

# ΕΥΠΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΓΑΝΤΑ ΜΕΣΑ ΣΑΣ

*Πώς να Αποκτήσετε  
Άμεσα Έλεγχο στο Νοητικό,  
Συναισθηματικό, Σωματικό  
και Οικονομικό Πεπρωμένο σας*

ANTHONY  
ROBBINS

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

## **Έπαινοι για το βιβλίο *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας***

«Το βιβλίο *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας* αποτελεί άλλο ένα αποτελεσματικό και πανίσχυρο εργαλείο στο οπλοστάσιο αυτεπίγνωσης του Ρόμπινς. Έχει υπάρξει σημαντική πηγή δύναμης και διορατικότητας για εμένα, σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο».

– ΠΙΤΕΡ ΓΚΑΜΠΕΡ

Ιδρυτής της εταιρείας Mandalay Vision

«Πρωταθλητής είναι αυτός που βελτιώνεται συνεχώς και έχει συστηματικά κορυφαίες επιδόσεις. Ο Άντονι Ρόμπινς είναι ο απόλυτος σύμβουλος εκείνου του εκλεκτού είδους αντρών και γυναικών που δεν συμβιβάζονται ποτέ με λιγότερα απ' όσα θα μπορούσαν να γίνουν».

– ΠΑΤ ΡΑΪΛΙ

Προπονητής στο NBA

«Κλασικός και ποιοτικός Ρόμπινς... Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όσους έχουν ως στόχο τους τα σπουδαία επιτεύγματα και το προσωπικό μεγαλείο, σε όσους επιθυμούν να φτάσουν το “10” σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Ιδιοφυές έργο... νέες κατευθύνσεις σκέψης... αποκαθιστά τη σημασία των ονείρων... ζωντανεύει το θάρρος που κρύβουμε μέσα μας και την αφοσίωση στους στόχους μας».

– ΤΖΙΜ ΧΑΝΣΜΠΕΡΓΚ

Πρόεδρος της Συμβουλευτικής Ομάδας

στη Shearson Lehman Brothers

«Το βιβλίο *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας* αποτελεί απαραίτητο ανάγνωσμα για οποιονδήποτε είναι αποφασισμένος να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του. Ο Άντονι Ρόμπινς, με το πάθος αλλά και τις πρακτικές συμβουλές του, εμψυχώνει τον αναγνώστη».

– ΔΡ ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ ΝΤΕ ΑΝΤΖΕΛΙΣ

Συγγραφέας βιβλίων προσωπικής εξέλιξης

«Το βιβλίο *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας* αποτελεί ένα παθιασμένο κάλεσμα για δράση, που σας προκαλεί να θυμηθείτε ποιοι πραγματικά είστε και να συνεισφέρετε με τον δικό σας, μοναδικό τρόπο για το υπόλοιπο της ζωής σας».

– ΜΑΡΤΙΝ ΣΙΝ

«Ο Τόνι Ρόμπινς είναι εκπληκτικά αξιόπιστος. Το βιβλίο του *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας* είναι, από την αρχή μέχρι το τέλος, γεμάτο επιστημονικά επιβεβαιωμένες αρχές και τεχνικές. Κάθε σελίδα παρουσιάζει σχολαστικά διερευνημένες και άμεσα εφαρμόσιμες συμβουλές, για να μάθετε πώς να χειρίζεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας με τρόπο που θα οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων σας. Ο Ρόμπινς είναι ειδικός στην ανθρώπινη επικοινωνία και πραγματική αυθεντία σε ζητήματα προσωπικής επιτυχίας».

– ΣΚΟΤ ΝΤΕΓΚΑΡΜΟ

Διευθυντής Σύνταξης και Εκδότης του περιοδικού *Success*

«Ο Τόνι Ρόμπινς είναι πρωτοπόρος στην ψυχολογία της προσωπικής επιτυχίας και της μεγιστοποίησης των επιδόσεων. Το βιβλίο *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας* θα σας προσφέρει κάθε απαραίτητο εργαλείο για να αριστεύσετε σε προσωπικό επίπεδο. Η ζεστασιά, το πάθος και η αφοσίωση του Τόνι θα σας εμπνεύσουν να γίνετε κυρίαρχοι της ζωής σας και, στην πορεία, να επηρεάσετε και τους άλλους».

– ΚΕΝΕΘ ΜΠΛΑΝΤΣΑΡΝΤ

Συγγραφέας του βιβλίου *Ο Μάνατζερ του Ενός Λεπτού*

«Οι σελίδες αυτού του βιβλίου πλημμυρίζουν από τη δημιουργικότητα μιας νέας ρητορικής και τη βαθιά αυτεπίγνωση και μεταμόρφωση που τη συνοδεύουν. Ιδιαίτερα η αξία του Λεξιλογίου Μεταλλαγής, στο Κεφαλαίο 9, είναι ανεκτίμητη».

– Φ. ΤΖ. ΓΚΟΥΑΝΤ

Καθηγητής Εφαρμοσμένων Μαθηματικών και Μάνατζμεντ  
στο Πανεπιστήμιο του Σικάγου  
Πρόεδρος της εταιρείας *Investment Research*

«Ο Τόνι Ρόμπινς είναι μια από τις προσωπικότητες της γενιάς μας με τη μεγαλύτερη επιρροή. Το βιβλίο *Ξυπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας* είναι μια συναρπαστική και ενδιαφέρουσα παρουσίαση καινοτόμων ιδεών και ανακαλύψεων σε ένα ευρύ φάσμα ζητημάτων, μεταξύ των οποίων και η συνειδητοποίηση ότι η πραγματική επιτυχία βασίζεται σε σταθερές αξίες και στην προσφορά στους άλλους».

– ΣΤΙΒΕΝ Ρ. ΚΟΒΕΪ

Συγγραφέας του best seller

*Οι 7 Συνήθειες των Εξαιρετικά Αποτελεσματικών Ανθρώπων*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	11
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ - ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΑΣ</b> .....	15
1. ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ .....	17
2. ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ: ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.....	30
3. Η ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ .....	52
4. ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ: ΔΥΝΑΜΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ.....	70
5. ΜΠΟΡΕΙ Η ΑΛΛΑΓΗ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ;....	101
6. ΠΩΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΣΥΣΧΕΤΙΣΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ .....	118
7. ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ Ο,ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ .....	146
8. ΟΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ .....	175
9. ΤΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ.....	198
10. ΚΑΤΑΣΤΡΕΨΤΕ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ, ΓΚΡΕΜΙΣΤΕ ΤΑ ΤΕΙΧΗ, ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΣΚΟΙΝΙ ΚΑΙ ΜΠΕΙΤΕ ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ: Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ.....	221
11. ΤΑ ΔΕΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΔΥΝΑΜΗΣ .....	240
12. ΥΠΕΡΟΧΗ ΕΜΜΟΝΗ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ ΜΕΛΛΟΝ.....	267
13. ΔΕΚΑΗΜΕΡΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ .....	303
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ - ΚΥΡΙΑΡΧΗΣΤΕ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ</b> .....	315
14. ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΠΙΡΡΟΗ – ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ.....	317
15. ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ: Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΑΣ ΠΥΞΙΔΑ .....	332
16. ΚΑΝΟΝΕΣ: ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ, ΝΑ ΤΙ ΦΤΑΙΕΙ! .....	357
17. ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ: Ο ΚΑΜΒΑΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.....	382
18. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ: ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΔΙΕΥΡΥΝΣΗΣ.....	396

<b>ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ - ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΣΕ ΕΦΤΑ ΜΕΡΕΣ.....</b>	<b>415</b>
19. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ: Η ΜΟΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.....	417
20. ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ: ΦΥΛΑΚΗ ΠΟΝΟΥ 'Η ΠΑΛΑΤΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ .....	419
21. ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΣΧΕΣΕΩΝ: ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ...	431
22. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ: ΜΙΚΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ('Η ΜΕΓΑΛΗ) ΠΕΡΙΟΥΣΙΑ .....	435
23. ΑΜΕΜΠΤΗ ΗΘΙΚΗ: Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΑΣ .....	449
24. ΚΥΡΙΑΡΧΗΣΤΕ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ.....	454
25. ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ: ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ Ο ΘΕΟΣ ΠΗΡΕ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΡΕΠΟ! .....	458
<b>ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟΥ.....</b>	<b>459</b>
26. Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ: ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ.....	461

*Αφιερωμένο στην απεριόριστη δύναμη  
που κρύβετε μέσα σας.  
Μην την αφήνετε να κοιμάται άλλο.*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως διευθύνων ψυχολόγος στο Νοσοκομείο Μπέλβιου της Νέας Υόρκης, βλέπω τόση ανθρώπινη δυστυχία... Και όχι μόνο στους νοσηλευόμενους που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες, αλλά και στα «φυσιολογικά» και «υγιή» μέλη του προσωπικού που τους φροντίζουν. Την ίδια δυστυχία διακρίνω και στους πολύ ικανούς και επιτυχημένους ανθρώπους που επισκέπτονται το ιδιωτικό ιατρείο μου. Πολύ συχνά, ο πόνος και η δυστυχία που νιώθουν είναι άνευ λόγου και τελικά εξαλείφονται, όταν οι άνθρωποι αναλάβουν τον έλεγχο των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων και των πράξεών τους, προκειμένου να αλλάξουν την πορεία της ζωής τους. Δυστυχώς, όμως, τις περισσότερες φορές αρνούνται να αναλάβουν τον έλεγχο. Αρχικά μένουν αδρανείς κι έπειτα προσπαθούν να αλλάξουν τις οδυνηρές συνέπειες ή, συχνά, πηγαίνουν στον ψυχολόγο απλά για να παραπονεθούν πόσο απαίσια είναι η ζωή τους ή για να τους «κάνει καλά» κάποιος άλλος.

Δεν είναι πάντα εύκολο να τους ενδυναμώσεις, ώστε να συνειδητοποιήσουν ότι οι ίδιοι καθορίζουν την έκβαση της ζωής τους. Μάλιστα, αυτή η διαδικασία συνήθως αποτελεί ένα εξαιρετικά δύσκολο εγχείρημα. Κατά συνέπεια, προσωπικά, αναζητώ πάντα νέες μεθόδους και τεχνολογίες που μπορώ να εφαρμόσω στο νοσοκομείο και στο ιατρείο μου. Πριν από πολλά χρόνια, άκουσα πρώτη φορά για τη δράση του Τόνι Ρόμπινς και συμμετείχα σε ένα από τα σεμινάρια του στη Νέα Υόρκη. Περίμενα ότι θα περνούσα ένα πραγματικά ασυνήθιστο βράδυ – και είχα δίκιο. Εκείνο που δεν περίμενα ήταν η ιδιοφυΐα του Τόνι στον τομέα της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επικοινωνίας. Εκείνο το βράδυ, διαπίστωσα πως ο Τόνι συμεριζόταν την πεποίθησή μου ότι οποιοσδήποτε έχει σώας τας φρένας μπορεί να αναλάβει τον έλεγχο της ζωής του και να τη ζήσει στο έπακρο. Λίγο αργότερα, πήρα μέρος στο δεκαπενθήμερο Πρόγραμμα Πιστοποίησης του Τόνι και μετέφερα πολλά από αυτά που έμαθα σε συναδέλφους και ασθενείς. Αποκαλώ αυτό το πρόγραμμα «Βασική Εκπαίδευση στη Ζωή». Έπειτα, άρχισα να συστήνω τα CD του και το πρώτο βιβλίο του, την *Απεριόριστη Δύναμη*.

Παρόλο που ορισμένοι από τους συναδέλφους μου προσβάλλονταν ή εκπλήσσονταν όταν πρότεινα τα έργα ενός νεαρού ανθρώπου χωρίς ακαδημαϊκά διαπιστευτήρια, όσοι διάβαζαν ή άκουγαν τον Τόνι συμφωνούσαν τελικά μαζί μου. Εκτός από τις εκτενείς και πολύτιμες πληροφορίες που προσφέρει, το ταλέντο και το συναρπαστικό ύφος του κάνουν το υλικό ευκολότερα κατανοητό.

Θεωρώ ότι ο Τόνι είναι σπουδαίος προπονητής στο παιχνίδι της ζωής. Οι πάντα ακριβείς γνώσεις, η ευφυΐα, το πάθος και η αφοσίωσή του αποτελούν πηγή έμπνευσης. Όταν διαβάζει κανείς το βιβλίο *Ευπνήστε το Γίγαντα Μέσα Σας*, νιώθει σαν να κάθεται απέναντι από τον Τόνι, απορροφημένος από μια ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική συζήτηση μαζί του. Συμβουλευτείτε αυτό το βιβλίο ξανά και ξανά, σαν εγχειρίδιο, κάθε φορά που αντιμετωπίζετε μια νέα πρόκληση ή πρέπει να αλλάξετε πορεία στη ζωή σας. Προσφέρει ένα οπλοστάσιο από εργαλεία διαρκούς αλλαγής, καθώς και τρόπους για να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας. Ειλικρινά, αν αρκετοί άνθρωποι διάβαζαν αυτό το βιβλίο και εφαρμόζαν πιστά όλα όσα μάθαιναν, μπορεί εγώ και οι συνάδελφοί μου να χάναμε τη δουλειά μας.

ΔΡ ΦΡΕΝΤΕΡΙΚ Ι. ΚΟΒΑΝ



*«Βαθιά μέσα του, ο άνθρωπος κρύβει λανθάνουσες δυνάμεις. Δυνάμεις που θα τον εξέπλητταν, που δεν θα φανταζόταν ποτέ ότι κατέχει. Δυνάμεις που θα άλλαζαν ριζικά τη ζωή του, αν τις αφύπνιζε και τις χρησιμοποιούσε».*

– OPEZON ΣΟΥΙΤ ΜΑΡΝΤΕΝ



## **ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ**

**ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΑΣ**



# 1

## ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ

*«Ο συνεπής άνθρωπος πιστεύει στο πεπρωμένο,  
ο απερίσκεπτος στην τύχη».*

– ΜΠΕΝΤΖΑΜΙΝ ΝΤΙΣΡΑΕΛΙ

Όλοι έχουμε όνειρα... Βαθιά μέσα μας, θέλουμε να πιστεύουμε ότι έχουμε κάποιο σπάνιο χάρισμα, ότι μπορούμε να αφήσουμε το στίγμα μας, να αγγίξουμε τους άλλους με τρόπο ξεχωριστό και να κάνουμε τον κόσμο καλύτερο. Σε κάποια στιγμή της ζωής μας, όλοι ονειρευόμαστε την ποιότητα ζωής που επιθυμούμε και πιστεύουμε ότι αξίζουμε. Κι όμως, για πολλούς από εμάς τα όνειρα αυτά εξαφανίζονται μέσα στη ρουτίνα και τις απογοητεύσεις της καθημερινότητας και δεν προσπαθούμε καν να τα πραγματοποιήσουμε. Για τους περισσότερους, τα όνειρα έχουν σβήσει – και μαζί τους, η θέληση να διαμορφώσουν το πεπρωμένο τους. Πολλοί έχουν χάσει το πλεονέκτημα που προσφέρει το αίσθημα της σιγουριάς. Αποστολή της ζωής μου είναι να αναβιώσω και να δώσω υπόσταση στα όνειρα αυτά, να σας βοηθήσω να αντιληφθείτε και να χρησιμοποιήσετε την απεριόριστη δύναμη που κρύβετε μέσα σας.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη μέρα που συνειδητοποίησα ότι ζούσα το όνειρό μου. Πιλόταρα το ελικόπτερό μου από το Λος Άντζελες, όπου είχα μια επαγγελματική συνάντηση, στην κομητεία Όραντζ, όπου θα έκανα ένα από τα σεμινάριά μου. Ενώ βρισκόμουν πάνω από την πόλη του Γκλέντεϊλ, ξαφνικά ένα από τα μεγάλα κτίρια μου φάνηκε γνωστό και έμεινα να αιωρούμαι με το ελικόπτερο από πάνω του. Όταν κοίταξα κάτω, συνειδητοποίησα ότι ήταν το κτίριο όπου δούλευα ως επιστάτης πριν από μόλις δώδεκα χρόνια!

Τα χρόνια εκείνα, ανησυχούσα αν το Volkswagen μου του 1960 θα άντεχε την τριαντάλεπτη διαδρομή μέχρι τη δουλειά. Η ζωή μου έμοιαζε περισσότερο με προσπάθεια επιβίωσης και ένιωθα φοβισμένος και μόνος. Εκείνη τη μέρα, όμως, ενώ πετούσα στον ουρανό, σκέφτηκα: «Πόσα μπορούν να αλλάξουν σε μια δεκαετία!» Και τότε είχα όνειρα, δεν φαινόταν, όμως, να μπορούν να πραγματοποιηθούν. Σήμερα, πιστεύω πως όλες οι αποτυχίες και απογοητεύσεις του παρελθόντος έθεταν στην πραγματικότητα τα θεμέλια των γνώσεων στις οποίες οφείλω το υψηλό επίπεδο ζωής που πλέον απολαμβάνω. Καθώς συνέχισα να

πετάω ανατολικά κατά μήκος της ακτής, είδα μερικά δελφίνια να παίζουν με τους σέρφερ στα κύματα της θάλασσας. Θεωρώ ότι αυτό το θέαμα είναι ένα από τα ωραιότερα δώρα που μου έκανε η ζωή. Τελικά, έφτασα στο Έρβαϊν. Όταν κοίταξα κάτω και είδα ότι ο μονόδρομος που οδηγούσε στο χώρο όπου θα γινόταν το σεμινάριό μου ήταν μποτιλιαρισμένος και ότι η ουρά ξεπερνούσε το ένα χιλιόμετρο, άρχισα να ανησυχώ. Μάλιστα, σκέφτηκα: «Πολό, ελπίζω ό,τι άλλο είναι προγραμματισμένο γι' απόψε να αρχίσει σύντομα, για να καταφέρουν να φτάσουν στην ώρα τους και όσοι έρχονται στο δικό μου σεμινάριο».

Καθώς προσγειωνόμουν στο ελικοδρόμιο, όμως, άρχισε να αποκαλύπτεται μια άλλη εικόνα: το προσωπικό φύλαξης προσπαθούσε να συγκρατήσει χιλιάδες ανθρώπους που είχαν κατακλύσει το σημείο όπου θα προσγειωνόμουν. Ξαφνικά, άρχισα να αντιλαμβάνομαι την πραγματικότητα. Το μποτιλιάρισμα είχε προκληθεί απ' όσους έρχονταν *στη δική μου εκδήλωση!* Ενώ αρχικά υπολογίζαμε ότι θα είχαμε γύρω στους δύο χιλιάδες συμμετέχοντες, το πλήθος μπροστά μου ξεπερνούσε τις επτά χιλιάδες, τη στιγμή που το αμφιθέατρο χωρούσε μόνο πέντε χιλιάδες! Όταν κατέβηκα από την πλατφόρμα προσγείωσης στο στάδιο, με περικύκλωσαν εκατοντάδες άνθρωποι που ήθελαν απλά να με αγκαλιάσουν ή να μου διηγηθούν πώς το έργο μου είχε επηρεάσει θετικά τη ζωή τους.

Οι ιστορίες που μοιράστηκαν μαζί μου ήταν απίστευτες. Μια μητέρα με σύστησε στο γιο της, ο οποίος είχε διαγνωστεί ως «υπερκινητικός, με μαθησιακές δυσκολίες». Εφαρμόζοντας τις αρχές της **διαχείρισης καταστάσεων** που παρουσιάζω σε αυτό το βιβλίο, κατάφερε να βοηθήσει το γιο της να σταματήσει τη φαρμακευτική αγωγή με Ritalin. Μάλιστα, όταν τον επανεξέτασαν, αυτή τη φορά στην Καλιφόρνια, αποδείχθηκε ότι ήταν ιδιοφυΐα! Έπρεπε να βλέπατε το πρόσωπό του, όταν η μητέρα του μου ανακοίνωσε τον νέο «τίτλο» του. Ένας άλλος κύριος μου είπε πώς είχε καταφέρει να απεξαρτηθεί από την κοκαΐνη χρησιμοποιώντας κάποιες από τις **τεχνικές καλλιέργειας της επιτυχίας**, που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο. Ένα ζευγάρι ηλικίας πενήντα ετών μου εκμυστηρεύτηκε πως βρίσκονταν στα πρόθυρα διαζυγίου ύστερα από δεκαπέντε χρόνια γάμου, μέχρι που έμαθαν τι είναι οι **προσωπικοί κανόνες**. Ένας πωλητής μου είπε ότι το μηνιαίο του εισόδημα εκτοξεύτηκε από τις δύο χιλιάδες στις δώδεκα χιλιάδες δολάρια σε μόλις έξι μήνες, ενώ ένας επιχειρηματίας με ενημέρωσε ότι κατάφερε να αυξήσει τα εταιρικά έσοδα πάνω από τρία εκατομμύρια δολάρια σε δεκαοχτώ μήνες, εφαρμόζοντας τις αρχές των **ποιοτικών ερωτήσεων** και της **συναισθηματικής διαχείρισης**. Μια χαριτωμένη κοπέλα μου έδειξε μια παλιά φωτογραφία της και μου είπε ότι κατάφερε να χάσει πάνω από είκοσι κιλά, ακολουθώντας τις **αρχές μόχλευσης** που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο.

Τα συναισθήματα που επικρατούσαν στην αίθουσα με συγκίνησαν τόσο, που στην αρχή σάσπισα και δεν μπορούσα να πω λέξη. Όταν κοίταξα το κοινό και

είδα πέντε χιλιάδες πρόσωπα να χαμογελούν και να ζητωκραυγάζουν γεμάτα αγάπη, συνειδητοποίησα ότι πραγματικά ζούσα το όνειρό μου! Τι εκπληκτικό συναίσθημα να γνωρίζω χωρίς καμία αμφιβολία πως οι πληροφορίες, οι στρατηγικές, οι ιδέες και οι δεξιότητες που πρότεινα μπορούσαν να δώσουν σε όλους αυτούς τους ανθρώπους τη δύναμη να πραγματοποιήσουν τις αλλαγές που επιθυμούσαν περισσότερο! Με πλημμύρισε ένα κύμα από εικόνες και συναισθήματα. Άρχισα να θυμάμαι μια εμπειρία που είχα βιώσει λίγα χρόνια πριν, όταν καθόμουν στο μικρό μου διαμέρισμα, στο Βένις της Καλιφόρνιας, και έκλαιγα μόνος μου ακούγοντας τους στίχους ενός τραγουδιού του Νιλ Ντάιαμοντ: «Υπάρχω, είπα σε κανέναν. Και κανείς δεν άκουσε, ούτε και η καρέκλα. Υπάρχω, φώναξα. Υπάρχω, είπα. Και νιώθω χαμένος, χωρίς να ξέρω γιατί, κάτι που ακόμη πιο μόνο με αφήνει». Θυμάμαι ότι αισθανόμουν λες και η ζωή μου δεν είχε καμιά σημασία, λες και οι περιστάσεις καθόριζαν τη μοίρα μου. Αλλά θυμάμαι και τη στιγμή που άλλαξα τη ζωή μου, τη στιγμή που, επιτέλους, είπα: «Βαρέθηκα! Ξέρω ότι είμαι καλύτερος νοητικά, συναισθηματικά και σωματικά από αυτό που δείχνω». Εκείνη τη στιγμή, αποφάσισα να αλλάξω τη ζωή μου για πάντα. Αποφάσισα να αλλάξω κάθε πτυχή της. Αποφάσισα να μη συμβιβαστώ ποτέ ξανά με κάτι λιγότερο απ' ό,τι θα μπορούσα να είμαι. Ποιος θα μπορούσε να φανταστεί ότι εκείνη η απόφαση θα οδηγούσε σε μια τόσο εκπληκτική στιγμή;

Εκείνο το βράδυ στο σεμινάριο, έδωσα τον καλύτερο εαυτό μου και, όταν έφυγα από το αμφιθέατρο, πλήθος ανθρώπων με ακολούθησε μέχρι το ελικόπτερο για να με αποχαιρετήσει. Θα ήταν πολύ λίγο να πω ότι αυτή η εμπειρία ήταν απλά συγκινητική. Ένα δάκρυ κύλησε στο μάγουλό μου τη στιγμή που ευχαριστούσα τον Δημιουργό μου γι' αυτά τα υπέροχα δώρα. Καθώς απογειωνόμουν από το χορτάρι και άρχισα να ανεβαίνω προς το σεληνόφως, τσίμπησα τον εαυτό μου. Ήταν, άραγε, αλήθεια όλα αυτά; Ήμουν ο ίδιος άνθρωπος που οχτώ χρόνια πριν ένιωθε απελπισμένος, μόνος και ανίκανος να βάλει τη ζωή του σε τάξη; Που ήταν υπέρβαρος, απένταρος και απορούσε πώς θα επιβιώσει; Πώς είναι δυνατόν ένα παιδί που είχε τελειώσει μόνο το λύκειο να πετύχει τόσο εντυπωσιακές αλλαγές;

Η απάντηση είναι απλή. Έμαθα να εφαρμόζω την αρχή που πλέον αποκαλώ «**συγκέντρωση δύναμης**». Οι περισσότεροι δεν φαντάζονται τη γιγαντιαία δύναμη που μπορούμε να επιστρατεύσουμε άμεσα, εστιάζοντας όλες μας τις προσπάθειες στη βελτίωση ενός τομέα της ζωής μας. Είναι σαν να χρησιμοποιούμε μια ακτίνα λέιζερ ικανή να διαπεράσει οτιδήποτε μας εμποδίζει. Όταν εστιάζουμε συνεχώς στη βελτίωση οποιουδήποτε τομέα, αναπτύσσουμε έναν μοναδικό τρόπο αντίληψης των παραγόντων που θα μας επιτρέψουν να βελτιώσουμε αυτό τον τομέα. Ένας από τους λόγους που ελάχιστοι πετυχαίνουν αυτό που πραγματικά επιθυμούν είναι ότι ποτέ δεν εστιάζουν την προσοχή τους και ποτέ δεν επιστρατεύουν τις δυνάμεις τους. Οι περισσότεροι ασχολούνται επιπόλαια

με πολλά πράγματα και δεν αποφασίζουν να τελειοποιήσουν τις δεξιότητές τους σε κάτι συγκεκριμένο. Μάλιστα, οι περισσότεροι αποτυγχάνουν στη ζωή επειδή *μαθαίνουν λίγο απ' όλα*. Πιστεύω πως ένα από τα σημαντικότερα μαθήματα της ζωής είναι να μάθουμε να διακρίνουμε τα κίνητρά μας. Τι διαμορφώνει την ανθρώπινη συμπεριφορά; Οι απαντήσεις σε αυτό το ερώτημα θα σας προσφέρουν σημαντικές γνώσεις που θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε το πεπρωμένο σας.

Όλη η ζωή μου καθοδηγείται από ένα μόνο συναρπαστικό ερώτημα: *Τι καθορίζει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων;* Πώς είναι δυνατόν άνθρωποι με ιδιαίτερα δύσκολο παρελθόν να ξεκινούν από πολύ χαμηλά και να καταφέρνουν τελικά να ζουν μια ζωή που μας εμπνέει; Αντίθετα, γιατί πολλοί απ' όσους γεννιούνται σε προνομιούχες οικογένειες, έχοντας στη διάθεσή τους όλους τους πόρους που χρειάζονται για να πετύχουν, καταλήγουν να είναι υπέρβαροι, απελπισμένοι και εθισμένοι σε ουσίες; Τι είναι αυτό που κάνει τη ζωή κάποιων ανθρώπων παράδειγμα προς μίμηση, ενώ κάποιων άλλων παράδειγμα προς αποφυγή; Ποιο μυστικό κάνει τις ζωές αρκετών ανθρώπων συναρπαστικές, ευχάριστες και γεμάτες ευτυχία και για ποιο λόγο κάποιοι άλλοι άνθρωποι αναρωτιούνται συνεχώς «Αυτό είναι όλο κι όλο η ζωή ή υπάρχει κάτι παραπάνω;».

Η δική μου υπέροχη εμμονή ξεκίνησε με μερικά απλά ερωτήματα: «Πώς μπορώ να αποκτήσω άμεσα τον έλεγχο της ζωής μου; Τι μπορώ να κάνω σήμερα που θα επιφέρει πραγματικές αλλαγές, που θα βοηθήσει εμένα αλλά και τους άλλους να διαμορφώσουμε το πεπρωμένο μας; Πώς μπορώ να διευρύνω τους ορίζοντές μου, να μάθω, να εξελιχθώ και να μοιραστώ τη γνώση μου με τρόπο ουσιαστικό και ευχάριστο;»

Από πολύ μικρός, πίστευα πως σκοπός της ζωής όλων μας είναι να προσφέρουμε κάτι μοναδικό, πως καθένας από εμάς κρύβει βαθιά μέσα του ένα ξεχωριστό χάρισμα. Πραγματικά πιστεύω ότι καθένας από εμάς κρύβει μέσα του κάποιο ταλέντο, κάποιο χάρισμα, ένα μοναδικό ιδιοφυές κομμάτι του εαυτού του που περιμένει να αφυπνιστεί, σαν ένας γίγαντας που κοιμάται. Μπορεί να είναι ταλέντο στην τέχνη ή τη μουσική. Μπορεί να έχετε μια ιδιαίτερη συναισθηματική σύνδεση με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, να είστε ιδιοφυΐα στις πωλήσεις, να έχετε κλίση στην καινοτομία ή ταλέντο στην προώθηση της επιχείρησης ή της καριέρας σας. Θέλω να πιστεύω πως ο Δημιουργός μας δεν κάνει διακρίσεις και, παρότι έκανε καθέναν από εμάς μοναδικό, έχουμε όλοι ίσες ευκαιρίες να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο. Χρόνια πριν, αποφάσισα ότι ο καλύτερος τρόπος να ζήσω τη ζωή μου ήταν να επενδύσω σε κάτι που θα άφηνα πίσω μου. *Αποφάσισα ότι έπρεπε να προσφέρω κάτι που θα επιβίωνε για αρκετά χρόνια μετά το θάνατό μου.*

Σήμερα, έχω το απίστευτο προνόμιο να μοιράζομαι τις ιδέες και τα συναισθήματά μου κυριολεκτικά με εκατομμύρια ανθρώπους, μέσα από τα βιβλία, τα CD



και τις τηλεοπτικές εκπομπές μου. Μόνο τα τελευταία χρόνια, έχω αναλάβει προσωπικά εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους. Έχω βοηθήσει μέλη του κογκρέσου, γενικούς διευθυντές, προέδρους χωρών και εταιρειών, μάνατζερ και μητέρες, πωλητές, λογιστές, δικηγόρους, γιατρούς, ψυχιάτρους, συμβούλους και επαγγελματίες αθλητές. Έχω αναλάβει άτομα με φοβίες, με κλινική κατάθλιψη, με πολλές προσωπικότητες, καθώς και ορισμένους που πίστευαν ότι *δεν είχαν προσωπικότητα*. Τώρα, έχω την τύχη να μοιράζομαι μαζί σας το απόσταγμα της γνώσης μου – μια ευκαιρία που με κάνει να αισθάνομαι ευγνωμοσύνη και ενθουσιασμό.

Μέσα απ' όλα αυτά, είδα επανειλημμένα τη δύναμη που έχουν οι άνθρωποι να αλλάζουν κυριολεκτικά τα πάντα στη ζωή τους *μέσα σε μια στιγμή*. Έμαθα ότι όλα όσα χρειαζόμαστε για να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας, βρίσκονται μέσα μας, περιμένοντας τη μέρα που θα αποφασίσουμε να αφυπνιστούμε και να διεκδικήσουμε το φυσικό μας δικαίωμα. Έγραψα αυτό το βιβλίο με έναν και μόνο σκοπό: να αποτελέσει ένα κάλεσμα αφύπνισης και μια πρόκληση που απευθύνεται σε όσους είναι αποφασισμένοι να ζήσουν και να γίνουν καλύτεροι, να αξιοποιήσουν τη δύναμη που τους χάρισε ο Θεός. Οι ιδέες και οι στρατηγικές αυτού του βιβλίου θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε με συγκεκριμένο, μετρήσιμο και μόνιμο τρόπο τον εαυτό σας και τους άλλους.

Πιστεύω, μάλιστα, ότι γνωρίζω ποιοι πραγματικά είστε και ότι εγώ και εσείς είμαστε συγγενικές ψυχές. Η επιθυμία σας να εξελιχθείτε σας οδήγησε σε αυτό το βιβλίο σαν ένα αόρατο χέρι που σας καθοδηγεί. Ξέρω ότι όσα και αν έχετε πετύχει στη ζωή σας, θέλετε να πετύχετε ακόμη περισσότερα! Όσο επιτυχημένοι και αν είστε ή όσο απελπισμένοι και αν νιώθετε αυτή τη στιγμή, βαθιά μέσα σας πιστεύετε ότι η ζωή σας μπορεί να γίνει, και θα γίνει, πολύ καλύτερη απ' ό,τι είναι αυτή τη στιγμή. Προορισμός του καθενός είναι να γίνει σπουδαίος με τον δικό του μοναδικό τρόπο, ως εξαιρετικός επαγγελματίας, δάσκαλος, επιχειρηματίας ή γονιός. Το σημαντικότερο είναι όχι μόνο ότι πιστεύετε το ίδιο, αλλά και ότι αναλάβατε δράση. Όχι μόνο αγοράσατε το βιβλίο, αλλά αυτή τη στιγμή κάνετε κάτι, δυστυχώς, σπάνιο – το διαβάζετε! Σύμφωνα με τις στατιστικές, λιγότερο από το 10% όσων αγοράζουν ένα βιβλίο συνεχίζουν να το διαβάζουν μετά το πρώτο κεφάλαιο. Τι απίστευτη σπατάλη! Αυτό το γιγαντιαίο βιβλίο θα σας βοηθήσει να επιφέρετε γιγαντιαίες αλλαγές στη ζωή σας. Φυσικά, εσείς δεν θα ζημιώνατε ποτέ τον εαυτό σας με τέτοιου είδους «πασαλείμματα». Εφαρμόζοντας συστηματικά και αξιοποιώντας καθένα από τα κεφάλαια αυτού του βιβλίου, εξασφαλίζετε ότι θα μεγιστοποιήσετε το δυναμικό σας.

Σας προσκαλώ, λοιπόν, όχι μόνο να κάνετε στιδήποτε χρειαστεί για να διαβάσετε το βιβλίο μέχρι το τέλος, σε αντίθεση με την πλειονότητα που τα παρατάει, αλλά και να εφαρμόζετε καθημερινά, με απλό τρόπο, όλα όσα θα μάθετε. Αυτό είναι το σημαντικότερο βήμα που πρέπει να κάνετε για να πετύχετε τα αποτελέσματα που επιθυμείτε.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Οι αλλαγές, για να έχουν αξία, πρέπει να είναι οριστικές και μόνιμες. Όλοι μας έχουμε βιώσει κάποια αλλαγή που, προς μεγάλη μας απογοήτευση, αποδείχθηκε εφήμερη. Μάλιστα, πολλοί αισθάνονται φόβο ή δέος κάθε φορά που προσπαθούν να αλλάξουν, επειδή υποσυνείδητα πιστεύουν ότι οι αλλαγές θα είναι προσωρινές. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι άνθρωποι που πρέπει να ξεκινήσουν δίαιτα αλλά το αναβάλλουν συνεχώς, επειδή υποσυνείδητα ξέρουν ότι οι κόποι τους θα τους αποφέρουν μόνο βραχυπρόθεσμες ανταμοιβές. Έχω περάσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου αναζητώντας τις οργανωτικές αρχές που διέπουν τις μόνιμες αλλαγές. Θα μάθετε και θα εφαρμόσετε πολλές από αυτές τις αρχές στις σελίδες που ακολουθούν. Προς το παρόν, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τρεις θεμελιώδεις αρχές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άμεσα για να αλλάξετε τη ζωή σας και που, αν και απλές, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές, αν εφαρμοστούν σωστά. Τις ίδιες αλλαγές καλείται να κάνει ένας άνθρωπος που προσπαθεί να αλλάξει τον εαυτό του, μια εταιρεία που θέλει να μεγιστοποιήσει το δυναμικό της και μια χώρα που επιθυμεί να διεκδικήσει τη θέση της στον κόσμο. Τις ίδιες αλλαγές καλούμαστε να κάνουμε και ως παγκόσμια κοινότητα, αν θέλουμε να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής σε όλο τον κόσμο.

### ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ

#### **Θέστε Υψηλότερα Στάνταρ**

Αν επιθυμείτε να αλλάξετε πραγματικά, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να θέσετε υψηλότερα στάνταρ. Όταν με ρωτούν πώς κατάφερα να αλλάξω τη ζωή μου, απαντάω ότι άλλαξα κυρίως τις απαιτήσεις που είχα από τον εαυτό μου. Έγραφα σε ένα χαρτί ό,τι δεν θα αποδεχόμουν και δεν θα ανεχόμουν πια, καθώς και όλα όσα φιλοδοξούσα να γίνω.

Σκεφτείτε την επίδραση που είχαν άντρες και γυναίκες που έθεσαν υψηλότερα στάνταρ και έπραξαν σύμφωνα με αυτά, αποφασισμένοι να μη δεχθούν τίποτα λιγότερο. Η Ιστορία είναι γεμάτη με λαμπρά παραδείγματα, όπως ο Λεονάρντο ντα Βίντσι, ο Αβραάμ Λίνκολν, η Έλεν Κέλερ, ο Μαχάτμα Γκάντι, ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ, η Ρόζα Παρκς, ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, ο Σέζαρ Τσάβες, ο Σοϊτσίρο Χόντα και πολλοί άλλοι, που έκαναν το εξαιρετικά δραστικό βήμα να θέσουν υψηλότερα στάνταρ. Έχετε και εσείς την ίδια δύναμη με όλους αυτούς τους ανθρώπους, αρκεί να βρείτε το θάρρος να την επικαλεστείτε. Η αλλαγή ενός οργανισμού, μιας εταιρείας, μιας χώρας –ή ακόμη και ολόκληρου του κόσμου– ξεκινάει με το απλό βήμα της προσωπικής αλλαγής.

## ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ

### Αλλάξτε τις Περιοριστικές Πεποιθήσεις

Αν θέσετε υψηλότερα στάνταρ χωρίς να πιστεύετε πραγματικά ότι μπορείτε να τα φτάσετε, έχετε ήδη υπονομεύσει τον εαυτό σας. Δεν θα προσπαθήσετε καν, γιατί θα σας λείπει η σιγουριά που χρειάζεστε για να αξιοποιήσετε τις εκπληκτικές δυνατότητες που κρύβετε μέσα σας. Οι πεποιθήσεις μας παίζουν το ρόλο αδιαμφισβήτητων εντολών, που μας υπαγορεύουν πώς έχουν τα πράγματα, τι είναι δυνατόν και τι όχι, τι μπορούμε να πετύχουμε και τι όχι. Διαμορφώνουν κάθε πράξη, κάθε σκέψη και κάθε συναίσθημά μας. Έτσι, αν θέλουμε να δημιουργήσουμε πραγματικές και μόνιμες αλλαγές στη ζωή μας, πρέπει πρώτα να αλλάξουμε σύστημα πεποιθήσεων. Για να ανταποκριθούμε στα νέα στάνταρ, πρέπει να καλλιεργήσουμε ένα αίσθημα σιγουριάς ότι *μπορούμε* και ότι *θα καταφέρουμε* να ανταποκριθούμε σε αυτά τα στάνταρ.

Όσο υψηλά στάνταρ και αν θέσετε, δεν θα αποκτήσετε ποτέ την πίστη που χρειάζεται για να τα υποστηρίξετε, αν δεν ελέγξετε το σύστημα πεποιθήσεών σας. Τι θα είχε καταφέρει ο Γκάντι, αν δεν *πίστευε* με κάθε μόριο της ύπαρξής του στη δύναμη της ειρηνικής διαμαρτυρίας; Ήταν η συμφωνία μεταξύ των στάνταρ και των πεποιθήσεών του που του εξασφάλισε την πρόσβαση στις εσωτερικές δυνάμεις του και την ικανότητα να αντιμετωπίσει προκλήσεις που θα είχαν κλονίσει κάποιον με λιγότερη αποφασιστικότητα. Οι ενδυναμωτικές πεποιθήσεις, αυτό το αίσθημα σιγουριάς, είναι η δύναμη που κρύβεται πίσω από κάθε σπουδαία επιτυχία της Ιστορίας.

## ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ

### Αλλάξτε Στρατηγική

Για να παραμείνετε αφοσιωμένοι στους στόχους σας, σας χρειάζονται οι καλύτερες στρατηγικές επίτευξής τους. Μια από τις πυρηνικές πεποιθήσεις μου είναι ότι αν θέσετε υψηλότερα στάνταρ και πιστέψετε ότι θα πετύχετε, σίγουρα θα καταφέρετε να βρείτε τις κατάλληλες στρατηγικές. Αλλά *θα βρείτε* τον τρόπο. Αυτό είναι ουσιαστικά και το θέμα του συγκεκριμένου βιβλίου. Σας παρουσιάζει στρατηγικές για να πετύχετε αυτό που θέλετε, και μπορώ να πω ότι, σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις, η καλύτερη στρατηγική είναι να βρείτε ένα πρότυπο, κάποιον που έχει καταφέρει αυτό που επιθυμείτε, και να εκμεταλλευτείτε τις γνώσεις του. Μάθετε τι κάνει, ποιες είναι οι πυρηνικές πεποιθήσεις του και πώς σκέφτεται. Έτσι, όχι μόνο θα εξασφαλίσετε καλύτερα αποτελέσματα, αλλά θα εξοικονομήσετε και άπειρο χρόνο, επειδή δεν θα χρειαστεί να ανακαλύψετε

ξανά τον τροχό. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να τον ρυθμίσετε, να του αλλάξετε σχήμα ή ίσως και να τον βελτιώσετε.

Το βιβλίο αυτό θα σας προσφέρει τις πληροφορίες και την ώθηση που χρειάζεστε για να ακολουθήσετε πιστά τις τρεις κύριες αρχές της ποιοτικής αλλαγής. Θα σας βοηθήσει να θέσετε υψηλότερα στάνταρ, αφού πρώτα ανακαλύψετε ποια είναι τα στάνταρ σας τώρα και αφού αποφασίσετε ποια θα θέλατε να ήταν. Θα σας βοηθήσει να αλλάξετε τις πυρηνικές πεποιθήσεις που σας εμποδίζουν να φτάσετε στο σημείο που επιθυμείτε, αλλά και να ενισχύσετε εκείνες που σας βοηθούν. Τέλος, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια σειρά στρατηγικών για να πετυχαίνετε με πιο αβίαστο, γρήγορο και αποτελεσματικό τρόπο τα επιθυμητά αποτελέσματα.

*Στη ζωή, πολλοί γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν, αλλά λίγοι το κάνουν.* Η γνώση από μόνη της δεν αρκεί! Χρειάζεται και δράση. Αν μου δώσετε την ευκαιρία, μέσα από αυτό το βιβλίο, θα γίνω ο προσωπικός σας σύμβουλος ζωής. Τι κάνει ένας σύμβουλος ζωής; Πρώτα απ' όλα, νοιάζεται για εσάς. Έχει αφιερώσει χρόνια σε έναν συγκεκριμένο τομέα εξειδίκευσης, κάνοντας συνεχώς τροποποιήσεις που του επιτρέπουν να πετύχει γρηγορότερα αποτελέσματα. Εφαρμόζοντας τις στρατηγικές που μοιράζεται μαζί σας, μπορείτε να βελτιώσετε άμεσα και εντυπωσιακά την απόδοσή σας. Μερικές φορές, ο σύμβουλος ζωής δεν σας λέει κάτι καινούριο, αλλά σας υπενθυμίζει κάτι που ήδη γνωρίζατε και μετά σας παρακινεί να το θέσετε σε εφαρμογή. Με την άδειά σας, λοιπόν, θα αναλάβω αυτόν το ρόλο.

Τι ακριβώς θα κάνω ως σύμβουλος σας; Θα σας προσφέρω δεξιότητες που θα σας ενδυναμώσουν και θα σας επιτρέψουν να δημιουργήσετε μόνιμες αλλαγές στην ποιότητα ζωής σας. Μαζί, θα επικεντρωθούμε (χωρίς «πασαλείμματα»!) στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να διαχειριζόμαστε εκείνους τους πέντε τομείς της ζωής που πιστεύω ότι μας επηρεάζουν περισσότερο. Αυτοί είναι:

## 1. Διαχείριση των Συναισθημάτων

Αν αφομοιώσετε αυτό το πρώτο μάθημα της κυριαρχίας στα συναισθήματά σας, δεν θα δυσκολευτείτε να κάνετε κτήμα σας και τα υπόλοιπα τέσσερα! Σκεφτείτε... Γιατί θέλετε να χάσετε βάρος; Απλά για να μειώσετε το λίπος που έχει το σώμα σας ή επειδή πιστεύετε ότι *θα αισθανθείτε καλύτερα* μόλις απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά, ότι θα έχετε περισσότερη ενέργεια και ζωντάνια και ότι θα φαίνεστε πιο ελκυστικοί, κάτι που θα εκτοξεύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας; **Το κίνητρο πίσω από κάθε πράξη μας είναι η επιθυμία μας να αλλάξουμε τα συναισθήματά μας.** Παρ' όλα αυτά, οι περισσότεροι δεν έχουμε μάθει πώς να το καταφέρνουμε γρήγορα και αποτελεσματικά. Είναι εκπληκτικό πόσο συχνά χρησιμοποιούμε τη νοημοσύνη μας για να εμπλακούμε σε αντιπαραγωγικές συναισθηματικές καταστάσεις, ξεχνώντας όλα τα

έμφυτα χαρίσματα που διαθέτουμε. Οι περισσότεροι αφηνόμαστε στο έλεος των εξωτερικών γεγονότων, τα οποία δεν μπορούμε να ελέγξουμε, και αντί να προσπαθήσουμε να τιθασεύσουμε τα συναισθήματά μας –τα οποία μπορούμε να ελέγξουμε *απόλυτα*–, στηριζόμαστε σε πρόχειρες λύσεις.

Στο βιβλίο αυτό, θα ανακαλύψετε τι σας κάνει να συμπεριφέρεστε με κάποιον συγκεκριμένο τρόπο και τι πυροδοτεί τα συναισθήματα που βιώνετε συχνότερα. Έπειτα, θα σας δοθεί ένα σχέδιο βήμα προς βήμα, που θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε ποια συναισθήματα σας ενδυναμώνουν, ποια σας αποδυναμώνουν και πώς να επωφεληθείτε και από τα δύο αυτά είδη. Με τον τρόπο αυτό, θα μετατρέψετε τα συναισθήματά σας από εμπόδιο σε πανίσχυρο εργαλείο που θα σας βοηθήσει να εκφράσετε τις πραγματικές σας δυνατότητες.

## 2. Διαχείριση του Σώματος

Αξίζει να έχετε όλα όσα ονειρεύεστε, αλλά να μην έχετε σωματική υγεία για να τα απολαύσετε; Το πρωί που ξυπνάτε, νιώθετε γεμάτοι δύναμη και ενέργεια, έτοιμοι για τη νέα μέρα που σας περιμένει; Ή μήπως ξυπνάτε το ίδιο κουρασμένοι όσο το προηγούμενο βράδυ, πονώντας παντού, αγανακτισμένοι που πρέπει να κάνετε τα ίδια πάλι από την αρχή; Για να δανειστώ μια φράση του Τόμας Μόφρετ, γιατρού του δεκάτου εβδόμου αιώνα, «σκάβουμε το λάκκο μας με τα δόντια μας», αφού γεμίζουμε το σώμα μας με τροφές πλούσιες σε λιπαρά, χωρίς καμία διατροφική αξία, και δηλητηριάζουμε τον οργανισμό μας με τσιγάρα, αλκοόλ και ναρκωτικά, ενώ καθόμαστε αδρανείς μπροστά στην τηλεόραση. Το δεύτερο μάθημα θα σας βοηθήσει να αναλάβετε τον έλεγχο της σωματικής υγείας σας, ώστε όχι μόνο να έχετε ωραία εμφάνιση, αλλά να νιώθετε καλά και να γνωρίζετε ότι ελέγχετε τη ζωή σας, αφού θα έχετε ένα σώμα που θα ακτινοβολεί από ζωντάνια και θα σας επιτρέπει να πετυχαίνετε τους στόχους σας.

## 3. Διαχείριση των Σχέσεων

Εκτός από τη διαχείριση των συναισθημάτων και της υγείας σας, δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι σημαντικότερο από τη διαχείριση των σχέσεων κάθε είδους – ερωτικές, οικογενειακές, επαγγελματικές ή κοινωνικές. Άλλωστε, υπάρχει κανείς που να θέλει να μάθει, να εξελιχθεί, να γίνει επιτυχημένος και ευτυχισμένος, αλλά να μείνει μόνος του; Το τρίτο μάθημα θα σας αποκαλύψει τα μυστικά για να δημιουργήσετε ποιοτικές σχέσεις, πρώτα απ' όλα με τον εαυτό σας και έπειτα με τους άλλους. Θα ξεκινήσετε ανακαλύπτοντας σε ποια πράγματα αποδίδετε τη μεγαλύτερη αξία, ποιες είναι οι προσδοκίες σας, με ποιους κανόνες παίζετε το παιχνίδι της ζωής και πώς σχετίζονται όλα αυτά με τους υπόλοιπους παίκτες. Καθώς θα τελειοποιείτε αυτή τη σημαντική δεξιότητα, θα μάθετε να καλλιεργείτε ουσιαστικότερες σχέσεις με τους άλλους και θα ανταμειφθείτε με κάτι που

όλοι επιθυμούν να νιώσουν: την αίσθηση της συνεισφοράς, την επίγνωση ότι έχετε επηρεάσει τη ζωή των άλλων ανθρώπων. Προσωπικά, διαπίστωσα ότι οι σχέσεις αποτελούν τον σημαντικότερο πόρο, γιατί μου δίνουν πρόσβαση σε όλους τους άλλους πόρους που χρειάζομαι. Αν αφομοιώσετε το συγκεκριμένο μάθημα, θα αποκτήσετε απεριόριστους πόρους, που θα σας βοηθήσουν να εξελιχθείτε και να συνεισφέρετε.

#### 4. Διαχείριση των Οικονομικών

Στα πενήντα τους χρόνια, οι περισσότεροι Αμερικανοί είναι είτε απένταροι είτε νεκροί! Φυσικά, πολλοί ονειρεύονται εντελώς διαφορετικά πράγματα, καθώς προσμένουν τη χρυσή ηλικία της συνταξιοδότησης. Αν δεν πιστεύετε ότι αξίζετε να αποκτήσετε οικονομική ευημερία και αν δεν καταστρώσετε ένα εφαρμόσιμο σχέδιο, πώς περιμένετε να μετατρέψετε αυτό το όμορφο σενάριο σε πραγματικότητα; Το τέταρτο μάθημα θα σας μάθει πώς να θέσετε στόχους πέρα από εκείνον της απλής επιβίωσης για τα χρόνια της μέσης ηλικίας ή και για το παρόν, αν χρειαστεί. Οι περισσότεροι αντιμετωπίζουμε μια μόνιμη οικονομική πίεση και φανταζόμαστε ότι ίσως θα καταφέρναμε να απαλλαγούμε από αυτή αν είχαμε περισσότερα χρήματα. Αυτή είναι μια από τις μεγαλύτερες πολιτισμικές ψευδαισθήσεις. Σας διαβεβαιώνω ότι όσο περισσότερα χρήματα έχει κανείς τόσο περισσότερη πίεση νιώθει. Η ουσία δεν είναι το κινήγι του πλούτου, αλλά η αλλαγή των πεποιθήσεων και της στάσης σας, ώστε να αρχίσετε να θεωρείτε τον πλούτο μέσο συνεισφοράς και όχι μονόδρομο προς την ευτυχία.

Για να διαμορφώσετε ένα οικονομικό πεπρωμένο αφθονίας, πρέπει πρώτα να μάθετε πώς να αλλάζετε στιδήποτε προκαλεί έλλειψη στη ζωή σας και να ζείτε σε συστηματική βάση σύμφωνα με τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία, τη διατήρηση και τη συσσώρευση του πλούτου. Έπειτα, θα πρέπει να καθορίσετε τους στόχους και τα όνειρά σας έχοντας σαν τελικό σκοπό τη μεγαλύτερη δυνατή ευημερία, που θα σας χαρίσει γαλήνη και ελευθερία, για να μπορείτε να προσμένετε με ενθουσιασμό όλα όσα έχει να προσφέρει η ζωή.

#### 5. Διαχείριση του Χρόνου

Τα αριστουργήματα απαιτούν χρόνο. Πόσοι, όμως, γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν σωστά το χρόνο τους; Δεν μιλάω για τη διαχείριση του χρόνου με τη συνηθισμένη έννοιά της, αλλά για το μυστικό που θα σας επιτρέψει να στρεβλώσετε και να χειριστείτε το χρόνο με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνει σύμμαχος και όχι εχθρός σας. Το πέμπτο μάθημα θα σας διδάξει, πρώτα απ' όλα, πώς οι βραχυπρόθεσμες εκτιμήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμο πόνο. Θα μάθετε να παίρνετε πραγματικές αποφάσεις και να ελέγχετε την επιθυμία σας



για άμεση υλοποίηση των σχεδίων σας, ώστε να δίνετε στις ιδέες σας, στα δημιουργήματά σας, ακόμη και στο δυναμικό σας, το χρόνο που χρειάζονται για να ωριμάσουν. Έλεϊτα, θα μάθετε να καταστρώνετε τα σχέδια και τις στρατηγικές που απαιτούνται μετά τη λήψη της απόφασής σας, ώστε να την υλοποιήσετε με όπλα σας τη θέληση για δράση, την υπομονή σας με τον «νεκρό χρόνο» και την ευελιξία να αλλάξετε προσέγγιση όσες φορές χρειαστεί. Όταν μάθετε να διαχειρίζεστε επιδέξια το χρόνο, θα συνειδητοποιήσετε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι υπερεκτιμούν τι μπορούν να πετύχουν σε ένα χρόνο και υποτιμούν όσα μπορούν να κατορθώσουν σε μια δεκαετία!

Δεν μοιράζομαι αυτά τα μαθήματα μαζί σας για να σας δείξω ότι έχω όλες τις απαντήσεις ή ότι η δική μου ζωή έχει κυλήσει τέλεια και ομαλά. Αναμφίβολα, έχω περάσει αρκετές δύσκολες στιγμές. Μέσα από αυτές, όμως, κατάφερα να μάθω πώς να επιμένω και να πετυχαίνω τους στόχους μου όλα αυτά τα χρόνια. Κάθε φορά που αντιμετώπιζα κάποια πρόκληση, χρησιμοποιούσα όσα είχα μάθει για να εξελίξω τη ζωή μου στο επόμενο επίπεδο. Οι δεξιότητές μου σε αυτούς τους πέντε τομείς συνεχίζουν να αναπτύσσονται, όπως ακριβώς και οι δικές σας.

Επίσης, η υιοθέτηση του δικού μου τρόπου ζωής μπορεί να μην αποτελεί λύση για τα δικά σας προβλήματα. Μπορεί τα όνειρα και τα σχέδιά μου να διαφέρουν από τα δικά σας. Παρ' όλα αυτά, πιστεύω πως οι γνώσεις που έχω αποκτήσει για το πώς μπορεί να πραγματοποιήσει κανείς τα όνειρά του, πώς μπορεί να ξεκινήσει από κάτι άυλο και να του δώσει υπόσταση, ισχύουν για κάθε μορφή προσωπικής ή επαγγελματικής επιτυχίας. **Έγγραφο αυτό το βιβλίο ως οδηγό δράσης, ως εγχειρίδιο για να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας και να αντλήσετε όσο περισσότερη χαρά μπορεί να σας προσφέρει.** Ενώ, ως γνωστόν, είμαι πολύ περήφανος για το πρώτο βιβλίο μου, την *Απεριόριστη Δύναμη*, και τον αντίκτυπο που είχε σε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, πιστεύω ότι το παρόν βιβλίο θα σας προσφέρει κάποιες νέες δεξιότητες που θα σας ενδυναμώσουν και θα σας βοηθήσουν να εξελίξετε τη ζωή σας στο επόμενο επίπεδο.

Θα επαναλάβουμε αρκετές φορές τα βασικά σημεία, μιας και η επανάληψη είναι η μητέρα της μάθησης και της δεξιότητας. Ελπίζω, λοιπόν, να διαβάσετε αυτό το βιβλίο πολλές φορές και να επιστρέψετε σε αυτό όποτε χρειάζεστε ένα εργαλείο που θα σας κινητοποιεί να ανακαλύψετε τις απαντήσεις που κρύβονται μέσα σας. Καθώς διαβάζετε το βιβλίο μου, να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να πιστέψετε ή να χρησιμοποιήσετε όλες τις προτεινόμενες τεχνικές. *Κρατήστε τα εργαλεία που πιστεύετε ότι είναι χρήσιμα και φροντίστε να τα χρησιμοποιήσετε άμεσα. Δεν χρειάζεται να εφαρμόσετε όλες τις στρατηγικές ή να χρησιμοποιήσετε όλες τις μεθόδους του βιβλίου για να κάνετε μεγάλες αλλαγές. Κάθε στρατηγική και κάθε μέθοδος χωριστά έχει τη δυνατότητα να*

αλλάξει τη ζωή σας. Ωστόσο, αν χρησιμοποιηθούν μαζί, τα αποτελέσματα θα είναι εκπληκτικά.

Το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο με στρατηγικές για να φτάσετε στην επιτυχία με τις οργανωτικές αρχές που έχω διαμορφώσει χρησιμοποιώντας ως πρότυπο κάποιους από τους ισχυρότερους και σημαντικότερους ανθρώπους του κόσμου. Είχα τη μοναδική ευκαιρία να γνωρίσω, να πάρω συνέντευξη και να δανειστώ στοιχεία από πολλούς και διαφορετικούς ανθρώπους με επιρροή και μοναδικό χαρακτήρα – από τον Νόρμαν Κάζινς, τον Μάικλ Τζάκσον, τον προπονητή Τζον Γούντεν, το μάγο των οικονομικών, Τζον Τέμπλετον, και πολλούς μεγαλοβιομήχανους μέχρι οδηγούς ταξί. Από τις σελίδες που ακολουθούν, δεν θα αποκομίσετε μόνο τα οφέλη της προσωπικής εμπειρίας μου, αλλά και εκείνα που αποκόμισα από χιλιάδες βιβλία, βίντεο και σεμινάρια, τα οποία έχω συγκεντρώσει τα τελευταία δέκα χρόνια της ζωής μου, καθώς συνεχίζω τη συναρπαστική και ατέρμονη αναζήτηση της γνώσης και της προσωπικής εξέλιξης, προσθέτοντας κάτι επιπλέον κάθε μέρα.

Σκοπός αυτού του βιβλίου δεν είναι να σας βοηθήσει να κάνετε μια μεμονωμένη αλλαγή στη ζωή σας, αλλά, αντίθετα, να αποτελέσει το **σημείο καμπής** που θα σας βοηθήσει να εξελίξετε τη ζωή σας σε νέα επίπεδα. Το παρόν βιβλίο εστιάζει στη δημιουργία **καθολικών αλλαγών**. Μπορείτε να μάθετε πώς να κάνετε αλλαγές στη ζωή σας, να ξεπεράσετε κάποιο φόβο ή κάποια φοβία, να κάνετε πιο ποιοτική μια σχέση ή να απαλλαγείτε από μοτίβα συμπεριφοράς, όπως η αναβλητικότητα. Οι αλλαγές αυτές είναι εξαιρετικά πολύτιμες. Όπως θα ανακαλύψετε στις επόμενες σελίδες, υπάρχουν κάποια βασικά **σημεία μόχλευσης** στη ζωή σας, τα οποία μπορούν, ακόμη και με μια ελάχιστη αλλαγή, να μεταμορφώσουν κυριολεκτικά κάθε πτυχή της ζωής σας.

Το βιβλίο αυτό έχει ως στόχο να σας προσφέρει τις στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε, να ζήσετε και να απολαύσετε τη ζωή που, προς το παρόν, μπορείτε μόνο να ονειρεύεστε.

Επίσης, θα μάθετε μια σειρά απλών και ξεκάθαρων στρατηγικών για να **αντιμετωπίσετε το αίτιο κάθε προβλήματος και να το επιλύσετε με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια**. Για παράδειγμα, μπορεί να μην πιστεύετε ότι αν αλλάξετε μόνο μία λέξη από το σύνθητες λεξιλόγιό σας, μπορείτε να αλλάξετε αμέσως τα συναισθηματικά μοτίβα της ζωής σας. Ή ότι αν αλλάξετε τις συνηθισμένες ερωτήσεις που θέτετε συνειδητά ή ασυνείδητα στον εαυτό σας, μπορείτε να αλλάξετε άμεσα το σημείο εστίασης της προσοχής σας και, άρα, τις καθημερινές πράξεις σας. Ή ότι μπορείτε να αυξήσετε την ευτυχία σας, αρκεί να αλλάξετε μόνο μία πεποίθηση. Στα κεφάλαια που ακολουθούν, θα μάθετε να χρησιμοποιείτε τις τεχνικές αυτές, και πολλές άλλες, για να πετύχετε τις επιθυμητές αλλαγές.



Έτσι, με μεγάλο σεβασμό, δημιουργώ αυτή τη σχέση μαζί σας, καθώς ξεκινάμε ένα ταξίδι για να ανακαλύψουμε και να φέρουμε στην επιφάνεια τις πραγματικές και κρυφές σας δυνατότητες. Η ζωή είναι ένα δώρο και μας προσφέρει το προνόμιο, την ευκαιρία και την ευθύνη να συνεισφέρουμε και εμείς μέσα από την πορεία μας προς την εξέλιξη.

Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, το ταξίδι της εξερεύνησης...