

No1 NEW YORK TIMES BEST SELLER

Με πωλήσεις πάνω
από 2 εκατομμύρια αντίτυπα

ΕΙΣΑΙ Jen Sincero
Γ*ΜΑΤΟΣ
ΕΙΣΑΙ You Are a Badass
ΓΑΜ*ΤΗ

Σταμάτα να αμφισβητείς το μεγαλείο σου
και ζήσε μια καταπληκτική ζωή



ΚΑΤΑΡΧΗΜΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
----------------	---

ΜΕΡΟΣ 1

ΠΩΣ ΦΤΑΣΑΤΕ ΕΔΩ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Το υποσυνείδητό μου με ανάγκασε να το κάνω.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η λέξη που αρχίζει από Θ.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Παρουσιαστείτε ως περιστέρι	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ο μεγάλος ύπνος.....	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η αυτογνωσία είναι ένα μπάχαλο	57

ΜΕΡΟΣ 2

ΠΩΣ ΝΑ ΑΓΚΑΛΙΑΣΕΤΕ ΤΟΝ ΓΑΜΑΤΟ ΤΥΠΟ ΜΕΣΑ ΣΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Αγαπήστε αυτό που είστε	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Ξέρω πώς είσαι εσύ, όμως τι είμαι εγώ;	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Τι κάνετε εδώ;	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ο πρωτόγονος.....	99

ΜΕΡΟΣ 3

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΦΛΕΒΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Εισαγωγή στον διαλογισμό.....	105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Το μυαλό σας είναι σωστό κέρατο	113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Ανοίξτε δρόμο με τον καβάλο σας	123
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Δώστε και αφήστε τους άλλους να σας δώσουν	133
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Ευγνωμοσύνη: Η πύλη που οδηγεί στη μεγαλοσύνη	137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Συγχωρήστε ή σαπίστε	147
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Ας χαλαρώσουμε λιγάκι	157

ΜΕΡΟΣ 4

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΒΛΑΚΕΙΕΣ ΣΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Είναι πανεύκολο μόλις καταλάβετε πως δεν είναι δύσκολο	165
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Αναβλητικότητα, τελειομανία και μια πολωνική υπαίθρια μπιραρία	181
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Το δράμα του να πνίγεστε σε μια κουταλιά νερό	189
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Ο φόβος είναι για τους βλάκες	201
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: Εκατομμύρια καθρέφτες	213
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: Η γλυκιά ζωή	227

ΜΕΡΟΣ 5

ΤΡΙΞΤΕ ΤΟΥΣ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: Η παντοδύναμη απόφαση	233
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24: Χρήματα, ο καινούριος σας κολλητός	245
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 25: Θυμηθείτε να παραδίνεστε	273
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 26: Να πράττετε και να μην τα παίζετε	279
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 27: Διακτίνισέ με, Σκότι	293
ΠΗΓΕΣ	297
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ	307
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	309

Εισαγωγή

Μπορείτε να ξεκινήσετε από το τίποτα, και από το τίποτα και το δεν υπάρχει τρόπος κάποιος τρόπος θα βρεθεί.

**-Αιδεσιμότατος Μάικλ Μπέρναρντ Μπέκουιθ
[Michael Bernard Beckwith], πρώην ενθουσιώδης χρήστης
ναρκωτικών, που έγινε ενθουσιώδης πνευματικός, που έγινε
ένας γαμάτος τύπος που εμπνέει τους άλλους.**

Κάποτε πίστευα πως αποφθέγματα όπως αυτό ήταν ένα μάτσο αηδίες. Επίσης δεν καταλάβαινα για τι στο διάολο μιλούσαν. Ούτε και μ' ένοιαζε. Εγώ ήμουν πολύ κουλ. Αυτά τα λίγα που ήξερα για την αυτοβοήθεια και τον πνευματικό κόσμο τα έβρισκα αδικαιολόγητα γλοιώδη: απέπνεαν απελπισία, μεγαλόστομη θρησκοληψία, ανεπιθύμητες αγκαλιές από αντιπαθητικούς ξένους. Για να μην αρχίσω να λέω πόσο μου την έδινε όταν άκουγα για τον Θεό.

Την ίδια εποχή υπήρχαν ένα σωρό πράγματα στη ζωή μου που ήθελα απεγνωσμένα να αλλάξω και, αν ήμουν σε θέση να κάνω στην άκρη την υπεράνω συμπεριφορά μου, θα μπορούσα πραγματικά να χρησιμοποιήσω λίγη βοήθεια από αυτήν που μου δινόταν. Είχα πολλά σπουδαία φιλαράκια, μια δεμένη οικογένεια, δικό μου διαμέρισμα, αυτοκίνητο που τσουλούσε, φαγητό, δόντια, ρούχα, καθαρό πόσιμο νερό –συγκριτικά με τους περισσότερους

ανθρώπους στον πλανήτη, η ζωή μου ήταν μια χαρά. Όμως, συγκριτικά με αυτό που εγώ ήξερα πως ήμουν ικανή να πετύχω, ήμουν, θα λέγαμε, απογοητευμένη.

Πάντοτε σκεφτόμουν, Έλα τώρα, αυτό είναι το καλύτερο που μπορώ να κάνω; Αλήθεια; Πάλι θα βγάλω τόσα όσα μου φτάνουν για να πληρώσω το νοίκι μου αυτόν τον μήνα; Και θα περάσω άλλη μια χρονιά βγαίνοντας ραντεβού μ' ένα μάτσο περίεργους τύπους, για να κάθομαι μετά να κλαίω για όλες αυτές τις σχέσεις που από την αρχή δεν έβγαζαν πουθενά; Αλήθεια; Και στα σοβαρά σκέφτομαι ν' αρχίσω να αναρωτιέμαι ποιος είναι ο πραγματικός μου σκοπός και να βουτηξω σε αυτό το άθλιο τέλμα για εκατομμυριοστή φορά;

Η απίστευτη βαρεμάρα!

Ένωθα σαν να ήταν να ζήσω έτσι χλιαρά όλη την υπόλοιπη ζωή μου, με περιστασιακές εκλάμψεις μεγαλείου. Και το πιο οδυνηρό ήταν ότι βαθιά μέσα μου ΗΞΕΡΑ πως ήμουν ροκ σταρ, πως είχα τη δύναμη να δίνω και να παίρνω, και να αγαπώ τους καλύτερους ανθρώπους, πως θα μπορούσα με μια κίνησή μου να μετακινήσω βουνά και να καταφέρω ό,τι κι αν έβαζα στο μυαλό μου και... *Τι είναι αυτό; Μόλις πήρα κλήση για παράνομο παρκάρισμα; Αστειεύεστε! Περίμενε μια στιγμή. Δεν έχω να το πληρώσω και είμαι -ποια;- η τρίτη μέσα στον μήνα; Τώρα πάω αποκεί να τους τα πω ένα χεράκι... και να, ξεκινώ· και για άλλη μια φορά τρώω τον χρόνο μου με ασήμαντες λεπτομέρειες, μόνο και μόνο για να αναρωτιέμαι, έναν μήνα αργότερα, πού πήγαν αυτές οι τελευταίες εβδομάδες και πώς τελικά κατέληξα να είμαι ακόμη κολλημένη στο αναθεματισμένο μου διαμέρισμα, τρώγοντας τάκος του ενός δολαρίου, μόνη, κάθε βράδυ.*

Υποθέτω πως αν τα διαβάσετε αυτά, τότε και στη δική σας ζωή υπάρχουν κάποια σημεία που είναι μάλλον απογοητευτικά. Και ξέρετε ότι θα μπορούσαν να βελτιωθούν θεαματικά. Ίσως να

ζείτε με τον άντρα ή τη γυναίκα της ζωής σας και να μοιράζεστε χαρούμενοι τα δώρα σας με τον υπόλοιπο κόσμο, αλλά να είστε τόσο μπατίρηδες, που ούτε το σκυλί σας να μην μπορείτε να ταΐσετε. Ίσως η οικονομική σας κατάσταση να είναι εξαιρετική και να έχετε μια ουσιαστική σύνδεση με τον βαθύτερο σκοπό της ύπαρξής σας, αλλά να μην μπορείτε καν να θυμηθείτε πότε ήταν η τελευταία φορά που πεθάνατε στα γέλια. Ή ίσως να τα έχετε όλα τα παραπάνω κι όμως να περνάτε τον χρόνο σας χύνοντας μαύρο δάκρυ. Ή πίνοντας. Ή να τα παίρνετε στο κρανίο με τους δημοτόμπατσους που κόβουν τις κλήσεις, για την χρονική τους ακρίβεια και την έλλειψη χιούμορ που τους χαρακτηρίζει, οι οποίοι, στο μυαλό σας, είναι εν μέρει υπεύθυνοι για την οικονομική σας κατάσταση. Ή ίσως να έχετε όλα όσα ποτέ θελήσατε, κι όμως, για κάποιον λόγο, ακόμη νιώθετε μέσα σας ένα κενό.

Αυτό δεν έχει απαραίτητα να κάνει με το να κερδίσετε εκατομμύρια ή να βοηθήσετε να λυθούν τα προβλήματα του πλανήτη ή να αποκτήσετε δικό σας σόου στην τηλεόραση, εκτός κι αν αυτό είναι ό,τι θέλετε. Η κλίση σας μπορεί να είναι απλώς η φροντίδα της οικογένειάς σας ή το να καλλιεργήσετε την τέλεια τουλίπα.

Έχει να κάνει με το πώς να γίνει απόλυτα σαφές μέσα σας τι είναι αυτό που σας κάνει ευτυχισμένους, και σας κάνει να νιώθετε πραγματικά ζωντανοί, και μετά να το φτιάξετε, αντί να προσποιείστε πως δεν μπορείτε να το αποκτήσετε. Ή πως δεν το αξίζετε. Ή πως είστε ένας άπληστος εγωπαθής βλάκας επειδή θέλετε περισσότερα απ' όσα έχετε ήδη. Ή ν' ακούτε τον μπαμπά σας και τη θεία σας τη Μαίρη να σας λένε τι πρέπει να κάνετε.

Έχει να κάνει με το αν έχετε τα κότσια να βγάλετε μπροστά την πιο έξυπνη, την πιο ευτυχισμένη, την πιο γαμάτη εκδοχή του εαυτού σας, όποια κι αν νομίζετε πως είναι αυτή.

Το καλό είναι πως, για να το πετύχετε αυτό, το μόνο που χρειάζεται είναι να κάνετε μια απλή μετατόπιση:

Πρέπει να πάτε από το να **θέλετε** να αλλάξετε τη ζωή σας στο να **αποφασίσετε** να αλλάξετε τη ζωή σας.

.....
 Το να θέλετε μπορείτε να το κάνετε αραγμένοι στον καναπέ με ένα τσιγαριλίκι στο χέρι κι ένα ταξιδιωτικό περιοδικό στα πόδια σας.

Το να αποφασίσετε σημαίνει να τολμήσετε το μεγάλο άλμα, να κάνετε ό,τι χρειάζεται και να κυνηγάτε τα όνειρά σας με την επιμονή μιας μαζορέτας χωρίς γκόμενο μια εβδομάδα πριν από τον χορό της αποφοίτησης.

.....

Πιθανώς να χρειαστεί να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν φανταζόσασταν πως θα κάνατε, γιατί αν κάποιος απ' τους φίλους σας σας έβλεπε να τα κάνετε ή να ξοδεύετε χρήματα γι' αυτά, θα σας πέθαινε στην καζούρα. Ή θα ανησυχούσε για σας. Ή θα έπαυε να είναι φίλος σας, γιατί πλέον θα ήσασταν παράξενοι κι αλλιιώτικοι. Θα χρειαστεί να πιστέψετε σε πράγματα που δεν μπορείτε να δείτε, καθώς επίσης και σε κάποια για τα οποία είστε πεπεισμένοι πως είναι αδύνατα. Θα χρειαστεί να παραμερίσετε τους φόβους σας, να αποτύχετε ξανά και ξανά και να συνηθίσετε να κάνετε πράγματα που δεν νιώθετε και τόσο άνετα όταν τα κάνετε. Θα χρειαστεί να εγκαταλείψετε παλιές, περιοριστικές πεποιθήσεις και να γαντζωθείτε στην απόφασή σας να δημιουργήσετε τη ζωή που επιθυμείτε, σαν όλη η ζωή σας να κρέμεται απ' αυτό.

Γιατί, μαντέψτε! Η ζωή σας κρέμεται πραγματικά απ' αυτό.

Όσο απαιτητικό κι αν ακούγεται κάτι τέτοιο, δεν συγκρίνεται με το να ξυπνάτε στη μέση της νύχτας και να νιώθετε λες και κάποιος πάρκαρε ένα αυτοκίνητο πάνω στο στήθος σας, συντετριμμένοι από τη συνειδητοποίηση πως η ζωή σας κυλάει μέσα απ' τα

χέρια σας και πως είναι καιρός ν' αρχίσετε να ζείτε με έναν τρόπο πραγματικά ουσιαστικό για εσάς.

Ίσως να έχετε ακούσει ιστορίες για ανθρώπους που κατάφεραν να κάνουν μεγαλειώδη πράγματα όταν είχαν φτάσει στο απροχώρητο –είχαν διαγνωστεί με όγκο, τους είχαν κόψει το ηλεκτρικό ή ήταν έτοιμοι να πηδηχτούν με αγνώστους για να αγοράσουν τη δόση τους, όταν έξαφνα ξύπνησαν άλλοι άνθρωποι. Όμως δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι να πιάσετε πάτο για να αρχίσετε να σέρνεστε έξω από τη σπηλιά σας. Το μόνο που χρειάζεται είναι να πάρετε την απόφαση. Κι αυτό μπορείτε να το κάνετε αμέσως τώρα.

Η ποιήτρια Αναΐς Νιν έχει γράψει αυτή τη σπουδαία φράση: «Και ήρθε η μέρα που το να παραμείνει ένα σφιχτόκλειστο μπουμπούκι ήταν ρίσκο πιο οδυνηρό απ' το να γίνει ολάνθιστο λουλούδι». Έτσι ήταν για μένα, κι έτσι νομίζω πως είναι για τους περισσότερους ανθρώπους' το ταξίδι μου ήταν (και ακόμη είναι) μια διαδικασία που άρχισε με την *απόφασή* μου να κάνω κάποιες σοβαρές αλλαγές, ανεξάρτητα από το τι χρειαζόταν να κάνω για να τις πραγματοποιήσω. Τίποτε απ' ό,τι είχα δοκιμάσει μέχρι τότε δεν είχε αποτέλεσμα: τα ανέλμα ξανά και ξανά με τους επίσης μπατιρηδες φίλους μου και τον ψυχολόγο μου, μου έβγαине το λάδι στη δουλειά, πήγαινα για καμιά μπίρα και ήλπιζα το πράγμα να τσουλήσει από μόνο του... είχα φτάσει σε ένα σημείο που θα έκανα τα πάντα για να καταφέρω να οργανωθώ, και, διάολε, ήταν λες και το Σύμπαν με δοκίμαζε για να δει πόσο σοβαρά το αντιμετώπιζα.

Πήγα σε σεμινάρια ενθάρρυνσης, όπου με έβαλαν να φοράω μια ταμπελίτσα με το όνομά μου και να «κολλάω πέντε» με τον άνθρωπο δίπλα μου φωνάζοντας «Είσαι υπέροχος, όπως κι εγώ!», πήρα ένα μπαστούνι του μπέιζμπολ κι άρχισα να κοπανάω ένα μαξιλάρι τσιρίζοντας σαν να είχα πιάσει φωτιά, συνδέθηκα με τον καθοδηγητή μου, πήρα μέρος σε μια ομαδική τελετουργία όπου παντρεύτηκα τον εαυτό μου, έγραψα ένα ερωτικό γράμμα στη

μήτρα μου, διάβασα κάθε βιβλίο αυτοβοήθειας που έχει εκδοθεί στον κόσμο και ξόδεψα ένα κάρο χρήματα, που δεν τα είχα, προσλαμβάνοντας προσωπικούς εκπαιδευτές.

Βασικά, θυσιάστηκα για το καλό του συνόλου.

Αν είστε καινούριοι ή καινούριες στον κόσμο της αυτοβοήθειας, ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας βοηθήσει να καταλάβετε κάποιες ιδέες που άλλαξαν τη δική μου ζωή, έτσι ώστε να κάνετε κι εσείς μια σημαντική ανακάλυψη, χωρίς τον κίνδυνο να θελήσετε στην πορεία να το βάλετε στα πόδια ουρλιάζοντας. Αν πάλι έχετε ήδη βουτήξει τα πόδια σας στη λιμνούλα της αυτοβοήθειας, ελπίζω πως θα σας πει κάτι με έναν καινούριο τρόπο που θα σας δώσει την ευκαιρία να μπορέσετε να κάνετε μερικές σημαντικές αλλαγές, να πετύχετε κάποια χειροπιαστά αποτελέσματα και, κάποια στιγμή, να ξυπνήσετε κλαίγοντας από ευτυχία που επιτέλους καταφέρατε να είστε ο εαυτός σας.

Και αν καταφέρω να σώσω έστω κι έναν άνθρωπο από το να πάει το παιδί μέσα του σε προγραμματισμένο ραντεβού για παιχνίδι, τότε έχω κάνει σωστά τη δουλειά μου.

Ο βασικός μου στόχος όταν άρχισα να δουλεύω με τον εαυτό μου ήταν πώς να βγάλω χρήματα. Δεν είχα την παραμικρή ιδέα πώς να το κάνω σε μόνιμη βάση και, στην αρχή, όταν παραδέχτηκα πως το ήθελα, τσιτώθηκα άγρια. Ήμουν συγγραφέας και μουσικός· ένιωθα πως αρκούσε –και ήταν και πολύ ευγενές, εδώ που τα λέμε– να επικεντρωθώ στην τέχνη μου και το θέμα των χρημάτων να λυθεί από μόνο του. ΑΥΤΟ πήγε πραγματικά πολύ καλά! Όμως είχα δει τόσους ανθρώπους να κάνουν ελεεινά και τρισάθλια πράγματα προκειμένου να βγάλουν χρήματα, για να μην αναφέρω αυτούς που δούλευαν σε δουλειές μέχρι θανάτου βαρετές, ώστε να μη θέλω να έχω καμία σχέση μ' αυτό. Αν τώρα προσθέσετε και μια πληθώρα άλλες αφοριστικές δοξασίες σε σχέση με το αμαρτωλό χρήμα, είναι ν' απορεί κανείς που δεν κατέληξα να τρώω από τους σκουπιδοτενεκέδες.

Τελικά όμως συνειδητοποίησα πως δεν αρκούσε μόνο να επικεντρωθώ στην απόκτηση χρημάτων, αλλά και να ξεπεράσω τον φόβο και την αποστροφή μου γι' αυτά, αν ήθελα ν' αρχίσω να τα προσελκύω. Κι εδώ, τα βιβλία αυτοβοήθειας άρχισαν να κατακλύζουν το σπίτι μου και οι ταμπελίτσες με το όνομά μου κατέλαβαν την υποχρεωτική και ντροπιαστική τους θέση πάνω από το αριστερό μου στήθος. Τελικά έφτασα την πιστωτική μου κάρτα σε απίστευτα ύψη, φορτώνοντάς τη με ποσά μεγαλύτερα απ' όσα είχα πληρώσει για όλα μου τα σαραβαλάκια μαζί, όταν προσέλαβα τον πρώτο μου εκπαιδευτή. Μέσα στους επόμενους έξι μήνες τριπλασίασα το εισόδημά μου με μια διαδικτυακή εταιρεία που έφτιαξα σχετικά με την εκπαίδευση συγγραφέων. Και τώρα το έχω φτάσει στο σημείο να μου επιτρέπεται η πολυτέλεια να ταξιδεύω όπου θέλω, ενώ ταυτόχρονα γράφω, δίνω διαλέξεις, παίζω μουσική και καθοδηγώ ανθρώπους σε όλους τους τομείς της ζωής τους, χρησιμοποιώντας πολλές από τις ιδέες που μου άρεσε τόσο να κατακρίνω και που τώρα τις λατρεύω.

Σε μια προσπάθεια να σας βοηθήσω κι εσάς να φτάσετε εκεί που θέλετε, σας ζητώ να αφεθείτε σε μερικά αρκετά ασυνήθιστα πράγματα που θα συναντήσετε μέσα σ' αυτό το βιβλίο και σας προτρέπω να τα αντιμετωπίσετε με ανοιχτό μυαλό. Όχι, τώρα που το ξανασκέφτομαι, θέλω να ουρλιάξετε κατάμουτρα στον εαυτό σας: ΜΕΙΝΕ ΑΝΟΙΧΤΟΜΥΑΛΟΣ, ΑΛΛΙΩΣ ΤΗΝ ΠΑΤΗΣΕΣ. Το εννοώ. Είναι κάτι πολύ σημαντικό αυτό. Βρίσκεστε εκεί που βρίσκεστε τώρα γιατί κάνατε ό,τι κάνατε, επομένως αν δεν σας εντυπωσιάζει και πολύ η τωρινή σας κατάσταση, είναι ολοφάνερο πως πρέπει να αλλάξετε τα πράγματα.

.....
Αν θέλετε να ζήσετε τη ζωή που ποτέ δεν ζήσατε, πρέπει να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν κάνατε.
.....

Δεν με νοιάζει πόσο αποτυχημένο θεωρείτε ή δεν θεωρείτε τον εαυτό σας ετούτη τη στιγμή, όμως το γεγονός ότι είστε άνθρωποι που διαβάζετε, που έχετε την πολυτέλεια να αφιερώνετε χρόνο σ' αυτό το βιβλίο και χρήματα στην αγορά του, σας τοποθετεί ήδη σε προνομιακή θέση.

Κι αυτό δεν το λέω για να νιώσετε ενοχές ή ανώτεροι από τους άλλους, αλλά γιατί είναι κάτι που αξίζει να το εκτιμήσετε. Κι αν πραγματικά πάρετε την απόφαση να προσπαθήσετε, μάθετε ότι είστε σε θέση να κάνετε εξαιρετικά σπουδαία δουλειά και να μοιραστείτε την υπεροχή σας με τον κόσμο. Γιατί αυτό ακριβώς είναι το νόημα.

Χρειαζόμαστε έξυπνους ανθρώπους με μεγάλη καρδιά και δημιουργικό μυαλό, για να χρησιμοποιήσουν όλο τον πλούτο, τις πηγές και την υποστήριξη που διαθέτουν ώστε να κάνουν τον κόσμο μας διαφορετικό.

Χρειαζόμαστε ανθρώπους που να νιώθουν ευτυχισμένοι, ικανοποιημένοι και πως τους αγαπούν, για να μην κάνουν τον βίο αβίωτο στον εαυτό τους, στους άλλους, στον πλανήτη και στους φίλους μας τα ζώα.

Χρειαζόμαστε να είμαστε περιστοιχισμένοι από ανθρώπους που εκπέμπουν αγάπη για τον εαυτό τους και αφθονία, για να μην προγραμματίζουμε τις μελλοντικές γενιές με παραμορφωμένες πεποιθήσεις, όπως *τα λεφτά είναι κακό πράγμα* ή *δεν είμαι αρκετά καλός/καλή* ή *δεν μπορώ να ζήσω όπως εγώ θέλω*.

Χρειαζόμαστε ανθρώπους που δεν τρώγονται με τα ρούχα τους, που ζουν έντονα και με κάποιον σκοπό, ώστε να γίνουν έμπνευση και για τους άλλους που θέλουν κι αυτοί να σηκωθούν.

Το πρώτο πράγμα που θα σας ζητήσω να κάνετε είναι να πιστέψετε ότι ζούμε σ' έναν κόσμο με απεριόριστες δυνατότητες. Δεν με νοιάζει αν όλη σας η ζωή είναι απόδειξη του ότι δεν μπορείτε να σταματήσετε να μπουκώνεστε με φαγητό κάθε τρεις και λίγο ή ότι οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κακοί ή ότι δεν

μπορείτε να κρατήσετε κανέναν σύντροφο κοντά σας παρά μόνο αν είστε δεμένοι από τους αστραγάλους του –πιστέψτε ότι, παρ' όλα αυτά, τα πάντα είναι δυνατά.

Δείτε τι θα συμβεί –τι έχετε να χάσετε; Αν προσπαθήσετε να διαβάσετε το βιβλίο αλλά καταλήξετε στο συμπέρασμα πως είναι ένα μάτσο αηδίες, μπορείτε να επιστρέψετε στη μίζερη ζωή σας. Ίσως, όμως, αν βάλετε στην άκρη τη δυσπιστία σας, ανασκουμπωθείτε, πάρετε μερικά ρίσκα και αφοσιωθείτε ολοκληρωτικά, να ξυπνήσετε μια μέρα και να συνειδητοποιήσετε πως ζείτε τη ζωή που πάντοτε ζηλεύατε.

ΜΕΡΟΣ Ι
ΠΩΣ
ΦΤΑΣΑΤΕ
ΕΔΩ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΜΟΥ ΜΕ ΑΝΑΓΚΑΣΕ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ

Είσαι θύμα των κανόνων που ορίζουν τη ζωή σου.

-Τζένι Χόλζερ [Jenny Holzer],
εικαστικός, διανοήτρια, εξαιρετική ατακαδόρισσα

Πριν από πολλά χρόνια μού συνέβη ένα τρομερό ατύχημα στο μπόουλινγκ. Βρισκόμουν με τις φίλες μου στο τέλος ενός αγώνα μπόουλινγκ και ήμουν τόσο συγκεντρωμένη στο να κάνω φιγούρα με την τελευταία μου βολή –κινήθηκα αστραπιαία φωνάζοντας δυνατά την επικείμενη νίκη μου και πλησίασα τον στόχο μου χορεύοντας και στριφογυρνώντας– με συνέπεια να μην καταλάβω πού βρίσκονταν τα πόδια μου όταν άφησα την μπάλα να φύγει.

Εκείνη ακριβώς τη στιγμή έμαθα με πόσο αυστηρό τρόπο τιμωρεί η αθλητική κοινότητα του μπόουλινγκ αυτούς που κυλάνε την μπάλα έχοντας το ένα δάχτυλο του ποδιού τους πάνω στη γραμμή. Απλώνουν λάδι ή κερί ή κάτι απίστευτα γλιστερό πάνω στον διάδρομο ώστε, αν κάποιος πατήσει τυχαία έξω από τα όρια επιχειρώντας την τέλεια βολή, να βρεθεί με το ένα πόδι στον αέρα και τον πισινό του να σκάει πάνω σε μια επιφάνεια που ούτε μια μπάλα του μπόουλινγκ που πέφτει απ' τον ουρανό δεν μπορεί να τσακίσει.

Μερικές εβδομάδες αργότερα, ενώ ήμουν αραχτή στο κρεβάτι με αυτόν τον τύπο από το πολυκατάστημα Macy's, του εξηγουσα πως από τότε που έπαθα το ατύχημα ξυπνούσα στη μέση της νύχτας από έναν αφόρητο πόνο στα πόδια μου. Σύμφωνα με τον βελονιστή μου, αυτό συνέβαινε γιατί την ώρα που έπεσα χτύπησαν τα νεύρα στην πλάτη μου κι έτσι, για να καταφέρω να κοιμάμαι σαν άνθρωπος τις νύχτες, έπρεπε να αγοράσω ένα καινούριο και πιο σταθερό στρώμα.

«Κι εμένα με πονάνε τα πόδια μου όταν κοιμάμαι», είπε εκείνος και ανασηκώθηκε απλώνοντας το χέρι του σαν να μου έλεγε «κόλλα πέντε».

Τον άφησα με το χέρι στον αέρα, όχι μόνο γιατί δεν μου αρέσει να «κολλάω πέντε», αλλά και γιατί μου την έσπασε. Ήδη η αγορά στρώματος μου φαινόταν εξαιρετικά παράξενη και ντροπιαστική –να είμαι ξαπλωμένη στο πλάι μ' ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα σκέλια μου μπροστά στα μάτια όλων, λες και τους ενδιέφερε–, όμως το να πρέπει να το κάνω αυτό με τον πωλητή που με εξυπηρετούσε ξαπλωμένο δίπλα μου και ζητώντας μου να κολλήσουμε τα χέρια ήταν κάτι που δεν μπορούσα να διαχειριστώ.

Δεν μπόρεσα να μην παρατηρήσω πως όλοι οι άλλοι πωλητές στέκονταν απλώς στην άκρη των άλλων κρεβατιών, παραθέτοντας τα χαρακτηριστικά του στρώματος όσο ο πελάτης τους δοκίμαζε χίλιες δυο στάσεις –όχι όμως ο δικός μου. Εκείνος είχε ξαπλώσει δίπλα μου, ανάσκελα, με τα χέρια του σταυρωμένα εμπρός στο στήθος του και μιλούσε κοιτώντας στοχαστικά το ταβάνι, λες και βρισκόμασταν σε καλοκαιρινή κατασκήνωση. Εντάξει, ήταν αρκετά ευχάριστος και ήξερε απίστευτα πράγματα για ελατήρια, λάτεξ, αφρό πολυουρεθάνης και βισκοελαστικό, όμως εγώ φοβόμουν να αλλάξω θέση, μην τυχόν και γυρνούσε κι αυτός, κολλώντας πάνω μου.

Μήπως ήμουν υπερβολικά φιλική; Μήπως δεν έπρεπε να τον είχα ρωτήσει από πού ήταν; Μήπως πίστεψε πως εννοούσα κάτι

άλλο όταν χτύπησα τον άδειο χώρο δίπλα μου για να ελέγξω τη θέση του μαξιλαριού;

Προφανώς θα έπρεπε να είχα ζητήσει απ' αυτόν τον σαχλαμάρα να σηκωθεί από το αναθεματισμένο το κρεβάτι ή θα έπρεπε να είχα βρει κάποιον άλλον να με εξυπηρετήσει κι όχι να βγω στα κλεφτά από την πόρτα και να χάσω τη μοναδική ευκαιρία που είχα εκείνη τη βδομάδα ν' αγοράσω στρώμα, όμως δεν ήθελα να τον φέρω σε δύσκολη θέση.

Δεν ήθελα να φέρω *αυτόν* σε δύσκολη θέση!

Αυτό δείχνει καθαρά πώς ήταν μαθημένη η οικογένειά μου να χειρίζεται κάθε είδους πιθανώς άβολες καταστάσεις. Μαζί με τη σίγουρη μέθοδο του να τρέχεις προς την αντίθετη κατεύθυνση, η εργαλειοθήκη μας για την αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων περιείχε επίσης: το να παγώνουμε, να μιλάμε για τον καιρό, να μένουμε άφωνοι και να αναλυόμαστε σε κλάματα όταν δεν μας άκουγε κανείς.

Η έλλειψη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση και διαχείριση τέτοιων καταστάσεων δεν ήταν και τόσο παράξενη, αν σκεφτεί κανείς πως η μητέρα μου προέρχεται από μια μακρά οικογενειακή παράδοση λευκών Αγγλοσαξόνων Προτεσταντών της Αμερικής (WASP). Οι γονείς της ήταν απ' αυτούς που πιστεύουν ότι τα παιδιά πρέπει να τα βλέπεις, αλλά όχι να τα ακούς, και που αντιμετώπιζαν κάθε συναισθηματική εκδήλωση με την ίδια σοκαρισμένη αποστροφή που συνήθως φυλούσαν για το φτηνό ούισκι και την έλλειψη πανεπιστημιακής εκπαίδευσης.

Και παρόλο που η μητέρα μου κατάφερε να φτιάξει για μας ένα σπιτικό που ήταν όσο πιο ζεστό, στοργικό και χαρούμενο γινόταν, εμένα μου πήρε χρόνια μέχρι να μάθω τελικά ν' αρθρώσω μια λέξη όταν άκουγα τη φράση που μου πάγωνε το αίμα: «Πρέπει να μιλήσουμε».

Με όλα αυτά θέλω να πω ότι δεν είναι δικό σας λάθος που είστε σε μαύρα χάλια. Είναι, βέβαια, λάθος σας να παραμείνετε έτσι,

Ένας διασκεδαστικός και εύχρηστος οδηγός που θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τον εαυτό σου, να αγαπήσεις αυτά που δεν μπορείς να αλλάξεις, να αλλάξεις αυτά που δεν αγαπάς και να είσαι γ*μάτος και γαμ*τη όλη την ώρα.

ΙΑΖΙΞ ΖΟΤΑΜ*Γ ΙΑΖΙΞ ΗΤ*ΜΑΓ

27 κεφάλαια σε μέγεθος... μπουκιάς από τη διάσημη συγγραφέα και εκπαιδύτρια Τζεν Σινσίρο που θα σε βοηθήσουν:

* Na εντοπίσεις και να αλλάξεις πεποιθήσεις και συμπεριφορές που σε απομακρύνουν από το να αποκτήσεις αυτό που θέλεις.

* Na δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις. Και να το κάνεις ΤΩΡΑ!

* Na βγάλεις, διάολε, μερικά λεφτά –ίσως περισσότερα απ’ όσα έχεις πιάσει ποτέ στα χέρια σου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@kclidarithmos.gr www.kclidarithmos.gr
www.facebook.com/kclidarithmos.gr

ISBN 978-960-461-877-4



9 789604 618774