

BRIANNA WIEST

ΘΕΡΑΠΕΥΣΕ

ΤΟΥ

ΕΑΥΤΟ

ΣΟΥ

ΟΤΑΝ ΝΙΩΣΕΙΣ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ

ΜΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

101 σκέψεις που θα αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτεσαι



ΚΑΕΔΑΡΙΘΜΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Εισαγωγή</i>	11
<i>Θεραπεύεσαι όταν είσαι έτοιμος</i>	17
<i>Όταν είστε έτοιμοι να αλλάξετε τη ζωή σας, διαβάστε αυτό</i>	23
<i>Αυτή τη χρονιά απαλλαγείτε από τους ανθρώπους που δεν είναι έτοιμοι να σας αγαπήσουν</i>	27
<i>Σαράντα επτά τρόποι για να εφαρμόσετε τη μικρο-θεραπεία στην καθημερινή σας ζωή</i>	31
<i>Η αλήθεια για το ποιος είσαι είναι μεγαλύτερη από αυτήν που επιτρέπει στον εαυτό σου να πιστέψει</i>	37
<i>Να πώς θα κάνετε καινούργια αρχή, ακόμα κι αν μείνετε εκεί που είσαστε</i>	43
<i>Η σπουδαιότερη θεραπεία συχνά επέρχεται με τους πιο κοινότοπους τρόπους</i>	49
<i>Οι οκτώ φάσεις της βαθιάς προσωπικής μεταμόρφωσης</i>	53
<i>Επτά ψυχολογικές πλάνες που σας κάνουν να αντιστέκεστε στην ανάπτυξή σας</i>	61
<i>Τα πράγματα που σας ταιριάζουν πραγματικά σας κάνουν να αισθάνεστε γαλήνη</i>	69
<i>Πρέπει να ασκηθείτε στην απαγκίστρωση</i>	75
<i>Έτσι βρίσκετε το κουράγιο να επιδιώξετε αυτό που αγαπάτε πραγματικά</i>	79
<i>Διαβάστε αυτό αν είστε στα πρόθυρα μιας μεγάλης αλλαγής αλλά φοβάστε να κάνετε το άλμα</i>	93

Δεκαέξι τρόποι με τους οποίους οι συναισθηματικά ευφυείς άνθρωποι ερμηνεύουν διαφορετικά τα αρνητικά συναισθήματα	97
Όταν είσαστε έτοιμοι να πάρετε πίσω τη δύναμή σας, αρχίστε από εδώ	111
Δεκατρία πράγματα που πρέπει να σταματήσετε να κάνετε αν θέλετε πραγματικά να πάει η ζωή σας μπροστά	117
Μέσα στα συναισθήματα που φοβάστε να νιώσετε κρύβεται η σοφία που περιμένει η ψυχή σας	131
Δέκα σημάδια ότι πραγματικά σημειώνετε πρόοδο στη ζωή, ακόμα και αν δεν το αισθάνεστε	137
Πώς να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι, ακόμα κι όταν αισθάνεστε έτσι	147
Επτά τρόποι για να γίνετε ο πιο συναισθηματικά ανθεκτικός εαυτός σας	153
Πιστέψτε ότι η καρδιά σας γνωρίζει την αλήθεια, ακόμα και αν ο νους σας δεν μπορεί να βγάλει νόημα	159
Πώς να ξεπεράσετε κάποιον: ο υπέρτατος οδηγός για να απελευθερωθείτε από αγκιστρώσεις, να επανεφεύρετε τον εαυτό σας και να ανοιχτείτε στην καινούργια αγάπη	163
Αν κάποτε νιώσετε ότι έχετε χαθεί, να θυμάστε ότι έχετε μια θέση μέσα στην καρδιά σας	175
Δεκαέξι μικρές υπενθυμίσεις για τις στιγμές που νιώθετε ότι δεν βρίσκεστε ακριβώς εκεί που θα θέλατε στη ζωή	179
Όταν η ζωή σας δίνει μια ευκαιρία να αλλάξετε, παρακαλώ μην την αφήσετε να περάσει ανεκμετάλλευτη	187
Τις μέρες που αισθάνεστε σαν να μην έχετε προχωρήσει ούτε βήμα, απλώς θυμηθείτε πόσο δρόμο έχετε κάνει	191
Δέκα πράγματα που θα αρχίσετε να νιώθετε όταν μια μεγάλη αλλαγή βρίσκεται προ των πυλών	195

Δεν υπάρχει «μένω πίσω» γιατί η ζωή ξεδιπλώνεται με πολλούς τρόπους	203
Έτσι θα καταλάβετε αν έχετε πάρει λάθος δρόμο	209
Θα αρχίσετε να αισθάνεστε επαρκείς όταν αποφασίσετε τι είναι αρκετό για εσάς	213
Εννέα ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιείτε την κάθε μέρα	217
Αυτή τη χρονιά σταματήστε να δίνετε μάχες που δεν μπορείτε να κερδίσετε	223
Να τι πραγματικά σημαίνει να είσαι καλός με τον εαυτό σου – δεν είναι τόσο εύκολο όσο νομίζατε	227
Να θυμάστε ότι πριν από μια τεράστια αλλαγή τα πάντα φαίνονται αδύνατα	231
Αν δεν ξέρετε τι θέλετε στη ζωή, ξεκινήστε από ό,τι φοβάστε πιο πολύ	235
Καμιά φορά ο σκοπός εκδηλώνεται τόσο διακριτικά ώστε δεν καταλαβαίνετε καν ότι τον βιώνετε ήδη	239
Έτσι αρχίζετε να ξεπερνάτε κάτι, έστω και αν δεν αισθάνεστε ακόμα έτοιμοι	243
Υπάρχουν τρία είδη απώλειας στη ζωή μας, το καθένα μάς διδάσκει κάτι διαφορετικό	247
Πώς να γράψετε μια δήλωση αποστολής, ώστε το όραμά σας να γίνει η πραγματικότητά σας	251
Δεν θα καταλάβετε αμέσως ότι προοδεύετε, αλλά θα συμβεί έτσι κι αλλιώς	257
Επτά μοτίβα σκέψης που σας παγιδεύουν σε μια ζωή που δεν θέλετε	261
Δεν μπορείς να χάσεις σχέσεις, μπορείς να τις ξεπεράσεις	269

Διαβάστε αυτό όσο περιμένετε να περάσει η καταιγίδα στη ζωή σας, γιατί αυτή μπορεί να είναι η στιγμή που τα αλλάζει όλα	273
Επιζητούμε την τελειότητα γιατί θέλουμε να νιώθουμε ασφάλεια	277
Πώς θα καταλάβετε αν προσπαθείτε να διορθώσετε υπερβολικά τη ζωή σας	283
Ξέρετε ήδη ποιο είναι το επόμενο βήμα, απλώς πρέπει να βρείτε το θάρρος να το κάνετε	295
Ελπίζω να μάθετε πώς να ξεκινάτε εκ νέου με το μαλακό	301

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η θεραπεία δεν είναι ένα γεγονός που συμβαίνει μία φορά και τελειώνει.

Μπορεί να ξεκινήσει με ένα μεμονωμένο γεγονός – συνήθως κάποια μορφή ξαφνικής απώλειας που διαταράσσει την προβολή μας ως προς το πώς μπορεί να είναι το μέλλον. Ωστόσο, το αληθινό έργο της θεραπείας επιτρέπει σε αυτή τη διαταραχή να μας ξυπνήσει από μια βαθιά κατάσταση ασυνειδησίας, να απομακρύνει τα προσωπεία στα οποία προσαρμοστήκαμε και να αρχίσουμε να ανακαλύπτουμε συνειδητά την πλήρη αλήθεια τού ποιοι ήμασταν προορισμένοι να γίνουμε.

Οι εμπειρίες που δρουν καταλυτικά στη θεραπεία δεν προσπαθούν να μας παρακινήσουν απλώς να ανακάμψουμε από ένα χτύπημα στο εγώ μας, αλλά, σε πολλές περιπτώσεις για πρώτη φορά, να αναγνωρίσουμε το εγώ μας. Είναι μια στιγμή συμφιλίωσης όπου μας ζητείται να συνειδητοποιήσουμε ότι, σύμφωνα με τα λόγια του Michael Murphy, «μια σπουδαιότερη ζωή απαιτεί να γεννηθεί».

Αν δεν απαντήσουμε σε αυτό το κάλεσμα, θα συνεχίσει να εμφανίζεται στη ζωή μας, συχνά με παρόμοια μοτίβα και συναισθήματα. Θα επιστρέψουμε συνεχώς στο ερώτημα: «*Πώς είμαι ακόμα εδώ;*» ή «*Πώς έφτασα ξανά εδώ;*». Η απάντηση είναι ότι το ίδιο σήμα αφύπνισης συνεχίζει να επανέρχεται μέχρι το υποσυνειδητό μας να συμφωνήσει να ξεκινήσει το ταξίδι του ίδιου μας του γίνεσθαι. Αυτή είναι μια διαδικασία πλήρους επαναφοράς μας στην ανάμνηση της τέλει, ολικής και πλήρους αλήθειας αυτού που είμαστε. Είναι μια διά βίου αναζήτηση, γιατί πρέπει να φροντίζουμε τους

κήπους του μυαλού μας σε καθημερινή βάση. Όπως τα παιδιά, οι ζωές μας δεν μπορούν να διαχειριστούν απολύτως τον εαυτό τους. Η ζωή μας απαιτεί να βγει μπροστά και να καθίσει στη θέση του οδηγού μια πιο λειτουργική, πιο ενήλικη και προσανατολισμένη στο μέλλον πτυχή του εαυτού μας.

Αυτή η διαδικασία είναι ένα ταξίδι γιατί καμία θεραπεία, είτε σωματική είτε πνευματική, δεν είναι κάτι που συμβαίνει γραμμικά ή απρόσκοπτα. Η ζωή συστέλλεται προτού επεκταθεί και παίρνει φόρα γέρνοντας προς τα πίσω πριν πηδήξει προς τα εμπρός. Αυτή η πράξη εξισορρόπησης δεν είναι κάτι στο οποίο πρέπει να αντισταθούμε, αλλά μάλλον κάτι που πρέπει να αγκαλιάσουμε. Όσο περισσότερο αποφεύγουμε να το κάνουμε, τόσο περισσότερο θα μένουμε σε ένα γεγονός ή μια σειρά γεγονότων που προέκυψαν στην πορεία μας για να μας αφυπνίσουν, αντί να ξεκινήσουμε πραγματικά την πιο δύσκολη, αλλά πολύ πιο ανταποδοτική δουλειά.

Από πολλές απόψεις, το ταξίδι της θεραπείας δεν είναι τόσο ένα κεφάλαιο στην ιστορία σου όσο η αλλαγή του τρόπου με τον οποίο γράφεις ολόκληρο το βιβλίο. Είναι μια αλλαγή στον τρόπο που κινείσαι στον κόσμο, μια αλλαγή κατά την οποία φεύγεις από την απογοήτευση που σου προκάλεσε το ότι η ζωή δεν έχει ανταποκριθεί στις προσδοκίες σου και προχωράς στο να επεκτείνεις το όραμά σου, για να αντιληφθείς όλη τη μαγεία, το θαύμα, το δέος, τον πόνο, την απώλεια, το κέρδος, τις αντιθέσεις που μας κάνουν όλους τέλεια και απρόβλεπτα ανθρώπινους.

Ο θεραπευμένος εαυτός μας δεν είναι ο πιο άψογος εαυτός μας. Δεν έχει ανοσία στη θλίψη ή το πένθος ή τον φόβο. Απλώς δεν ελέγχεται πλέον από αυτές τις εμπειρίες. Νιώθει θλίψη όταν είναι ώρα για θλίψη, πένθος όταν είναι ώρα να θρηνήσει και ικανοποίηση σε πιο τακτική βάση. Φοβάται πράγματα που είναι άγνωστα ή σημαντικά ή και τα δύο, αλλά δεν επιτρέπει σε αυτό το συναίσθημα

να τον εμποδίσει να προχωρήσει. Η ζωή μπορεί να είναι πολύ ζόρικη και βαθιά άδικη και, χωρίς την ικανότητα να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα που ενδεχομένως συνοδεύουν τις εμπειρίες μας σε πραγματικό χρόνο, συχνά παγιδευόμαστε στις παλιές ιστορίες που κάποτε πλέξαμε γύρω τους.

Όταν είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε, να αποδεχθούμε και να επεξεργαστούμε τη δική μας ανθρώπινη εμπειρία ανεξάρτητα από οποιονδήποτε άλλο, συμβαίνει κάτι μαγικό. Αρχίζουμε να επανασυνδεόμαστε με τις αληθινές μας επιθυμίες υπακούοντας στα πιο λεπτά ένστικτά μας και παύουμε να σαμποτάρουμε τις εμπνευσμένες σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, συνήθως δημιουργούμε τις συνθήκες για μια ευτυχέστερη εξέλιξη των γεγονότων. Με την πάροδο του χρόνου αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε ότι υπάρχει ένας μίτος που μας βοηθά να κινούμαστε μέσα από αυτές τις εμπειρίες. Και δεν είναι άλλος από τη σιωπηλή καθοδήγηση της ψυχής μας, που είναι πάντα παρούσα και μας οδηγεί πέρα από αυτό που είμαστε σε θέση να δούμε σε πραγματικό χρόνο.

Καθώς αναγνωρίζουμε αυτή τη δύναμη, αρχίζουμε να την εμπιστευόμαστε περισσότερο. Και όσο περισσότερο την εμπιστευόμαστε, τόσο πιο προσεκτικά την παρατηρούμε. Έχουμε μεγαλύτερες χρονικές περιόδους άνεσης και αγάπης. Η ζωή μας αρχίζει να επανέρχεται σε αρμονία μέσω της νέας, πιο εστιασμένης οπτικής μας. Συνειδητοποιούμε ότι ποτέ δεν είχαμε χαθεί πραγματικά, απλώς δίναμε στον εαυτό μας ένα περιθώριο προκειμένου να επεξεργαστεί τα δεδομένα, πριν προχωρήσουμε κανονικά μπροστά.

Ο πρώτος σας στόχος είναι η θεραπεία.

Η διαδικασία της μεταμόρφωσής σας στο άτομο που προοριζόσταν να γίνετε έχει επακόλουθα που επηρεάζουν τους πάντες και τα πάντα γύρω σας. Τίποτα δεν θα είναι πια το ίδιο. Αν δεν γνωρίζετε

πώς μπορείτε να αφήσετε πίσω σας μια παρακαταθήκη, να βοηθήσετε τους άλλους ή να κάνετε κάτι σπουδαίο στη ζωή σας, να ξέρετε ότι το πιο σημαντικό μέρος για να ξεκινήσετε είναι μέσα σας.

Είναι επίσης το πιο δύσκολο μέρος για να ξεκινήσετε.

Είναι πολύ πιο απλό να κοιτάμε προς τα έξω και να δείχνουμε με το δάχτυλο αυτό που πιστεύουμε ότι όλοι οι άλλοι κάνουν λάθος. Είναι πιο δύσκολο να κοιτάζουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και να είμαστε ειλικρινείς ως προς το γιατί δεν έχουμε αξιοποιήσει τις πραγματικές μας δυνατότητες, να εντοπίσουμε τους τομείς της ζωής όπου έχουμε κάποιο περιθώριο ανάπτυξης και, στη συνέχεια, να πιέσουμε τον εαυτό μας να προσπαθεί καθημερινά μέχρι να εμφανιστούν αυτές οι αλλαγές.

Όταν παίρνουμε στα χέρια μας το μοναδικό μας πεπρωμένο, το όλον που μας πλαισιώνει θεραπεύεται μαζί μας, γιατί είμαστε όλοι κομμάτια του συνόλου. Η τελειότητα είναι αδύνατη, επειδή αυτός ο κόσμος γίνεται αυτό που προορίζεται να είναι – ένα πεδίο εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της ψυχής. Όλο αυτό δεν έχει να κάνει με την προσπάθεια να πάρουμε τον κόσμο και να τον μετατρέψουμε σε αυτό που πιστεύουμε ότι είναι η πιο τέλεια εκδοχή του, αλλά με το να κάνουμε επιτέλους αυτό που σκοπεύαμε εξαρχής: να ξυπνήσουμε, να θυμηθούμε, να δούμε τους σπόρους των δυνατοτήτων μας να ριζώνουν.

Με τον ίδιο τρόπο που δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι εντελώς όμοιοι, κάθε σκοπός τον οποίο καλούμαστε να πραγματώσουμε είναι επίσης μοναδικός· και αυτό ακριβώς σκοπεύει να κάνει αυτό το βιβλίο: να αφυπνίσει τον καθένα μας για τους σημαντικούς και ασήμαντους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να επηρεάσουμε τους γύρω μας, στη γωνιά της γης μας που μας δόθηκε, με τους συγκεκριμένους τρόπους που ξέρουμε, για το χρονικό διάστημα που είναι δικό μας.

Δεν είστε οι μόνοι που ακούτε το κάλεσμα να ξυπνήσετε από τη ζωή που είχατε σχεδιάσει και να αφοσιωθείτε ολόψυχα στη ζωή που σας περιμένει. Αν είμαστε κάμποσοι αυτοί που το κάνουμε, πιστεύω ότι θα έχουμε τη δυνατότητα να δούμε τεράστιες αλλαγές στην κοινή πραγματικότητα που μας περιβάλλει. Δεν υπάρχει ούτε ένας άνθρωπος που να μη χρειάζεται θεραπεία, γιατί δεν υπάρχει ούτε ένας άνθρωπος που να μη χρειάζεται να αφυπνιστεί από το ασυνείδητό του και να δει όλα όσα μπορεί να προσφέρει η ζωή.

Αυτό το βιβλίο είναι μια συλλογή κειμένων που έγραψα κατά την πολυετή διάρκεια του ταξιδιού μου, ξεκινώντας από νεαρό κορίτσι που υπέφερε από σοβαρές διαταραχές ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, μέχρι τη γυναίκα που κάθετα στην ακτή της Καλιφόρνιας ένα ψυχρό καλοκαιρινό απόβραδο –υγιής, καταξιωμένη και ευτυχής– και σας γράφει αυτές τις λέξεις.

Αν διαλέξατε αυτό το βιβλίο, βρίσκεστε κι εσείς ήδη στον ίδιο δρόμο για τη θεραπεία και την ανακάλυψη του αληθινού σας σκοπού. Ελπίζω τα λόγια μου να βοηθήσουν την καρδιά σας στο ταξίδι που έχει ήδη ξεκινήσει η γενναία ψυχή σας.

Θα σας δω στην άλλη πλευρά.

Brianna Wiest,

Ιανουάριος 2022

ΘΕΡΑΠΕΥΕΣΑΙ

όταν

ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ

Αναγνωρίζεις αυτή τη γνώριμη, βαριά αίσθηση στα σπλάχνα σου – σαν κάτι να μην πηγαίνει καλά, αν και δεν μπορείς να προσδιορίσεις τι ακριβώς. Αρχίζεις να κάνεις απογραφή της ζωής σου. Συλλογίζεσαι τη δουλειά σου, τον μισθό σου, τους φίλους σου, τι θα σκεφτόταν ο τάδε από τη δείνα εποχή της ζωής σου τώρα, την καινούργια όμορφη φωτογραφία του προφίλ σου στο Facebook. Όλα αυτά τα κομμάτια, όταν συνδυάζονται, σχηματίζουν μια εικόνα που κανονικά θα έπρεπε να εξουδετερώσει αυτό το συναίσθημα.

Κι όμως...

Αυτός ο βουβός πόνος στέκεται διαρκώς εμπόδιο στη ζωή σου. Δυναμώνει και σιγανεύει. Για λίγο, σου αποσπούν την προσοχή οι ειδήσεις ή η δουλειά σου ή το Twitter ή κάτι που για μερικές στιγμές σε τρομάζει λίγο περισσότερο.

Κι αυτό συνεχίζεται, ώσπου μια μέρα συνειδητοποιείς ότι σε καταβάλλει, σε κατατρώχει ένας πόνος που δεν μπορείς να αποκρυπτογραφήσεις. Σιγά σιγά σε φθείρει. Το να σηκωθείς από το κρεβάτι γίνεται πιο δύσκολο. Το να βγεις από το σπίτι επίσης. Είναι πιο εύκολο να πιεις και μετά να πιεις κι άλλο. Ή ίσως να φας, να ψωνίσεις ή να δημοσιεύσεις φωτογραφίες σου στο Instagram. Ο καθένας έχει το δικό του βίτσιο.

Όσο περισσότερο σε μπερδεύει αυτό το μικρό, τρομακτικό συναίσθημα που δεν μπορείς να κατανοήσεις, τόσο χειρότερο γίνεται. Και όσο χειρότερο γίνεται, τόσο περισσότερο πείθεσαι ότι είναι μια προειδοποίηση για κάτι που πρόκειται να συμβεί. Αρχίζεις να συσχετίζεις σκέψεις με το συναίσθημα, ιστορίες φόβου.

Αντισταβάνεσαι ότι αυτές οι ιστορίες είναι παράλογες. Υπερβάλλεις. Είσαι πεπεισμένος ότι ο κόσμος σου πλησιάζει στο τέλος του και ότι αυτή η «διαίσθηση», αυτή που τόσο καιρό σε έχουν διδάξει να εμπιστεύεσαι, απλώς σε προειδοποιεί για να κρυφτείς και να σωθείς.

Αυτό που δεν μπορείς να καταλάβεις αυτή τη στιγμή είναι ότι στην πραγματικότητα δεν συμβαίνει τίποτα.

Για την ακρίβεια, τα πράγματα είναι μια χαρά, γι' αυτό σε τελική ανάλυση νιώθεις αρκετά ασφαλής ώστε να νιώσεις αυτό που όντως αισθάνεσαι. Σταμάτα τις προβολές. Σταμάτα τα παραμύθια. Αυτά τα βαριά, ανησυχητικά συναισθήματα δεν αφορούν το μέλλον – έρχονται από το παρελθόν.

Τα κουβαλάς μαζί σου όλο αυτό το διάστημα.

Αν δεν ολοκληρώσουμε την επεξεργασία των συναισθηματικών μας εμπειριών, μένουν μέσα μας όπως το φαγητό που δεν μπορούμε να μεταβολίσουμε ή σαν παλιά ρούχα που δεν καταφέρνουμε ποτέ να μαζέψουμε και να χαρίσουμε. Μερικές φορές οι εμπειρίες αυτές διατηρούν μέσα τους τροφή για σκέψη, σοφία και καθοδήγηση. Άλλες, πάλι, είναι μπάζα από ένα κεφάλαιο που έχει κλείσει από καιρό.

Είτε έτσι είτε αλλιώς, μας δείχνουν τα πεδία όπου δεν είμαστε ακόμη ελεύθεροι.

Όταν είστε έτοιμοι να θεραπευτείτε, θα χρειαστεί να χαλαρώσετε σε έναν πολύ ασφαλή χώρο και να εστιάσετε σε αυτά τα τεταμένα

συναισθήματα. Ζητήστε τους να σας δείξουν την προέλευσή τους. Θα αρχίσετε να βλέπετε στιγμές που είχατε ξεχάσει, συναισθήματα που είχατε λησμονήσει εντελώς. Το παρελθόν θα αναδυθεί με αναλαμπές. Σιγά σιγά, με την πάροδο του χρόνου, θα συνειδητοποιήσετε τι δεν πάει καλά – κι εκεί ακριβώς βρίσκεται το κομμάτι του εαυτού σας που έπρεπε να αποσπαστεί και να χτίσει έναν τοίχο γύρω από την καρδιά σας, επειδή πίσω από αυτόν υπήρχε μια πληγή που δεν ξέρατε ακόμη πώς να γιατρέψετε.

Όταν είστε έτοιμοι, θα σταθείτε πίσω του.

Θα ξέρετε ότι ο θυμός, η λύπη και το άγχος είναι ένα πέπλο, ένα έναυσμα που προσπαθεί να σας ξυπνήσει, όχι να σας βγάλει νοκ άουτ.

Θα χρειαστεί να κλάψετε. Θα χρειαστεί να κλάψετε για τη δεκατριάχρονη που της ράγισε η καρδιά, για τη δεκαεξάχρονη που οι φίλοι της ήταν κακοί μαζί της. Θα χρειαστεί να θρηνήσετε για όσα χάσατε και για το πότε τα χάσατε. Θα χρειαστεί να γυρίσετε τον χρόνο πίσω και να μπίτε σε αυτές τις αναμνήσεις ως ενήλικας, και να πείτε στον παιδικό εαυτό σας να πει αυτό που πραγματικά έπρεπε να πει τη στιγμή που έπρεπε να το πει, αν και δεν μπορούσε να βρει τις λέξεις ή το κουράγιο. Θα χρειαστεί να το κάνετε ξανά και ξανά, μέχρι να συνειδητοποιήσετε σιγά σιγά ότι γίνεστε πιο ανάλαφροι. Απελευθερώστε. Αν και δεν μπορείτε να αλλάξετε τον χρόνο, αλλάζετε κατά κάποιον τρόπο την ιστορία σας.

Θα χρειαστεί να ιδρώσετε. Θα χρειαστεί να τεντωθείτε και να κινήσετε το σώμα σας και να δώσετε μεγάλη προσοχή στο πού είστε σφιγμένοι και τι σας κάνει να αισθάνεστε άβολα και πού έχετε απωθήσει και αποθηκεύσει όλον αυτόν τον πόνο.

Θα χρειαστεί να τιναχτείτε. Θα χρειαστεί να ξαπλώσετε στο πάτωμα και κυριολεκτικά να τινάξετε από πάνω σας όλα όσα κρατάτε.

Θα χρειαστεί να αφήσετε τον εαυτό σας να αισθανθεί ευάλωτος και μικρός – σε τελική ανάλυση και τα δύο είναι τα κατεξοχήν συναισθήματα από τα οποία νιώθουμε ότι πρέπει να προστατευτούμε περισσότερο.

Θα χρειαστεί να παραδοθείτε. Μέσα από τα δάκρυα και τον ιδρώτα και το τίναγμα και τις αλλαγές, θα σταματήσετε να πολεμάτε τον εαυτό σας. Θα δείτε την προηγούμενη ζωή σας όπως ήταν, ώστε να μπορείτε να δείτε την παρούσα ζωή σας όπως είναι: γεμάτη ελπίδα και δυνατότητες.

Τελικά, θα σηκωθείτε και ο κόσμος σας θα αρχίσει να αλλάξει.

Θα αποχωρήσετε από σχέσεις και θα ξεκινήσετε άλλες. Θα τηλεφωνήσετε σε κάποιον με τον οποίο είχατε πολύ καιρό να μιλήσετε. Ξαφνικά θα σας έρθει η έμπνευση να παρακολουθήσετε ένα καινούργιο μάθημα ή θα αρχίσετε να συντάσσετε το μείλ της παραίτησής σας. Θα αρχίσετε να γράφετε, να διαβάζετε, να κάθεστε έξω, να πίνετε νερό και θα νιώθετε ευγνωμοσύνη για αυτά τα απλά πράγματα που τόση ικανοποίηση προσφέρουν. Θα κοιμόσαστε λίγο πιο εύκολα. Σταδιακά, θα αρχίσετε να επιστρέφετε στον εαυτό σας. Θα μπειτε σε αυτή τη συναισθηματική φωτιά και θα κάψετε ό,τι εμποδίζει τον πυρήνα σας να ζει πραγματικά στον κόσμο.

Τότε θα καταλάβετε ότι, όταν χάσεις κάποιον, πρέπει να κλάψεις.

Όταν είσαι απογοητευμένος, πρέπει να είσαι απογοητευμένος.

Όταν θέλεις να πεις κάτι, πρέπει να μιλήσεις.

Στη διαδικασία θεραπείας δεν μαθαίνετε απλώς πώς να επιστρέψετε και να διορθώνετε ό,τι δεν ολοκληρώσατε. Μαθαίνετε επίσης πώς να συνεχίζετε παρά τις αντιξοότητες, πώς να ζείτε πιο συνειδητά και στο τώρα, πώς να επεξεργάζεστε τις εμπειρίες σας σε

πραγματικό χρόνο. Όσο περισσότερο το κάνετε αυτό, τόσο περισσότερο θα ξυπνάτε και θα ζείτε πραγματικά. Θα αρχίσετε πάλι να μιλάτε, να νιώθετε, να είσαστε.

Όταν νιώσετε αρκετά δυνατοί ώστε να δείτε τι δεν πάει καλά, αρχίζετε να ξεθάβετε την ψυχή σας.

Ήταν πάντα εκεί. Ήταν απλώς θαμμένη για χρόνια κάτω από αλλεπάλληλα στρώματα ταυτοτήτων, τρόπων, πεποιθήσεων και ιδεών που είχαν προσκολληθεί σαν ασπίδα πάνω της.

Ποτέ δεν είχατε χαθεί, απλώς ήσασταν κρυμμένοι.

Όλος εκείνος ο καιρός που αισθανόσασταν άβολα ήταν απλώς ο βαθύτερος εαυτός σας, που προσπαθούσε να σας μιλήσει, να σας υπενθυμίσει την παρουσία του.

Ήταν μόνο ο πυρήνας σας, που έλεγε: *Συνέχισε. Υπάρχουν περισσότερα πράγματα στη ζωή από αυτό.*

ΟΤΑΝ είστε ΕΤΟΙΜΟΙ να ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ

Τι θα γινόταν αν, τις στιγμές που νιώθετε πιο μόνοι, αρχίσετε να συνειδητοποιείτε ότι είστε επίσης ελεύθεροι;

Τι θα γινόταν αν μπορούσατε να δείτε ότι τις στιγμές ακριβώς που φοβάστε περισσότερο είσαστε επίσης εντελώς απαλλαγμένοι από τις προσδοκίες των άλλων, ικανοί να προσδιορίσετε και να επαναπροσδιορίσετε τον εαυτό σας, να εξερευνήσετε τη ζωή με τους δικούς σας όρους, να ακούσετε τον ήχο της φωνής σας; Κι αν το να είσαι μόνος, με οποιαδήποτε ιδιότητα, είναι σημάδι αυτάρκειας και θάρρους; Κι αν το έχετε ήδη καταφέρει; Τι θα συμβεί αν, αντί να πιστεύετε ότι η μοναξιά σας είναι σημάδι ότι έχετε αποτύχει, συνειδητοποιήσετε ότι είναι απόδειξη ότι έχετε επιτύχει τον πιο τολμηρό στόχο;

Τι θα γινόταν αν, αντί να πιστεύετε ότι η δουλειά σας δεν είναι αρκετά ικανοποιητική –σε απολαβές, σε κοινωνική καταξίωση, σε ό,τι θεωρείτε πως ευθύνεται για την κατωτερότητά σας–, αρχίζατε να συνειδητοποιείτε ότι καμιά δουλειά δεν θα μπορούσε ποτέ να καθορίσει το σύνολο της ύπαρξής σας; Τι θα γινόταν αν αρχίζατε να καταλαβαίνετε πως μια δουλειά είναι ένα μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού και πως η προσπάθειά σας να εξασφαλίσετε την ευη-

μερία και την ασφάλειά σας και την ασφάλεια της οικογένειάς σας είναι μεν σημαντική, αλλά ωστόσο μόνο μία πτυχή της επιτυχίας; Τι θα γινόταν αν, αντί να πιστεύετε ότι πρέπει να αριστεύετε στα πάντα, συνειδητοποιούσατε ότι το να έχετε κάπου να πάτε και κάτι να κάνετε κάθε πρωί που ξυπνάτε είναι ένας σκοπός και ένα δώρο που δεν πρέπει ποτέ να θεωρείται δεδομένο;

Τι θα γινόταν αν, αντί να πιστεύετε ότι έχετε αποτύχει, αρχίζατε να αναγνωρίζετε ότι η αποτυχία είναι απλώς ο τρόπος της ζωής να σας στρέψει προς άλλη κατεύθυνση; Τι θα γινόταν αν, αντί να μετράτε όλες τις φορές που τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν ακριβώς όπως φανταζόσασταν ότι θα μπορούσαν ή θα έπρεπε να εξελιχθούν, σκεφτόσασταν ότι ίσως σας οδηγούν κάπου καλύτερα; Τι θα γινόταν αν σας προκαλούσε δέος το γεγονός ότι σας προστατεύει μια δύναμη τόσο ισχυρή –ίσως μια δύναμη που δεν μπορείτε καν να ονομάσετε ή να δείτε ή ακόμα και να πιστέψετε–, η οποία σας εμποδίζει να αποκτήσετε κάτι που λαχταράτε πάρα πολύ απλούστατα επειδή είσαστε προορισμένοι για κάτι καλύτερο;

Τι θα γινόταν αν, αντί να πιστεύετε ότι η ζωή σας πρέπει να ρέει απρόσκοπτα, συνειδητοποιούσατε ότι το θάρρος που χρειάζεται για να συνεχίσετε να ανοίγετε πόρτες, ακόμα κι αν όλες κλείνουν, είναι μέρος της διαδικασίας;

Τι θα γινόταν αν, αντί να χάσετε την ελπίδα σας για τον κόσμο και για την ίδια τη ζωή, επιτρέπατε στις αποτυχίες σας να ενισχύσουν την πίστη σας με το να σας δώσουν να καταλάβετε ότι υπάρχει ένα μονοπάτι που πρέπει να βαδίσετε και ένα ισχυρότατο μαγνητικό πεδίο που σας κρατά σε αυτό, όσο κι αν προσπαθείτε να απομακρυνθείτε;

Τι θα γινόταν αν, αντί να μέμφεστε κάποιον επειδή δεν ήταν ακριβώς το άτομο που φανταζόσασταν, συνειδητοποιήσετε ότι το να σας προσφέρει κάποιος τον χρόνο του είναι η υπέρτατη θυσία και η

επιτομή της αγάπης; Τι θα γινόταν αν συνειδητοποιούσατε ότι κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να είναι αυτός που νομίζετε ότι θα έπρεπε να είναι και ότι το πιο στοργικό πράγμα που θα μπορούσατε να κάνετε θα ήταν να απελευθερώσετε τους άλλους από τις προσδοκίες που έχετε στο μυαλό σας; Τι θα γινόταν αν συνειδητοποιούσατε ότι δεν χρειάζεται να είναι κανείς ακριβώς όπως φαντάζεστε για να μοιραστείτε την αγάπη που θέλετε να μοιραστείτε; Τι θα γινόταν αν συνειδητοποιούσατε πως το δώρο που λαμβάνετε αυτή τη στιγμή είναι η ευκαιρία να δείτε τα βάθη της καρδιάς κάποιου, τις αιχμές και τις ατέλειές του; Αν συνειδητοποιούσατε πως το ταξίδι σάς ζητά να αγαπήσετε ένα άτομο με τα ελαττώματά του, ώστε να μπορέσετε να αγαπήσετε τα δικά σας ελαττώματα με τον ίδιο τρόπο;

Μήπως η ζωή των ονείρων σας δεν είναι μια ζωή όπου τα κάνετε όλα τέλεια για χάρη ενός ακροατηρίου που υπάρχει μόνο στη φαντασία σας, αλλά μια ζωή όπου έχετε πράγματα για τα οποία νοιάζεστε βαθιά και με πάθος και αφιερώνετε τη ζωή σας στη φροντίδα τους, στέλνοντας στον αγύριστο όλες εκείνες τις μέριμνες που δεν έκαναν τίποτα άλλο από το να σας κρατούν μακριά από την αγάπη και τη ζωή σας;

Μήπως το σώμα σας φαίνεται ακριβώς όπως είναι προορισμένο να φαίνεται, αλλά είστε τόσο απασχολημένοι με το να εστιάζετε στα ελαττώματα που κανείς άλλος δεν παρατηρεί, ώστε παραβλέπετε την ομορφιά που βλέπουν όλοι οι άλλοι; Μήπως πιστεύετε ότι κάτι δεν πάει καλά με την εμφάνισή σας επειδή δεν κάνετε τίποτα άλλο από το να φαντασιώνεστε πόσο ανάλαφρη και ελεύθερη είναι η τελειότητα; Μήπως το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι απλώς να κοιτάξετε γύρω σας; Τους ανθρώπους που γνωρίζετε, τους ανθρώπους που δεν γνωρίζετε, τους ανθρώπους που συνυπάρχουν στον κόσμο δίπλα σας. Τι θα γινόταν αν αρχίζατε επιτέλους να συνειδητοποιείτε ότι σχεδόν κανείς δεν υπάρχει μέσα σε αυτή τη φαντασίωση τελειότητας; Και όμως τόσο πολλοί εξακολουθούν να βιώνουν

βαθιά και ολοκληρωτικά την αγάπη, να είναι γεμάτοι ζωντάνια και χαρά, να βαδίζουν στον δρόμο της αλήθειας τους και να ευδοκίμούν όπως ήταν γραφτό τους.

Δεν λέω ότι δεν υπάρχουν πραγματικά προβλήματα στη ζωή σας, λέω μόνο ότι είναι πολύ δύσκολο να αναγνωρίσετε αυτά τα προβλήματα όταν πασχίζετε να διορθώσετε ανύπαρκτα ζητήματα, να δώσετε απαντήσεις σε ερωτήματα που δεν έχουν απαντήσεις. Θα μπορούσατε να αναρωτιέστε εσείς αν είστε άξιοι και επαρκείς και όμορφοι και επιτυχημένοι, και να μην καταλήξετε ποτέ σε κάτι συγκεκριμένο. Άρα έχετε επιλογή. Έχετε την επιλογή τού πώς θα χτίσετε τη δική σας αντίληψη γύρω από αυτό που υπάρχει.

Μήπως το να καθαρίσετε το μυαλό σας με ελπιδοφόρες, χαρούμενες, θετικές σκέψεις είναι η πολυπόθητη ισορροπία που αναζητούσατε χρόνια ολόκληρα έπειτα από την εμμονική ενασχόληση με τις πιο αρνητικές ερμηνείες που σας έρχονταν στον νου;

Τι θα γινόταν αν, μετά από τόσα χρόνια πεποίθησης ότι το νόημα της ζωής σας είναι η τελειότητα, αρχίζατε να συνηθίζετε στην ιδέα ότι ίσως είστε εδώ για να απολαύσετε το ταξίδι όσο διαρκεί ακόμα;

Η διαδικασία της θεραπείας δεν είναι στιγμιαία.

Συχνά ξεκινάει από ένα συγκεκριμένο συμβάν, συνήθως μια ξαφνική απώλεια που αλλάζει δραματικά τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το μέλλον. Σκοπός της θεραπείας, όμως, είναι αυτή η αλλαγή να μας αφυπνίσει από μια κατάσταση απόλυτης ασυνειδησίας, έτσι ώστε να αρχίσουμε να κατανοούμε εις βάθος την αληθινή φύση και τον σκοπό μας.

Σε συνέχεια του παγκόσμιου μπεστ σέλερ *101 σκέψεις που θα αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτεσαι*, η Μπριάννα Γουίστ μοιράζεται περισσότερα από σαράντα πέντε νέα κείμενα που θα σας βοηθήσουν να βρείτε το προσωπικό σας άδυτο και να ακολουθήσετε το μονοπάτι της αληθινής μεταμόρφωσης. Τα λόγια της Γουίστ είναι βάλαμο για κάθε ψυχή στο ταξίδι προς το πεπρωμένο της.