

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΜΗ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ!.....	13
---	----

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ο ΝΟΥΣ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗΝ ΎΛΗ:	
ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΟ ΕΚΚΡΕΜΕΣ.....	19
Ο ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ.....	23
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ;.....	29

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΣΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ;.....	37
ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ.....	45
ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	
ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΣΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ.....	55
ΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΤΟΥΣ.....	63

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ	
ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ.....	83
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	87
ΑΓΧΟΣ.....	107
ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ ΤΥΨΕΙΣ.....	135
ΜΟΝΑΞΙΑ.....	175
ΑΣΘΕΝΕΙΑ.....	201
ΖΗΛΙΑ ΚΑΙ ΦΘΟΝΟΣ.....	245

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΥΠΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΥΠΝΩΣΗ.....	271
ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ.....	281
ΣΥΝΟΨΗ.....	289
ΠΑΡΑΙΝΗΣΕΙΣ.....	291



ΠΡΟΛΟΓΟΣ



ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΜΗ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ!

Με συγχωρείτε, μήπως αντιμετωπίζετε από καιρό πρόβλημα με την όρασή σας; Δεν έχετε πρόβλημα με την όρασή σας. Μάλιστα. Τότε, διαβάστε μου πάλι τον τίτλο. Εντάξει, τώρα παραλείψτε τον πρόλογο και προχωρήστε στο επόμενο κεφάλαιο. Ευχαριστώ.

Δεν το πιστεύω! Συνεχίζετε να διαβάζετε, ενώ σας ζήτησα να μην το κάνετε!

Βλέπετε, όταν άρχισα τούτο το βιβλίο, με ρώτησε μια φίλη πόσο είχα προχωρήσει και εγώ της απάντησα πως είχα μόλις ξεκινήσει με τον πρόλογο. Η φίλη μου έκανε μια περιφρονητική χειρονομία και με διαβεβαίωσε ότι δεν διάβαζε ποτέ προλόγους και πως, απ' όσο τουλάχιστον γνώριζε, δεν τους διάβαζε κανένας άλλος. Αυτό με έβαλε σε σκέψεις. Αφού ήθελα να διαβαστεί ο πρόλογός μου, γιατί να μην τον χρησιμοποιούσα προκειμένου να αποδείξω κάτι;

Το ότι δεν θα διαβάζατε τον πρόλογο, τον έκανε ελκυστικό σαν μαγνήτη – εξάλλου, τον διαβάζετε τώρα· έτσι δεν είναι;

Όσο περισσότερο προσπαθείτε να αποφύγετε κάτι, τόσο δυσκολότερα το καταφέρνετε.

Τη σημασία όλων αυτών των παραινήσεων τις οποίες υπογραμμίζω, θα τη συναντάτε σε όλη την έκταση του βιβλίου. Στα κεφάλαια που ακολουθούν θα αποδείξω πώς λειτουργούν και με ποιον τρόπο μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε προς όφελός σας. Είμαι βέβαιη ότι θα καταφέρετε να κάνετε κτήμα σας τις διαπιστώσεις αυτού του βιβλίου, με την προϋπόθεση ότι θα ενεργήσετε με πρόθεση να αποκομίσετε περισσότερα από τη ζωή και επομένως να εφαρμόσετε τις διαπιστώσεις σας στο βιογραφικό σας σημείωμα. Όλα αυτά είναι πολύ χρήσιμα και επιθυμητά, αλλά βέβαια η θεωρητική γνώση δεν μπορεί να φέρει την αλλαγή – ποτέ δεν θα κάνει ευτυχισμένο έναν δυστυχισμένο άνθρωπο, ούτε επιτυχημένο έναν αποτυχημένο.

Για να αλλάξετε τη ζωή σας προς το καλύτερο, χρειάζεστε κάτι περισσότερο από τη θεωρητική γνώση. Χρειάζεται να εφαρμόσετε σε πράξη τις θεωρίες. Αυτό φυσικά σημαίνει ότι πρέπει να φροντίσετε εσείς οι ίδιοι για τη δική σας ευημερία και να πάψετε να ρίχνετε σε άλλους το φταίξιμο για όσα ανάποδα συμβαίνουν στη ζωή σας. Αυτό δεν είναι εύκολο, γιατί είναι πιο βολικό να μέμφεστε τους γονείς σας, την κυβέρνηση ή τον καιρό επειδή δεν είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε ορισμένες πλευρές της ζωής, αντί να παραδεχτείτε ότι δεν καταβάλατε τις προσπάθειες που έπρεπε. Έτσι, βρίσκεστε ακόμη κολλημένοι στην παλιά σας δουλειά, δεν αποκτήσατε ακόμη σύντροφο ή νιώθετε το ίδιο δυστυχισμένοι, όπως και πριν από δύο χρόνια.

Σε τελική ανάλυση, το να αναλάβετε την ευθύνη των πράξεών σας είναι στρατηγική νικηφόρα, γιατί σας ανοίγει το

δρόμο για μια τελείως νέα μορφή ευθυνών που θα σας οδηγήσουν στην επιτυχία. Όταν μιλώ για επιτυχία, την επεκτείνω σε διάφορους τομείς – υγεία, πλούτο, ευτυχία και προσωπική πληρότητα.

Στην ουσία, δεν υπάρχουν όρια στο τι μπορείτε να πετύχετε όταν βάλετε κάτι στο νου σας. Το βιβλίο αυτό είναι βέβαιο ότι θα σας βοηθήσει, μόνο που θα χρειαστεί να βγείτε έξω και να κάνετε πράξη τις θεωρίες. Το τελευταίο αυτό βήμα είναι αποκλειστικά δική σας υπόθεση. Προχωρήστε τώρα και μην περιμένετε την «κατάλληλη στιγμή», η οποία είναι πιθανό να μη φτάσει ποτέ.

**Η καλύτερη στιγμή να δράσετε είναι τώρα
(και όχι την Πρωτοχρονιά).**

Ξέρω πως μπορείτε να το πετύχετε!

Βέρα Πάιφερ



ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ο ΝΟΥΣ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗΝ ΥΛΗ: ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΟ ΕΚΚΡΕΜΕΣ

Πριν μπούμε σε θεωρητικές συζητήσεις για το πώς λειτουργεί ο νους, θα ήθελα να επιχειρήσετε το ακόλουθο πείραμα.

Πάρτε ένα κομμάτι σπάγκο και δέστε ένα δαχτυλίδι στο ένα του άκρο. Δεν έχει σημασία τι είδους σπάγκο θα χρησιμοποιήσετε ή τι είδους αντικείμενο θα δέσετε στην άκρη του. Αν δεν είναι δαχτυλίδι, μπορεί να είναι ένα κλειδί ή μολύβι με κλιπ. Αυτό που έχει σημασία είναι να το στερεώσετε με κάποιον τρόπο στην άκρη του σπάγκου.

Τώρα, δέστε την άλλη άκρη του σπάγκου γύρω από το δείκτη του δεξιού χεριού σας. Επειδή είναι βασικό να κρατήσετε εντελώς ακίνητο το δεξί σας χέρι, σας συμβουλεύω να καθίσετε μπροστά σε ένα τραπέζι, να ακουμπήσετε σταθερά και τους δύο αγκώνες επάνω του και να στηρίξετε τον δεξιό καρπό σας με το αριστερό χέρι.

Χαμηλώστε το δείκτη του δεξιού χεριού, μέχρι το αντικείμενο να αγγίξει το τραπέζι. Έπειτα σηκώστε πάλι απαλά το δείκτη, έτσι ώστε το αντικείμενο να κρέμεται χωρίς να κινείται. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μην κινήσετε το χέρι σας στη διάρκεια του πειράματος.

Προσηλώστε τώρα το βλέμμα στο αντικείμενο και φανταστείτε ότι το εκκρεμές αρχίζει να κινείται από αριστερά προς τα δεξιά. Δείτε νοερά την κίνηση, φανταστείτε τον τρόπο με τον οποίο αρχίζει να αιωρείται το αντικείμενο από αριστερά προς δεξιά... από αριστερά προς δεξιά. Επαναλάβετε σιωπηλά στον εαυτό σας «αριστερά-δεξιά, αριστερά-δεξιά» και θα δείτε ότι το εκκρεμές πραγματικά θα αρχίσει να κινείται από αριστερά προς δεξιά. Θα αρχίσει να κινείται ανεπαίσθητα στην αρχή, γι' αυτό συνεχίστε να φαντάζεστε πως η κίνηση θα γίνει εντονότερη και θα διαπιστώσετε ότι πράγματι έτσι θα γίνει.

Κατεβάστε άλλη μια φορά το χέρι σας, ακουμπώντας το αντικείμενο στην επιφάνεια του τραπεζιού. Σηκώστε ξανά απαλά το αντικείμενο, αφήνοντάς το ελεύθερο και φανταστείτε ότι αρχίζει να κινείται με την κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού. Κινήστε τα μάτια με την ίδια φορά γύρω από το αντικείμενο, παρατηρήστε την κίνηση και θα διαπιστώσετε λίγο-λίγο ότι το εκκρεμές αρχίζει να κινείται προς την ίδια φορά. Θα πρέπει, όμως, να βεβαιώνετε συνεχώς ότι δεν κινείτε εσείς το χέρι που κρατά το εκκρεμές.

Μπορείτε φυσικά να κάνετε το εκκρεμές να κινηθεί με κατεύθυνση αντίθετη της φοράς των δεικτών του ρολογιού ή μπρος-πίσω. Το αποτέλεσμα είναι πάντα το ίδιο: το εκκρεμές ακολουθεί την κατεύθυνση που φανταστήκατε. Συναρπαστικό, δεν συμφωνείτε;

Προτού, όμως, παρατήσετε τη δουλειά σας προκειμένου να γίνετε μεγάλος ταχυδακτυλουργός στον τομέα της κίνησης

του εκκρεμούς, ας δούμε τι έχει συμβεί. Είχατε αποφασίσει να κρατήσετε το χέρι σας εντελώς ακίνητο, ενώ ταυτόχρονα φανταζόσασταν ότι το εκκρεμές θα άρχιζε να κινείται προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Με άλλα λόγια, η δύναμη της θέλησης ήρθε σε σύγκρουση με τη φαντασία σας.

Όταν η θέλησή σας συγκρούεται με τη φαντασία σας, πάντα η φαντασία θα υπερισχύει.

Δείτε άλλο παράδειγμα. Είμαι σίγουρη ότι πολλοί απέτυχαν στις εξετάσεις για δίπλωμα οδήγησης, παρότι κάτω από διαφορετικές συνθήκες ήταν σε θέση να κάνουν όλες τις μανούβρες και τους ελιγμούς. Ο «εκνευρισμός» που εκδηλώνουν αυτοί οι άνθρωποι στις εξετάσεις δεν είναι παρά η διαμάχη ανάμεσα στη θέληση και τη φαντασία. *Θέλουν* να περάσουν τις εξετάσεις, *θέλουν* να έχουν καλή επίδοση... και όμως, φαντάζονται ότι αποτυγχάνουν και, όπως είδαμε στο πείραμα με το εκκρεμές, η φαντασία είναι πιο δυνατή από τη θέληση. Γι' αυτό ο υποψήφιος εκνευρίζεται, πανικοβάλλεται και αποτυγχάνει. Για να πραγματώσετε τις προσδοκίες σας αποτελεσματικά, πρέπει να βεβαιωθείτε πως η φαντασία σας ακολουθεί την ίδια πορεία με τις επιθυμίες σας. Γι' αυτά, όμως, θα μιλήσουμε αργότερα.

Τι θα κάνετε, λοιπόν, αν το εκκρεμές σας δεν κινήθηκε και το πρόσωπό σας είναι κατακόκκινο και αντιμετωπίζετε σοβαρά την περίπτωση να χρησιμοποιήσετε τις σελίδες αυτού του βιβλίου για να τυλίγετε σάντουιτς, αφού δεν πέτυχε το πείραμα;

Μην καταθέτετε ποτέ τα όπλα.

Η διαφορά ανάμεσα σε ένα επιτυχημένο και ένα αποτυχημένο άτομο είναι ότι το επιτυχημένο προχωρεί εκεί όπου το αποτυχημένο παραιτείται. Επομένως, προσπαθήστε ξανά!

Είναι πιθανό να μην έχετε συνηθίσει να χρησιμοποιείτε συχνά τη φαντασία σας, είναι όμως ικανότητα που μπορείτε να αποκτήσετε με τη συνήθεια. Πολύ καλή φαντασία έχουν τα παιδιά. Αν λοιπόν έχετε χάσει την ικανότητα ως ενήλικοι, δεν έχετε παρά να την ανακτήσετε χρησιμοποιώντας την συχνότερα. Η χρήση της φαντασίας μοιάζει λίγο με το ποδήλατο: ποτέ δεν ξεχνιέται τελείως. (Στη σελίδα 52 θα βρείτε μια άσκηση για να βελτιώσετε τη φαντασία σας.)





Ο ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ



Ο νους, όπως και το παγόβουνο, έχει δύο μέρη. Η κορυφή του παγόβουνου είναι ο *συνειδητός νους* που μας συμπαραστέκεται στη λήψη των καθημερινών αποφάσεων και στην αντιμετώπιση νέων συνθηκών – όταν πρέπει να εφαρμόσουμε την ορθολογιστική σκέψη για να επιλέξουμε τι θα κάνουμε και πώς θα το κάνουμε. Από την άλλη, ο *υποσυνειδητός νους* αποτελεί το μεγαλύτερο κομμάτι, το υποθαλάσσιο τμήμα του παγόβουνου. Ο υποσυνειδητός νους έχει ως αντικείμενο την επανάληψη υιοθετημένων τρόπων συμπεριφοράς. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο, επειδή μας δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουμε γρηγορότερα συνθήκες που ανακύπτουν κατ' επανάληψη. Μόλις μάθουμε πώς να αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση, τα καταφέρνουμε ευκολότερα την επόμενη φορά, γιατί χρησιμοποιούμε στοιχεία που έχουμε απομνημονεύσει. Για παράδειγμα, όταν μάθουμε ότι η πόρτα του αναμμένου φούρνου καίει, την επόμενη φορά που θα την ανοίξουμε, θα

χρησιμοποιήσουμε γάντι, για να μην κάψουμε πάλι τα δάχτυλά μας. Όταν καταλάβουμε πώς αλλάζουν οι ταχύτητες στο αυτοκίνητο, δεν χρειάζεται πια να το σκεφτόμαστε συνειδητά, επειδή η αποτυπωμένη γνώση έρχεται αυτομάτως μόλις προκύψει η κατάσταση. Όταν απομνημονεύσουμε τα στοιχεία στη γραφομηχανή, δακτυλογραφούμε χωρίς να κοιτάζουμε, επειδή έχουμε σχηματίσει νοητική εικόνα στον υποσυνείδητο του μας για τη διάταξη του πληκτρολογίου.

Οι πληροφορίες οδεύουν απευθείας από τον συνειδητό στον υποσυνείδητο του. Ανάμεσα στα δύο αυτά μέρη υπάρχει στενός σύνδεσμος. Οτιδήποτε έχετε δει, ακούσει ή βιώσει λαμβάνεται από τον συνειδητό του και αποτυπώνεται στον υποσυνείδητο με τη μορφή μνήμης. Η μνήμη τώρα αποτυπώνεται σαν καθαυτό γεγονός *μαζί* με το συναίσθημα που το συνόδευσε τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ας υποθέσουμε ότι σας δαγκώνει σκύλος. Μέσα από το πραγματικό γεγονός και την εμπειρία, βιώνετε το συναίσθημα του σοκ, του πόνου και της αγωνίας που συνοδεύουν το γεγονός.

Το γεγονός αυτό και τα συναισθήματα αποτυπώνονται στο υποσυνείδητο. Η μνήμη επηρεάζει τη συμπεριφορά σε παρόμοιες συνθήκες. Μόλις ξαναδείτε σκύλο, θα ενεργήσετε σύμφωνα με την ανάμνησή σας, δηλαδή θα βιώσετε αγωνία αν περάσετε δίπλα του. Αν μάλιστα το σοκ ήταν πολύ έντονο, ίσως περάσετε στο απέναντι πεζοδρόμιο για να τον αποφύγετε στα σίγουρα.

Θα σας δώσω άλλο ένα παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι κάποιος σας λέει συνεχώς ότι είστε άχρηστοι. Το άλλο πρόσωπο ίσως είναι ο πατέρας, η μητέρα, ο/η σύζυγος, το κορίτσι ή το αγόρι σας, ο προϊστάμενος ή οποιοσδήποτε ασκεί πάνω σας δικαιοδοσία ή συνεργάζεται στενά μαζί σας. Η μομφή

πιθανόν να είναι αστήριχτη ή υπερβολική, αν όμως επαναλαμβάνεται, θα αποτυπωθεί στον υποσυνείδητο νου σας και θα συνοδευτεί από το συναίσθημα της οργής, της εγκατάλειψης ή της κατάθλιψης.

Αν το άλλο πρόσωπο έχει τη δυνατότητα να επαναλαμβάνει για μεγάλο χρονικό διάστημα τη μομφή, θα αρχίσετε να νιώθετε ότι είστε πραγματικά άχρηστοι και ανίκανοι να κάνετε κάτι σωστά, επειδή αυτό ακριβώς είναι το αυτόματο μήνυμα που παίρνετε από τον υποσυνείδητο νου σας, κάθε φορά που θα δοθεί η ευκαιρία να αποδείξετε ότι το αξίζετε.

Μπαίνετε, λοιπόν, μέσα σε έναν φαύλο κύκλο: επειδή πιστεύετε πως είστε άχρηστοι, θα εκδηλώσετε έμπρακτα αυτή την πεποίθηση. Αφού, λοιπόν, δεν επωφελείστε από τις νέες ευκαιρίες, νιώθετε αποτυχημένοι –και, μοιραία, αποτυγχάνετε– και έτσι επαληθεύεται η αρχική μομφή, σαν να αυτοεκπληρώνεται η προφητεία, *ακόμη και αν δεν υπήρξατε ποτέ άχρηστοι*.

Τα δύο παραδείγματα αποδεικνύουν ότι υπάρχει στενός σύνδεσμος ανάμεσα στις εντυπώσεις των γεγονότων που βιώνουμε συνειδητά (γεγονότα), στην επακόλουθη υποσυνείδητη αποτύπωση του γεγονότος μαζί με το συνοδευτικό συναίσθημα (μνήμη) και στον συνεπακόλουθο τρόπο ενέργειας (συμπεριφορά) όταν ξαναβρεθούμε κάτω από τις ίδιες συνθήκες.

Όταν διαπιστώσουμε ότι, για κάποιους λόγους, δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση, θα μείνει στην υποσυνείδητη μνήμη μας κάποιο αρνητικό στοιχείο, μια μνήμη αποτυχίας. Επομένως, όταν ανακύψουν παρόμοιες ή ανάλογες περιστάσεις, αυτομάτως θα υποθέσουμε πως είμαστε ανίκανοι να τις αντιμετωπίσουμε. Η υπόθεση αυτή σημαίνει ότι *περιμένουμε* να πάνε τα πράγματα στραβά, *φανταζόμαστε* τους εαυτούς μας ανίκανους να χειριστούν την κατάσταση

και έτσι μας είναι αδύνατον τελικά να ξεφύγουμε από εκείνο που φανταστήκαμε.

Μόλις εδραιωθεί, η αλυσίδα γεγονότα-μνήμη-συμπεριφορά λειτουργεί με τρόπο αυτόματο.

Υπάρχει φυσικά η πιθανότητα να μην μπορείτε να θυμηθείτε αυτό καθαυτό το συμβάν, ωστόσο θα βιώσετε το συναίσθημα που το συνόδευσε, μόλις συναντήσετε ανάλογες συνθήκες. Είναι πιθανό να έχετε ξεχάσει ότι σας δάγκωσε σκύλος όταν ήσαστε δύο χρόνων. Ο υποσυνείδητος νους σας, όμως, θα σας «θυμίσει» το γεγονός φέρνοντας στην επιφάνεια το συναίσθημα του φόβου, που το συνόδευσε εκείνη την εποχή.

Τα συναισθήματα δεν μας κατακλύζουν τυχαία. Συνδέονται πάντα με πραγματικά γεγονότα, τα οποία για οποιονδήποτε λόγο ίσως έχουμε λησμονήσει. Όσο ισχυρότερο ήταν το συναίσθημα που συνόδευε το γεγονός τόσο πιθανότερο είναι να απωθήθηκε το γεγονός, δηλαδή τόσο πιθανότερο είναι να το έχουμε λησμονήσει.

Τα συναισθήματα που καταγράφηκαν στη μνήμη εκδηλώνονται πάντα ως συμπεριφορά.

Το καλό είναι ότι η αλυσίδα γεγονότα-μνήμη-συμπεριφορά λειτουργεί και θετικά. Αν σας πουν ότι σας αγαπούν ακόμη και όταν σφάλτε, ο υποσυνείδητος νους σας θα καταγράψει την πληροφορία ως συναίσθημα ασφάλειας, μαζί με το μήνυμα ότι σας αγαπούν ό,τι και αν γίνει. Έτσι, θα συνεχίσετε να προσπαθείτε χωρίς να φοβάστε τις συνέπειες, επειδή γνωρίζετε ότι το συναίσθημα της ασφάλειας και της αυτοεκτίμησης θα παραμείνει ακέραιο, έστω και αν δεν επιτύχετε.

Θα παρατηρήσατε πως δίνω έμφαση στο ότι οι πληροφορίες πρέπει να δίνονται *επανειλημμένα* για να ριζώσουν στον υποσυνείδητο νου και ότι το γεγονός πρέπει να συνοδεύεται από *ιδιαίτερα έντονο συναίσθημα* για να εντυπωθεί στο υποσυνείδητο και να επηρεάσει τη μελλοντική συμπεριφορά.

Τις σημαντικές αυτές παραινέσεις πρέπει πάντα να τις έχετε υπόψη σας:

Όσο πιο συχνά επαναλαμβάνεται κάποιο μήνυμα τόσο πιο βαθιά αποτυπώνεται στο υποσυνείδητο.

Όσο ισχυρότερο είναι το συναίσθημα που συνοδεύει το γεγονός τόσο εντονότερα αποτυπώνεται το συναίσθημα στο υποσυνείδητο.



❁ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ❁

Η Θετική Σκέψη χρησιμοποιεί με θετικό τρόπο τη διαθεσιμότητα του υποσυνείδητου νου. Είδαμε προηγουμένως τον τρόπο με τον οποίο τα ερεθίσματα περνούν από τον συνειδητό νου στον υποσυνείδητο.

Ο υποσυνείδητος νους δεν αναλύει, δεν κρίνει αν η πληροφορία είναι σωστή ή λανθασμένη, λογική ή παράλογη, πραγματική ή απατηλή. Απλώς την καταγράφει σαν πιστός υπηρέτης, μόνο και μόνο για να εκδηλώσει έναν τρόπο συμπεριφοράς σε κάποιο μεταγενέστερο στάδιο, έναν τρόπο ο οποίος θα συμβαδίζει με την αποτυπωμένη πληροφορία.

Αν θέλουμε να επηρεάσουμε τη συμπεριφορά ή τη δράση μας, πρέπει να το επιχειρήσουμε με τον υποσυνείδητο νου. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να συλλέξουμε νέες, θετικές σκέψεις, τις οποίες θα διοχετεύουμε συνειδητά και κατ'επανάληψη στον συνειδητό νου μας, επειδή η επανάληψη της σκέψης ριζώνει μέσα στον υποσυνείδητο νου. Η επανάληψη

των αρνητικών σκέψεων θα τον επηρεάσει αρνητικά και τα αρνητικά αποτελέσματα θα υλοποιηθούν ως σκέψεις, ευχές και ιδέες που θα γίνουν πραγματικότητα μέσα από τον υποσυνείδητο νου. Πρέπει να αντιστρέψουμε αυτές τις αρνητικές σκέψεις, ώστε να προκύψει θετική συμπεριφορά.

Η ποιότητα των σκέψεων καθορίζει την ποιότητα της ζωής.

Στην πραγματικότητα, είστε ό,τι πιστεύετε. Δείτε το ακόλουθο παράδειγμα. Η ώρα είναι επτά το πρωί. Μόλις έχετε ξυπνήσει και μισανοίγετε τα μάτια σας. Ο συνειδητός νους σας αρχίζει να κινητοποιείται και εσείς αρχίζετε να σκέφτεστε την ημέρα που σας περιμένει. Σκέφτεστε τη σύσκεψη στην οποία πρέπει να λάβετε μέρος το πρωί και στην οποία είστε αναγκασμένοι να παραδεχτείτε ότι δεν καταφέρατε να βρείτε λύση σε ένα φορτικό πρόβλημα. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, έχετε να αντιμετωπίσετε έναν δύσκολο πελάτη το απόγευμα. Η ώρα είναι ακόμη επτάμισι το πρωί και ενώ στην πραγματικότητα δεν έχει συμβεί τίποτα, εσείς ήδη βρίσκεστε σε κακή διάθεση.

Νομίζω πως ακούω τις διαμαρτυρίες σας: «Και τι θα έκανες εσύ στη θέση μου, αν είχες να αντιμετωπίσεις όλους αυτούς τους μη συνεργάσιμους ανεγκέφαλους». Ή: «Αφού είσαι τόσο έξυπνη, γιατί δεν έρχεσαι εσύ να τα βγάλεις πέρα με τον πελάτη μου που δεν κάνει τίποτα άλλο από το να ουρλιάζει», και όλα τα παρόμοια. Κοιτάξτε, δεν αρνούμαι ότι η σύσκεψη είναι κρίσιμη και ότι ο πελάτης σας είναι δύσκολος. Εκείνο που λέω είναι ότι δεν θα ωφεληίσετε τον εαυτό σας με το να τον φορτώνετε και με κακή διάθεση, γιατί έτσι κάνετε ακόμη δυσκολότερα τα πράγματα.

Αν έχετε κακή διάθεση, απλώς δεν είστε στην καλύτερη για εσάς κατάσταση. Είστε εκνευρισμένοι και ευερέθιστοι, άρα έχετε χάσει τον έλεγχο. Δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε, φοβάστε και πανικοβάλλεστε. Και φυσικά, το θέμα δεν θα κλείσει εκεί. Επειδή έχετε κακή διάθεση, θα απαντάτε μονολεκτικά και απότομα όταν παίρνετε το πρωινό σας, και η οικογένειά σας δεν θα χαρεί ιδιαίτερα, θα έρθετε σε προστριβή με τους συνεργάτες σας, οι οποίοι με τη σειρά τους θα παραπονεθούν για τη στάση σας, και αυτό θα σας κάνει να αντιδράσετε: «Γιατί δεν κοιτάνε τη δουλειά τους;» θα πείτε. Στο μεταξύ, η σύσκεψη αναβάλλεται για την επόμενη εβδομάδα. Αυτό είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί, επειδή θα αναγκαστείτε να την έχετε στο νου σας και να ανησυχείτε για άλλη μία εβδομάδα. Ωστόσο, και αν ακόμη η σύσκεψη γίνει τελικά εκείνη την ημέρα, εσείς έχετε ήδη καταναλώσει όλη την πολύτιμη ενέργειά σας με το να προετοιμάζετε αρνητικά γι' αυτή. Το βράδυ θα γυρίσετε σπίτι κατάκοποι, θα κλοτσήσετε το σκύλο και θα αναρωτιέστε αν πράγματι πληρώνεστε αρκετά για μια τόσο απαιτητική εργασία...

Τώρα πια, κάποια ιδέα θα πρέπει να έχει αρχίσει να σχηματίζεται στη σκέψη σας. Ναι, θα το πω: Εσείς είστε υπεύθυνοι για τη χαμένη σας ενέργεια – δεν φταίει η δουλειά, εσείς φταίτε! Οι αρνητικές σας σκέψεις το πρωί, σας έβαλαν σε λάθος δρόμο.

Ορισμένα γεγονότα στη ζωή σας δεν τα ελέγχετε. Πάντα θα γίνονται συσκέψεις και συχνά θα εμφανίζονται πελάτες δύσκολοι. Σίγουρα, όμως, μπορείτε να κάνετε κάτι για το πώς θα αντιμετωπίζετε παρόμοιες καταστάσεις. Τοποθετώντας τον εαυτό σας μέσα σε ένα πλαίσιο Θετικής Σκέψης όχι μόνο θα νιώθετε καλύτερα κατά βάθος, αλλά θα αντιμετωπίζετε αποτελεσματικότερα τις καταστάσεις και, πάνω απ' όλα, θα

επηρεάζετε θετικά και το περιβάλλον σας. Οι άνθρωποι προτιμούν τους χαλαρωμένους, ευτυχισμένους ανθρώπους, και η θετική στάση σας θα φανεί από τον τρόπο με τον οποίο θα σας αντιμετωπίζουν οι άλλοι.

**Ό,τι στέλνετε στους άλλους, επιστρέφει σε εσάς
σαν μπούμερανγκ.**

Η παραίνεση αυτή επαληθεύεται πάντα. Είναι μόνο θέμα χρόνου πριν θερίσετε ό,τι έχετε σπείρει. Αληθεύει σε όλους τους τομείς, τόσο στην ιδιωτική όσο και στην επαγγελματική ζωή.

Το να είστε θετικοί σημαίνει να είστε ανοιχτόκαρδοι και φιλικοί. Δεν εννοώ να σκύβετε πειθήνια το κεφάλι στους άλλους, αλλά να λέτε τι θέλετε και να το επιδιώκετε. Ούτε να κάνετε το παλικάρι. Το να είστε θετικοί σημαίνει να επιλέξετε σκόπιμα ότι θα βλέπετε την καλή όψη των πραγμάτων. Δεν εννοώ ότι πρέπει να βλέπετε τον κόσμο εξωπραγματικά. Το να είστε θετικοί σημαίνει να συμπαθείτε τον εαυτό σας και τους άλλους, σημαίνει να ενδιαφέρεστε για τον κόσμο που σας περιβάλλει.

**Ο άνθρωπος που ενδιαφέρεται, είναι ενδιαφε-
ρων και ο ίδιος.**

Το να είστε θετικοί σημαίνει να ανησυχείτε λιγότερο και να απολαμβάνετε περισσότερο, να επιλέγετε να δείτε την καλή όψη των πραγμάτων, αντί να πιέζετε το νου σας με την κατήφεια και την ακεφιά. Σημαίνει να επιλέγετε να είστε ευτυχισμένοι, αντί δυστυχισμένοι. Το πρωταρχικό σας καθήκον είναι να βεβαιωθείτε ότι νιώθετε καλά μέσα σας.

**Έχει πρωταρχική σημασία να φροντίζετε τον
εαυτό σας και να προσπαθείτε να τον κάνετε
ευτυχισμένο.**

Αν νομίζετε πως η παραπάνω παραίνεση είναι εγωιστική, τότε δείτε την από άλλη σκοπιά. Αν δεν είστε οι ίδιοι ευτυχισμένοι, δεν μπορείτε να κάνετε ευτυχισμένους τους άλλους, ούτε να τους βοηθήσετε ούτε να επιτύχετε σε ό,τι αναλαμβάνετε. Φανταστείτε έναν δυστυχισμένο ψυχαναλυτή να προσπαθεί να αποτρέψει τον πελάτη του από την αυτοκτονία. Φανταστείτε έναν κακοδιάθετο πωλητή να προσπαθεί να πουλήσει το προϊόν του στον υποψήφιο αγοραστή. Φανταστείτε έναν γκρινιάρη σύζυγο να προσπαθεί να διατηρήσει αλώβητο το γάμο του.

Πόσο ευτυχισμένοι είστε, λοιπόν; Ας το δούμε.

ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ

Δοκιμάστε το ακόλουθο πείραμα. Μείνετε ολομόναχοι σε ένα δωμάτιο, χωρίς ραδιόφωνο ή τηλεόραση, και μην κάνετε απολύτως τίποτα για δέκα λεπτά.

Δέκα λεπτά ίσως μοιάζουν με αιωνιότητα όταν δεν έχετε να κάνετε τίποτα, όταν τίποτα δεν προσελκύει την προσοχή σας, όταν είστε ολομόναχοι. Ίσως σας αναγκάζουν να αντιμετωπίσετε δυναμικά δυσάρεστες σκέψεις για τον εαυτό σας και, σε τελική ανάλυση, σας εμποδίζουν να χαλαρώσετε και να ξεφύγετε.

Πολλοί άνθρωποι, ιδιαίτερα γυναίκες, νιώθουν ενοχές όταν χαλαρώνουν ή επιθυμούν να μείνουν μόνοι. Έχουν την

τάση να ερμηνεύουν το «χαλαρώνω» σαν «κάθομαι και δεν κάνω τίποτα παραγωγικό», και το «θέλω να μείνω μόνος μου» σαν «είμαι αντικοινωνικός, άρα αδιάφορος». Αναγνωρίζετε τις σκέψεις αυτές, κυρίες μου; Εάν ναι, είναι καιρός να αλλάξετε στάση.

Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε ασκήσεις για σωματική και πνευματική χαλάρωση (βλ. σελ. 52-54), όπως και αναλύσεις για ορισμένα ειδικά προβλήματα (βλ. σελ. 87κ.ε.).

Ίσως χρειαστεί να ξεκινήσετε να αντιμετωπίζετε το συγκεκριμένο πρόβλημά σας για να μπορέσετε να χαλαρώσετε. Πρώτα δοκιμάστε τις ασκήσεις χαλάρωσης, επειδή θα σας δώσουν ενδείξεις για το δεδομένο πνευματικό σας πλαίσιο. Στη συνέχεια, τις επαναλαμβάνετε αφού λύσετε το πρόβλημά σας. Όσο θα προσεγγίζετε το πρόβλημα, θα διαπιστώνετε ότι αυξάνει η ικανότητά σας να χαλαρώνετε.

