

1

ΚΙ ΑΝ ΟΛΑ ΟΣΑ ΞΕΡΕΙΣ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ;
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



«ΟΤΑΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ
ΟΤΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ
ΚΑΙ ΟΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ
ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ
ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ
ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΖΟΥΜΕ,
ΘΑ ΔΙΑΜΟΡΦΟΣΟΥΜΕ
ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΟΠΤΙΚΗ
ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ».

Bruce H. Lipton

Αμερικανός βιολόγος

«Όλα; Μα όλα;» με ρώτησε η μητέρα μου.

Όταν το σύστημα των πεποιθήσεών σου βασίζεται σε μια λανθασμένη βάση, επηρεάζονται όλα. Όταν αλλάξεις αυτήν τη βάση, όταν αλλάξεις την οπτική σου, αλλάζουν όλα, τίποτα δεν είναι πια ίδιο.

Στην πορεία αυτής της εκπαίδευσης, μερικές φορές είναι απαραίτητο να ξεμάθεις ό,τι έχεις μάθει και να δεχτείς την πιθανότητα τα πράγματα να μη λειτουργούν ακριβώς όπως πιστεύαμε πάντα ή όπως μας είχαν πει.

Η Ιστορία είναι γεμάτη παραδείγματα αλλαγών χάρη στην πρόοδο της επιστήμης. Δεν ήταν, όμως, πάντα έτσι. Οι μεγάλοι εξερευνητές της Ιστορίας δεν μπορούσαν πάντα εύκολα να πείσουν την κοινωνία ότι οι πεποιθήσεις της ήταν λανθασμένες. Γιατί το σίγουρο είναι πως, από τη στιγμή που κληρονομούμε πολιτισμικά μια σειρά από πεποιθήσεις, το μυαλό μας αντιστέκεται να πιστέψει το αντίθετο.

Είναι εντυπωσιακή η ποσότητα των πληροφοριών που θεωρούμε δεδομένες από τη στιγμή που γεννιόμαστε μέχρι τη στιγμή που πεθαίνουμε.

Πόσες πληροφορίες δέχτηκες στη ζωή σου χωρίς να τις αμφισβητήσεις; Αναρωτήθηκες ποτέ πόσες πολιτισμικές πεποιθήσεις υιοθέτησες παθητικά, χωρίς να τις κρίνεις;

Πάνε χρόνια που τα πιο πρωτοποριακά επιστημονικά ρεύματα άφησαν πίσω τους τις θεωρίες του Δαρβίνου και τον γενετικό ντετερμινισμό. Για λόγους καθαρά οικονομικούς, κατά την άποψή μου, ωστόσο, δεν διαδίδεται με τον ίδιο τρόπο κάθε επιστημονική ανακάλυψη.

Έμειναν πίσω οι θεωρίες του Δαρβίνου, που υποστήριζαν ότι είμαστε παιδιά της τύχης και της μάχης για επιβίωση, όπως και εκείνες που έλεγαν ότι η ζωή μας έχει προκαθοριστεί από τα γονίδια μας.

Ο Bruce H. Lippton δούλεψε ως καθηγητής Κυτταρικής Βιολογίας στην έγκριτη Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν. Έγινε παγκόσμια γνωστός για την έρευνά του σχετικά με την κλωνοποίηση των βλαστοκυττάρων, ενώ αργότερα ολοκλήρωσε μια πρωτοποριακή έρευνα στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Στάντφορντ.

Οι επαναστατικές μελέτες του γύρω από την κυτταρική μεμβράνη έθεσαν τις βάσεις για τη νέα επιγενετική και τον ανέδειξαν σε έναν από τους βασικούς εκπροσώπους της σύγχρονης βιολογίας. Ο Bruce έφτασε στο συμπέρασμα ότι δεν είμαστε δημιουργία των γονιδίων μας, αλλά ότι **οι πεποιθήσεις μας καθορίζουν τη βιολογία μας**. Όμως, χάρη στην απίστευτη πλαστικότητα του εγκεφάλου μας, οι πεποιθήσεις μας μπορούν να αλλάξουν.

Έτσι, ο πρώτος μύθος που καταρρέει χάρη στις θεωρίες του είναι ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν να αλλάξουν. Εγώ ήδη πιστεύω ότι μπορούν. Ωστόσο, και αυτό ισχύει, πρόκειται για μια απόφαση που μπορεί να πάρει μονάχα ο ενδιαφερόμενος. Όταν ένας άνθρωπος είναι κλειστός απέναντι στην αλλαγή, δεν έχει και πολλά να κάνει.

Το σίγουρο είναι ότι όλο αυτό το σύστημα των πεποιθήσεών μας είναι βαθιά ριζωμένο στο μυαλό μας. Γι' αυτό, κάθε φορά που η επιστήμη ανακαλύπτει κάτι νέο –για παράδειγμα, ότι τα πράγματα δεν είναι όπως πιστεύαμε μέχρι τώρα–, το μυαλό μας αντιστέκεται στις νέες θεωρίες.

Αναπόφευκτα, η Ιστορία αλλάζει μόνο όταν αλλάξεις την οπτική σου.

Υπάρχει μια τεράστια διαφορά ανάμεσα στο να πιστεύεις ότι είσαι θύμα των περιστάσεων, ότι η ζωή σου προκαθορίζεται από τα γονιδιά σου, ή ότι είσαι δημιουργία της τύχης, και στο να αναγνωρίζεις ότι είσαι ο συγγραφέας, ο σκηνοθέτης και ο συνδημιουργός της ζωής σου και του κόσμου στον οποίο ζεις.

«Δεν μας εμποδίζουν να αναπτυχθούμε αυτά που αγνοούμε. Το βασικό μας εμπόδιο είναι αυτά που πιστεύουμε ότι ξέρουμε, αλλά που τελικά αποδεικνύεται πως δεν ισχύουν».

Josh Billings

Θα σου πω κάτι, λοιπόν. Όλες οι σκέψεις στο μυαλό σου έχουν ένα τίμημα στη ζωή σου. Δεν υπάρχει ούτε μία που δεν πληρώνει ενοίκιο για την παραμονή της εκεί.

Την πρώτη φορά που άκουσα ότι κάθε άνθρωπος δημιουργεί την πραγματικότητά του μέσω των σκέψεών του μου φάνηκε πολύ τρελό.

Πώς ήταν δυνατόν;

Σε άλλη στιγμή της ζωής μου, δεν θα το πίστευα. Είναι σίγουρο, όμως, ότι έψαχνα ήδη πολύ καιρό για απαντήσεις. Και όποιος ψάχνει, αργά ή γρήγορα, τελικά βρίσκει.

«Ο δάσκαλος εμφανίζεται όταν ο μαθητής είναι έτοιμος».

Ινδικό απόφθεγμα

Γι' αυτό, δεν είναι τυχαίο που αυτήν τη στιγμή **εσύ** διαβάζεις αυτό το βιβλίο. **Τίποτα δεν γίνεται τυχαία.**

Εκείνη τη μέρα, παρότι ήμουν ήδη προετοιμασμένη, η εύρεση της απάντησης ήταν πολύ επώδυνη. Δεν μου ήταν εύκολο να αναγνωρίσω πως ήμουν υπεύθυνη για ό,τι είχα ζήσει. Δεν είναι εύκολο να παραδέχεσαι πως θα μπορούσες να έχεις αποφύγει όλα όσα υπέφερες.

Μπορεί να σκέφτεσαι: «Ναι, είμαστε εν μέρει υπεύθυνοι, όχι, όμως, για όλα».

Σε καταλαβαίνω. Στην αρχή, ούτε εγώ το πίστευα. Παρ' όλα αυτά, σιγά σιγά, η ζωή μου απέδειξε πως είμαστε. Γιατί, κατά βάθος, όλοι είμαστε ένα. Συνειδητά και ασυνείδητα, με τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και φερόμαστε, επηρεάζουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε.

Ησύχασε όμως, αυτό δεν χρειάζεται να το πιστέψεις. Ούτε αυτό ούτε τίποτα άλλο από όσα λέω στο βιβλίο. Σε καλώ μόνο να ανοίξεις το μυαλό σου σε αυτή την πιθανότητα και να το δοκιμάσεις μόνος σου.

Επιστρέφοντας στην ιστορία μου, στην αρχή μου ήταν δύσκολο να τα συλλάβω όλα αυτά. Και τελικά το παραδέχτηκα, αν και δεν το καταλάβαινα, γιατί ένιωθα πως ήταν το σωστό. Ωστόσο, όταν αναλαμβάνεις την ευθύνη για όσα έχεις ζήσει, αναγνωρίζεις ταυτόχρονα και το δικαίωμα και την ικανότητά σου να αλλάξεις την πορεία της ζωής σου. Και αυτό μου ακουγόταν πολύ θετικό.

Πριν από εξακόσια χρόνια, κανείς δεν πίστευε τον Κοπέρνικο και τον Γαλιλαίο όταν έλεγαν πως η Γη γυρίζει γύρω από τον Ήλιο. Και τους κατηγορήσαν για αιρετικούς. **Γιατί;**

Η απάντηση είναι αρκετά απλή. Πάντα πιανόμαστε από όσα γνωρίζει το μυαλό μας. Πιανόμαστε από τις πεποιθήσεις μας ως να ήταν η απόλυτη αλήθεια. Δεν είναι, λοιπόν, εύκολο να δεχτούμε πως ό,τι πιστεύουμε ως σωστό δεν είναι παρά κληρονομημένη πεποίθηση.

Η πλειονότητα των πεποιθήσεων είναι πολιτισμικές ή οικογενειακές, μεταδίδονται από γενιά σε γενιά χωρίς **εσού** καν να το συνειδητοποιείς.

Όλα όσα αποκαλύπτω σε αυτό το βιβλίο είναι πιθανό να αλλάξουν πολλά από τα σχήματα με τα οποία αντιλαμβάνεσαι τη ζωή ως τώρα. Ή να ενισχύσουν τις ιδέες που είχες ήδη και δεν μπορούσες να πιστέψεις, ή να ενώσουν τα κομμάτια.

Σε κάθε περίπτωση, σου εγγυώμαι ότι αυτό το βιβλίο θα ανοίξει

λίγο περισσότερο το μυαλό σου, και αυτό πάντα είναι συνώνυμο της ελευθερίας.

Αρχικά, θα σε βοηθήσει να απαλλαγείς από μια μεγάλη δόση ανησυχίας και πόνου. Γιατί ο πόνος δεν είναι παρά καρπός της άγνοιας. Υποφέρουμε λόγω του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα, γιατί αγνοούμε την ικανότητά μας να τη μεταμορφώσουμε, και επίσης υποφέρουμε γιατί δεν μας έχουν μάθει **να αγαπάμε** απόλυτα **τον εαυτό μας**.

Περάσαμε τη ζωή μας πιστεύοντας ότι δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά, ενώ στην πραγματικότητα μπορούμε να κάνουμε πάρα πολλά πράγματα!

Το καλύτερο πράγμα που μου έμαθαν οι γονείς μου ήταν πως είμαι ικανή να πετύχω ό,τι θέλω.

Έτσι ποτέ δεν έπαψα να ψάχνω αυτό που ήθελα.

Αποφοίτησα από την Αρχιτεκτονική Σχολή της Μαδρίτης. Δούλεψα ως αρχιτέκτονας για περισσότερο από δώδεκα χρόνια στην Ισπανία, και αργότερα στη Γερμανία. Δούλεψα με μεγάλους αρχιτέκτονες, σε πολλά γραφεία, συντονίζοντας πρότζεκτ και ομάδες. Ήμουν βασικό κομμάτι εκατοντάδων κατασκευών. Κερδίσαμε σε πολλούς διαγωνισμούς και χτίσαμε χιλιάδες σπίτια. Κέρδισα πολλά από τη δουλειά μου, αλλά κάτι μου έλεγε ότι υπήρχε και κάτι ακόμα πιο σημαντικό για εμένα.

Από πολύ μικρή έζησα σε πολλά μέρη της Ισπανίας, της Ιταλίας και της Γερμανίας. Πέρασα μια περίοδο μαθαίνοντας αγγλικά στο Μπράιτον και γερμανικά στη Βιέννη. Ταξίδεψα μόνη στην Κεντρική Ευρώπη και στη Νότια Αμερική. Γνώρισα σπουδαίους ανθρώπους, που με έκαναν να νιώσω σαν στο σπίτι μου. Γύρισα μόνη μου στα βουνά και στα δάση με ένα μέτρο χιόνι, έκανα στοστόπ μόνη, μίλησα δημόσια στα γερμανικά, μαγείρευα για περισσότερα από πενήντα άτομα κ.ά. Έμαθα να κάνω σκι εκτός πίστας και να στέκομαι

πάνω σε μια σανίδα του σερφ μετά τα τριάντα μου. Δέχτηκα ό,τι μου έφερε η ζωή, ό,τι μου έτυχε ποτέ.

Ωστόσο, η ζωή δεν ήταν αυτό που περιμένα και αρνιόμουν να δεχτώ πως ήταν μόνο αυτό.

Όταν έκλεισα τα τριάντα, είχα, χωρίς να το καταλαβαίνω, τόσες εμπειρίες και τόσο άγχος, που έπαψα να κοιμάμαι και έπεσα σε κατάθλιψη.

Αναζήτησα βοήθεια και βρήκα έναν σπουδαίο ψυχολόγο που στάθηκε πλάι μου με μεγάλη τρυφερότητα στη διαδικασία ανακάλυψης της τεράστιας αξίας μου. Με τα χρόνια, άρχισα να νιώθω πιο σίγουρη. Προόδευσα κι άλλο στη δουλειά μου και η ποιότητα ζωής μου άρχισε να βελτιώνεται. Ωστόσο, δεν είχα ακόμη καταφέρει να πετύχω αυτό που ήθελα περισσότερο.

Είχα αφιερώσει σχεδόν είκοσι χρόνια στην αρχιτεκτονική, μαζί με τα χρόνια των σπουδών και της δουλειάς, και παρότι κέρδιζα πολλά χρήματα από τη δουλειά μου, ήξερα ότι μέσα μου υπήρχε μια ακόμα σπουδαιότερη κλίση. Δεν ήξερα, όμως, ποια.

Η αγάπη ήταν το δεύτερο σκοτεινό σημείο στη ζωή μου. Εξακολουθούσα να μην καταλαβαίνω τι συνέβαινε με την αγάπη.

Για πολλά χρόνια αναρωτιόμουν: «Γιατί είμαι ικανή να πετυχαίνω εύκολα κάτι που για άλλους είναι δύσκολο; Και γιατί άλλοι πετυχαίνουν εύκολα αυτό που δεν καταφέρνω εγώ;».

Πάντα ήμουν διατεθειμένη να κάνω ό,τι ήταν απαραίτητο για να βρω αυτό που έψαχνα. Δεν ήταν η αλλαγή που με τρόμαζε περισσότερο, αυτό που φοβόμουν ήταν ότι δεν θα αλλάξει η ζωή μου.

Επί πολλά χρόνια, ωστόσο, έκανα ένα λάθος. Έπαψα να ονειρεύομαι, γιατί είχα παρατηρήσει πως, όσο περισσότερο επιθυμούσα κάτι, τόσο περισσότερο απομακρυνόταν από εμένα.

Αν πάψεις, όμως, να ονειρεύεσαι, παύεις τελικά να χαίρεσαι και να ζεις. Αυτό που είχε συμβεί όταν έπαψα να κοιμάμαι. Αυτό ήταν

ακόμα ένα μεγάλο ανεπίλυτο ζήτημα: γιατί όταν θέλεις κάτι τόσο πολύ φαίνεται να μην έρχεται ποτέ;

Δύο αποφάσεις άλλαξαν τη ζωή μου, ξεχωρίζοντας το πριν από το μετά.

Την **πρώτη** την πήρα τρία χρόνια πριν γράψω αυτό το βιβλίο. Τα άφησα όλα για εμένα. Τα άφησα όλα για να πάω να βρω αυτό που δεν είχα συναντήσει ακόμη. Ήθελα να είμαι ευτυχισμένη και ήμουν πρόθυμη να κάνω ό,τι χρειαζόταν. Άφησα τη δουλειά μου, το σπίτι μου, την πόλη μου, τη χώρα μου και τους ανθρώπους που αγαπούσα πιο πολύ. Στη Μαδρίτη τα είχα ήδη δοκιμάσει όλα.

Πολλά χρόνια ένιωθα να με τραβάει η Κεντρική Ευρώπη. Δεν είχα τίποτα να χάσω. Η ζωή μου είχε βαλτώσει και έπρεπε να κάνω κάτι για να την ενεργοποιήσω ξανά. Και έτσι έφτασα στα δάση του Μέλανα Δρυμού, ψάχνοντας αυτό που δεν είχα συναντήσει ακόμη.

Τα δύο χρόνια που έζησα στο Φράιμπουργκ, είχα την ευκαιρία να απομακρυνθώ από τις προσδοκίες αλλά και τη γνώμη των άλλων για εμένα. Εκεί ξεκίνησα από το μηδέν, χωρίς να ξέρω κανέναν και ουσιαστικά χωρίς να γνωρίζω γερμανικά.

Ενάμιση χρόνο αργότερα, συνειδητοποίησα ότι είχα πετύχει όλα όσα θεωρούσα πως είμαι ικανή να πετύχω. Όμως δεν είχα καταφέρει αυτό που, κατά βάθος, δεν πίστευα ότι ήμουν ικανή ή ότι άξιζα να πετύχω.

Εκεί είχα την ευκαιρία να δω τη ζωή από μια διαφορετική οπτική, περιτριγυρισμένη από δάση, βουνά και απίστευτα τοπία. Σε μια παραμυθένια πόλη, όπου όλα είναι γεμάτα λουλούδια και όλος ο κόσμος κυκλοφορεί με ποδήλατα.

Εκεί μπόρεσα να παρατηρήσω από κοντά το μεγαλείο της φύσης. Εκεί άρχισα να έρχομαι σε επαφή με την ουσία μου και με αυτά που αγαπούσα πραγματικά. Και όταν ήρθα σε επαφή με την ουσία μου, ήρθαν μαζί και όλες οι απαντήσεις.

Όλα ξεκίνησαν με ένα βιβλίο προσωπικής ανάπτυξης, το *Trabajo y felicidad* (Δουλειά και Ευτυχία) του Ricardo Gómez. Μόλις άρχισα να το διαβάζω, είδα καθαρά ότι αυτό ήθελα να κάνω. Δεν υπήρξε ποτέ τίποτα πιο ξεκάθαρο στη ζωή μου.

Συνδέθηκα με τον προορισμό μου και άρχισα να εξερευνώ τον κόσμο του μυαλού και των συναισθημάτων. Ήξερα τι ήθελα, αλλά δεν είχα ιδέα πώς να το πετύχω. Ήμουν ενθουσιασμένη, αλλά μέσα μου ήμουν γεμάτη φόβο.

Άρχισα να ψάχνω στο Ίντερνετ και λίγες μέρες αργότερα εμφανίστηκε μπροστά μου ο μελλοντικός μου μέντορας, ο Laín García Calvo. Όταν διάβασα όσα έγραφε στα κοινωνικά δίκτυα, άρχισα να μαγεύομαι. Αμέσως ήξερα ότι είχε τις απαντήσεις που έψαχνα σε όλη μου τη ζωή.

*Ο δάσκαλος εμφανίζεται
όταν ο μαθητής είναι έτοιμος.*

Κάναμε συνεδρίες online και εκείνος, με πολλή τρυφερότητα, μου δίδαξε τις αρχές που άλλαξαν τη ζωή μου.

Το να ακούω τον Laín ήταν ένα πραγματικό σοκ για τη συνείδησή μου. Η αποκάλυψη όλων αυτών των πληροφοριών που μου πρόσφερε και η καταγραφή τους σε αυτό το βιβλίο σηματοδότησαν το πριν και το μετά στη ζωή μου. Θυμάμαι ακόμα και την ημέρα και την ώρα. Ήταν 2 Απριλίου 2013, στις επτά το απόγευμα.

*Όλα όσα ήθελα πάντα να καταλάβω
απέκτησαν νόημα.*

Δεν ήταν εύκολο να δεχτώ αυτές τις αρχές, μια και το πρώτο που ένιωσα ήταν ένα κύμα ενοχής. Σιγά σιγά, όμως, καταλάβαινα πως δεν έφταιγα σε τίποτα, γιατί δεν είχα συνειδητοποιήσει τι έφερνα

στη ζωή μου. Και όταν μετέτρεψα αυτή την ενοχή σε υποσυνείδητη ευθύνη, ακολούθησε η γαλήνη.

Οι αρχές αυτές μου έδωσαν την απαραίτητη γενναιότητα για να αφήσω τη δουλειά μου, να γυρίσω στην Ισπανία και να σπουδάσω, προκειμένου να ασχοληθώ επαγγελματικά με αυτό που αγαπούσα πραγματικά.

Για εμένα, ήταν απαραίτητο να απομακρυνθώ από τις ρίζες μου για να βρω τη γενναιότητα να καταλάβω πως το επάγγελμα στο οποίο είχα αφιερώσει είκοσι χρόνια από τη ζωή μου δεν ήταν αυτό που πραγματικά ήθελα.

Για εμένα, δεν ήταν εύκολο να πω στους ανθρώπους που με αγαπούσαν, που είχαν πληρώσει για τις σπουδές μου και που μου είχαν δώσει τα πάντα ότι ήθελα να κάνω κάτι άλλο. Το έκανα, όμως.

*Όταν ασχολείσαι με αυτό
που αγαπάς πραγματικά,
παίρνεις όλη την απαραίτητη βοήθεια.*

Σε λίγους μήνες άλλαξα ολοκληρωτικά τη ζωή μου, ακολουθώντας τα βήματα που μου δίδαξε ο Λαίη. Ήταν σαν να ξαναγεννήθηκα. Άφησα την αρχιτεκτονική και γύρισα στην Ισπανία για να αφιερώσω τη ζωή μου σε αυτό που αγαπούσα πραγματικά. Είχα βρει την κλίση μου και είχα ερωτευτεί ολοκληρωτικά τη ζωή μου. Όλα τα άλλα ήταν δευτερεύοντα. Μπορούσα να γυρίσω, γιατί είχα βρει αυτό που έψαχνα.

Αυτή ήταν η δεύτερη μεγάλη απόφαση στη ζωή μου – να ασχοληθώ με τον κόσμο της συναισθηματικής αρχιτεκτονικής. Η σχεδίαση και η κατασκευή κτιρίων ήταν μια υπέροχη δουλειά. Το να βοηθώ, όμως, τους ανθρώπους να ανακαλύπτουν τον αρχιτέκτονα που κρύβουν μέσα τους, για να μπορέσουν να χτίσουν τη ζωή που ονειρεύονται, είναι για εμένα ακόμα πιο συναρπαστικό.

Σε λίγους μήνες άλλαξα τη ζωή μου και έγινα θιασώτρια της αλλαγής. Ασχολήθηκα με το βάθος της ανθρώπινης ύπαρξης και ανακάλυψα την τεράστια ικανότητα που κρύβει μέσα του ο καθένας μας. Γνώρισα σπουδαία πρόσωπα, που με βοήθησαν να φτάσω ως εδώ. Άρχισα να βλέπω τον κόσμο ως ένα σπουδαίο μέρος για να ζεις και ερωτεύτηκα ολοκληρωτικά τη ζωή μου.

Διάβασα τους μεγάλους δασκάλους της εσωτερικής ανάπτυξης, παρακολούθησα σεμινάρια, μαθήματα, και μελέτησα τις ανακαλύψεις των τριάντα τελευταίων ετών στη βιολογία, τη νευρολογία και την ψυχολογία σχετικά με τη λειτουργία του μυαλού και της καρδιάς μας, αλλά και με το πώς μας επηρεάζει η εκπαίδευση που λάβαμε στη ζωή μας.

Έμαθα πολλά από ανθρώπους όπως οι T. Harv Eker, Anthony Robbins, Bruce H. Lipton, Louise L. Hay και Joe Vitale. Και στην Ισπανία, από τους Laín García Calvo, Sergi Torres, Ángel López και Ricardo Gómez. Χάρη στα βιβλία τους, στις συνεδρίες coaching, στα σεμινάρια και τα μαθήματα, σήμερα ζω ερωτευμένη με τη ζωή μου.

Έγινα coach στην Emotiva CPC, μια σπουδαία ομάδα επαγγελματιών του coaching, της συναισθηματικής νοημοσύνης, του νευρογλωσσικού προγραμματισμού (PNL) και της επικοινωνίας. Στο πεδίο της ψυχολογίας, οι σπουδαιότεροι δάσκαλοί μου ήταν και παραμένουν οι Pedro Santamaría Pozo και Juan Cruz González.

Άλλαξα τον τρόπο που έβλεπα τη ζωή μου, και η ζωή μου άλλαξε ολοκληρωτικά. Βελτιώθηκε από κάθε άποψη, στον τομέα της υγείας, των σχέσεων, της δουλειάς και της ανάπτυξης. Άρχισα να κοιμάμαι. Πάνε μήνες που δεν χρειάστηκε να πάρω ούτε ένα αναλγητικό. Αδυνάτισα χωρίς προσπάθεια, δεν με επηρεάζει πια η γνώμη των άλλων όπως συνέβαινε παλιά, ούτε προσβάλλομαι όταν κάποιος μου λέει κάτι κατάμουτρα. Δεν νιώθω κατώτερη όταν κάποιος με διορθώνει ή με επικρίνει. Και, παρότι μερικές φορές

πονάει, δεν πληγώνομαι όταν απομακρύνονται οι άνθρωποι που αγαπώ. Εντέλει έπαψα να νιώθω θύμα και άρχισα να αναγνωρίζω πως είμαι υπεύθυνη για τη ζωή μου.

*Η άγνοια είναι μια από τις βασικές αιτίες
του πόνου της ανθρωπότητας.*

Η επιστήμη προχώρησε τόσο τον τελευταίο αιώνα, που σήμερα ξέρουμε ότι είμαστε πολύ πιο ισχυροί από όσο πιστεύαμε για πολλούς αιώνες πριν. **Δεν υπάρχει λόγος να μην πετύχεις αυτό που αγαπάς.**

Γι' αυτό τώρα δουλεύω βοηθώντας τους ανθρώπους **να πιστέψουν στον εαυτό τους**, να ανακαλύψουν τις πραγματικές δυνατότητές τους μέσα από τα βιβλία μου, τις συνεδρίες, τα σεμινάρια και τις διαλέξεις μου.

Γι' αυτό τώρα γράφω βιβλία και κάνω σεμινάρια, ώστε ο καθένας να μπορεί να μάθει, σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, ότι, αν εγώ τα κατάφερα, μπορεί να τα καταφέρει κι εκείνος. Αν μπόρεσα να το πετύχω εγώ, μπορείς να το πετύχεις κι εσύ.

Ο ΣΚΕΠΤΙΚΙΣΜΟΣ ΚΛΕΙΝΕΙ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ, Η ΠΙΣΤΗ ΤΙΣ ΑΝΟΙΓΕΙ

Το μυαλό είναι σαν το αλεξίπτωτο, δουλεύει μόνο όταν ανοίγει. Το μυαλό σου είναι η μεγαλύτερη αξία στην οποία μπορείς να επενδύσεις. Η ζωή σου αντικατοπτρίζει τον τρόπο σκέψης σου. Το κλειδί βρίσκεται στο μυαλό σου.

Ήμουν κι εγώ επιφυλακτική, μέχρι που περπάτησα πάνω σε

αναμμένα κάρβουνα χωρίς να καώ και έσπασα ένα βέλος με τον λαιμό του. Τότε άρχισα να αναρωτιέμαι πόσα πράγματα δεν έκανα πιστεύοντας πως δεν ήμουν ικανή.

Εκείνη την ημέρα κατάλαβα ότι τα όρια της πραγματικότητάς σου τα βάζεις μόνος σου.

Όλα όσα έζησα μέχρι να ανακαλύψω τον στόχο μου και τις αρχές που διέπουν τη ζωή ήταν τόσο απίστευτα, ώστε τώρα πλέον έχω αφοσιωθεί στη διάδοση όσων άλλαξαν τη ζωή μου. Θέλω να μεταδώσω πως **είσαι ελεύθερος** να επιλέξεις τη ζωή που θέλεις να ζήσεις. Είσαι ικανός να πετύχεις ό,τι αγαπάς και να ζήσεις μια **σπουδαία ζωή**.

Οι άνθρωποι στην πλειονότητά τους δεν έχουν επίγνωση του μεγαλείου τους και συμβιβάζονται με μια ασήμαντη ζωή. Το να μην παραπονιέσαι και το να συμμορφώνεσαι είναι δύο πολύ διαφορετικά πράγματα. Βλέπω ότι πολλοί άνθρωποι συμβιβάζονται με τη δουλειά τους, και πολλές φορές κάνουν υποχωρήσεις σε ευαίσθητα ζητήματα ή υπομένουν δύσκολες καταστάσεις, προκειμένου να κερδίζουν τα απαραίτητα για να φτάσουν στο τέλος του μήνα. Επίτρεψέ μου να σου πω ότι η ζωή είναι πολύ περισσότερα! Και εσύ αξίζεις και είσαι ικανός για περισσότερα!

*Γιατί να συμβιβαστούμε απλώς με την επιβίωση,
αν μπορούμε να ζήσουμε μια σπουδαία ζωή;*

Όλοι γεννιόμαστε με κάποια όνειρα, με μια κλίση, με έναν σκοπό, και εκεί έγκειται η κινητήριος δύναμή μας. Όταν αποκλίνουμε από αυτό που μας παθιάζει και από το ποιοι είμαστε πραγματικά, χάνουμε τη δύναμή μας, γιατί απομακρυνόμαστε από την πηγή της ενέργειάς μας. Αντίθετα, όταν συνδέεσαι με την ουσία σου και κατευθύνεσαι σε αυτό που αγαπάς, αρχίζεις να ανακαλύπτεις ένα σωρό δυνατότητες που κοιμούνται μέσα σου.

Όμως αυτό δεν το ήξερα από την αρχή. Για πολύ καιρό πίστευα ότι η ζωή είναι μια λοταρία και ότι έπρεπε να αρκεστώ σε ό,τι μου κλήρωσε. Ήμουν ικανή να πετύχω εύκολα πράγματα που για άλλους ήταν πολύπλοκα. Και αντίθετα, άλλοι ήταν ικανοί να πετύχουν με ευκολία κάτι που εγώ δεν κατάφερνα με τίποτα, όσο κι αν το προσπαθούσα. Και η ερώτησή μου ήταν: Γιατί;