι κάτι σαν το Met Ball σε συνδυασμό με τα Όσκαρ, μόνο που οι καλεσμένοι της πρώτης σειράς είναι κανονικοί γαλαζοαίματοι (και όχι ηθοποιοί που υποδύονται τους γαλαζοαίματους σε ταινίες). Για χρόνια παρακολουθούσα τα βραβεία από μακριά, διάβαζα τις ανακοινώσεις των νικητών στο Twitter, αναζητούσα τις εμφανίσεις στο κόκκινο χαλί την επόμενη μέρα και ευχόμουν να ήμουν εκεί... όχι μόνο για να αναπνέω τον ίδιο αέρα με τους σημαντικότερους σχεδιαστές μόδας του κόσμου, αλλά και για να δω με τα μάτια μου τις εντάσεις που μόνο σε μια αίθουσα γεμάτη ιδιόρρυθμες ιδιοφυΐες της μόδας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν: Ήθελα να παρακολουθήσω το συγκινητικό, υπέροχο αφιέρωμα στη μνήμη του ΜακΚουίν από τον Νικ Νάιτ και την Μπιγιork ή να ακούσω τον γοητευτικά εκκεντρικό ευχαριστήριο λόγο της Βίβιεν Γουέστγουντ που κράτησε μία ώρα ή να δω το μοντέλο Κάρεν Έλσον να πέφτει με το κεφάλι από τη σκηνή ύψους σχεδόν δύο μέτρων, παρασύροντας το μισό σκηνικό μαζί της. Θα βρισκόμουν με μεγάλη μου χαρά εκεί ακόμα και τις ελάχιστες χρονιές που δεν συνέβη τίποτα τρελό. Απλώς ήθελα να συμμετάσχω κι εγώ στον χώρο της μόδας που τόσο αγαπώ.

Όταν ήμουν έφηβη, κολλούσα αποκόμματα από περιοδικά στον πίνακα ονείρων μου και η πρόσκληση σε μια τέτοιου

Πώς να ζήσεις μια καλύτερη ζωή

είδους εκδήλωση ήταν ένα από τα πέντε πρώτα πράγματα της λίστας «τι θα κάνω όταν γίνω επιτυχημένη». Και να που τώρα, το 2019, όχι μόνο πηγαίνω στην εκδήλωση, αλλά για τέταρτη συνεχή χρονιά είμαι οικοδέσποινα στο δικό μου τραπέζι! Το όνειρό μου έγινε πραγματικότητα, αλλά με ακόμα καλύτερο τρόπο – ο έφηβος εαυτός μου θα πνιγόταν πίνοντας Diet Coke. Φέτος αισθάνομαι ότι τα έχω καταφέρει στ' αλήθεια. Έχω υπέροχους καλεσμένους μαζί μου: σχεδιαστές, VIP και τοπ μόντελ. Φτάνω στο κόκκινο χαλί μετά από ένα έντονο μεσημέρι προετοιμασίας. Τα μαλλιά και το μακιγιάζ μου είναι στην εντέλεια και φοράω μια εκπληκτική κρεμ ολόσωμη φόρμα με φτερά του Ντέιβιντ Κόμα. Η εμφάνισή μου είναι άψογη και τα φλας που αστράφτουν καθώς περνάω από το σημείο όπου στέκονται οι φωτογράφοι το επιβεβαιώνουν... «Μαρία, εδώ... Άλλη μία, Μαρία... Μαρία, Μαρία, Μαρία». Όλοι φωνάζουν το όνομά μου καθώς μπαίνω στην μπαρόκ χλιδή του Royal Albert Hall για να χαιρετήσω τους καλεσμένους μου και να καθίσω στο τραπέζι μου.

Αν το κόκκινο χαλί είναι συναρπαστικό, η πολυτέλεια στο εσωτερικό του Albert Hall ξεπερνά κάθε φαντασία. Στην τεράστια κυκλική πλατεία και στις σειρές των θεωρείων βρίσκονται οι πιο συγκλονιστικά όμορφοι και χαρισματικοί κάτοικοι του Πλανήτη της Μόδας. Καθώς τα φώτα χαμηλώνουν και η εκδήλωση ξεκινά, ανεβαίνει στη σκηνή μια απίστευτη πλειάδα σελέμπριτι και διάσημων σχεδιαστών. Και όμως, παρά τη χλιδή και το κλίμα ενθουσιασμού, το μυαλό μου είναι αλλού.

Περνάω όλη τη βραδιά αφηρημένη, ο νους μου τρέχει σε κάτι που με απασχολούσε στη δουλειά: μια επαγγελματική συμφωνία για την οποία εργαζόμουν έξι μήνες διαλύθηκε. Το έμαθα μόλις σήμερα το πρωί. Είμαι στενοχωρημένη, θυμωμένη και απογοητευμένη με τον εαυτό μου. Η ομάδα μου είχε αφιερώσει πολλή ενέργεια σ' αυτό το πρότζεκτ και όλοι μας δουλεύαμε ασταμάτητα για να κλείσουμε τη συμφωνία και να μην εκτροχιαστεί όσο συναντούσαμε εμπόδια, που ήταν πολλά. Κάθε συμφωνία έχει τις δύσκολες στιγμές της,

αλλά αυτή ήταν πραγματικό τρενάκι ρόλερ κόστερ – τη μια μέρα νομίζαμε ότι θα τα καταφέρουμε, την επόμενη ήμασταν σίγουροι ότι δεν υπήρχε καμία ελπίδα. Όλοι δούλευαν απίστευτα σκληρά για τη συμφωνία, αλλά, όπως πάντα, όταν είσαι το αφεντικό, έχεις ένα επιπλέον επίπεδο πίεσης. Εξάλλου, όλη η ευθύνη πέφτει πάνω μου. Φρόντιζα να κυλούν όλα ομαλά στο πλαίσιο της ομάδας μου, τους κινητοποιούσα και εργαζόμουν για να πραγματοποιηθεί η συμφωνία, ενώ ταυτόχρονα έκανα τον σάκο του μποξ και δεχόμουν όλα τα χτυπήματα από τη συμφωνία και από τα υπόλοιπα καθημερινά δράματα της διαχείρισης της εταιρείας μου.

Και έτσι, φτάνω στα βραβεία με όλα αυτά να κατακλύζουν το μυαλό μου, πράγμα κατανοητό – όλα είναι ακόμα πολύ νωπά. Έχω καταρρακωθεί που δεν κλείσαμε τη συμφωνία, αλλά την ώρα που έχω την απίστευτη τύχη να κάθομαι στο δικό μου τραπέζι σε μια από τις σημαντικότερες βραδιές της χρονιάς θα έπρεπε όντως να αναμασώ την κάθε στιγμή αντί να απολαμβάνω τη βραδιά; Καθώς η σαμπάνια ρέει, εγώ έχω βαλθεί να κάνω ερωτήσεις στον εαυτό μου. Μήπως ήταν τελικά χάσιμο χρόνου; Έπρεπε να είχα σταματήσει τη διαδικασία όταν είδα κάποια προειδοποιητικά σημάδια; Μήπως η στάση μου «πρέπει να τα καταφέρω» αυτή τη φορά λειτούργησε εναντίον μου; Μήπως επέμεινα υπερβολικά, αντί να περιορίσω τις απώλειες και να τα παρατήσω; Χαμογελάω πάλι ψεύτικα καθώς αναρωτιέμαι πώς θα πω στην ομάδα μου ότι χάσαμε όλοι τον χρόνο μας.

Αν και δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να αλλάξω την κατάσταση, κάθομαι αφηρημένη, δεν διασκεδάζω καθόλου και βράζω στο ζουμί μου με τα δυσάρεστα νέα. Ανυπομονώ να επιστρέψω στο σπίτι μου, να πέσω στο κρεβάτι και να ακολουθήσω ξανά το τυπικό μου πρόγραμμα ώστε να αντιμετωπίσω τα επαγγελματικά μου προβλήματα. Τα βραβεία τελειώνουν, όλοι φεύγουν για να πάνε στις εκδηλώσεις που γίνονται μετά και στα πάρτι στα μπαρ και στο ρετιρέ, αλλά εγώ γυρίζω στο σπίτι, ανακουφισμένη που δεν χρειάζεται να υποκρίνομαι άλλο ότι διασκεδάζω. Καθώς η πόρτα του

Πώς να ζήσεις μια καλύτερη ζωή

αυτοκινήτου κλείνει, βουλιάζω στο κάθισμα και βγάζω έναν αναστεναγμό ανακούφισης. Είναι λες και όλη η βραδιά ήταν αγγαρεία και τώρα μόνο μπορώ να αφαιρεθώ όσο θέλω, χωρίς να διακόπτει κανείς εμένα και τις ζοφερές σκέψεις μου. Η ευτυχία είναι εσωτερική υπόθεση. Αν με έβλεπες εκείνο το βράδυ, η εξωτερική εμφάνισή μου θα σε έκανε να πιστέψεις ότι ήμουν ο πιο τυχερός, ευτυχισμένος, ικανοποιημένος άνθρωπος του κόσμου. Αλλά μέσα στο μυαλό μου ζούσα μια εντελώς διαφορετική ιστορία. Ένιωθα αποκαρδιωμένη, απογοητευμένη, αποθαρρυσμένη και αποτυχημένη. Δεν είχε σημασία η εμφάνισή μου, πού βρίσκονται ή ποιον είχα γύρω μου. Ζούσα μια ιστορία μέσα στο μυαλό μου: μια ιστορία ανησυχίας, άγχους και φόβου. Δεν ζούσα τη στιγμή.

Τώρα, μπορεί να σκέφτεσαι ότι αυτό είναι μια απολύτως κατανοητή νοητική κατάσταση. Ήταν μια συμφωνία με τεράστιες προοπτικές· είχαμε δουλέψει πολύ σκληρά και το πλήγμα ήταν μεγάλο όταν η συμφωνία διαλύθηκε. Ο καθένας θα το είχε στο μυαλό του αν είχε συμβεί στον ίδιο... Αλλά ας μην ξεχνάμε και την άλλη πλευρά. Βρισκόμαστε στη μεγαλύτερη εκδήλωση μόδας της χρονιάς. Έπρεπε να είμαι «εκεί» και όχι χαμένη στις σκέψεις μου. Έπρεπε να δικτυώνομαι, να είμαι η καλύτερη οικοδέσποινα για τους καλεσμένους μου, να κάνω νέους φίλους και επαφές που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες και καλύτερες συμφωνίες στο μέλλον. Όλα όσα περνούσαν από το μυαλό μου εκείνο το βράδυ μπορούσαν να περιμένουν... Έχασα τον χρόνο μου, την ενέργειά μου και τις πιθανότητες επιτυχίας ρίχνοντας λάδι στη φωτιά της δικής μου απογοήτευσης.

Είμαι από τους ανθρώπους που προσηλώνονται απόλυτα στον στόχο τους. Τίποτα δεν με χαροποιεί περισσότερο από το να έχω έναν στόχο, να δουλεύω και να τον πετυχαίνω, και πάντα είχα στόχους στη ζωή μου: στόχους για το είδος της δουλειάς που θα ήθελα να κάνω, για το είδος συντρόφου που θα ήθελα να έχω, για το είδος ζωής που θα ήθελα να ζήσω. Έφτιαξα στον νου μου έναν φανταστικό πίνακα ονείρων με την προσδοκία πως όταν με κάποιον τρόπο θα είχα επιτύχει

όλους αυτούς τους στόχους, θα είχα φτάσει στον τελικό προορισμό μου... έναν προορισμό που θα λεγόταν «Πόλη της Ευτυχίας». Πληθυσμός: εγώ. Και το θαυμάσιο της υπόθεσης είναι ότι μια μέρα τα κατάφερα. Το ταξίδι, αν και συναρπαστικό, δεν ήταν αυτό που περίμενα ή προέβλεπα, είχε τα πάνω και τα κάτω του, τις καλές στιγμές και τις άσχημες, αλλά με κάποιον τρόπο, στην πορεία, κατάφερα να κατακτήσω ένα ένα όλα όσα έπρεπε να έχω σύμφωνα με τον πίνακα ονείρων μου, και επιτέλους έφτασα στα μαγικά σύνορα της Πόλης της Ευτυχίας. Και ξέρεις κάτι; Ήμουν ευτυχισμένη. Είχα αποδείξει σε όλους ότι έκαναν λάθος, είχα κάνει την προσπάθειά μου και τα είχα καταφέρει! Ναι! Μπράβο μου!

Δεν αρνούμαι ότι η επίτευξη αυτών των στόχων μου πρόσφερε τεράστια ικανοποίηση, αλλά (ναι, όπως θα μάντεψες, υπάρχει και ένα «αλλά») ήταν κάτι πρόσκαιρο, φευγαλέο. Η Πόλη της Ευτυχίας διαλύθηκε μέσα στην ομίχλη. Φαινόταν πολύ αληθινή και για λίγο καιρό ήταν αληθινή, αλλά στο ψυχρό φως της ημέρας, όταν ο ενθουσιασμός είχε πια καταλαγιάσει, ήταν σαν να την είχα ονειρευτεί. Είχα καταφέρει τα πάντα και είχα πετύχει όλα όσα σκόπευα να πετύχω... αλλά με προστάτευε αυτό από συναισθήματα δυστυχίας, λύπης ή ταραχής; Νομίζω ότι γνωρίζεις την απάντηση.

Ζούμε σε εποχές σύγχυσης, αυτοαμφισβήτησης και συνεχούς κίνησης, και τις περισσότερες φορές επιβάλλουμε μόνοι μας στον εαυτό μας αυτόν τον τρόπο ζωής. Ναι, είσαι ο χειρότερος εχθρός σου. Ξέρω ότι εγώ είμαι ο χειρότερος εχθρός μου. Ίσως αγόρασες αυτό το βιβλίο επειδή περνάς μια φάση της ζωής σου που σε κάνει να αισθάνεσαι νευρική και εξάντληση, και έχεις ανάγκη από γαλήνη και συγκέντρωση... ή απλώς σκότωνα την ώρα σου σε ένα βιβλιοπωλείο και σου άρεσε το εξώφυλλο. Σε κάθε περίπτωση, να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνη/ος. Τα έχω περάσει κι εγώ αυτά. Στην πορεία κατάφερα να επικεντρωθώ στη ζωή μου και, όσο γινόταν αυτό, αγόρασα κάποια πολύ καλά βιβλία. Συνέχισε να διαβάζεις λοιπόν, γιατί θέλω να μοιραστώ μαζί σου κάποια από τα πράγματα που έμαθα όσο χόρευα στην άκρη του γκρεμού

Πώς να ζήσεις μια καλύτερη ζωή

της προσωπικής μου αβύσσου: ιδέες και τρόπους να βλέπω τον εαυτό μου και τον κόσμο που με βοήθησαν και που ελπίζω ότι θα βοηθήσουν κι εσένα να βρεις τη σταθερότητα, την ηρεμία και την ευτυχία. Εγώ τα έμαθα όλα αυτά με δύσκολο τρόπο. Έτσι, είτε κυνηγάς σαν εμένα την επιτυχία είτε θέλεις απλώς να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου, αυτό το βιβλίο θα σου δώσει την ώθηση που χρειάζεσαι για να συνεχίσεις τη ζωή σου και να δώσεις έμφαση στην πνευματικότητα.

Με δυο λόγια, καλοί οι στόχοι, αλλά είσαι ευτυχισμένη/ος;

Γνωρίζω, φυσικά, ότι πρόκειται για μια πολύ γενικευμένη δήλωση. Το πώς φαίνεται η «Πόλη της Ευτυχίας» στον δικό σου κόσμο είναι προσωπικό ζήτημα, αλλά ξέρω ότι, για να φτάσεις εκεί, θα χρειαστεί να κάνεις ένα ταξίδι με πολλές ανατροπές και δυσκολίες. Έχω ακολουθήσει αυτή τη διαδρομή και έχω στα χέρια μου τον χάρτη. Αυτό το βιβλίο δεν είναι ο απόλυτος οδηγός προς την ευτυχία, αλλά ένας παραστατικός χάρτης με τις προσωπικές και πρακτικές συμβουλές μου για να αντιμετωπίσεις τις διάφορες προκλήσεις που πιθανόν να συναντήσεις στον δρόμο σου. Είναι συμβουλές που φάνηκαν χρήσιμες σ' εμένα και με βοήθησαν να νιώθω και πάλι ικανοποιημένη με τον εαυτό μου, αισιόδοξη και χαρούμενη για το παρόν και το μέλλον. Ελπίζω ότι με αυτά που θα σου πω θα σε βοηθήσω να βρεις τον δικό σου δρόμο για να φτάσεις στον προορισμό σου.

Όλοι έχουμε καλές και κακές μέρες, και δεν πειράζει, γιατί είναι κάτι που βιώνουμε οι πάντες. Ίσως νιώθεις ότι δεν βλέπεις φως στην άκρη του τούνελ, αλλά το φως υπάρχει και εγώ σε βλέπω!

Η ζωή είναι ένα ταξίδι. Αυτή η φράση ακούγεται κλισέ, το ξέρω, ωστόσο πίσω από την πολυχρησιμοποιημένη αυτή πρόταση κρύβεται μια αλήθεια. Και μάλιστα, όταν είπα ότι χρειάζεται να έχεις έναν προορισμό –τη μαγική, ονειρική «Πόλη της Ευτυχίας» με πληθυσμό: εμένα–, ήταν μια υπεραπλούστευση. Δεν υπάρχει τελικός προορισμός, αλλά μια σειρά από πινέζες που βάζουμε στον μεγάλο χάρτη της ζωής. «Η Ζωή είναι ταξίδι», σίγουρα, αλλά πρόσφατα διαπίστωσα

ότι είναι πιο χρήσιμο να τη σκεφτόμαστε σαν ταινία δρόμου – έχεις έναν προορισμό στο μυαλό σου στην πρώτη σκηνή, αλλά όσα συμβαίνουν στη διαδρομή είναι το πιο ενδιαφέρον κομμάτι... οι σταθμοί εξυπηρέτησης, τα άθλια ξενοδοχεία, τα καταπληκτικά τοπία, η μουσική επένδυση, οι άνθρωποι που κάνουν οτοστόπ και τους παίρνεις μαζί σου, οι κλοπές, οι καλοί άνθρωποι και οι κακοί άνθρωποι, το αυτοκίνητο που οδηγείς, η ελευθερία και η ανία, οι δεσμοί που δημιουργείς και χαλάς, οι φιλίες, τα ηλιοβασιλέματα, η αγάπη που κερδίζεις και χάνεις. (Μόλις μου ήρθε η επιθυμία να ξαναδώ το *Θέλμα και Λουίζ* τώρα αμέσως!) Θέλω να πω ότι, όπως συμβαίνει πολύ συχνά σε αντίστοιχες ιστορίες, το ταξίδι σε αλλάζει και ο προορισμός που νόμιζες ότι ήθελες στην αρχή ίσως δεν είναι το μέρος στο οποίο έχεις ανάγκη ή θέλεις να βρεθείς. Εξάλλου, όταν φτάσεις στον προορισμό, δεν θα είναι το τέλος... θα καθίσεις εκεί για λίγο για να πάρεις μια ανάσα και σε λίγο καιρό θα ξεκινήσεις ένα άλλο ταξίδι. Ο δρόμος είναι μακρύς, ατελείωτος, και έτσι θα πρέπει να μάθεις να απολαμβάνεις τη διαδρομή.

Στη δική μου προσωπική ταινία, σε πολλές περιπτώσεις, αντί να οδηγώ μια καμπριολέ Cadillac, ένιωθα σαν να με είχαν πετάξει δεμένη στο πορτμπαγκάζ. Έχω περάσει καλές στιγμές και κακές. Έχω υπάρξει σε υγιείς, ευτυχισμένες σχέσεις, αλλά και σε τοξικές και αρρωστημένες. Έχω εμπιστευτεί ανθρώπους στην επαγγελματική και προσωπική μου ζωή και δικαιώθηκα, ενώ μια επόμενη γνωριμία μου με πλήγωσε και με απογοήτευσε.

Δεν μπορείς να δέχεσαι χτυπήματα επ' άπειρον, και όταν βρέθηκα κοντά στην ήττα για πολλοστή φορά, ακολούθησα τη δική μου συμβουλή και προσπάθησα να βρω μια διαφορετική λύση. Όταν άρχισα να αναζητώ απαντήσεις σε αυτό που θα αποκαλώ για συντομία «ο πνευματικός κόσμος», διαπίστωσα ότι με βοηθούσε να μη χάσω το μυαλό μου. Μου έδειξε ότι υπάρχει φως στην άκρη του τούνελ και ότι ο τόπος που υπάρχει εκεί δεν είναι πάντα αυτός που περιμένουμε. Αν και πάντα μαθαίνω να αντιμετωπίζω νέες προκλήσεις και να

Πώς να ζήσεις μια καλύτερη ζωή

βρίσκω νέους τρόπους για να αντιμετωπίσω τις στραβοτιμονιές της ζωής, πιστεύω ότι αυτά που έχω μάθει ως τώρα μπορούν να σε βοηθήσουν και εσένα να βρεις απαντήσεις. Θέλω αυτό το βιβλίο να είναι η αρχή του δικού σου πνευματικού ταξιδιού και θέλω να σε εφοδιάσω με μερικά χρήσιμα εργαλεία, λίγες πρακτικές γνώσεις και μερικές σαφείς οδηγίες για να ξεκινήσεις το ταξίδι σου και να κατακτήσεις τη δική σου πνευματική επίγνωση.

Έτσι, όταν αποφάσισα να καταγράψω σε ένα βιβλίο όσα έχω μάθει, έπρεπε να αναρωτηθώ: «Σε ποιον απευθύνεται αυτό το βιβλίο;» Σε εσένα, φυσικά. Όπως είπα, δεν ξέρω πώς έφτασε στα χέρια σου, αλλά ελπίζω να βρεις μια δυο σταγόνες σοφίας που θα σε αγγίξουν, καθώς και μια κρυφή ματιά στην προβλέψιμη τρελή ζωή της βιομηχανίας της ομορφιάς, που μερικές φορές με τρελαίνει κι εμένα, αλλά που την αγαπώ με όλη μου την καρδιά. Έχω προσπαθήσει να προσφέρω όσο το δυνατόν πιο πρακτικές συμβουλές που μπορείς να χρησιμοποιείς κάθε φορά που νιώθεις χαμένη/ος. Αν περνάς πολύ χρόνο απορροφημένη/ος στις σκέψεις σου και νιώθεις ότι πελαγώνεις στη ζωή σου και στη δουλειά σου· αν δεν νιώθεις τόσο ισχυρή/ός όσο ξέρεις ότι θα μπορούσες να είσαι, και οι άνθρωποι γύρω σου επηρεάζουν την ενέργειά σου και δεν σε καταλαβαίνουν· αν συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους και νιώθεις άσχημα· αν θέλεις να κατακτήσεις την ευτυχία, την επιτυχία και να ακολουθήσεις το πάθος σου, αλλά κάτι ή κάποιος σε εμποδίζει· αν αισθάνεσαι ότι οι άλλοι ελέγχουν την ευτυχία σου και νιώθεις ενοχές όταν δίνεις προτεραιότητα στον εαυτό σου· αν υποφέρεις από εργασιακό στρες, αντιμετωπίζεις ανασφάλειες ή αισθάνεσαι γενικά ηττημένη/ος από τη ζωή... ή ακόμα κι αν (Θεός φυλάξοι!) σου συμβαίνουν όλα αυτά μαζί, τότε συνέχισε να διαβάζεις.

Όποιες προκλήσεις κι αν αντιμετωπίζεις, εύχομαι αυτό το βιβλίο να σε βοηθήσει να τις δεις από διαφορετική οπτική γωνία: να πάρεις την ευτυχία σου στα χέρια σου και να ανεβάσεις την ενεργειακή σου δόνηση ώστε να βιώνεις περισσότερη χαρά και ευτυχία στη ζωή σου. Θέλω να σε βοηθήσω να

απαλλαγείς από τους εξωτερικούς παράγοντες που καθορίζουν την ευτυχία σου και να πάρεις τα ηνία. Έχω συνοψίσει προσωπική εργασία ετών και το δικό μου ταξίδι αυτογνωσίας σε έναν πρακτικό οδηγό με όλα όσα πρέπει να μάθεις.

Στόχος μου σε αυτό το βιβλίο είναι να αναλύσω τι μπλοκάρει και εξαντλεί την ενέργειά σου, και τελικά σε εμποδίζει να κατακτήσεις την επιτυχία και την ευτυχία. Έπειτα θα εξετάσουμε τα εργαλεία και τις στρατηγικές που μπορούν να σε βοηθήσουν να ευθυγραμμιστείς με την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου και να γίνεις ο άνθρωπος που θέλεις να είσαι. Έγραψα αυτό το βιβλίο για να σε ξεσηκώσω και στόχος μου... όχι, στόχος μας... πρέπει να είναι, μέχρι να τελειώσεις το βιβλίο, να έχεις πάρει μια πορεία που θα σε βοηθήσει να ζήσεις την καλύτερη ζωή σου. Θέλω να σε βοηθήσω να ζήσεις μια ζωή στην οποία θα βιώνεις αληθινή ζωντάνια, ελευθερία και λάμψη. Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή.

Αν έχεις διαβάσει βιβλία μου στο παρελθόν, θα ξέρεις πώς λειτουργώ. Όπως πάντα, θα μοιραστώ μαζί σου ό,τι έχω μάθει ώστε να απολαύσεις και το δικό σου ταξίδι, αλλά έχω προσεγγίσει αυτό το βιβλίο λίγο διαφορετικά, καθώς το γράφω σε πραγματικό χρόνο. Όχι μόνο παραθέτω τα όσα μου έχει διδάξει η ζωή, οι σχέσεις και η επιχειρηματική μου δράση, αλλά αναλύω και ενημερώνω συνεχώς τις συμπεριφορές μου καθώς γράφω, βρίσκοντας στρατηγικές για να αντιμετωπίζω τα διάφορα θέματα καθώς τα μοιράζομαι μαζί σου. Η συγγραφή αυτού του βιβλίου με έχει βοηθήσει ήδη να κατανοήσω καλύτερα τον εαυτό μου και ξέρω ότι στο μέλλον θα ανατρέξω ξανά σε αυτό και θα το ξαναδιαβάσω σαν μια γρήγορη υπενθύμιση για το πώς μπορώ να αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις, να μη χάνομαι στις σκέψεις μου και να ζω τη στιγμή.

Κάτι άλλο που θα βρεις στο βιβλίο (που, όπως μου έχουν πει, είναι κάτι πολύ «δικό μου») είναι η ανάγκη μου να αποσαφηνίσω την πνευματικότητα και να μιλήσω γι' αυτή με πρακτικό τρόπο. Θέλω αληθινές λύσεις σε αληθινές καταστάσεις (και είμαι βέβαιη ότι το ίδιο θέλεις και εσύ), αλλά ακόμα και

Πώς να ζήσεις μια καλύτερη ζωή

εγώ έχω διαπιστώσει ότι μερικές φορές είναι δύσκολο να βρεις μια απάντηση με τη λογική. Πάντα προσπαθούσα να διορθώσω ένα πρόβλημα, και όταν δεν διορθωνόταν, αγχω-νόμουν, ταραζόμουν, πάθαινα εμμονή και επέβαλλα μια λύση. Ήταν πολύ σημαντικό να ξεμάθω αυτόν τον τρόπο σκέψης. Τι θα γίνει αν κάνεις ένα βήμα πίσω, εμπιστευτείς το ένστικτό σου ή, όπως θα έλεγε κανείς με πνευματικούς όρους, «αν αφήσεις το σύμπαν να σε καθοδηγήσει»; Κάθε φορά που βρίσκεσαι σε σταυροδρόμι και δεν ξέρεις ποιο δρόμο να πάρεις σε σχέση με μια δουλειά, με την καριέρα σου, με τη σχέση σου, ή αν δεν μπορείς να αποφασίσεις σε ποιο χρώμα καινούριων παπουτσιών Bottega να επενδύσεις, η πνευματικότητα μπορεί να δώσει λύσεις σε καθημερινά προβλήματα με έναν ανώτερο τρόπο (και η επιλογή χρώματος παπουτσιών Bottega μπορεί να αποδειχτεί σοβαρό πρόβλημα, πίστεψέ με – δεν γίνεται να σε δουν οι άλλοι να φοράς ένα χρώμα που δεν σου ταιριάζει). Θέλω να πω ότι μερικές φορές δεν μπορείς να λύσεις ένα πρόβλημα σε επίπεδο προβλήματος, και η ενασχόλησή μου με την πνευματικότητα με βοήθησε να χειριστώ και να κατανοήσω καλύτερα τις σχέσεις μου με συνεργάτες, με την οικογένειά μου, με όλο τον κόσμο, και, το πιο σημαντικό, τη σχέση μου με τον εαυτό μου.

Σ' αυτό το βιβλίο έχω μια αποστολή: να βοηθήσω όλους τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν ένα πράγμα: ότι η ευτυχία βρίσκεται μέσα μας. Η ευτυχία μας εξαρτάται 100% από μας και κανένας άλλος δεν έχει τον έλεγχο της ευτυχίας μας. Και αν επιτρέπουμε να εξαρτάται η ευτυχία μας από κάποιον άλλο, από μια κατάσταση ή από τα υλικά αγαθά, τότε κάτι κάνουμε λάθος. Έχει έρθει η ώρα να αναδιοργανωθούμε, να προσαρμοστούμε και να πάρουμε ξανά την κατάσταση στα χέρια μας.

Δέσε τη ζώνη σου και ας ξεκινήσουμε μαζί αυτό το πνευματικό ταξίδι!

Αγάπη και Φως
x Μαρία

1

Μη μ' ακολουθείς,
κι εγώ έχω χαθεί



Παραμονή Πρωτοχρονιάς 2019. Η Μαρία ξεκινά την ανασκόπησή της για τη χρονιά που πέρασε και ετοιμάζεται να πάρει τις αποφάσεις της για τη νέα. Κάθε χρόνο τηρεί αυτή την παράδοση και ανυπομονεί να καταγράψει τις φιλοδοξίες και τους στόχους της. Έχοντας περάσει 20 χρόνια χτίζοντας την εξαιρετικά επιτυχημένη αυτοκρατορία της στον χώρο της ομορφιάς, η Μαρία δέχεται συστηματικά προσκλήσεις για πριβέ πάρτι και λαμπερές εμφανίσεις στο κόκκινο χαλί, ενώ έχει ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο. Όμως εκπλήσσεται δυσάρεστα όταν συνειδητοποιεί ότι κάτι έχει αλλάξει αυτή τη χρονιά. Για πρώτη φορά, η λάμψη και η αίγλη δεν την εμπνέουν πια. Πλέοντας σε άγνωστα νερά και νιώθοντας αποπροσανατολισμένη, θέτει στον εαυτό της το καίριο ερώτημα: «Τι είναι ευτυχία;»

Σε αυτό το βιβλίο, η Μαρία αναλύει τις προσωπικές της εμπειρίες και παρουσιάζει τις στρατηγικές που είναι απαραίτητες για να αντιμετωπίσουμε τις δικές μας προκλήσεις στη δουλειά και στη ζωή. Με διορατικότητα, εξαιρετικές συμβουλές και σαφείς οδηγίες, γίνεται οδηγός στο ταξίδι προς την ευτυχία και τελικά προς την επιτυχία.



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

www.klidarithmos.gr

ISBN 978-960-645-713-5



9 789606 457135