

ΕΚΔΟΣΕΙΣ "ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ"

ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΟΝΕΙΡΑ

ΣΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ
ΤΑ ΚΛΕΒΕΙ



10 ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΕΣ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ
ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ
ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ
ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΣΑΣ



DR. STEVE PRICE

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πραγματοποιώντας όνειρα σε έναν κόσμο που τα κλέβει 17

10 ΣΙΓΟΥΡΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΣΑΣ

1. *Δοκιμάστε τα όρια των προσδοκιών σας* 31
 2. *Αλλάζτε γραμμή πλεύσης για να έχετε πάντα ελπίδες* 41
 3. *Βεβαιωθείτε ότι αρμέγετε τη σωστή αγελάδα* 55
 4. *Ταξιδέψτε επάνω στις ράγες του τρένου* 69
 5. *Ψάξτε για βολικά παπούτσια, όχι για βολικές δικαιολογίες* 79
 6. *Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο* 91
 7. *Να είστε ενθουσιώδεις, όχι επιφυλακτικοί* 103
 8. *Μην αιωρείστε σαν φτερά, όταν μπορείτε να πετάξετε σαν γεράκια* 115
 9. *Μάθετε να διακρίνετε το καλό χρέος, το κακό χρέος, και το χρέος των ονείρων* 127
 10. *Τα μεγαλύτερα περιθώρια είναι τα περιθώρια για βελτίωση* 141
-

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αν τα όνειρα πωλούνταν, ποια θα αγοράζατε; 155

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ **6**

Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

Να κάνετε μεγαλύτερη προσπάθεια για να βελτιώσετε τον εαυτό σας παρά την εργασία σας. Όταν δουλεύετε, βγάζετε το ψωμί σας. Όταν βελτιώνετε τον εαυτό σας, βγάζετε μια περιουσία.

–Τζιμ Ρον,
ομιλητής παρακίνησης

Ένας άνθρωπος κανονίζει μια συνάντηση με τον ιερέα του για να συζητήσουν τη συνεχή εσωτερική του πάλη.

"Είναι σαν να έχω δύο σκυλιά μέσα μου, που συνέχεια μαλώνουν", λέει ο άντρας. "Ο άσπρος σκύλος είναι ο καλός σκύλος. Παλεύει να είναι ειλικρινής. Να κάνει το σωστό. Να είναι δυνατός και να μην ενδίδει στους πειρασμούς."

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

"Ο καφέ σκύλος είναι το αντίθετο", συνεχίζει ο άντρας. "Κάνει ό,τι μπορεί για να λουφάρει. Να βάλει τον εαυτό μου επάνω από όλους τους άλλους. Να ενδώσει στους πειρασμούς."

"Ποιος σκύλος νικάει συνήθως;", ρωτά ο ιερέας.

Ο άντρας ζυγίζει στο μυαλό του την ερώτηση πριν δώσει την παρακάτω σημαντική απάντηση.

"Ο σκύλος που νικάει πάντα είναι εκείνος στον οποίο φωνάζω «όρμα!»"

Δεν είναι πολύ καλή αυτή η ιστορία; Δείχνει τις εσωτερικές συγκρούσεις που όλοι μας αντιμετωπίζουμε πολλές φορές την ημέρα, όπως "Να φάω ένα από τα ντόνατ που έφερε κάποιος στη δουλειά σήμερα;" Ο καφέ σκύλος λέει "Να φας!". Ο άσπρος σκύλος λέει "Κάνεις δίαιτα". Ή, μια εσωτερική πάλη όπως "Να σηκωθώ για να πάω το πρωί στην εκκλησία πριν από την εκδρομή ή να κοιμηθώ λίγο παραπάνω;" Ο καφέ σκύλος λέει "Σου χρειάζεται λίγος ύπνος παραπάνω!" Ο άσπρος σκύλος λέει "Πήγαινε στην εκκλησία, έχεις πολλά πράγματα για τα οποία πρέπει να είσαι ευγνώμων".

Και έτσι συνεχίζεται η διαρκής πάλη ανάμεσα στον καφέ σκύλο και τον άσπρο σκύλο. Μερικές φορές κερδίζει ο καφέ σκύλος. Άλλες φορές κερδίζει ο άσπρος. Αλλά τελικά, το αποτέλεσμα της μάχης είναι προδιαγεγραμμένο, αφού *ο νικητής είναι πάντα ο σκύλος που θέλετε να νικήσει!*

Οι επιλογές καθορίζουν τη μοίρα μας

Τώρα, ίσως ρωτήσετε "Τι σχέση έχουν ο καφέ σκύλος και ο άσπρος σκύλος με την πραγματοποίηση των ονείρων μου;" Η απάντηση είναι "Έχουν τεράστια σχέση!" Βλέπετε, οι επιλογές δημιουργούν το σύνολο όσων είστε και όσων θα γίνετε. Αν αφήνετε τον καφέ σκύλο του υπερβολικού φαγητού να νικήσει τον άσπρο σκύλο του μέτρου 9 στις 10 φορές, μαντεύετε τι θα σας συμβεί; Θα γίνετε υπέρβαροι, με κακή φυσική κατάσταση, και δυστυχημένοι. Αν επιλέξετε να αφήσετε τον καφέ σκύλο της αναβλητικότητας να νικήσει τον άσπρο σκύλο

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

της "κινητικότητας", τι θα συμβεί; Δε θα κάνετε τίποτα και θα πνιγείτε σε μια θάλασσα μισοτελειωμένων έργων.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να επιλέξετε το νικητή της μάχης. Δυστυχώς, τα άσχημα νέα είναι τα ίδια — ότι μπορείτε να επιλέξετε το νικητή της μάχης! Αυτό σημαίνει ότι, εσείς και μόνον εσείς, είστε υπεύθυνοι για το ποιοι είστε και για το τι θα γίνετε στη ζωή σας.

Όπως παρατηρεί ο Στίβεν Κόβεϋ, συγγραφέας του βιβλίου *The 7 Habits of Highly Effective People*,¹ "...υπάρχει ένα χάσμα ή ένα χρονικό διάστημα ανάμεσα στο ερέθισμα και στην αντίδραση, και το κλειδί για τη βελτίωση και την ευτυχία μας είναι πώς χρησιμοποιούμε αυτό το διάστημα". Με άλλα λόγια, ανάμεσα σε κάθε ερέθισμα και σε κάθε αντίδραση, υπάρχει μια παύση. Στη διάρκεια αυτής της παύσης κάνουμε τις επιλογές μας. Και με αυτές τις επιλογές διαμορφώνουμε τον εαυτό μας και τη ζωή μας.

Έτσι, όποτε βλέπετε τον καφέ σκύλο και τον άσπρο σκύλο να μαλώνουν, υπάρχει μια παύση πριν πείτε "όρμα". Σε εκείνη την παύση επιλέγετε το νικητή. Με το χρόνο, το άθροισμα αυτών των επιλογών καθορίζει ποιοι είστε. Έτσι, οι επιλογές σας καθορίζουν τη μοίρα σας. Τελικά, οι Ονειροπλάστες ζουν τα όνειρά τους επειδή έχουν την πειθαρχία και την αυτογνωσία που χρειάζεται για να επιλέγουν τις περισσότερες φορές τον άσπρο και όχι τον καφέ.

Μη στέκεστε εμπόδιο στο δρόμο σας!

Σε έναν κόσμο που κλέβει τα όνειρα, υπάρχουν δύο μεγάλες δυνάμεις που προσπαθούν να γκρεμίσουν τα όνειρά σας. Η πρώτη είναι ο υπόλοιπος κόσμος, για τον οποίο μιλήσαμε στις πέντε πρώτες στρατηγικές αυτού του βιβλίου.

Η δεύτερη δύναμη που γκρεμίζει τα όνειρα είναι ο εσωτερικός μας κόσμος. Δηλαδή, η πάλη ανάμεσα στον καφέ και τον άσπρο σκύ-

¹ Κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις Εκδόσεις ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ, με τον τίτλο *Οι επτά συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων*.

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

λο. Και πιο συχνά, ο εσωτερικός μας κόσμος είναι αυτός που μας εμποδίζει να ζήσουμε τα όνειρά μας. Ο πολυεκατομμυριούχος Γουόρεν Μπάφετ, ο πιο επιτυχημένος χρηματιστής στην ιστορία, λέει ότι οι περισσότεροι σχετικά έξυπνοι άνθρωποι θα μπορούσαν να έχουν τα χρήματά του αλλά, σύμφωνα με τα λόγια του, "Στέκονται εμπόδια στο δρόμο τους".

"Γιατί οι έξυπνοι άνθρωποι κάνουν πράγματα που τους εμποδίζουν να φτάσουν εκεί που θα μπορούσαν να φτάσουν;" ρωτάει ρητορικά ο Μπάφετ. "Όλα είναι θέμα συνηθειών, χαρακτήρα, ιδιοσυγκρασίας, και λογικής συμπεριφοράς.

Αν προσέξετε τους επιτυχημένους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, θα παρατηρήσετε ότι έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Όλοι έχουν ένα όραμα για το πού θα βρίσκονται στον μέλλον.

—Γουίλι Τζόλι, συγγραφέας

Δεν πρέπει να στέκεστε εμπόδιο στο δρόμο σας!"

Ουσιαστικά, ο Μπάφετ λέει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταφέρνουν να γίνουν Ονειροπλάστες επειδή πάντα αφήνουν τον καφέ σκύλο να νικήσει και όχι τον άσπρο. Όταν επιλέγουμε το σκύλο μας με βάση το συναίσθημα και όχι τη λογική, το πιθανότερο είναι να

επιλέγουμε τον καφέ σκύλο συνέχεια.

Αλλά ας το παραδεχθούμε: γίνεται όλο και πιο δύσκολο να επιλέξουμε τον άσπρο σκύλο σε έναν κόσμο που δοξάζει τον καφέ σκύλο της άμεσης ευχαρίστησης. Οι έτοιμες τροφές με πολλά λιπαρά γεμίζουν τα ράφια των σούπερ μάρκετ. Βγάζεις πιστωτική κάρτα με την ίδια ευκολία που αγοράζεις γραμματόσημα. Και με την καλωδιακή τηλεόραση να διαθέτει περισσότερα από 200 κανάλια, το χαζοκούτι έχει πάντα κάτι για να δεις.

Και όμως, για να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας πρέπει να επιλέγουμε διαρκώς τον άσπρο σκύλο. Γι' αυτό και σήμερα, περισσότερο από ποτέ, είναι εξαιρετικά σημαντικό να καταλαβαίνουμε και να εφαρμόζουμε τη *Στρατηγική #6: Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε*

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

τον καφέ σκύλο. Πώς θα το κάνετε αυτό; Ξεκινήστε γνωρίζοντας τα καφέ σκυλιά της ζωής σας.

Γνωρίστε τα καφέ σκυλιά σας

Νομίζω ότι όλοι μπορούν να δουν την αναλογία του καφέ και του άσπρου σκύλου στη δική τους ζωή. Μπορεί οι λεπτομέρειες της εσωτερικής μας πάλης να διαφέρουν. Αλλά όλοι έχουμε τις εσωτερικές μας συγκρούσεις, έτσι δεν είναι; Ξέρουμε τι είναι σωστό και τι είναι καλό για μας. Ξέρουμε ότι ο άσπρος σκύλος πρέπει να κερδίζει όλες τις μάχες. Και θέλουμε να κερδίζει ο άσπρος σκύλος — *πάρα, πάρα* πολύ!

Όμως ο καφέ σκύλος δε μας αφήνει σε ησυχία! Και πάντα είναι ξεκούραστος και έτοιμος για μάχη, αφού του παρέχουμε ένα πλήρες γεύμα δικαιολογιών, εκλογικεύσεων, και προφάσεων. Να μερικές από τις αγαπημένες του:

"Όλοι έχουν ένα."

"Τι ψυχή έχει άλλο ένα;"

"Θα το πληρώσω όταν πάρω το δώρο."

"Μου αξίζει..."

"Θα το κάνω αύριο."

"Δεν αξίζει τον κόπο."

Το χειρότερο είναι ότι, όσο ταΐζετε τον καφέ σκύλο, τόσο πιο πολύ πεινάει!

Θέλω να πω το εξής: Όλοι έχουμε καφέ και άσπρους σκύλους που μαλώνουν μεταξύ τους όλη την ημέρα. Το κλειδί για να ζήσουμε τα όνειρά μας είναι να ανταμείβουμε τα άσπρα σκυλιά μας, τρέφοντάς τα, και να ελέγχουμε τα καφέ αφήνοντάς τα νηστικά ή δεμένα.

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

Όλοι έχουμε καφέ σκυλιά. Αυτό είναι δεδομένο. Αλλά πολλοί άνθρωποι αγνοούν τα καφέ σκυλιά τους ή τα μπερδεύουν με άκακα ζωάκια, και έτσι τα αφήνουν να επηρεάζουν τις απόψεις τους και να ελέγχουν τη ζωή τους.

Από την άλλη πλευρά, οι Ονειροπλάστες γνωρίζουν τα προτερήματα και τις αδυναμίες τους. Ξέρουν τα καφέ σκυλιά με το όνομά τους. Γι' αυτό "δε στέκονται εμπόδιο στο δικό τους δρόμο", όπως το θέτει ο Γουόρεν Μπάφετ. Οι Ονειροπλάστες ξέρουν πού κοιμούνται τα καφέ σκυλιά τους και προσέχουν να επιλέγουν τα άσπρα σκυλιά όταν ξεσπάει διαμάχη.

Το πρώτο βήμα για να ελέγξουμε τα καφέ σκυλιά είναι να τα γνωρίσουμε. Εσείς; Γνωρίζετε τα προτερήματα και τις αδυναμίες σας; Μπορείτε να κατονομάσετε τα καφέ σκυλιά σας; Αφιερώστε ένα λεπτό για να αναφέρετε τρία έως πέντε σκυλιά για κάθε κατηγορία που ακολουθεί. Έχω κάνει μια λίστα με τα δικά μου καφέ σκυλιά, για παράδειγμα.

Τα δικά μου καφέ σκυλιά

Μεγάλα καφέ σκυλιά

1. Ευέξαπτος
2. Παρορμητικός
3. Βιάζομαι να δώσω συμβουλές που δε μου ζητήθηκαν
- 4.
- 5.

Μικρά καφέ σκυλιά

1. Τρελαίνομαι για γλυκά
2. Ανυπόμονος
3. Διαρκώς αγχωμένος
- 4.
- 5.

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

Τα δικά σας καφέ σκυλιά

Μεγάλα καφέ σκυλιά

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Μικρά καφέ σκυλιά

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Μόλις κατονομάσετε τα καφέ σκυλιά σας, θα έχετε κάνει το πρώτο βήμα για να τα ελέγξετε. Ας δούμε τώρα δύο βασικούς τρόπους για να κατευθύνετε τα σκυλιά σας.

Αφήστε νηστικά τα καφέ σκυλιά σας

Υπάρχουν δύο τρόποι για να ελέγχετε τα καφέ σκυλιά σας. Ο πρώτος τρόπος είναι να τα αφήσετε νηστικά, που σημαίνει ότι δε θα τα ταΐζετε με δικαιολογίες, εκλογικεύσεις, και προφάσεις, που τα κάνουν πιο δυνατά. Ο δεύτερος τρόπος είναι να τα δέσετε, που σημαίνει ότι θα τα έχετε μακριά σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Ας δούμε πρώτα τη μέθοδο της πείνας.

Ποτέ μη γελάς με το όνειρο κάποιου. Οι άνθρωποι χωρίς όνειρα είναι φτωχοί.

—Στιβ Πράις

Όταν αφήνετε νηστικά τα καφέ σκυλιά σας, σημαίνει ότι αρνείστε να ενδώσετε σε πειρασμούς. Αυτός είναι ο τρόπος που επιλέγουν οι περισσότεροι για να τα ελέγχουν. Υπάρχει ένα πρόβλημα όμως. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι πειθαρχημένοι, και τα καφέ σκυλιά είναι ατίθασα! Που σημαίνει ότι, πολύ συχνά, η στρατηγική τού να μην ταΐζετε τα καφέ σκυλιά σας είναι καταδικασμένη σε αποτυχία.

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

Για παράδειγμα, δύο φορές την εβδομάδα οι συνάδελφοί μου φέρνουν φρέσκα ντόνατ στο γραφείο. Δυστυχώς, ένα από τα μικρά καφέ σκυλιά μου είναι η αδυναμία μου στα γλυκά. Μόλις δω τα ντόνατ, ο καφέ σκύλος αρχίζει να ψιθυρίζει στο αυτί μου: *"Μ-μ-μ-μ, κοίτα αυτά τα φρέσκα ντόνατ. Δεν έφαγες πολύ το πρωί — πάρε ένα."* Αν αντισταθώ την πρώτη φορά, ο καφέ σκύλος με κυνηγάει όταν πάω στην κουζίνα για το δεύτερο καφέ: *"Ήσουν πολύ δυνατός την πρώτη φορά. Γιατί δεν τρως μισό ντόνατ — έτσι θα παραμείνεις δυνατός και θα φας και το ντόνατ σου."*

Όσο προχωρεί η μέρα, ο καφέ σκύλος δεν τα παρατάει. *"Δεν έφαγες πολύ το μεσημέρι. Έχεις περιθώρια για ένα ντόνατ. Άσε που θα παίξεις τένις απόψε και θα κάψεις τις θερμίδες. Έλα — τι ψυχή έχει ένα ντόνατ; Άμα τα αφήσεις, θα χαλάσουν. Ξέρεις πόσα παιδάκια στον κόσμο πηγαίνουν για ύπνο νηστικά, κι εσύ θα αφήσεις τα ντόνατ να πάνε χαμένα; Καρδιά δεν έχεις;"* Πρέπει να παλεύω με τον καφέ σκύλο της αδυναμίας στα γλυκά όλη μέρα.

Στο μεταξύ, ο άσπρος σκύλος μου λέει ότι στο ψυγείο έχω φρέσκα καρότα. Το ξέρω ότι μου κάνουν καλό. Το ξέρω ότι έχουν πολλές φυτικές ίνες και χαμηλά λιπαρά. Ξέρω όλους τους λόγους για τους οποίους θα έπρεπε να επιλέξω τα καρότα αντί για τα ντόνατ. Αλλά ξέρετε κάτι; Τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα επιλέγω τον καφέ σκύλο και τρώω ένα ντόνατ. Επίσης, τώρα είμαι 5 κιλά πάνω από το κανονικό μου βάρος. Δεν είναι και πολύ παράξενο.

Μην αφήνετε μπισκότα στο ντουλάπι

Ο δεύτερος τρόπος για να ελέγχετε τα καφέ σκυλιά σας είναι να τα κρατάτε δεμένα. Εννοώ ότι πρέπει να διαμορφώσετε τη ζωή σας με τέτοιο τρόπο, ώστε τα καφέ σκυλιά σας να μη συναντούν συχνά τα άσπρα. Ένα άλλο όνομα γι' αυτή τη στρατηγική είναι "Μην αφήνετε μπισκότα στο ντουλάπι".

Την ονομάζω έτσι γιατί λατρεύω ένα συγκεκριμένο είδος μπισκότων. Έμαθα πριν από πολύ καιρό ότι ο άσπρος σκύλος δεν έχει

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

καμία ελπίδα αν υπάρχουν μπισκότα στο σπίτι. Βλέπετε, δεν τα τρώω ένα-ένα. Τρώω ολόκληρο πακέτο — με γάλα! Ποτέ δεν έμεινε πακέτο περισσότερες από δύο μέρες στο σπίτι. Ποτέ! Έτσι, αν τα αφήνω στο σπίτι θα οδηγούσα τον εαυτό μου στην αποτυχία. Ο καφέ σκύλος θα ήταν χοντρός και ευτυχισμένος, ενώ εγώ θα ήμουν χοντρός και δυστυχισμένος.

Γι' αυτό, δεν αφήνω πια μπισκότα στο ντουλάπι. Και μάλιστα, δεν αφήνω κανένα γλυκό στο σπίτι μου. Ούτε παγωτό. Ούτε μπισκότα. Ούτε σοκολάτες. Ούτε ζαχαρωτά. Αγοράζω μπισκότα από τους προσκόπους κάθε χρόνο γιατί είναι για καλό σκοπό — και μετά τα χαρίζω! Έχω περιφράξει το σπίτι μου για να το μετατρέψω σε ζώνη χωρίς γλυκά. Δημιουργώντας ένα φράχτη για τους μεγαλύτερους πειρασμούς μου, μπορώ "να μη στέκομαι εμπόδιο στο δικό μου δρόμο".

Ταΐζετε αρκετά τον άσπρο σκύλο σας;

Εσείς; Ξέρετε ποια είναι τα καφέ σκυλιά σας; Αν ναι, προσπαθείτε να τα ελέγξετε αφήνοντάς τα νηστικά; Αν καταφέρνετε να τα ελέγχετε με αυτόν τον τρόπο, μπράβο σας! Είστε εξαιρετικά πειθαρχημένα άτομα!

Αλλά αν η μέθοδος της πείνας δεν πιάνει, σας προτείνω να προσπαθήσετε να μαντρώσετε τα καφέ σκυλιά σας. Για παράδειγμα, ένας ΜΕΓΑΛΟΣ καφέ σκύλος για πολλούς ανθρώπους στις ΗΠΑ είναι τα υπερβολικά έξοδα. Λόγω αυτού, η μέση οικογένεια μεταφέρει από μήνα σε μήνα ένα χρέος μεγαλύτερο από 8.000 δολάρια σε πιστωτικές κάρτες (με επιτόκιο 20%, πληρώνουν κάθε χρόνο 1.600 δολάρια σε τόκους!). Προσπαθούν να αφήσουν νηστικό τον καφέ σκύλο των παρορμητικών αγορών, αλλά όταν ο καφέ και ο άσπρος σκύλος αρχίζουν να μαλώνουν, δεν μπορούν να αντισταθούν και να πουν "όρμα" στο λευκό σκύλο. Στο μεταξύ, το χρέος της πιστωτικής κάρτας τους δε μειώνεται ποτέ και άλλα 1.600 δολάρια το χρόνο πηγαίνουν στην "τσέπη" της VISA και όχι στη δική τους.

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

Έτσι, σας προτείνω να κάνετε αυτό που κάνω εγώ — όπως δεν αφήνω μπισκότα στο ντουλάπι μου, μην αφήνετε πιστωτικές κάρτες στο πορτοφόλι σας! Κάποιοι άνθρωποι φτάνουν στα άκρα για να δέσουν τον καφέ σκύλο των αγορών με πιστωτική κάρτα — κόβουν τις κάρτες στα δύο! Αν αυτό χρειάζεται για να δέσετε τα καφέ σκυλιά σας, πάρτε ένα ψαλίδι και κόψτε τες!

Οι Ονειροπλάστες δένουν τα καφέ σκυλιά τους για να τα ελέγχουν — αλλά δε σταματούν εκεί! Προσπαθούν να φροντίσουν τα άσπρα σκυλιά τους, ταΐζοντάς τα όποτε τους δίνεται η ευκαιρία! Αυτό ονομάζεται θετική ενίσχυση και είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για θετική συμπεριφορά. Όπως είπε κάποτε ο Μαρκ Τουέιν, "μια περιστασιακή φιλοφρόνηση είναι απαραίτητη για να διατηρήσει κανείς τον αυτοσεβασμό του. Όταν δεν μπορείτε να εξασφαλίσετε μια φιλοφρόνηση με άλλο τρόπο, κάντε μια στον εαυτό σας".

Έχω μάθει ότι τα άσπρα σκυλιά μου δυναμώνουν πολύ με τις φιλοφρονήσεις, γι' αυτό δε διστάζω να τα χαϊδεύω κάθε φορά που κερδίζουν μια μάχη. Για παράδειγμα, όταν καταλαβαίνω ότι αρχίζω να θυμώνω, αλλά καταφέρνω να δαγκώσω τη γλώσσα μου αντί να ξεσπάσω, δίνω συγχαρητήρια στον εαυτό μου για την ωριμότητα που επιδεικνύω. Όταν κάποιος κάνει μια αθώα παρατήρηση και καταφέρνω να μην μπω στον πειρασμό να απαντήσω με ένα σαρκαστικό σχόλιο, συγχαίρω τον εαυτό μου που ήμουν διακριτικός. Αν συγχαίρετε τον εαυτό σας κάθε φορά που τα άσπρα σκυλιά σας νικούν, σας εγγυώμαι ότι θα νιώθετε πολύ καλύτερα με τον εαυτό σας και θα αρχίζετε να τα επιλέγετε πιο συχνά!

Ποιος άφησε ελεύθερα τα σκυλιά;

Αν θέλετε να ζήσετε τα όνειρά σας, πρέπει να πάψετε να στέκεστε εμπόδιο στο δικό σας δρόμο και να γίνετε ο καλύτερος σύμμαχός σας και όχι ο χειρότερος εχθρός σας. Δε λέω ότι είναι εύκολο να ελέγχετε τα καφέ σκυλιά σας. Είναι δύσκολο να κόψει κανείς τις παλιές του συνήθειες, αυτό είναι βέβαιο.

6. Ταΐστε τον άσπρο σκύλο, μαντρώστε τον καφέ σκύλο

Είναι όπως στα καρτούν με τον Σνούπι, όταν η Λούσι και ο Τσάρλι Μπράουν παίζουν στην ίδια ομάδα μπέιζμπολ και πάντα χάνουν. Η Λούσι είναι εξωτερικός παίκτης και ο Τσάρλι Μπράουν είναι πίτσερ. Η Λούσι μόλις έχασε μια εύκολη μπαλιά και εξηγεί το λάθος της στον Τσάρλι Μπράουν με τον εξής τρόπο:

"Λυπάμαι που έχασα αυτή την εύκολη μπαλιά, αρχηγέ. Νόμιζα ότι θα την έπιανα, αλλά ξαφνικά θυμήθηκα όλες τις άλλες μπαλιές που είχα χάσει. Με τύφλωσε το παρελθόν."

"Με τύφλωσε το παρελθόν" — τι ωραία ατάκα! Και ακριβώς αυτό συμβαίνει στους Ονειροψεύτες και τους Ονειροθάφτες — τους τυφλώνει το παρελθόν! Έτσι, καθώς γίνονται θύματα παλιών, αντιπαραγωγικών τρόπων συμπεριφοράς, καταλήγουν να κλέβουν τα ίδια τους τα όνειρα.

Ο Μπιλ Άντον, διευθυντής του Κέντρου Συμβουλευτικής για την Ανάπτυξη του Ανθρώπου στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Φλόριντα, λέει το εξής για τις προσπάθειες των ανθρώπων να κόψουν τις κακές τους συνήθειες:

"Μην υποτιμάτε τον αντίπαλο, που είναι ο εαυτός σας."

Φυσικά, έχει δίκιο. Τα εσωτερικά μας καφέ σκυλιά είναι εξαιρετικοί αντίπαλοι. Αλλά θα πρόσθετα μια πρόταση στην παρατήρηση του Άντον:

"Μην υποτιμάτε τη δυνατότητά σας να μαντρώσετε τον αντίπαλο και να ζήσετε τα όνειρά σας."



ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΑΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ;

“Φαίνεται πως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν πιστέψει ένα μύθο. Νομίζουν ότι οι επιτυχημένοι άνθρωποι – τους ονομάζω “Ονειροπλάστες” – ζουν τα όνειρά τους επειδή η ζωή τους χαρίζεται, ενώ εμείς οι υπόλοιποι πρέπει να συμβιβαστούμε με την πραγματικότητα.

Δεν υπάρχει ύποπτο πιο ανακριβές!

Η αλήθεια είναι ότι οι Ονειροπλάστες ζουν τα όνειρά τους όχι επειδή δε συναντούν δυσκολίες στη ζωή τους. Οι Ονειροπλάστες ζουν τα όνειρά τους επειδή διαθέτουν *μια πληθώρα από στρατηγικές* που τους επιτρέπουν να ξεπερνούν τα εμπόδια και να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα.

Εσείς, Πραγματοποιήσατε κάποιο όνειρό σας τελευταία; Αν όχι, η λύση δεν είναι να σταματήσετε να ονειρεύεστε. Είναι να μάθετε τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι Ονειροπλάστες για την πραγμάτωση των ονείρων τους.

Μάθετε και εφαρμόστε τις 10 αποδεδειγμένες, δοκιμασμένες στο χρόνο στρατηγικές αυτού του βιβλίου, για να γίνετε και σεις Ονειροπλάστες σε έναν κόσμο που κλέβει τα όνειρα! ”

Steve Price

DR. STEVE PRICE

Πρώην καθηγητής και προπονητής στο Σπρίνγκφιλντ του Ιλινόις, ο Dr. Steve Price έχει συμμετάσχει στη συγγραφή δώδεκα βιβλίων προσωπικής βελτίωσης και επιχειρήσεων. Μέχρι σήμερα, τα βιβλία του έχουν πουλήσει πολλά εκατομμύρια αντίτυπα και έχουν μεταφραστεί σε 20 γλώσσες. Ο Dr. Price ζει, εργάζεται, και ονειρεύεται στην Τάμπα της Φλόριντα.



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Σολωμού 67, 10432, ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237835

Επισκεφθείτε μας στο Internet
<http://www.klidarithmos.gr>

ISBN 960-209-851-1



9 789602 098516