

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11
Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο	13
Α.Γ.Α.Π.Η.: Μια φρέσκια «ανάγνωση»	17
Θα γυρίσει ο τροχός;	21
Η οικογένεια: Ρίζες και φτερά!	29
Ο/η σύντροφος: Δίπλα, όχι απέναντι!	48
Δουλειά, εργασία, καριέρα ή αποστολή;	78
Χρήματα: Αξία, μέσο, σκοπός ή ενέργεια δημιουργίας;	113
Κοινωνικό status: Ο καθρέφτης μας	134
Υγεία: Σε όλες τις διαστάσεις της!	151
Ασφάλεια: Υπάρχει;	182
Αυτοπεποίθηση; Ναι, «χτίζεται»!	210
Πνευματικότητα, εξέλιξη, γνώση	246
Συνεισφορά: Με αβλάβεια	280
Φίλοι/κοινωνική ζωή: Ένας ολόκληρος κόσμος, ο δικός σας!	301
Διασκέδαση; Κάθε στιγμή!	329
Ο τροχός γύρισε!	365
Ευχαριστίες	379
Βιβλιογραφία	381

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όλα τα βιβλία μου που απευθύνονται στο ευρύ κοινό χαρακτηρίζονται από μια εμμονή, που είναι η λέξη «επιλογή». Πράγματι, η ζωή μας, δεδομένων των περιορισμών, είναι το αποτέλεσμα των λιγότερο ή περισσότερο σημαντικών επιλογών που κάνουμε και του πόσο αποτελεσματικά τις υλοποιούμε στους διάφορους τομείς της ζωής, οι οποίοι με πληρότητα παρουσιάζονται σε τούτο το βιβλίο.

Το περιεχόμενο του βιβλίου μάς προσφέρει πολύ χρήσιμα και πρακτικά μαθήματα για το πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τον τρόπο σκέψης, συμπεριφοράς και δράσης μας, ώστε να ζήσουμε καλά τόσο εμείς όσο και αυτοί που αγαπούμε. Ουσιαστικά, προσφέρει γνώση που μας είναι χρήσιμη για να δώσουμε ζωή στα χρόνια μας, αφού δεν μπορούμε να δώσουμε πολλά χρόνια στη ζωή μας.

Το βιβλίο, με απλό και κατανοητό λόγο, παρουσιάζει στοιχεία από τις θεμελιώδεις νοημοσύνες που είναι απαραίτητες για να κάνουμε σωστές επιλογές και να τις υλοποιούμε αποτελεσματικά, όπως είναι η υπαρξιακή νοημοσύνη, η λογική νοημοσύνη, η κοινωνική νοημοσύνη και η συναισθηματική νοημοσύνη.

Ιδιαίτερα όμως θα ήθελα να τονίσω τα εξής πολύ σημαντικά στοιχεία του βιβλίου.

Πρώτον, στηρίζεται στην ολιστική και τη συστημική προσέγγιση, αφού ο Τροχός της Ζωής περιλαμβάνει όλες τις διαστάσεις που συνδέονται με την ευημερία και την ευδαιμονία του ανθρώπου, αλλά και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτών. Για παράδειγμα, δεν είναι δυνατόν να έχουμε οικογενειακή επιτυχία χωρίς να φροντίσουμε την επαγγελματική μας ζωή ή την υγεία μας.

Δεύτερον, το βιβλίο στηρίζεται σε μια εξαιρετική μέθοδο μάθησης, που περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στάδια:

1. Συνειδητοποίηση του χάσματος μεταξύ του πού είμαι και του πού θα ήθελα να είμαι σε κάθε τομέα της ζωής μου (π.χ. κοινωνική ζωή, προσωπική σχέση), πράγμα που αποτελεί βασική προϋπόθεση κάθε βελτιωτικής αλλαγής
2. Προσδιορισμός των αλλαγών που είναι απαραίτητες για την εξάλειψη του χάσματος, ώστε να φτάσω εκεί όπου θέλω να φτάσω.
3. Δέσμευση για την υλοποίηση της αλλαγής.
4. Εφαρμογή και μετατροπή των αλλαγών σε συνήθειες (habits) ή αρετές.

Τρίτον, το βιβλίο είναι γραμμένο εξαιρετικά από άποψη διδασχής, αφού στηρίζεται στην απλότητα, τη συντομία, ενώ περιλαμβάνει πολύ χρήσιμα αυτοδιαγνωστικά εργαλεία, ιστορίες, μεταφορές, ρήσεις που συμβάλλουν, από τη μια, στο απολαυστικό διάβασμα και, από την άλλη, στη μάθηση.

Κλείνοντας, το βιβλίο μπορεί και πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως ένας προσωπικός καθρέφτης, για να δούμε κατάματα τον εαυτό και τη ζωή μας, να αναγνωρίσουμε και να επιβραβεύσουμε όσα μας κάνουν να ζούμε καλά, να διορθώσουμε όσα μας «κλέβουν» ζωή και να αρχίσουμε να κάνουμε όσα δεν κάνουμε και μπορούν να δώσουν ζωή στα χρόνια μας.

*Δημήτρης Μπουραντάς
καθηγητής, συγγραφέας*

ΓΙΑΤΙ ΕΓΓΡΑΨΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Εδώ και περίπου δεκαπέντε χρόνια «παίζω» με την ιδέα να γράψω ένα βιβλίο, ένα βιβλίο που θα μου δώσει την ευκαιρία να μοιραστώ σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες, προκλήσεις και κατά καιρούς «συμπεράσματα ζωής» που αποκομίζω όσο συνεχίζω το δικό μου ταξίδι. Στα δεκαπέντε χρόνια που δίδασκα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο η ιδέα αυτή ενισχυόταν όποτε οι φοιτητές και οι φοιτήτριές μου έδειχναν πόσο πολύ ήθελαν να ακούν ιστορίες και περιστατικά από την καθημερινότητά μου που τους ενέπνεαν και τους βοηθούσαν να απορροφήσουν καλύτερα τη θεωρητική γνώση. Όταν το 2011 ιδρύσαμε το i for U, ένα δίκτυο mentoring και δικτύωσης, για να ενισχύσουμε γυναίκες επιχειρηματίες στο ξεκίνημά τους, η ιδέα αυτή εντυπώθηκε στο μυαλό μου και έγινε θεμελιωμένη επιθυμία.

Στη συνέχεια η επιθυμία έγινε στόχος, πλάνο και αντίστοιχα βήματα δράσης, και το αποτέλεσμα είναι το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Στην αρχή σκέφτηκα να του δώσω τον τίτλο *Η Δεύτερη Ευκαιρία*, έχοντας στο μυαλό μου τη σημερινή εποχή, στην οποία κυρίως γυναίκες αλλά και άντρες καλούνται στη μέση της ζωής τους να ξεκινήσουν από την αρχή. Η τεχνολογία τρέχει με ιλιγγιώδεις ρυθμούς, η οικονομική κρίση και

η αναθεώρηση αξιών μεταβάλλουν συνεχώς το τοπίο γύρω μας, ο μέσος όρος ζωής του ανθρώπου αυξάνεται και το φαινόμενο των διαζυγίων –ειδικά σε ώριμες ηλικίες– παρατηρείται ολοένα και πιο συχνά.

Σε αυτή την καινούρια κοινωνία, λοιπόν, όπου οι γυναίκες μετά τα σαράντα πέντε με πενήντα κατά κύριο λόγο θεωρούνται «ξοφλημένες», όπου οι άντρες μετά τα σαράντα πέντε με πενήντα, αν βρεθούν χωρίς απασχόληση, αισθάνονται αποτυχημένοι, όπου οι νεότεροι βρίσκονται ακινητοποιημένοι ακούγοντας πως τα πράγματα στην Ελλάδα πηγαίνουν από το κακό στο χειρότερο, ένιωσα την ανάγκη να μοιραστώ τα προσωπικά μου βιώματα, σε συνδυασμό με τις γνώσεις από τις καινούριες σπουδές μου και τις διαπιστώσεις από την τριακονταετή μελέτη της ελληνικής κοινωνίας μέσα από την καριέρα μου στην έρευνα αγοράς.

Ως άνθρωποι, λειτουργούμε μέσα από τρεις φορείς: νου, σώμα, ψυχή. Και οι τρεις είναι αλληλένδετοι και λειτουργούν σε δυναμική αλληλεπίδραση, διαμορφώνοντας αυτό που είμαστε κάθε στιγμή της ζωής μας. Σε μεγάλο βαθμό και για πολλά χρόνια μπορεί να πιστεύουμε πως ό,τι μας συμβαίνει είναι τυχαίο και δεν εξαρτάται από εμάς. Όμως σήμερα οι επιστήμες αποδεικνύουν καθημερινά πως εμείς αποφασίζουμε ποια θα είναι η ζωή μας κάθε λεπτό, κάθε στιγμή, μπροστά σε κάθε επιλογή που έχουμε, αρκεί να το συνειδητοποιήσουμε. Όσο περισσότερο καλλιεργούμε την αυτογνωσία μας και διευρύνουμε τη συνειδητότητά μας τόσο περισσότερο καταλαβαίνουμε ότι κάθε λεπτό, κάθε στιγμή εμείς οι ίδιοι επιλέγουμε τι θα κάνουμε, ποιο θα είναι το επόμενο βήμα μας είτε σε μια πρωτοβουλία που θα πάρουμε είτε στον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσουμε σε αυτά που μας φέρνει η ζωή.

Σας προτείνω να το σκεφτείτε, παίρνοντας λίγο χρόνο: Κάθε λεπτό, κάθε στιγμή ανοίγεται για καθέναν από εμάς μια ευκαιρία· μια ευκαιρία που μπορεί να βρίσκεται είτε σε κάτι που μας ευχαριστεί ή μας χαρίζεται είτε σε κάτι που μας εμποδίζει ή μας δυσκολεύει, ή ακόμα και σε ένα μεγάλο κακό νέο, όπως μια απόλυση, μια απώλεια, ένας χωρισμός. Ναι, καλά ακούσατε, υπάρχει ευκαιρία και στα δυσάρεστα – ειδικά σε αυτά! Υπάρχει γιατί μας καλεί να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση στο «τώρα» και το «τώρα» είναι η μοναδική μας ευκαιρία για συνειδητή δράση. Βλέπετε, οι περισσότεροι περνούμε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας εστιαζόμενοι είτε στο παρελθόν, γεμίζοντας ενοχές για τα λάθη που έχουμε κάνει, είτε στο μέλλον, όπου μας κυριεύει ο φόβος του άγνωστου. Όμως έτσι χάνουμε τη ζωή μας στο «τώρα».

Ακόμα, πολλοί από εμάς τείνουμε να αναβάλλουμε τη χαρά και την ευτυχία μας για «όταν θα...» (σε αυτό μπορείτε να συμπληρώσετε ό,τι θέλετε, για παράδειγμα «όταν θα έχω “πετάξει” δέκα κιλά», «όταν θα έχω πάρει το πτυχίο μου», «όταν θα έχω αποπληρώσει το δάνειο του σπιτιού», «όταν θα έχουν παντρευτεί τα παιδιά μου» και πολλά άλλα). Και ώσπου να ολοκληρωθούν όλα αυτά, ξέρετε τι κάνουμε; Πάλι χάνουμε τη ζωή μας στο «τώρα».

Σκέφτηκα, λοιπόν, να γράψω αυτό το βιβλίο πάνω στις τρεις διαστάσεις μας, πάνω στους δώδεκα τομείς της ζωής μας, εστιαζόμενη πάντα στο «τώρα», μεταφράζοντας κάθε επιτυχία και πρόκληση στην καλύτερη ευκαιρία που για καθέναν από εμάς εμφανίζεται κάθε λεπτό, κάθε στιγμή στο «τώρα».

Α.Γ.Α.Π.Η.: ΜΙΑ ΦΡΕΣΚΙΑ «ΑΝΑΓΝΩΣΗ»

Όταν πήγαινα στο σχολείο, ήμουν πολύ καλή στα μαθηματικά, στη φυσική, τη χημεία και, γενικά, είχα καλύτερη σχέση με τους αριθμούς παρά με τα φιλολογικά μαθήματα (αρχαία ελληνικά, έκθεση, ιστορία). Τα ποιήματα που διάβαζα ή γνώριζα ήταν λίγα, πάντα όμως ξεχώριζα το ποίημα *Η Αγάπη* του Κώστα Ουράνη. Ακόμη θυμάμαι τον καθηγητή που μας το διάβαζε στην τάξη. Είχα πραγματικά γοητευτεί, κυρίως από εκείνο το «αν είναι να 'ρθει, θε να 'ρθεί». Πρόκειται για ένα πραγματικά υπέροχο ποίημα, έναν ύμνο στην αγάπη, την αγάπη την αγνή, την απλή, την ανεξάντλητη, την άνευ όρων και προϋποθέσεων, αυτή που ψάχνουμε όλοι. Μένοντας λίγο περισσότερο σ' εκείνους τους στίχους, ακόμα πιο πολύ με γοήτευε το «δεν ωφελεί να καρτεράς», το οποίο με ενέπνευσε να δημιουργήσω τη φρέσκια «ανάγνωση» της αγάπης, εκείνης που δεν περιμένεις να σου έρθει απέξω, από τους άλλους, από τις συνθήκες, από την τύχη ή τις συγκυρίες. Αυτή την «ανάγνωση» μοιράζομαι μαζί σας ως το σημείο εκκίνησης των κεφαλαίων που θα ακολουθήσουν, τα οποία εύχομαι να σας πάνε στο όμορφο ταξίδι που θα κάνουμε όλοι μαζί.

Α-πό μέσα: Τελευταία ακούμε συχνά ότι η κρίση είναι (και) ευκαιρία, πως, αν θέλουμε να δούμε αλλαγές στους άλλους,

θα πρέπει να αλλάξουμε εμείς, πως, αν υπάρχουν όνειρα και στόχοι που θέλουμε να πραγματοποιήσουμε, χρειάζεται να ξεπεράσουμε εμπόδια, δικαιολογίες, αναβλητικότητα και να μπορούμε στη δράση. Και ποιος θα μας βοηθήσει σε όλα αυτά; Η πηγή είναι μία: «**από μέσα**», από την εσωτερική δύναμή μας, από τον ίδιο τον εαυτό μας, αρκεί να σταθούμε λίγο στη σιωπή μας, να τον αφουγκραστούμε, να τον ακούσουμε, να τον καταλάβουμε, να εμβαθύνουμε στις πραγματικές ανάγκες μας, στα ουσιαστικά θέλω μας, αφήνοντας στην άκρη όλα όσα μας έχουν «φορεθεί» και διατηρώντας τη δική μας αυθεντικότητα.

Γ-ιατρεύομαι: Ίσως σε κάποιους ακουστεί παράξενο, όμως, όταν στρεφόμαστε «προς τα μέσα», αρχίζουμε σιγά σιγά να ανακαλύπτουμε την πραγματική δύναμή μας, μια δύναμη που δεν είναι άλλη από τη γνώση και στη συνέχεια την αγάπη, κατ' αρχάς για τον εαυτό μας. Όταν αρχίζουμε να αγαπούμε πραγματικά τον εαυτό μας –και εδώ αναφέρομαι κυρίως στην αυτογνωσία–, θα οδηγηθούμε σταδιακά στην αυτοεκτίμηση και τελικά στην αυτοπεποίθηση. Αμέσως η σχέση με τον εαυτό μας θα βελτιωθεί, όπως και η σχέση μας με τους άλλους σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Εξάλλου, πώς είναι δυνατόν να ζητούμε από τους άλλους να μας αγαπούν, να μας σέβονται, να μας φέρονται όμορφα, τρυφερά και ευγενικά όταν δεν το κάνουμε πρώτα εμείς για εμάς;

Α-νακαλύπτω: Προχωρώντας στον δρόμο της αυτογνωσίας –και, κατ' αυτή την έννοια, της αυτοϊασης–, θα προσδιορίσουμε με σιγουριά τα δικά μας θέλω, θα βρούμε τι πραγματικά μας δίνει πληρότητα και χαρά, και θα απαλλαχθούμε από αντιλήψεις και πεποιθήσεις που είτε μας «φορέθηκαν» από κάποιους άλλους είτε ισχυαν κάποτε και δεν ισχύουν πια. Αυτές οι ανακαλύψεις θα μας οδηγήσουν σε καλύτερες επιλογές, μόνοι μας θα βρούμε

εναλλακτικές που δεν είχαμε καν σκεφτεί, θα ανακαλύψουμε ταλέντα και ικανότητες που δεν είχαμε φανταστεί ότι διαθέτουμε και –μπαίνοντας στη συγχρονικότητα των ανακαλύψεων– θα βλέπουμε καθημερινά στο «παράθυρο» του μυαλού μας να τραβιέται ακόμα μία κουρτίνα που δίνει νέο φως στη σκέψη μας.

Π-ροχωρώ: Το συναρπαστικό στο ταξίδι «προς τα μέσα» είναι ότι πρόκειται για μια διαδρομή που καθένας μας βιώνει ατομικά, δεν υπάρχει λάθος και σωστό, όρια ταχύτητας, χρονομέτρα ή συγκριτικοί αγώνες. Αξίζει όλοι να το κάνουμε με όποιο ρυθμό μάς οδηγούν η καρδιά, το μυαλό και η σκέψη μας. Το σίγουρο είναι –το τονίζω με πλήρη βεβαιότητα– πως τα έπαθλα είναι πολλά, συνεχή και αυξανόμενα, και έρχονται τόσο «απέξω» (γιατί, ως άνθρωποι, έχουμε πάντα ανάγκη την επιβεβαίωση των άλλων) όσο και «από μέσα» αργότερα (από τον ίδιο μας τον εαυτό, όταν θα μπορούμε πια να τον βλέπουμε από τη θέση του εσωτερικού παρατηρητή μας).

Η-γούμαι: Στους επαγγελματικούς κύκλους (και όχι μόνο) γίνονται συνεχώς συζητήσεις για τους ηγέτες, τις ομάδες ηγεσίας, τις καινούριες προσεγγίσεις και πρακτικές ηγεσίας, την έμπνευση που όλοι περιμένουμε από τους φωτισμένους ηγέτες, το προφίλ του ιδανικού ηγέτη σήμερα σε σχέση με το παρελθόν κ.λπ. Εγώ, λοιπόν, θέλω να μοιραστώ μαζί σας κάτι διαφορετικό: Πιστεύω ότι ηγέτες είμαστε όλοι! Ναι, καλά ακούσατε: ΟΛΟΙ! Είμαστε ηγέτες γιατί μόνο εμείς μπορούμε να ηγηθούμε του εαυτού μας, να πάρουμε την ευθύνη της ζωής μας, να κάνουμε τις επιλογές που μας τιμούν και μας ταιριάζουν, και με αυτόν τον τρόπο να εμπνεύσουμε –καθένας από εμάς– τον δικό μας κύκλο: τους γονείς μας, τα παιδιά μας, τους φίλους μας, τους συναδέλφους μας. Αυτό είναι και το «οικολογικό» αποτέλεσμα που έχει κάθε σωστή επιλογή μας. Με το προσωπικό παράδειγμά

μας βοηθούμε και τους άλλους να στραφούν «προς τα μέσα», να οδηγηθούν σε σωστές για εκείνους επιλογές, διευρύνοντας ακόμα περισσότερο τον κύκλο επιρροής, με περισσότερους ευτυχισμένους ανθρώπους γύρω μας. Αυτό και μόνο μας καθιστά ηγέτες, και ας είναι δίχως τίτλο, όπως τονίζει και ο γνωστός συγγραφέας Robin Sharma στο βιβλίο του *Ηγέτης Δίχως Τίτλο*.

Ας αγαπήσουμε, λοιπόν, λίγο περισσότερο τον εαυτό μας, τις εμπειρίες μας, τα καλά και τα αδύναμα στοιχεία μας, τα λάθη μας, μαζί με τις επιτυχίες και τις κατακτήσεις μας. Ας ανακαλύψουμε **τη δύναμη «από μέσα»** και ας δώσουμε έμπνευση σε όσους αγαπούμε!

ΘΑ ΓΥΡΙΣΕΙ Ο ΤΡΟΧΟΣ;

Την πρώτη φορά που βρέθηκα μπροστά στον Τροχό της Ζωής και κλήθηκα να τον συμπληρώσω, ένιωσα «ζορισμένη». Αφενός, πρώτη φορά είδα με μία ματιά αυτό που λέμε «πλέγμα ζωής» και συνειδητοποίησα πόσο σημαντικό είναι να το έχουμε πάντα στο μυαλό μας· αφετέρου, όταν άρχισα να βαθμολογώ, κατάλαβα πολλά για τη ζωή μου στο «τώρα» και το «αύριο».

Προτείνω όλοι να συμπληρώσετε τον δικό σας Τροχό της Ζωής σήμερα, **τώρα που αρχίζετε να διαβάσετε αυτό το βιβλίο**. Εφόσον το κρατάτε στα χέρια σας και έχετε φτάσει ως εδώ, δεν μπορώ παρά να σας ενθαρρύνω με το πιο πλατύ χαμόγελό μου να βαθμολογήσετε καθέναν από τους δώδεκα τομείς της ζωής σας στο σχήμα της σελίδας 27. Για να βαθμολογήσετε, χρησιμοποιήστε την κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου το 1 σημαίνει «καθόλου ικανοποιημένος» και το 10 σημαίνει «απόλυτα ικανοποιημένος». Αφού ολοκληρώσετε τη βαθμολογία σας, στο κάτω μέρος της σελίδας σημειώστε τη σημερινή ημερομηνία (την ημερομηνία κατά την οποία συμπληρώνετε τον τροχό σας πρώτη φορά), ώστε να θυμάστε από πού έχετε ξεκινήσει το δικό σας ταξίδι «προς τα μέσα».

Όπως θα δείτε, ο Τροχός της Ζωής απαρτίζεται από τους

δώδεκα τομείς της ζωής μας. Το πώς αισθανόμαστε για καθέναν από αυτούς ανά πάσα στιγμή μας βοηθά να καταλαβαίνουμε:

Πού βρισκόμαστε τώρα, πόσο ικανοποιημένοι ή όχι είμαστε από τη ζωή μας σήμερα.

Πόση ισορροπία έχουμε ή δεν έχουμε στη ζωή μας σήμερα: Όταν υπάρχουν μεγάλες διαφορές στη βαθμολογία μεταξύ των τομέων που απαρτίζουν τη ζωή μας, ο τροχός μας δεν είναι ομαλός, κατά συνέπεια δεν γυρίζει με ευκολία, οι ημέρες μας περνούν με μεγάλα συναισθηματικά скаμπανεβάσματα και συχνά νιώθουμε ότι μας λείπουν η ηρεμία, η πληρότητα και η χαρά.

Ποιοι είναι οι τομείς που χρήζουν βελτίωσης, γεγονός που μας βοηθά να θέσουμε τους πιο σημαντικούς και άμεσους στόχους μας για βελτίωση. Στην πορεία θα διαπιστώσουμε πως, όταν βελτιώνουμε έναν ή δύο τομείς στη ζωή μας, ταυτόχρονα βελτιώνονται και αρκετοί από τους άλλους.

Συμπληρώστε τον τροχό σας τώρα: Σε καθέναν από τους δώδεκα τομείς δώστε έναν βαθμό της σημερινής ικανοποίησής σας, αφού διαβάσετε προσεκτικά τις διευκρινίσεις που δίνονται παρακάτω. Για να βαθμολογήσετε, πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

- 1. Να είστε αυθόρμητοι και ειλικρινείς με τον εαυτό σας.**
Στη διαδικασία αυτή είστε μόνοι με τον εαυτό σας και η άσκηση στοχεύει στη δική σας και μόνο καλυτέρευση της ζωής.
- 2. Προσπαθήστε να λειτουργήσετε με δικά σας και μόνο δικά σας κριτήρια,** απαλλαγμένα από έξωθεν επιβαλλόμενες πεποιθήσεις, νόρμες και κοινωνικές επιταγές,

ακούγοντας προσεκτικά την αυθεντική εσωτερική φωνή σας και ποια είναι πραγματικά η «λαχτάρα» της καρδιάς σας.

3. Βαθμολογώντας πού βρίσκεστε σήμερα σε κάθε τομέα, **αποφύγετε να τοποθετήσετε στο άριστα (10) πρότυπα που ορίζονται μέσα από σύγκριση με άλλους ανθρώπους ή ανύπαρκτα πρότυπα τελειότητας.** Για παράδειγμα, στον τομέα «σύντροφος», μπορεί σήμερα να είστε ελεύθεροι, αλλά αυτό να είναι συνειδητή επιλογή: Βγαίνετε συχνά, κάνετε νέες γνωριμίες, περνάτε όμορφα και επιλέγετε να μη μένετε σε σχέσεις που δεν έχουν κάτι περισσότερο να δώσουν σε εσάς και στο άλλο άτομο. Αν αυτή είναι η πραγματική θέση σας ως προς τον τομέα «σύντροφος», τότε κάλλιστα μπορεί να είστε ελεύθεροι και να βάλετε 10!

Οικογένεια: Αναφερόμαστε στη γονεϊκή οικογένεια, αυτή που βιώσατε ως παιδί, αυτή που σήμερα εσείς αισθάνεστε ως οικογένεια. Βαθμολογήστε με κριτήριο πόση λαχτάρα και χαρά νιώθετε όταν βρίσκεστε συχνά με την οικογένειά σας ή/και αν υπάρχουν «αγκάθια» στις σχέσεις σας. Αγαπάτε τα μέλη της οικογένειάς σας όπως είναι ή θα θέλατε να τα αλλάξετε, να ήταν κάποιοι άλλοι; Κανένας δεν έχει την τέλεια οικογένεια, γι' αυτό και οι άνθρωποί σας δεν χρειάζεται να αλλάξουν, αλλά εσείς χρειάζεται να αλλάξετε ως προς εκείνους: Είναι πολύτιμοι, καθώς θα σας οδηγήσουν σε μια αγάπη χωρίς όρους και προϋποθέσεις.

Ερωτικός σύντροφος/σύζυγος/προσωπική σχέση: Αυτό που ονομάζουμε «ταίρι στη ζωή», ο άνθρωπος που θέλουμε πολύ να είμαστε μαζί του, επιζητούμε τη συντροφιά του, χαμογελούμε κάθε φορά που τον σκεφτόμαστε. Ακόμα και αν είστε

μόνοι αυτή την περίοδο, έχετε τη διάθεση να συναναστρέψετε ανθρώπους, να περνάτε όμορφα, να δίνετε χαρά σε όσους βρίσκονται κοντά σας; Μπορεί να είναι για εσάς αυτό το κριτήριο και όχι πόσο καλός είναι ο σύντροφός σας και η σχέση σας μαζί του.

Επαγγελματική απασχόληση: Βαθμολογήστε αναλογιζόμενοι πόσο πραγματικά αγαπάτε αυτό που κάνετε, πόσο σας εξελίσσει, κατά πόσο σας δίνει τη δυνατότητα να προσφέρετε έργο σε εσάς και στους άλλους. Δεν χρειάζεται να είναι κάποιο «σπουδαίο» επάγγελμα – κάθε επάγγελμα είναι σπουδαίο, αναλόγως με το κατά πόσο εμείς το βλέπουμε έτσι. Είναι σήμερα η δουλειά σας μια απασχόληση που σας επιτρέπει να δίνετε τον καλύτερο εαυτό σας, να γίνεστε κάθε ημέρα καλύτεροι σ' αυτό που κάνετε, να νιώθετε ότι εξυπηρετείτε έναν σημαντικό σκοπό και να αμείβεστε εύλογα γι' αυτό που προσφέρετε;

Χρήματα/οικονομικά: Η σχέση μας με τα χρήματα είναι θέμα οπτικής. Είστε ευχαριστημένοι με την οικονομική κατάστασή σας; Εκπληρώνετε τις υποχρεώσεις σας; Καλύπτετε τις ανάγκες σας; Ζείτε με τον τρόπο ζωής που θα θέλατε; Σκεφτείτε αρκετά προτού απαντήσετε, γιατί, αν συγκρίνετε διαρκώς την οικονομική κατάστασή σας μόνο με εκείνη κάποιων –λίγων– κροίσων της εποχής μας, θα βρίσκεστε μόνιμα σε κατάσταση... μηδέν, χωρίς να αισθάνεστε ευγνωμοσύνη γι' αυτά που ήδη έχετε!

Κοινωνικό status: Πόσο καταξιωμένοι αισθάνεστε μέσα στον κοινωνικό σας περίγυρο; Ποια είναι η σχέση σας με τον στενό και ευρύτερο κοινωνικό κύκλο σας; Πόσο άνετα αισθάνεστε σε κοινωνικές συνευρέσεις και ποια εικόνα του εαυτού σας νιώθετε ότι καθρεφτίζεται όταν σκέφτεστε την κοινωνία στην οποία ζείτε; Και πάλι η συμβουλή είναι να μην αποτελούν για εσάς σημεία αναφοράς οι διεθνείς προσωπικότητες/δημοσιότητες

οποιοδήποτε χώρου, γιατί ενδέχεται μόνιμα να καταδικάζετε τον εαυτό σας σε απόρριψη. Οι δημοσιότητες δεν σημαίνουν κατ'ανάγκην καταξίωση και εσωτερική ευημερία.

Υγεία/εμφάνιση/ευεξία: Πόσο σωστές είναι η διατροφή σας, οι συνήθειές σας ως προς τη σωματική άσκηση αλλά και η στάση σας απέναντι στο σώμα σας; Αισθάνεστε ότι η υγεία σας βρίσκεται σε καλό επίπεδο; Φροντίζετε κατάλληλα τον εαυτό σας; Φέρεστε στο σώμα σας με αγάπη και φροντίδα, σαν να είναι ο ιερός ναός της ψυχής σας, ή όχι; Γιατί αυτό είναι!

Ασφάλεια: Κοιτάζοντας βαθύτερα μέσα σας, πιστεύετε ότι είναι για εσάς ο κόσμος μας ένα ασφαλές μέρος ή διακατέχετε από συνεχείς, ακαθόριστες φοβίες καταστροφών; Κατά βάθος, πιστεύετε ότι οι άνθρωποι είναι καλοί και έχουν αγάπη για τους άλλους ανθρώπους ή στην πλειονότητά τους είναι κακοί και θέλουν να τους καταστρέψουν; Με αυτή την οπτική δώστε έναν βαθμό στην αίσθηση ασφάλειας που βιώνετε αυτή τη στιγμή.

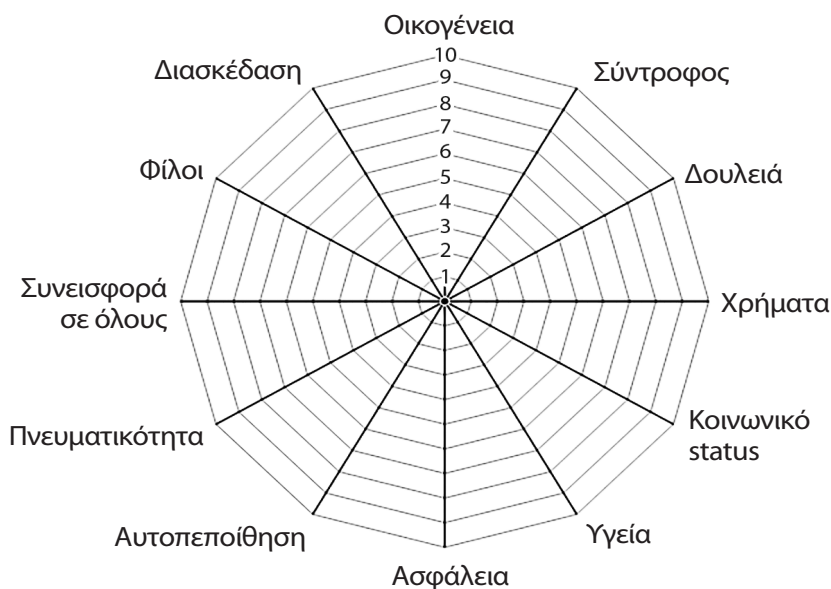
Αυτοπεποίθηση: Πόσο πολύ ή όχι πιστεύετε στον εαυτό σας, στη δύναμή σας, στις ικανότητές σας, στις επιτυχίες σας; Θεωρείτε ότι η ποιότητα της ζωής σας εξαρτάται από εσάς ή καθορίζεται από εξωτερικούς παράγοντες, αποκλειστικά από την τύχη ή άλλους ανθρώπους; Κατά πόσο αισθάνεστε θύμα των καταστάσεων και της ζωής ή άνθρωπος ικανός, που συνειδητά επιλέγει τις συνθήκες της ζωής του, πιστεύοντας στην ατομική δύναμή του;

Πνευματικότητα: Εδώ αναφερόμαστε στον εσωτερικό κόσμο. Βιώνετε εσωτερική γαλήνη, μια αίσθηση πληρότητας και ηρεμίας; Η εσωτερική αυτή κατάσταση δεν έχει καμία σχέση με τον εξωτερικό κόσμο και τα εξωτερικά ερεθίσματα. Μπορούμε να αντιληφθούμε την πνευματικότητα μέσα από έννοιες όπως η ελπίδα, η πίστη, η αισιοδοξία, ο ενθουσιασμός, το συνολικό ψυχικό κουράγιο μας.

Συνεισφορά: Εδώ υπάρχει ένα λεπτό σημείο. Η πραγματική συνεισφορά είναι όλων των ειδών (υλική, συναισθηματική, εθελοντική εργασία, φροντίδα, υποστήριξη κ.λπ.) και προσφέρεται μόνο όταν δεν βλάπτει ούτε αυτόν που την προσφέρει ούτε εκείνον που τη δέχεται. Συνεισφορά με αναμενόμενο αντάλλαγμα δεν νοείται υγιής ούτε και η συνεχής παροχή βοήθειας, που έχει συνέπεια την αδυναμία αυτονομίας και εξέλιξης εκείνου που τη δέχεται.

Φίλοι: Έχετε στενούς φίλους που πραγματικά σας κάνουν να νιώθετε καλά, που χαίρονται όταν εξελίσσεστε, που ενθαρρύνουν τις προσπάθειές σας για ανέλιξη της ζωής σας; Είστε από τους ανθρώπους που είναι ανοιχτοί σε καινούριες γνωριμίες και ευκαιρίες φιλίας; Σας αρέσει να συναναστρέφεστε διαφορετικών ειδών ανθρώπους και να περνάτε καλά μαζί τους;

Διασκέδαση/ελεύθερος χρόνος/χόμπι: Έχετε χρόνο στη ζωή σας για διασκέδαση; Περνάτε καλά όταν διασκεδάζετε, με γέλιο και παιχνίδι, σαν παιδιά; Ονειρεύεστε με τρέλα; Αφήνετε τον εαυτό σας ελεύθερο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα να παίξει σαν παιδί, να πάρει ρίσκα, να ξεπεράσει φόβους, να βρει ένα καινούριο χόμπι, να κάνει μια βόλτα στη θάλασσα, μια εκδρομή στο βουνό, να πραγματοποιήσει μια –μικρή ή μεγάλη– επιθυμία που έχει από καιρό; Νιώθετε ότι έχετε αρκετό χρόνο για τον εαυτό σας, χρόνο στον οποίο να είστε απλώς ο εαυτός σας, χρόνο για την προσωπική περιποίησή σας ή/και χαλάρωση/ξεκούραση/ανανέωση ενέργειας;



-
- | | |
|---|----------------------|
| 1. Οικογένεια (παιδιά, γονείς, συγγενείς) | <input type="text"/> |
| 2. Ερωτικός σύντροφος/σύζυγος/προσωπική σχέση | <input type="text"/> |
| 3. Επαγγελματική απασχόληση | <input type="text"/> |
| 4. Χρήματα/οικονομικά | <input type="text"/> |
| 5. Κοινωνικό status | <input type="text"/> |
| 6. Υγεία/εμφάνιση/ευεξία | <input type="text"/> |
| 7. Ασφάλεια | <input type="text"/> |
| 8. Αυτοπεποίθηση | <input type="text"/> |
| 9. Πνευματικότητα/προσωπική ανάπτυξη/γνώση | <input type="text"/> |
| 10. Συνεισφορά σε άλλους | <input type="text"/> |
| 11. Φίλοι/κοινωνική ζωή | <input type="text"/> |
| 12. Διασκέδαση/ελεύθερος χρόνος/χόμπι | <input type="text"/> |

Συγχαρητήρια! Το συναρπαστικό ταξίδι σας μόλις ξεκίνησε! ☺

Αφού συμπληρώσατε τον δικό σας Τροχό της Ζωής, σίγουρα έχετε μια πολύ καλή εικόνα πού βρίσκεστε σήμερα. Τι θα κάνετε από δω και πέρα είναι δική σας απόφαση, σχέδιο και δράση. Αναμφισβήτητα, αυτός είναι ο Τροχός της Ζωής σας σήμερα. Στο χέρι σας είναι να δείτε έναν διαφορετικό Τροχό της Ζωής σας σε έναν, τρεις ή έξι μήνες, σε ένα, δύο ή πέντε χρόνια, όποτε εσείς το θελήσετε.

Ένας καινούριος Τροχός της Ζωής σας περιμένει **και** στο τέλος του βιβλίου. Σας προτείνω να τον συμπληρώσετε ξανά, αφού πρώτα περιηγηθούμε μαζί σε καθέναν από τους δώδεκα τομείς της ζωής. Θα αποδεχθείτε την πρόκληση;