

32 & 1
λόγοι

να μείνουμε σπίτι



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: 32 & 1 λόγιο να μείνουμε στίτι
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Φαφούτης Α. Δημήτριος
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Θωμάκου Ειρήνη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Φαφούτης Α. Δημήτριος
ΕΚΔΟΣΗ ebook: Ιδιωτική έκδοση

Πρώτη ηλεκτρονική έκδοση: Αθήνα, Δεκέμβριος 2020

Το παρόν είναι έργο πνευματικής ιδιοκτησίας κατά τις
διατάξεις της Ελληνικής Νομοθεσίας.

Επιτρέπεται διασκευές, να τροποποιούν και να
δημιουργούν παράγωγα του έργου, χωρίς να τα
διαθέτουν για εμπορικούς σκοπούς, υπό την προϋπόθεση
γίνεται αναφορά στο δημιουργό και να αναδιαθέτουν το
έργο με τους ίδιους ακριβώς όρους.

Ο Δημιουργός διατηρεί το δικαίωμα να εντάξει τις
δημοσιεύσεις του σε άλλη δική του έντυπη ή
ηλεκτρονική έκδοση.

Το βιβλίο διανέμεται ελεύθερα και νόμιμα στο διαδίκτυο
από τον δημιουργό του.

dimitrios.fafoutis@gmail.com
www.jimfaf.com



ISBN: 978-618-00-2582-8

Σε όλους εκείνους που νοιάζονται για τον
συνάνθρωπό τους και μένουν πιστοί σε
ότι αγαπούν και πρεσβεύουν.

Περιεχόμενα

1. Γνώρισε τον εαυτό σου
2. Ζήσε ... την οικογένειά σου
3. Φρόντισε τον εαυτό σου
4. Κάνε ότι δεν είχες χρόνο να κάνεις
5. Ζήσε την στιγμή
6. Προγραμματίσε
7. Κάνε οικονομία
8. Ξεκουράσου
9. Διάβασε βιβλία
10. Άκουσε μουσική
11. Μαγείρεψε
12. Γράψε
13. Μίλησε με όσους θέλεις, όχι όσους πρέπει
14. Γυμνάσου
15. Φτιάξε το πρόγραμμα σου
16. Ανακάλυψε τι σου λείπει

Περιεχόμενα

17. Εξέλιξε τον προσανατολισμό σου
 18. Βρες το σκοπό της ζωής σου
 19. Φτιάξε τον χώρο σου
 20. Μάθε να επιβιώνεις
 21. Δυνάμωσε την σκέψη σου
 22. Δες ταινίες
 23. Εκπαιδεύσου
 24. Γνώρισε τους γείτονες σου
 25. Προετοιμάσου για το μετά
 26. Βάλε στόχους
 27. Όρισε τις προτεραιότητες σου
 28. Γράψε γράμματα
 29. Εξέλιξε τις ικανότητες σου
 30. Βρες χόμπι
 31. Ζήτα συγγνώμη
 32. Πες σ' αγαπώ
- &
- 32+1. «.....»

Πρόλογος

Μέσα σε μια δύσκολη περίοδο για όλους μας θεώρησα πολύ χρήσιμο να μαζέψω 32+1 λόγους για να μείνουμε σπίτι. Μπορεί ένας ιός να μας καθηλώσει σπίτι σε καραντίνα για 1-2-3 μήνες αλλά αυτό πρέπει να το χρησιμοποιήσουμε για το δικό μας όφελος και το δικό μας καλό.

Μπορούμε να το κάνουμε ακολουθώντας τα παρακάτω κεφάλαια αλλά μπορούμε να προσθέσουμε και τα δικά μας. Γι' αυτό το λόγο αφήνω μερικές σελίδες στο τέλος* για να συμπληρώσετε εσείς τους δικούς σας λόγους για να μείνετε σπίτι καθώς και ανά κεφάλαιο τις απόψεις σας.

**Περιμένω στο e-mail μου τα χειρόγραφα σας με το ονοματεπώνυμο σας για μια επόμενη έκδοση του οδηγού αυτού. Ελπίζω να το απολαύσετε και να σας βοηθήσει τις ημέρες αυτές. Dimitrios.fafoutis@gmail.com*

1. Γνώρισε τον εαυτό σου

Στην εποχή που ζούμε για να τα έχουμε καλά με τους γύρω μας πρέπει πρωτίστως να τα έχουμε καλά με τον ίδιο μας τον εαυτό. Είναι και ο λόγος που ξεκινάω με αυτή την συμβουλή.

Το πιεσμένο πρόγραμμα, που αναγκαζόμαστε να τρέχουμε καθημερινά για να τα βγάλουμε πέρα, μας κάνει να ξεχνάμε το πιο σημαντικό κομμάτι της ζωής μας, τον ίδιο μας τον εαυτό.

Δώσε χρόνο στον εαυτό σου, άδειασε από τις σκέψεις που σου γεμίζουν το μυαλό στην κανονικότητα της ζωής σου. Δοκίμασε μια τεχνική διαλογισμού που μας λέει για 5 λεπτά την ημέρα να σβήνουμε τα πάντα από το μυαλό μας και για κάθε ένα από αυτά τα 5 λεπτά να σκεφτόμαστε αποκλειστικά τα εξής:

1^ο στάδιο

Το μέρος που θα ήθελες να βρίσκεσαι

2^ο στάδιο

Το πρώτο σου φιλί

3^ο στάδιο

Την τελευταία φορά που γέλασες με την ψυχή σου

4^ο στάδιο

Την ομορφότερη στιγμή στην ζωή σου

5^ο στάδιο

Τον άνθρωπο που σε ηρεμεί

1. Γνώρισε τον εαυτό σου

Μετά από αυτή την άσκηση θα νιώσεις μια ευφορία μέσα σου. Μπορεί όχι από τις πρώτες φορές που θα την κάνεις, γιατί πρέπει να συγκεντρωθείς σε αυτή χωρίς να σε αποσπάει κάτι. Μόλις εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου το αποτέλεσμα θα είναι πραγματικά μαγικό. Μπορείς να αλλάζεις ανά άσκηση αυτό το οποίο σκέφτεσαι μέχρι να δεις αποτέλεσμα, ποιες αναμνήσεις θα είναι εκείνες που θα σε οδηγήσουν στην ηρεμία του σώματος και του μυαλού σου.

Μην το παρατήσεις εάν δεν τα καταφέρεις άμεσα, δεν είναι εύκολο αλλά είναι ευεργετικό για τον καθένα μας να αφιερώνει έστω 5 λεπτά από την ημέρα του για να σκεφτεί ποιός, που, πότε, γιατί και πώς μπορεί να υπάρξει ευτυχισμένος και χαρούμενος. Πράγμα δύσκολο σε μια καθημερινότητα με πολλές υποχρεώσεις και έναν κύκλο ζωής που δεν σε αφήνει να έχεις πολλές χαλαρές και ήρεμες στιγμές, πόσο μάλλον με τον εαυτό σου. Μπορείς αφού τελειώσεις την άσκηση να σημειώνεις αυτά που σκέφτηκες σε ένα ημερολόγιο, χωρίς να σε ενδιαφέρει τι έγραψες εχθές. Βαθμολόγησε με άριστα το 10 κάθε αποτέλεσμα της ανά ημέρα. Σε βάθος ενός μήνα θα έχεις βρει τι είναι αυτό που θέλεις τελικά για να έχεις καθαρίσει το μυαλό σου από ότι κι εάν σε πλημυρίζει, η γεμάτη πληροφορίες και όχι μόνο, ζωή σου.

2. Ζήσε ... την οικογένεια σου

Αυτή είναι η ευκαιρία να ζήσεις την οικογένεια σου. Λέγοντας αυτό δεν εννοούμε να ζήσεις με την οικογένειά σου απαραίτητα, αλλά να δώσεις χρόνο στους ίδιους τους ανθρώπους που την συμπληρώνουν. Άλλοι μένουν μόνοι τους και δεν μπορούν να δουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα άλλοι μένουν όλοι μαζί και με την πολύ τριβή που υπάρχει στις σχέσεις, πόσο μάλλον στις οικογενειακές, έχουν απομακρυνθεί. Μπροστά μας είναι μια μοναδική ευκαιρία να δώσουμε χρόνο σε αυτούς τους ανθρώπους και να έρθουμε πάλι κοντά. Δεν είναι τόσο εύκολο τελικά, είναι;

Ας δείξουμε κατανόηση, ας κάνουμε πίσω σε ότι μας ξένιζε ή μας φαινόταν λάθος. Είναι η ευκαιρία να ξαναγνωριστούμε και πάλι από την αρχή, ξεκινώντας από την φάση μηδέν που δεν είναι άλλη από το να έρθουμε κοντά στην οικογένειά μας έστω και αν κάποιος είναι μακριά.

Σε συνδυασμό με το Κεφάλαιο Ένα «Γνώρισε τον εαυτό σου», ζήτησε τους να κάνουν το ίδιο σαν άσκηση, χρόνος υπάρχει πια διαθέσιμος και κανείς δεν θα πει πως έχει κάτι καλύτερο να κάνει από το να κάνει ψυχολογικές δοκιμές αυτοπροσανατολισμού. Δείτε το σαν παιχνίδι, σε ποιον δεν αρέσουν τα παιχνίδια άλλωστε; Τώρα είναι η ευκαιρία να παίζεις όπως το έκανες παλιά αλλά κι αν δεν το έκανες δοκίμασε το να δεις πώς είναι.

2. Ζήσε ... την οικογένεια σου

Δεν είναι όλοι, ο ένας διπλά στον άλλο, και με τους περιορισμούς μετακίνησης είναι δύσκολο να βρίσκονται ολόκληρες οικογένειες μαζί. Βέβαια το παραπάνω δεν αφορά μόνο οικογένειες πολυμελής. Μια οικογένεια μπορεί να είναι απλά δύο αδέρφια, μια οικογένεια μπορεί να μην έχει συγγένεια εξ αίματος στις σχέσεις των ανθρώπων που την απαρτίζουν.

Οικογένεια είναι αυτοί που εμείς νιώθουμε οικεία μαζί τους. Δώσε χρόνο σε εκείνους που αμέλησες. Μπορεί η παρουσία σου να είναι σημαντική αλλά η τεχνολογία σήμερα μπορεί να φέρει κάποιον από την άλλη άκρη του κόσμου μέσα σε μια οθόνη και να σου μιλάει ζωντανά, να βλέπει ο ένας τον άλλο, τις αντιδράσεις του, χωρίς χρονικό περιορισμό για τέτοιες συναντήσεις.

Πόσοι μετάνιωσαν που δεν έζησαν έστω λίγο την οικογένειά τους; Γυρίζει πίσω αυτό; Μόνο ο χρόνος δεν γυρίζει πίσω. Εκμεταλλεύσου τον διαθέσιμο χρόνο καθώς μένεις σπίτι και πήγαινε πιο κοντά σε ότι εσύ θεωρείς οικογένεια σου.

3. Φρόντισε τον εαυτό σου

Μένοντας στο σπίτι θα σου δοθεί η ευκαιρία να κοιτάξεις λίγο πιο προσεκτικά τον εαυτό σου στον καθρέφτη το πρωί που θα σηκωθείς, καθώς πλένεις «πολύ σχολαστικά και συχνά» τα χέρια σου κατά την διάρκεια της ημέρας αλλά και το βράδυ πριν ξαπλώσεις.

Δώσε χρόνο στον εαυτό σου. Φρόντισέ τον όπως του αξίζει γιατί κατά την διάρκεια της καθημερινότητας σου τον αμελείς.

Έχεις χρόνο για να δεις τι θέλεις να βελτιώσεις, τι θέλεις να αλλάξεις και τι αρέσει περισσότερο σε εσένα. Μην αναλωθείς στην εξωτερική εμφάνιση και χάσεις την ουσία της φροντίδας.

Θυμήσου τι έκανες όταν είχες χρόνο διαθέσιμο, σε περιόδους διακοπών ή τα Σαββατοκύριακα. Αυτή είναι η μεγάλη σου ευκαιρία να τα κάνεις καθημερινά, όχι για κάποιον άλλο που αγαπάς αλλά για αυτόν που πρέπει να αγαπάς περισσότερο από κάθε τι στην ζωή σου και δεν είναι άλλος από τον ίδιο σου τον εαυτό.

Θα αναλύσουμε σε επόμενα κεφάλαια τι μπορείς να κάνεις για να φροντίσεις τον εαυτό σου με συγκεκριμένους τρόπους, όμως μην λησμονήσεις να αφιερώσεις χρόνο σε εσένα.

3. Φρόντισε τον εαυτό σου

Ξέθαψε παλιές φωτογραφίες, θυμήσου πώς ήταν τότε, σύγκρινε με το πώς είναι τώρα. Βγάλε τα δικά σου συμπεράσματα και βοήθησε τον ίδιο σου το εαυτό να χαράξει από σήμερα μια καλύτερη και πιο ποιοτική ζωή. Έτσι θα έχεις ομορφότερες στιγμές να αναπολείς και να θυμάσαι αύριο.

Στην εποχή της πληροφορίας που ζούμε ψάξε να βρεις τρόπους να φρεσκάρεις την εξωτερική σου εμφάνιση αλλά πολύ περισσότερο τον εσωτερικό σου κόσμο. Υπάρχουν πολλές έγκυρες ιστοσελίδες αλλά και πολλοί ενδεδειγμένοι επιστήμονες και σύμβουλοι για να σε βοηθήσουν σε αυτόν τον δρόμο. Μην διστάσεις να καλέσεις κάποιον και να ζητήσεις την συμβουλή του ή ακόμα και την βοήθεια του σε αυτή σου την προσπάθεια.

Αφιέρωσε χρόνο με τον εαυτό σου. Μπορεί να ακούγεται παράξενο αλλά είναι μια διαδικασία που δεν είναι εύκολο να την κάνουμε με μεγάλο φόρτο εργασίας κι υποχρεώσεις να τρέχουν στην καθημερινότητά μας. Αποτέλεσμα αυτού να αφήνουμε πίσω πράγματα που τα βρίσκουμε στην πορεία της ζωής μας μπροστά μας και δυσκολεύουν τον τρόπο ζωής μας αργότερα. Τώρα είναι η στιγμή που μπορείς να τα ξεκαθαρίσεις και να περάσεις στο επόμενο επίπεδο την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμησή σου.

4. Κάνε ότι δεν είχες χρόνο να κάνεις

Ξημερώνουν ημέρες, περνούν οι ώρες και μένει στο πίσω μέρος του μυαλού σου μέχρι το σούρουπο και την ώρα που θα ξαπλώσεις, μια πικρή νοσταλγία.

...δεν πρόλαβα

...θα το κάνω αύριο

...από Δευτέρα

...μήπως έπρεπε να έχω κάνει αυτό αντί για εκείνο

...πάλι έμεινα πίσω

...θα το κάνω όταν έχω χρόνο

Έφτασε η στιγμή να σταματήσουν οι αναβολές, να σταματήσουν οι ενδιαρμοί και να πράξεις αυτά που τόσο καιρό άφηνες πίσω.

Η αναβλητικότητα είναι ένα σύνδρομο του 21^{ου} αιώνα και ο λόγος είναι ο μεγάλος όγκος πληροφορίας που καλούμαστε να επεξεργαστούμε κάθε ημέρα της ζωής μας. Σε κάθε φάση της ζωής μας χωρίς εξαιρέσεις. Ξεκινώντας τα χρόνια της εφηβείας και καταλήγοντας στο μέγιστο προσδόκιμο ζωής σε όποια ηλικία και περίοδο της ζωής και να κοιτάξεις θα βρεις πράγματα που άφησες πίσω για να πραγματοποιήσεις άλλα.

Η πρόταση μου είναι να αφιερώσεις χρόνο στον εαυτό σου, όπως αναφέραμε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, προσπαθώντας ανά περιόδους της ζωής σου να σκεφτείς τι ήταν αυτό που ανέβαλες συνέχεια λόγω χρόνου.

4. Κάνε ότι δεν είχες χρόνο να κάνεις

Τι ήταν αυτό που ήθελες να κάνεις αλλά το αντικατέστησες με κάτι άλλο; Βρες το απωθημένο σου. Θα αναλύσουμε παρακάτω τρόπους καταγραφής και σχεδιασμού αλλά πριν από αυτό, είναι σημαντικό να γυρίσεις πίσω μία, δύο ή και τρεις δεκαετίες ή εκεί που εσύ θεωρείς πως είχες τα περισσότερα όνειρα και τις περισσότερες προσδοκίες για την εκμετάλλευση του χρόνου σου. Βρες ποια ήταν αυτά τα πράγματα που ήθελες να κάνεις και δεν έκανες ποτέ.

Δώσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου να τα επεξεργαστεί, κατέγραψε τα αναλυτικά, μην χάνεις χρόνο. Σίγουρα υπάρχουν πράγματα που ήθελες να κάνεις και δεν χρειάζονται ούτε πολλά χρήματα, ούτε μεγάλα ταξίδια.

Βρες αυτές τις λεπτομέρειες που κάποτε σε ταλαιπωρούσαν και τις άφησες να περάσουν. Τώρα είναι η ευκαιρία σου να κάνεις οτιδήποτε δεν είχες χρόνο ή διάθεση να κάνεις παλαιότερα.

Τώρα μπορείς να εξελίξεις τον εαυτό σου, τις σχέσεις σου με τους αγαπημένους σου. Τώρα μπορείς να δώσεις περισσότερα και να πάρεις ακόμα περισσότερα από κάθε άλλη στιγμή της ζωής σου.

...μην αφήσεις τον χρόνο να πάει χαμένος.

5. Ζήσε τη στιγμή

Θέλοντας να περάσω ένα μήνυμα με αυτό το βιβλίο, κατέληξα στο συμπέρασμα που πάντα είχα στο μυαλό μου όμως δεν το άφηνα να βγει τόσο ελεύθερα. Στην μικρή παρένθεση αυτή που ονομάζουμε ζωή περνάμε από διάφορες καταστάσεις.

Πρώτα μεγαλώνουμε και αλλάζουμε μορφολογικά, έπειτα μαζεύουμε γνώση και αλλάζουμε τρόπο ζωής, τέλος μαζεύουμε εμπειρίες και αλλάζουμε ψυχολογικά.

Στα τρία παραπάνω βήματα μπορείς να προσθέσεις εκατοντάδες ή ακόμα και να αφαιρέσεις και να αφήσεις μόνο ένα. Σημασία έχει μόνο ένα πράγμα σε όλα αυτά, ότι ζεις όλα τα στάδια της εξέλιξης σου.

Δεν πρέπει να αφήνεις ούτε ένα δευτερόλεπτο να πηγαίνει χαμένο χωρίς να σου προσφέρει κάτι. Στην δύσκολη αυτή περίοδο που πολλοί θα τα παρατήσουν και θα αφεθούν σε κάποιου είδους λήθαργο - στενοχώρια ή ακόμα και άρνησης, εσύ πρέπει να κάνεις κάτι που θα σου δώσει δύναμη για το αύριο και θα βοηθήσει και όποιον έχεις δίπλα σου.

Δεν είναι κάτι δύσκολο ούτε επίπονο, δεν είναι κάτι που θα σου περιορίσει ούτε που θα σου ορίσει τον τρόπο ζωής σου. Είναι η ίδια η ζωή σου.

5. Ζήσε την στιγμή

Ζήσε την στιγμή. Μην αφήσεις να περάσει ο χρόνος ανεκμετάλλευτος επειδή κάτι ή κάποιος σε περιόρισε σε κατ'οίκον διαμονή.

...Δεν περιόρισε κανείς την ελευθερία σου

Πρέπει να αποδείξεις πως ως άνθρωπος και ως το πιο νοήμον όν στην γη έχεις την δυνατότητα να ανταπεξέλθεις σε δύσκολες καταστάσεις. Άρα τι καλύτερο από το να το ζήσεις όλο αυτό όσο το δυνατόν περισσότερο.

Μην σε πάρει από κάτω, χαμογέλασε χρησιμοποίησε τον χρόνο υπέρ σου, θα σου δώσω πολλές εναλλακτικές λύσεις παρακάτω για το πως θα ζήσεις την στιγμή.

6. Προγραμματίσει

Δεν θα μπορούσε να συμβεί τίποτα καλύτερο για τον προγραμματισμό σας από το να υπάρχει άπλετος διαθέσιμος χρόνος για να τα βάλουμε κάτω και να δούμε τι είχαμε, τι έχουμε, τι θα θέλαμε να έχουμε και πώς θα το καταφέρουμε. Δύσκολοι οι καιροί ναι, όμως τώρα είναι η ευκαιρία να δώσεις χρόνο και χώρο στις σκέψεις σου και να αρχίσεις να προγραμματίζεις τα επόμενα βήματα σου.

Όχι δεν είναι πολύ μακριά, όχι δεν χρειάζεται να έχουν σχέση με χρηματοοικονομικά. Βέβαια και αυτό παίζει τον ρόλο του άρα και εδώ προγραμματισμός. Στην ζωή και στα σχέδια μας σχεδόν πάντα $1+1=2$ και λέω σχεδόν γιατί υπάρχουν και οι απρόσμενοι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την βασική αυτή εξίσωση. Σε εκείνες τις περιπτώσεις μπορεί $1+1=1$ ή ακόμα μπορεί και $1+1=3$ ή και παραπάνω. Πάμε με τον κανόνα και αφήνουμε την εξαίρεση να μας τον επιβεβαιώνει:

Τι έχεις;

Χρόνο

Τι άλλο;

Σχέδια

Τι άλλο;

Όνειρα

Τι άλλο;

Υποχρεώσεις

Τι θέλεις;

Αποτελέσματα

Τι χρειάζεσαι;

Πράξεις

6. Προγραμματίσει

Τα βάζουμε όλα σε μια εξίσωση και φτιάχνουμε το πρόγραμμά μας με τους δυνατούς τρόπους για να κάνουμε τα σχέδια και τα όνειρα μας πραγματικότητα. Μια συνιστώσα της εξίσωσης αυτής που δεν υπάρχει σε ημέρες κανονικής ζωής είναι πως δεν ήμασταν οι μόνοι που έχουμε τα παραπάνω όλα διαθέσιμα και χωρίς όριο. Έτσι μπορούμε να μοιραστούμε με τους κοντινούς μας ανθρώπους την δική μας εξίσωση, είτε για να μας βοηθήσουν να την λύσουμε είτε να μας κάνουν να βρούμε πιθανές λύσεις είτε για να τους βοηθήσουμε εμείς να δημιουργήσουν τις δικές τους εξισώσεις και τον δικό τους προγραμματισμό.

Μέσα από την συνεργασία είναι βέβαιο πως θα υπάρξουν πολλά περισσότερα σενάρια προγραμματισμού της ζωής μας, αλλά όχι μόνο αυτό.

Το πιο σημαντικό από όλα είναι πως θα έχουμε βάλει τις σκέψεις μας σε έναν δρόμο, θα έχουμε χαράξει μια τροχιά γύρω από τα θέλω μας πράγμα το οποίο μετά την επιστροφή στην κανονικότητα, αλλά και πριν από αυτή, θα μας βοηθήσει να έχουμε θέσει τις σωστές προτεραιότητες για εμάς και τους γύρω μας, έτσι όπως εμείς το φανταζόμαστε με καθαρό μυαλό χωρίς την πίεση της καθημερινότητας.

7. Κάνε οικονομία

Μπορεί να φαντάζει δύσκολο στις ημέρες αυτές, όμως είναι ένα τρόπος για να καταφέρουμε να πραγματοποιήσουμε πολλά από τα όνειρα μας.

Δεν θα μιλήσω για οικονομία χρημάτων μιας και αυτό το κομμάτι ο καθένας μπορεί να το κάνει μέσα από τον προγραμματισμό που αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, αλλά για την οικονομία δυνάμεων.

Ανασύνταξε τις δυνάμεις σου δίνοντας στον εαυτό σου και τους οικείους σου την ευκαιρία να μαζέψετε ενέργεια για την επόμενη ημέρα. Κάθε στιγμή που περνάει μας αφήνει και ένα σημάδι μέσα μας που μόνο εμείς το γνωρίζουμε, σε κάποιες περιπτώσεις το εξωτερικεύουμε, σε κάποιες άλλες μένει μόνο για εμάς και το κουβαλάμε μαζί μας για πάντα.

Μπορεί να μπει και να αποθηκευτεί σε κάποιο σημείο του μυαλού μας που για αρκετό καιρό θα είναι σε λήθαργο αλλά μόλις βρεθεί το κατάλληλο έναυσμα θα βγει μπροστά προκαλώντας κάποιες συνέπειες. Ίσως είναι συνέπειες που θα μας ωφελήσουν, ίσως όχι.

Εδώ έρχεται η οικονομία δυνάμεων για να σε βοηθήσει σε τέτοιες καταστάσεις να μπορέσεις να διαχειριστείς με όσο το δυνατόν πιο καθαρό μυαλό και πιο ώριμη συμπεριφορά την κάθε σου κίνηση.

7. Κάνε οικονομία

Κάνε οικονομία, μετρίασε την σπατάλη ενέργειας σε άσκοπα πράγματα, δώσε σημασία στα απολύτως σημαντικά και συγκεντρώσου στον κύριο στόχο σου.

...Ποιος είναι αυτός;

Για τον κάθε ένα από εμάς είναι βέβαιο πως είναι διαφορετικός. Μπορεί να συμβαδίσουμε μεταξύ μας κάποιες φορές, αλλά θα είναι μια σύμπτωση που θα μας φέρει πιο κοντά.

Ας δώσουμε χώρο στο κομμάτι της οικονομίας δυνάμεων και ας μην αναλωνόμαστε σε μικρά καθημερινά πράγματα, τα οποία ούτως ή άλλως θα φέρουμε εις πέρας με το πέρασμα του χρόνου και με την θέληση μας για ευτυχισμένη ζωή.

8. Ξεκουράσου

Μπορείς να το συνδυάσεις με το προηγούμενο κεφάλαιο που αναφερθήκαμε στην οικονομία δυνάμεων. Εκεί βέβαια περισσότερο εστιάζουμε στην ψυχολογική οικονομία. Τώρα ήρθε η ώρα για την πνευματική και σωματική ηρεμία.

«νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιᾶ»

Πώς θα το κάνεις αυτό; Νομίζω πως όλοι γνωρίζουμε πως να ξεκουράζουμε το σώμα μας αλλά το πιο δύσκολο κομμάτι είναι να ξεκουράσουμε το πνεύμα μας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι αποφόρτισης.

Θα αναφέρω μερικούς περιμένοντας και τους δικούς σου.

- *Μείωσε τα πολλά αντικείμενα γύρω σου. Με αυτόν τον τρόπο αποφορτίζεις τον εγκέφαλο σου από το συνεχές στρες και την έλλειψη συγκέντρωσης.*
- *Μείωσε τον φωτισμό στον χώρο που περνάς την περισσότερη ώρα. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεις το στρες.*
- *Αφαίρεσε από τον χώρο σου αντικείμενα που σας ξυπνούν αναμνήσεις. «Κάντε το προσωρινά, εάν είναι απαραίτητο»*
- *Κράτησε μια σωστή διατροφή.*

8. Ξεκουράσου

- *Αέρισε τον χώρο σου επαρκώς.*
- *Κάνε χαλαρωτικό μπάνιο.*
- *Άκουσε μουσική.*
- *Απομάκρυνε συσκευές όπως κινητά και υπολογιστές «όπου αποσπούν την προσοχή», διαβάζοντας κάποιο βιβλίο.*

Τα παραπάνω είναι κάποια από τα πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αποβάλεις το στρες και το άγχος, τα οποία στην καθημερινότητά πλημμυρίζουν την ζωή σου.

Έτσι θα καταφέρεις να νιώσεις ηρεμία και θα καθαρίσεις το μυαλό σου από καθημερινές συνήθειες που είτε καλώς είτε κακώς είναι μέσα στον τρόπο ζωής σου και δεν μπορείς να τις αποφύγεις.

Δώσε χρόνο και καθαρότητα στον εσωτερικό σου κόσμο να ξαναδημιουργήσει καθαρά κύτταρα – μιλώντας μεταφορικά – αλλά εάν θέλω να κυριολεκτήσω προσπάθησε να το κάνεις και για το σώμα σου το οποίο θα δημιουργήσει νέα κύτταρα – μιλώντας κυριολεκτικά – πιο υγιή.

9. Διάβασε βιβλία

Σε μια ιδιαίτερη περίοδο για όλους προσπαθούμε να βρούμε επικοινωνητικούς τρόπους να γεμίσουμε τον χρόνο. Εάν όχι ο καλύτερος, ένας από τους καλύτερους τρόπους για να το κάνουμε αυτό είναι να διαβάσουμε κάποια βιβλία. Σίγουρα θα υπάρχει κάποιο βιβλίο το οποίο το είχες αγοράσει αλλά ποτέ δεν βρήκες τον χρόνο να το διαβάσεις, σίγουρα θα υπάρχει κάποιο βιβλίο που σου έφεραν δώρο αλλά σκονίζεται σε κάποιο ράφι.

Αυτή είναι στιγμή που πρέπει να το ανοίξεις, να ξεκινήσεις να το διαβάζεις και να απομακρύνεις το κινητό και όποιο άλλο μέσο μπορεί να σου αποσπάσει την προσοχή. Κάνοντάς το αυτό για κάποιες ημέρες θα έχεις προσφέρει στον εαυτό σου ένα τεράστιο δώρο.

Το δώρο στον εαυτό σου:

- ✓ Μειώνεις το στρες
- ✓ Ξεχνάς διαβάζοντας
- ✓ Γελάς
- ✓ Κλαις
- ✓ Γράφεις καλύτερα
- ✓ Ζεις την ιστορία που διαβάζεις
- ✓ Βελτιώνεις τους τρόπους επικοινωνίας σου
- ✓ Γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος
- ✓ Μπαίνεις στην θέση άλλων

9. Διάβασε βιβλία

- ✓ Ανακαλύπτεις πολλά για τον εαυτό σου
- ✓ Ταξιδεύεις
- ✓ Βελτιώνεις την μνήμη σου
- ✓ Σου αλλάζει την οπτική
- ✓ Κοιμάσαι καλύτερα
- ✓ Μαθαίνεις να ψάχνεις
- ✓ Βελτιώνεις την φαντασία σου
- ✓ Χτίζεις αυτοπεποίθηση

Πολλά είναι αυτά που κάνουν τα βιβλία σε κάποιον που τα διαβάζει, ανάλογα το είδος που επιλέγει ο καθένας.

Ένα είναι βέβαιο, πως μόνο καλό μπορεί να κάνει σε κάποιον ένα βιβλίο σε όλους τους τομείς της ζωής του.

Παραπάνω αναφέρονται κάποια από τα πολλά πλεονεκτήματα που προσφέρει η ανάγνωση βιβλίων σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει.

10. Άκουσε μουσική

Η πιο όμορφη παρέα στην ζωή μας είναι η μουσική. Μας συντροφεύει σε όλες τις στιγμές μας είτε είναι χαρούμενες είτε όχι. Αυτό συμβαίνει για πολλούς λόγους:

- ✓ Σου φτιάχνει την διάθεση
- ✓ Ενώνει ανθρώπους με ιδιαίτερο τρόπο
- ✓ Ξυπνάει μνήμες
- ✓ Σε βοηθάει να καλλιεργήσεις πολύτιμες ιδιότητες
- ✓ Δημιουργεί συναισθήματα
- ✓ Η μουσική ως δραστηριότητα είναι από τις λίγες που χρησιμοποιεί ολόκληρο τον εγκέφαλο του ανθρώπου
- ✓ Το σώμα αντιδρά στην μουσική με τον ίδιο τρόπο που αντιδρά όταν αναλώνουμε φαγητό «έκκριση ντοπαμίνης»
- ✓ Συναισθηματικός δεσμός
- ✓ Οι χτύποι της καρδιάς αλλάζουν για να μιμηθούν την μουσική που ακούμε καθώς μια θλιβερή ή χαρούμενη μουσική μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο

Είναι τρόπος θεραπείας διαφόρων ασθενειών. Ο Πλάτωνας είχε πει, ανάμεσα στα άλλα υπέροχα, πως ο κόσμος από την αρχή του αποτελούταν από δύο πράγματα: τον έρωτα και τη μουσική.

10. Άκουσε μουσική

Βάλε περισσότερο μουσική στην ζωή σου, όχι μόνο για τους παραπάνω λόγους αλλά γιατί θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Όλα τα είδη της μουσικής, από παιδικά τραγούδια μέχρι κλασική μουσική, προσφέρουν κάτι μοναδικό.

Δεν αναφέρεται τυχαία πως «Η μουσική μας ενώνει». Γέμισε με νότες τον χώρο σου και τον χρόνο σου, αυτό θα σου αλλάξει τον τρόπο που κίνησε αλλά και που πράττεις. Μια ημέρα με μουσική είναι σαν δέκα ημέρες χωρίς την παρουσία αυτής.

Συνδύασε διάφορα πράγματα που κάνεις στην καθημερινότητά σου με την μουσική που σου αρέσει και που σε κάνει να νιώθεις όμορφα. Είτε αυτό είναι ραδιοφωνικός σταθμός είτε δίσκος είτε κάποια άλλη μορφή μουσικής.

Ακόμα καλύτερα, μάθε να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο, έρευνες έχουν δείξει πως θα προσφέρει πολλά περισσότερα από όσα μπορείς να φανταστείς, στην ψυχολογία αλλά και στον οργανισμό σου.

11. Μαγείρευε

...Ο έρωτας περνάει από το στομάχι.

Δεν δημιουργήθηκε τυχαία αυτή η φράση. Με το φαγητό χτίζεις σχέσεις καθώς ο άνθρωπος που δεν αγαπάει το φαγητό είναι ο άνθρωπος που δεν χαίρεται την ζωή.

Ευκαιρία τώρα που μπορείς και έχεις χρόνο να ξεκινήσεις να μαθαίνεις να μαγειρεύεις, όχι υποχρεωτικά δύσκολα φαγητά, ακόμα και τα βασικά της μαγειρικής δεν είναι κάτι που μας το μαθαίνουν ούτε στα σχολεία που φοιτήσαμε ούτε στις οικογένειες που μεγαλώσαμε.

Υπάρχουν και τυχεροί που τους τα δίδαξαν μάγειρες και μαγείρισσες μέσα στο σπίτι τους αλλά αυτό δεν είναι ο κανόνας.

Όσο μαγειρεύεις γίνεσαι καλύτερος, όχι απαραίτητα μάγειρας. Μαθαίνεις να βελτιώνεσαι, μαθαίνεις να εξελίσσεσαι, ξεκλειδώνεις χρήσιμα προσόντα που ίσως δεν ήξερες πως έχεις. Από τον τρόπο διαχείρισης υλικών μέχρι την ευχαρίστηση άλλων ανθρώπων από τις δημιουργίες σου.

Δημιουργείς συναισθήματα όλων των ειδών από χαρά μέχρι λύπη. Την χαρά της επιτυχίας και της εξέλιξης αλλά και την λύπη της αποτυχίας που δυναμώνει το πάθος σου για την επόμενη φορά που θα πετύχεις.

11. Μαγείρεψε

Μέσα από την μαγειρική καταλαβαίνεις πως τίποτα δεν είναι αδύνατο. Πρέπει να βρεις τον τρόπο και να μην τα παρατήσεις.

Στο μαγείρεμα τα λάθη επιτρέπονται και τίποτα δεν σε σταματάει από το να δοκιμάσεις ξανά.

Ίσως τίποτα να μην φτάσει τις γεύσεις και τις μυρωδιές των παιδικών μας χρόνων αλλά αυτό δεν σημαίνει πως δεν μπορούμε και εμείς να δημιουργήσουμε μια μέρα την δική μας ξεχωριστή συνταγή – μυρωδιά – ανάμνηση.

12. Γράψε

Το να γράφεις σημαίνει να φωτίζεις το μυαλό σου. Αυτό δεν είναι ξεκάθαρο όταν το σκέφτεσαι, γίνεται όμως όταν το αποτυπώνεις στο χαρτί. Δεν θα γίνουμε όλοι συγγραφείς ή ποιητές, ούτε αυτό είναι το ζητούμενο. Η αποφόρτιση είναι αυτό που αναζητούμε με την γραφή. Η τέχνη της γραφής μας δίνει το δικαίωμα να αποτυπώνουμε τις σκέψεις μας στις οποίες σε επόμενο χρόνο θα ανατρέξουμε για κάποιο λόγο.

Σε προηγούμενο κεφάλαιο αναφέρθηκα στον προγραμματισμό ή ακόμα και σε εξισώσεις. Να η ευκαιρία! Ας κρατήσουμε ημερολόγιο, όχι δεν είναι κάτι που κάναμε όταν ήμασταν μικροί, δεν είναι κάτι που μας μειώνει, είναι ένας τρόπος έκφρασης.

Πόσα πράγματα δεν μπορείς να εκφράσεις με λόγια; Αποτύπωσέ τα στο χαρτί, εάν κάτι δεν σου αρέσει, διέγραψε το και ξανάγραψε το. Μπορείς να το κάνεις αυτό με τον λόγο; Δεν μπορείς. Μην ανησυχείς εάν δεν τα γράφεις όλα μονομιάς, εκεί θα είναι και αύριο να τα συμπληρώσεις. Δεν θα ασχοληθούμε με μεθοδολογίες γραφής ή έκφρασης, ας το κάνουμε ο κάθε ένας με τον δικό του μοναδικό τρόπο και ας εκφράσουμε όπως μπορούμε ότι μας απασχολεί.

Το γράψιμο είναι δίδυμος αδελφός του διαβάσματος. Η αγάπη για το διάβασμα σου βάζει στο χέρι το μολύβι και το χαρτί.

12. Γράψε

Η ζωή είναι πολύ διαφορετική με την ύπαρξη του γραπτού λόγου. Θα νιώσεις δημιουργικός άνθρωπος, δεν υπάρχουν δεσμεύσεις ή περιορισμοί, είναι μια πνευματική άσκηση. Σε βάθος χρόνου μπορείς να δεις πώς σκεπτόσουν παλαιότερα, να διορθώσεις κακώς κείμενα, το τι ήθελες ή ποιες αγωνίες είχες.

Η γραφή δεν είναι μόνο για τους διανοούμενους ή κάποια πολυτέλεια ενός επαγγελματία. Είναι μια απόλυτα καθολική εργασία και απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους χωρίς εξαιρέσεις. Το γράψιμο είναι πάντα μια πρόκληση για να ανακαλύψουμε κρυμμένες πτυχές του εαυτού μας. Δοκίμασε το και θα ονειρευτείς χωρίς να καταλαβαίνεις, εάν είναι αυτό που γράφεις πραγματικότητα ή κάμωμα της φαντασίας σου. Μπορεί και κάτι μεταξύ αυτών των δύο.

Διάλεξε εσύ το τι θέλεις να γράψεις, μην σε απασχολεί ποιός και πότε θα το διαβάσει. Δώσε όλο σου το είναι στα γραφόμενα σου χωρίς περιορισμούς και όταν το κάνεις αφέσου. Φτιάξε την δική σου συλλογή με ότι θεωρείς όμορφο.

Είναι τόσο μεγάλη η γκάμα του τι μπορείς να αποτυπώσεις στο χαρτί που δεν έχω λόγο να αναφερθώ περισσότερο. Ο κάθε ένας έχει την ξεχωριστή και μοναδική προσωπικότητα του που μπορεί να δημιουργήσει έναν ολόκληρο νέο κόσμο.

13. Μίλησε με όσους θέλεις, όχι με όσους πρέπει

Εποχή της επικοινωνίας και της πληροφορίας αυτή που διανύουμε. Καθημερινά επικοινωνούμε με πολύ κόσμο, λόγω εργασίας ή λόγω υποχρεώσεων, ακόμα και για διασκέδαση.

Το κάνεις όμως πραγματικά με όσους θέλεις να επικοινωνήσεις; Εδώ έρχεται η δυνατότητα της επιλογής που μας προσφέρεται απλόχερα αυτές τις ημέρες.

Δώσε την ευκαιρία να ακούσεις εκείνους που πραγματικά θέλεις να ακούς στη καθημερινότητα σου αλλά οι καταστάσεις δεν στο επιτρέπουν. Υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι σήμερα να επικοινωνήσεις με αυτούς που πραγματικά αγαπάς ή με εκείνους που πραγματικά χρειάζεσαι και θέλεις να τους ακούς.

Σίγουρα υπάρχουν εκεί έξω άνθρωποι που έχεις χάσει επικοινωνία μαζί τους λόγω της καθημερινής ρουτίνας.

...άρπαξε την ευκαιρία και κάλεσέ τους

13. Μίλησε με όσους θέλεις, όχι με όσους πρέπει

Μίλησε μαζί τους ακούγοντας το τι έχουν να σου πουν και αναγνωρίζοντας το ξάφνιασμά τους από την παρουσία σου στην άλλη μεριά της γραμμής.

Κάνε βίντεο κλήση με εκείνους που θέλεις πολύ να δεις. Δώσε χρόνο σε όσους έχεις ανάγκη να ακούσεις ή να δεις όμως μην ξεχνάς εκείνους που έχουν εσένα ανάγκη να ακούσουν ή να δουν.

Επένδυσε τον χρόνο σου σε σωστές και εποικοδομητικές επικοινωνίες, μην αναλώνεσαι σε άσκοπα τηλέφωνα και μην καταναλώνεις τον χρόνο σου χωρίς αυτό να σε γεμίζει.

Εκμεταλλεύσου την κατάσταση, αντί να σε δεσμεύσει μέσα σε τέσσερις τοίχους, άνοιξε τα φτερά της επικοινωνίας και χρησιμοποίησε την τεχνολογία για να το κάνεις ακόμα πιο όμορφο και να γεμίσεις την ζωή σου με στιγμές που θα θυμάσαι για καιρό.

14. Γυμνάσου

Μπορεί να μην το έκανες παλαιότερα ή και να το έκανες με διαφορετικό τρόπο, σημασία έχει πως αυτή την περίοδο βρίσκεσαι υπό κάποιο περιορισμό. Ίσως να μην μπορείς να πας στην δουλειά σου, πηγαίνοντας δεν έκανες γυμναστική αλλά είχες ασχολία και έβαζες τον οργανισμό σου σε μια διαδικασία να λειτουργεί με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Αυτό άλλαξε. Μην αφήσεις αυτήν την αλλαγή να επηρεάσει την υγεία σου. Η γυμναστική δεν προσφέρει μόνο όμορφο και υγιές σώμα αλλά μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα ακόμα και ψυχολογικά ή πνευματικά. Όπως αναφέραμε και πριν δεν αρκεί ένα από τα δύο, ο συνδυασμός τους είναι που φέρνει την ευτυχία και την μακροζωία.

Σήμερα λόγω των καταστάσεων αναπτύσσονται πολλά προγράμματα εκγύμνασης στο σπίτι και πολύ ενδιαφέρουσες προσεγγίσεις που εκτός από εκγύμναση του σώματος μας προσφέρουν καλύτερη ζωή. Δεν γυμνάζεσαι για να κάψεις αυτά που καταναλώνεις, αλλά το κάνεις διότι αυτό βοηθάει τον οργανισμό σου να λειτουργεί καλύτερα.

Γνώριζες πως η πρωινή γυμναστική σε γεμίζει με περισσότερη ενέργεια από το να μην κάνεις γυμναστική ή να την κάνεις άλλη ώρα μέσα στην ημέρα;

14. Γυμνάσου

...Εάν το γνώριζες το έκανες;

Δοκίμασε το και θα εκπλαγείς από τα αποτελέσματα και από την ενέργεια που θα διοχετευτεί μέσα σου. Ήξερες πως οι αυπνίες μπορούν να καταπολεμηθούν από μια ώρα άσκησης την ημέρα; Είναι ένα μείζον πρόβλημα στην εποχή μας και δεν είναι τίποτε άλλο από την κακή διατήρηση του άγχους και του στρες.

Βάλε μουσική, μόνος/η ή με παρέα, μικροί και μεγάλοι μπορούν να κάνουν την άσκηση να μοιάζει με παιχνίδι μέσα στην καθημερινότητα μας. Μπορείς να το κάνεις να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής σου. Δεν είναι εύκολο να σηκωθείς από τον καναπέ αλλά γιατί να το κάνεις αφού μπορείς να τον μετατρέψεις στο προσωπικό σου γυμναστήριο. Εάν δεν έχεις την δυνατότητα να βρεις ασκήσεις μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό. Ακόμα και εάν δεν έχεις την δυνατότητα αυτή, υπάρχουν αμέτρητες ασκήσεις από ειδικούς στο διαδίκτυο. Γιατί να μην εκμεταλλευτείς και εσύ την τεχνολογία προς όφελος σου; Εάν πάλι είναι δύσκολο να το κάνεις μόνος/η σου, γύρισε στο Κεφάλαιο 13 και ζήτησε την βοήθεια από κάποιον που γνωρίζεις πως έχει την γνώση να σε βοηθήσει.

14. Γυμνάσου

Κερδίζεις πολλά όταν δίνεις χώρο σε μια σωματική δραστηριότητα, αφιερώνοντας χρόνο και προσοχή, αντί να προσπαθείς να στριμώξεις την ζωή σου. Προσοχή, η κακή γυμναστική μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που θέλουμε. Είτε να απογοητευτούμε και να τα παρατήσουμε είτε να κάνουμε κακό στο σώμα μας.

Άκουσε τους ειδικούς και ζήτησε βοήθεια όπου αυτό είναι δυνατό. Όπως είπαμε ζούμε στην εποχή της πληροφορίας και της επικοινωνίας, εκμεταλλεύσου το, προσφέροντας στον εαυτό σου σωστούς τρόπους εκγύμνασης.

Κάθε σώμα είναι διαφορετικό όπως και κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός και του αξίζει κάτι ξεχωριστό.

...βρες αυτό που σου ταιριάζει

15. Φτιάξε το πρόγραμμα σου

Ο χρόνος έχει 364 + μία ημέρες, ακόμα έχει 11 + έναν μήνες και κάθε μήνας περίπου 30 ημέρες. Η κάθε ημέρα 23 + μία ώρες. Κάνοντας τους υπολογισμούς υπάρχουν πολλές διαθέσιμες ώρες για να διαχειριστείς.

- ...πώς κατανέμεις τον χρόνο σου;*
- ...πώς τον κάνεις εποικοδομητικό;*
- ...ποια είναι τα σωστά βήματα;*
- ...τί κάνεις σωστά;*
- ...τί κάνεις λάθος;*

Είναι κάτι πολύ εύκολο να το σκεφτεί κανείς αλλά κάτι πολύ δύσκολο για να το πραγματοποιήσει. Τι χρειάζεται; Χρόνο θα απαντήσω εγώ. Εκμεταλλεύσου τον χρόνο που έχεις τώρα. Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι του προγράμματος, άλλοι ζουν στο σήμερα και άλλοι στο αύριο. Σημασία έχει να κάνεις αυτό που σε γεμίζει και σε κάνει να νιώθεις όμορφα με τις πράξεις σου, χωρίς να μετανιώνεις για ότι έπραξες.

Έχω κάποια βήματα που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν στους παραπάνω προβληματισμούς αλλά και στη σωστή οργάνωση του χρόνου στη καθημερινότητα σου.

15. Φτιάξε το πρόγραμμα σου

Ξεκινώντας θα ήταν ορθό να βρεις τα εργαλεία τα οποία θα σε βοηθήσουν να κάνεις σωστό τον προγραμματισμό σου. Στη διάρκεια της ημέρας το μυαλό μας λειτουργεί παρορμητικά με αποτέλεσμα να κάνουμε πράγματα, αλλά και να μην κάνουμε κάποια άλλα που θέλουμε και να τα ξεχνάμε. Το Κεφάλαιο 12 θα σε βοηθήσει σε αυτό.

Συνεχίζοντας, θα πρέπει να ορίσεις τα θέλω σου. Εδώ θα βάλεις προτεραιότητα την σταθερή ασχολία που σε απασχολεί για συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα, την οποία δεν μπορείς να μεταφέρεις ή να μεταθέσεις μέσα στην ημέρα. Θα σε βοηθήσει το Κεφάλαιο 27 σε αυτό.

Αφαίρεσε την αναβλητικότητα από την καθημερινότητα σου. Όταν μπορείς κάτι να το τελειώσεις σήμερα μην το αφήνεις για αύριο. Δημιούργησε χώρο για τα απρόβλεπτα, ας έχεις μέσα στην ημέρα χρόνο για ξεκούραση ή για κάτι έκτακτο.

Μέσα στο πρόγραμμα θα πρέπει να έχεις χρόνο που θα σε κάνει χαρούμενο, χρόνο με φίλους ή χρόνο διασκέδασης δική σου.

Δεν ορίζει κάνεις άλλος εκτός από εσένα το πρόγραμμα σου. Ξέρεις καλύτερα από τον κάθε άλλο τους στόχους σου, το τι είναι αποδοτικό για εσένα και τι σε ευχαριστεί. Εάν όχι πήγαινε μια βόλτα στο Κεφάλαιο 1 για επανάληψη.

15. Φτιάξε το πρόγραμμα σου

Ποτέ μην λες ψέματα στον εαυτό σου σου. Είναι η κυριότερη αιτία αναβολής και θα χαλάσει σίγουρα τον προγραμματισμό σου σε βάθος χρόνου.

Προσπάθησε να εκμεταλλευτείς όλες τις ώρες τις ημέρας, είτε αυτό έχει να κάνει με το βιολογικό σου ρολόι είτε όχι, κούρδισε το να δουλεύει σωστά.

...μόνο εσύ μπορείς να το κάνεις

16. Ανακάλυψε τι σου λείπει

Αυτό που σου λείπει περισσότερο είναι και αυτό που θα κάνεις πρώτο. Δεν πρέπει να αφήνεις πράγματα που μπορείς να τελειώσεις σήμερα για να τα κάνεις μία από τις επόμενες ημέρες ή λόγω αναβλητικότητας, ποτέ. Τί σου λείπει; Κάποιος συγγενής; Το αγόρι σου; Η γυναίκα σου; Κάποιος φίλος; Αυτά τα ερωτήματα χρειάζονται άλλου είδους διαχείριση, εδώ θέλεις να βρεις τί σου λείπει πραγματικά από την ζωή σου, από τον τρόπο ζωής σου.

Μαζί με την αυτογνωσία, στο Κεφάλαιο 1, θα καταλήξεις σε αυτό που πραγματικά θέλεις για να βελτιώσεις στον εαυτό σου και αυτό θα κάνεις για να επιτύχεις τους στόχους σου «Κεφάλαιο 26». Με αυτόν τον τρόπο θα έχεις καλύψει το κενό που σου αφήνει σήμερα αυτό ή αυτά που σου λείπουν περισσότερο. Τι μπορεί να σου λείπει και να μπορέσεις να το αποκτήσεις:

<i>Οικογένεια</i>	<i>Χρήματα</i>
<i>Φίλοι</i>	<i>Ταξίδια</i>
<i>Εργασιακή ανέλιξη</i>	<i>Εκπαίδευση</i>
<i>Εργασία</i>	<i>Αντικείμενα</i>

Στον κάθε άνθρωπο μπορεί να λείπουν περισσότερα ή και όλα αυτά και ακόμα περισσότερα, το ζητούμενο είναι να βρεις τα 2-3 πρώτα με σειρά προτεραιότητας και αξίας για εσένα.

17. Εξέλιξε τα ταλέντα σου

Έχεις ένα ταλέντο που δεν το έχει κανένας άλλος πάνω στην γη και αυτό είναι που σε κάνει ξεχωριστό ως ύπαρξη.

Κάθε άνθρωπος έχει κάτι το διαφορετικό από όλους τους άλλους ανθρώπους. Είναι υποχρέωση του να το βρει και να το εξελίξει.

Το επίπεδο εξέλιξης εξαρτάται από πολλά, όμως το να βρει το χάρισμα που τον διακρίνει είναι κάτι που μπορεί να κάνει ο κάθε ένας αρκεί να μην φοράει παρωπίδες και να έχει τη διάθεση να διαθέσει χρόνο για να το βρει.

- ✓ *Το έχεις βρει;*
- ✓ *Μήπως είναι περισσότερα από ένα;*
- ✓ *Τα έχεις βρει;*
- ✓ *Έχεις προσπαθήσει να τα βελτιώσεις, να εκπαιδευτείς πάνω σε αυτά;*
- ✓ *Έχεις προσπαθήσει να εξελίξεις κάποιο από τα ταλέντα σου;*
- ✓ *Τί σε δυσκόλεψε;*
- ✓ *Μήπως είναι κάποιο άλλο το ταλέντο σου που δεν έχεις ανακαλύψει ακόμα;*

17. Εξέλιξε τα ταλέντα σου

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να βρεις πιο ταλέντο έχεις:

- *Αναρωτήσου τι είναι αυτό που σε κάνει να σηκωθείς από τον καναπέ.*
- *Τι λένε οι γύρω σου για εσένα.*
- *Τεστ ψυχολογίας.*
- *Σκέψου με τι θα ήθελες να ασχοληθείς επαγγελματικά εάν είχες την οικονομική ευχέρεια και την άνεση.*
- *Άφησε ελεύθερο το πνεύμα σου.*
- *Μην τα παρατήσεις.*

Οποιοδήποτε ταλέντο είναι ευλογία και πρέπει να ανακαλύπτεται και να αξιοποιείται. Ποτέ δεν ξέρεις πότε και πώς θα μπορέσεις να το εξελίξεις.

...η ευκαιρία είναι τώρα να το εξελίξεις ή ακόμα και να το βρεις.

Να θυμάσαι:

- ✓ *Σε ξεχωρίζει*
- ✓ *Σε τιμά*
- ✓ *Σε κάνει χαρισματικό άνθρωπο*
- ✓ *Σου εξασφαλίζει εκτίμηση*
- ✓ *Σε γεμίζει μέσα σου*
- ✓ *Σε γεμίζει σεβασμό*
- ✓ *Σου προσφέρει αυτοσεβασμό*
- ✓ *Σου προσφέρει αυτοεκτίμηση*

18. Βρες το σκοπό της ζωής σου

Ένα ζήτημα που μας απασχολεί όλους είναι τα θέλω μας. Τι είναι αυτό που πραγματικά αναζητάμε στην ζωή μας; Το να διαθέτουμε έναν σκοπό στη ζωή μας όχι μόνο μας δίνει ενέργεια αλλά ενισχύει και την αυτοπεποίθησή μας, ταυτόχρονα δίνει ευεξία και νόημα στην ύπαρξή μας. Ακόμα όσοι έχουν ένα σκοπό και μια κατεύθυνση στη ζωή τους έχουν μακροζωία σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει.

Πώς θα βρεις τον σκοπό της ζωής σου; Αρχικά αναρωτήσου εάν τον έχεις ήδη βρει. Εάν ξυπνάς κάθε πρωί με αισθήματα όπως πλήξη ή φόβος, εάν οι καθημερινές σου δραστηριότητες δεν σε γεμίζουν ή σε αφήνουν αδιάφορο, εάν νιώθεις εγκλωβισμένος/η, τότε κάτι δεν έχεις κάνει σωστά.

Τί να κάνεις για να βρεις τον πραγματικό σκοπό της ζωής σου; Θα αναφέρω μερικά βήματα για να καταφέρεις να βγάλεις από μέσα σου αυτό που πραγματικά ζητάς και αυτό για το οποίο ήρθες σε αυτόν τον κόσμο.

- Βοήθησε άλλους.
Μια ισορροπημένη ζωή μεταξύ προσφοράς σε τρίτους μας προσφέρει συναισθηματική ανάκαμψη, πνευματική διαύγεια και ευημερία.

18. Βρες το σκοπό της ζωής σου

- Βάλε στην άκρη τα πρέπει.
Για λίγο, παραμέρισε τα πρέπει. Ότι σε πιέζει στον κύκλο σου μέσα στην καθημερινότητα, ας μπει στον πάγο για λίγο. Προσπαθώντας να ήμαστε σωστοί για τους άλλους παραμελούμε τις δικές μας ανάγκες.
- Δώσε την ευκαιρία στον εαυτό σου να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί πέρα από τα βασικά και τετριμμένα της καθημερινής δραστηριότητας. Έτσι θα ανακαλύψεις τι δίνει νόημα πραγματικά στην ζωή σου και αυτό μπορεί να αλλάζει καθώς εξελίσσεσαι.
Αναλυτικά στο Κεφάλαιο 29.
- Ψάξε να βρεις σε τι έχεις κλίση, τι είναι αυτό που κάνεις εξαιρετικά.
- Τί σε συναρπάζει;
- Τί σε κάνει να νιώθεις πως η ζωή είναι ωραία;
- Γύρισε πίσω και δες τι σου άρεσε να κάνεις σε μικρή ηλικία.
- Τί υπάρχει γύρω σου που σε αντιπροσωπεύει; *Τί πράγματα πήρες και προσπαθείς να έχεις όλο και περισσότερα; Με αυτόν τον τρόπο θα βρεις το πάθος σου.*
- Τί είναι αυτό που δεν σε κουράζει ποτέ να συζητάς;
- Τί σου αρέσει να παρατηρείς;
- Τί σου αρέσει να μαθαίνεις;

18. Βρες το σκοπό της ζωής σου

Φυσικά θα μπορούσες να έχεις πολλά και διάφορα ενδιαφέροντα με τα οποία να ενθουσιάζεσαι και να περνάς όμορφα.

Το ζήτημα είναι να βρεις τι θα σε κάνει να θέλεις με ανυπομονησία να σηκωθείς από το κρεβάτι σου. Να λαχταράς να έρθει η ώρα να ξεκινήσεις να κάνεις πράγματα για αυτό ή με αυτό. Δεν μπορεί να συμβεί άμεσα, εάν βρεις όμως τον σωστό δρόμο αυτό θα δώσει νόημα και θα έχεις βρει τον σκοπό στην ζωή σου.

...τόρα έχεις χρόνο να το ανακαλύψεις.

19. Φτιάξε τον χώρο σου

Είναι γεγονός πως αναπαυόμαστε σε ότι έχουμε κάνει και δεν ακολουθούμε τα θέλω μας, την εξέλιξή μας, τον χαρακτήρα μας, τα συναισθήματά μας ή ότι άλλο αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε. Ένα από αυτά που συνήθως παραμελούμε είναι και ο χώρος που ζούμε, το σπίτι μας. Δώσε λίγο χρόνο για να δεις τι θέλεις να αλλάξεις. Κάνε μια αλλαγή που σκεφτόσουν και δεν έβρισκες χρόνο ή δεν το τολμούσες, μπορεί και να θέλεις να την κρατήσεις. Μπορεί μια πολύ μικρή αλλαγή να αλλάξει όλη σου την ψυχολογία. Μόνο και μόνο επειδή είναι κάτι που βλέπεις συνέχεια, σε βάζει στην διαδικασία κάθε φορά να σκέφτεσαι για λίγα δευτερόλεπτα πως δεν σου αρέσει εκεί ή έτσι όπως είναι. Μέσα σε λίγα λεπτά μπορείς να κάνεις πράγματα που θα σου αλλάξουν την ψυχολογία.

- ✓ Βάλε μερικά φυτά.
- ✓ Άλλαξε θέση σε αντικείμενα (έπιπλα, μαξιλάρια, κουρτίνες)
- ✓ Βάψε έναν τοίχο (όχι όλους)
- ✓ Βγάλε τα βιβλία από την βιβλιοθήκη, άφησε την γυμνή. Ίσως σου αρέσει να βάλεις κάτι άλλο εκεί.
- ✓ Βάλε διακόσμηση στο μπάνιο σου.
- ✓ Βάλε έναν καθρέφτη να κοιτάει ένα παράθυρο.

19. Φτιάξε τον χώρο σου

Υπάρχουν στον διαδίκτυο αμέτρητες ιστοσελίδες που μπορούν να σε βοηθήσουν στο να αλλάξεις το σπίτι σου χωρίς έξοδα. Ακόμα και ανακυκλώσιμα υλικά που μέχρι σήμερα πετούσες.

...δούλεψε το.

Εάν δεν μπορείς ζήτησε την βοήθεια από κάποιον που γνωρίζει από τεχνολογία.

...σήμερα δεν θα σκεφτείς εάν θα έχει χρόνο να σε βοηθήσει, θα έχει.

20. Μάθε να επιβιώνεις

Είναι αρετή να μπορείς να στηρίζεσαι στον εαυτό σου, να έχεις εμπιστοσύνη σε εσένα. Όταν βασίζεσαι στον εαυτό σου μόνο τότε βελτιώνεσαι και με αυτό τον τρόπο βοηθάς και τους γύρω σου να εξελιχθούν κι εκείνοι. Με το να στηρίζεσαι στον εαυτό σου σημαίνει πως εσύ ο ίδιος καθορίζεις την ζωή σου, με σωστές αποφάσεις, χωρίς να λαμβάνεις υπόψιν εφήμερες καλές ή κακές καταστάσεις.

Μπορείς να αναπτύξεις δεξιότητες που δεν φανταζόσουν ότι είχες ποτέ. Σίγουρα έχεις κάποιον γνωστό που μέχρι να μείνει μόνος του νόμιζε πως δεν μπορεί να κάνει τίποτα, σίγουρα κανένας γονιός δεν πίστευε πως θα μπορούσε να τα βγάλει πέρα με την γέννηση και το μέγαλωμα ενός παιδιού, κι όμως τα κατάφεραν. Είναι η φυσική εξέλιξη του ανθρώπου να ξεφεύγει από όσα έμαθε σαν παιδί και να πηγαίνει στο επόμενο επίπεδο.

Οι κοινωνίες και οι κουλτούρες μας διδάσκουν να μη μένουμε εξαρτημένοι. Ας ξεφύγουμε από αυτό, η ικανότητα είναι κάτι που έχουμε όλοι μέσα μας. Εάν τα παρατήσεις, τότε ναι, θα είσαι σε έναν καναπέ καθηλωμένος και σωματικά και νοητικά.

20. Μάθε να επιβιώνεις

Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ακραίες καταστάσεις, βγαίνει το ένστικτο της επιβίωσής μας και εξωτερικούμε την τάση αυτή του να στηριχθούμε στον εαυτό μας.

...η εξάρτηση είναι μια συνήθεια, οι συνήθειες αλλάζουν

Μάθε πως να επιβιώνεις και πάρε τα μέτρα σου. Οι δικές μου προτάσεις είναι οι ακόλουθες:

- ✓ Μην δανείζεσαι.
- ✓ Τίποτα δεν θα σου χαριστεί, αγωνίσου.
- ✓ Εξόφλησε τα χρέη σου.
- ✓ Βρες τις προσδοκίες σου.
- ✓ Να έχεις σχέδιο.
- ✓ Μακριά από τοξικά άτομα .
- ✓ Ανέπτυξε τις ικανότητες σου.
- ✓ Πρόβλημα = Ευκαιρία
- ✓ Πέσε στα βαθιά και μάθε να κολυμπάς.

Η δεξιότητα του να στηρίζεσαι στον ίδιο σου τον εαυτό είναι κάτι το οποίο εξελίσσεται, βελτιώνεται και δεν έχει όριο. Ξεκίνα από σήμερα και δεξ τι είναι αυτό που σε έφτασε εδώ.

...ο εαυτός σου είναι

21. Δυνάμωσε την σκέψη σου

Όσοι ασχολούμαστε με την πληροφορική ενημερωνόμαστε συνέχεια για την εξέλιξη της τεχνολογίας σε ότι έχει να κάνει με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Το μυαλό ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή είναι ο επεξεργαστής του. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι το πιο σύνθετο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών που υπήρξε ποτέ. Μπορεί να επεξεργάζεται πάρα πολλά, μη μετρήσιμα, ερεθίσματα ταυτόχρονα, φυσικά όμως έχει ελαττώματα και αδυναμίες. Δυστυχώς δεν υπάρχει κάποιο εγχειρίδιο χρήσης για τον ανθρώπινο εγκέφαλο και καλείσαι εσύ να ανακαλύψεις τα επόμενα επίπεδα μόνος/η σου.

Έρευνες από ειδικούς επιστήμονες πάνω στον τομέα αυτό μας δίνουν τρόπους για να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο τις δυνατότητες του μυαλού μας.

- ...πώς βελτιώνεις την προσοχή σου;
- ...πώς βελτιώνεις την μνήμη σου;
- ...πως μπορείς να είσαι δημιουργικός/η;
- ...πώς αποκτάς ορθολογικό τρόπο σκέψης;

Έχουν γραφτεί πάρα πολλά βιβλία που απαντούν τα παραπάνω ερωτήματα. Εμείς θα δούμε κάποια επιγραμματικά.

21. Δυνάμωσε την σκέψη σου

✓ Η προσοχή

Καθαρίζεις το μυαλό σου από άλλα, μη σημαντικά ερεθίσματα.

Εστιάζεις αποκλειστικά σε ότι είναι σχετικό με αυτό που θέλεις.

Αποφεύγεις την απόσπαση της προσοχής σου από οτιδήποτε.

Βάλε στο αθόρυβο όλες τις ειδοποιήσεις σου.

Δοκίμασε το αντίθετο, κάνε κάτι και δημιούργησε μια κατάσταση με πολλά ερεθίσματα, εξασκήσου με αυτό.

Μάθε να χαλαρώνεις με τον σωστό τρόπο.

✓ Σκέψου ορθά

Απέβαλλε συναισθηματισμούς και πεποιθήσεις από κάθε σκέψη σου.

Εξασκήσου , διαβάζοντας, γράφοντας και συνομιλώντας για αυτό που σκέφτεσαι .

✓ Μνήμη

Ασκήσεις μνήμης «εικόνες - αριθμού»

Sudoku, Σταυρόλεξα

Εκμάθηση μουσικού οργάνου

Πνευματική μόρφωση

Γυμναστική, Ύπνος

21. Δυνάμωσε την σκέψη σου

- ✓ Σκέψου σαν παιδί για να μάθεις πιο γρήγορα.
- ✓ Ρύθμισε το βιολογικό σου ρολόι.

Μια πολύ καλή συμβουλή είναι να διαβάσεις κάποια βιβλία πάνω στο αντικείμενο αυτό από ειδικούς επιστήμονες και από έρευνες που έχουν γίνει.

Διάλεξε το δικό σου, όποιο και εάν είναι αυτό, που θα σε βοηθήσει για το υπόλοιπο της ζωής σου.

22. Δες ταινίες

Δεν θεωρείται άδικα η έβδομη τέχνη. Ζούμε σε μια εποχή που, εάν όχι όλα, σχεδόν όλα τα σπίτια διαθέτουν τηλεόραση. Η συμβουλή μου είναι μέσα στο σπίτι να αποφεύγουμε την συνεχή ενημέρωση από αυτή. Είναι μια πολύ ωραία ευκαιρία να ανατρέξουμε στην ταινιοθήκη μας, να δούμε ταινίες που μας άρεσαν παλαιότερα, να δούμε νέες ταινίες. Είναι στιγμές χαλάρωσης, αλλά εάν οι ταινίες αυτές έχουν και επιμορφωτικό χαρακτήρα όπως ντοκιμαντέρ ή ιστορικές αναδρομές αλλά και πολλά ακόμα, θα σου προσφέρουν όχι μόνο λίγες ώρες χαλάρωσης και συναισθηματικών εξάρσεων αλλά πολλά περισσότερα.

Μπορείς να αποκτήσεις συνδρομητικά πακέτα ταινιών και άλλων προγραμμάτων εκπαιδευτικών με πάρα πολλούς και οικονομικούς τρόπους. Μια γρήγορη έρευνα αγοράς στο διαδίκτυο θα σου λύσει κάθε απορία. Βρες αυτό που σου ταιριάζει, απόλαυσε τον κινηματογράφο με την οικογένειά σου. Είναι σχεδόν βέβαιο πως είναι δύσκολο σε κανονικές συνθήκες να το κάνεις αυτό συχνά. Τώρα είναι η ευκαιρία. Προγραμματίσε συγκεκριμένη ώρα την ημέρα για προβολή, δώσε λίγο ρομαντισμό στην διαδικασία, θα σου γυρίσει πίσω πολλά περισσότερα από όσα μπορείς να φανταστείς.

23. Εκπαιδεύσου

Τι καλύτερο μπορεί να κάνει κάποιος στον εαυτό του από το να τον ανεβάσει επίπεδο. Δώσε την ευκαιρία, μετά το πέραςμα της περιόδου αυτής, στον εαυτό σου να είναι μια εξελιγμένη έκδοση αυτού. Αναβάθμισε τις γνώσεις σου, ανανέωσε το ρεπερτόριό σου, σε ότι και εάν κάνεις. Υπάρχουν πάρα πολύ τρόποι με τους οποίους μπορείς να εκπαιδευτείς από το σπίτι.

Ξεκινώντας θα αναφερθώ πάλι στο διάβασμα. Ένα βιβλίο πάνω στον τομέα της εργασίας σου ή στον εργασιακό κλάδο που θα ήθελες να ασχοληθείς είναι η αρχή αλλά ίσως και το σημαντικότερο βήμα. Συνεχίζοντας, υπάρχουν πάρα πολλά μαθήματα που γίνονται πια μέσω απομακρυσμένης εκπαίδευσης, με έτοιμα βίντεο από καθηγητές που ενημερώνουν εξηγούν και αναλύουν, μαθήματα με πιστοποίηση τα οποία κατά την ολοκλήρωση τους μπορεί να μπει και στο βιογραφικό σας αργότερα, κάνοντας το ακόμα πιο δελεαστικό στην αγορά εργασίας. Ακόμα οι ζωντανές παρουσιάσεις – εκπαιδεύσεις και όχι μόνο, πάνω σε προϊόντα, τεχνολογίες αλλά και υπηρεσίες έχουν κατακλίσει το διαδίκτυο αυτήν την περίοδο.

Δώσε χρόνο στο να ψάξεις αυτό που σε ενδιαφέρει, ανακάλυψε πάνω σε τι ήθελες να επενδύσεις.

23. Εκπαιδεύσου

Δεν υπάρχει κάτι αρνητικό ακόμα και σε εκπαιδεύσεις εκτός του ορίζοντα σου. Ευρύνοντας τον ορίζοντα που κοιτάς, βοηθάς τον εαυτό σου να γίνει ποιοτικότερος αλλά και εξυπνότερος. Μερικοί από τους τρόπους που μπορείς να εκπαιδευτείς από το σπίτι είναι:

- ✓ *Webinar*
- ✓ *E-Learning*
- ✓ *ECDL*
- ✓ *Βιβλία*
- ✓ *YouTube*

Η παραπάνω λίστα θα μπορούσε να είναι πάρα πολύ μεγάλη, αλλά αυτό είναι καλύτερο να το βρει ο κάθε ένας για τον εαυτό του σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες.

Το YouTube περιέχει αμέτρητα εκπαιδευτικά βίντεο. Προσωπικά γνωρίζω επιχειρηματία ο οποίος δεν είχε κάποιου άλλου είδους μόρφωση παρά μόνο την εκπαίδευση του από το YouTube, την εξάσκηση και τα βιβλία που τον ενδιέφεραν πάνω στον τομέα του. Έτσι κατάφερε να δημιουργήσει μια εταιρία από τις λίγες στο είδος της σε Ελλάδα αλλά και Ευρώπη.

24. Γνώρισε τους γείτονες σου

Ζούμε σε μια κοινωνία απομόνωσης. Ίσως δεν το κάνουμε επίτηδες αλλά μας οδηγεί η καθημερινότητα σε αυτόν τον δρόμο, πόσο μάλλον τώρα που η απομόνωση είναι κάτι που μας προστατεύει. Το ερώτημα μου είναι πολύ απλό.

...ξέρεις ποιός μένει δίπλα σου;

Δεν αναφέρομαι στο να γίνει φίλος σου αλλά στο να γνωρίζεις ποιος είναι.

Μπροστά σου εμφανίζεται μια ευκαιρία να δεις, να ακούσεις να γνωρίσεις αυτούς που μένουν δίπλα σου. Να ξέρεις με τι ανθρώπους έχεις να κάνεις και γιατί όχι να μπορείς πια να λες μια καλημέρα μαζί τους και να τους προσφέρεις ή να σου προσφέρουν ένα χαμόγελο. Είναι μεγάλη πληρότητα για έναν άνθρωπο να μπορεί να επικοινωνεί χωρίς να κάνει δεύτερες σκέψεις για εκείνον με τον οποίο επικοινωνεί.

Σήμερα όλοι στην ίδια κατάσταση ήμαστε χωρίς εξαιρέσεις. Δώσε χρόνο στο να γνωρίσεις ποιος μένει δίπλα σου, μια καλημέρα ή μια καλησπέρα είναι αρκετή για το πρώτο βήμα μιας σχέσης.

24. Γνώρισε τους γείτονες σου

Πού ξέρεις, μπορεί εκεί να βρίσκεται ένας άνθρωπος που θα σου αλλάξει την ζωή, μπορεί πάλι να μην έχει καμία σημασία για εσένα ή εσύ για εκείνον. Το μόνο σίγουρο είναι πως όλοι μας έχουμε την ανάγκη της επικοινωνίας.

Παρατήρησε τι γίνεται στην γειτονία σου, μπορείς να βγάλεις πολλά συμπεράσματα από αυτό. Πώς θα το κάνεις αυτό; Με απλά βήματα: Χαμογέλασε στους ανθρώπους, πες μια καλημέρα, να κυκλοφορείς όμορφα ντυμένος/η, η επαφή με τα μάτια είναι ένας τρόπος και πολλοί ακόμα που ο καθένας μας με το ξεχωριστό του χαρακτήρα μπορεί να σκεφτεί.

25. Προετοιμάσου για το μετά

Το μόνο σίγουρο είναι ένα. Όλα θα περάσουν αλλά τίποτα δεν θα είναι ίδιο πια. Θα χρειαστεί χρόνος για να επανέλθουμε στην κανονικότητα της καθημερινής μας ζωής, είτε αυτό έχει να κάνει με τα οικονομικά μας, με τα εργασιακά μας, με την ψυχολογία μας αλλά και με την προσωπική μας ζωή γενικότερα. Τι χρειάζεται να κάνεις για να μπορέσεις να ανταπεξέλθεις; Τι θα σε βοηθήσει να είσαι μπροστά από τους άλλους μετά από όλο αυτό; Πώς θα επανέλθεις αλλά και θα προχωρήσεις μπροστά σε ότι έχει να κάνει με τη ζωή σου; Είναι κάποια από τα ερωτήματα που πρέπει να απαντήσεις για να προετοιμαστείς για το μετά.

Δεν είναι όλα μαύρα όσο και να θέλουν να μας τα παρουσιάζουν έτσι. Βρες λίγο χρόνο να αναλογιστείς μερικά πράγματα γύρω από την ζωή σου αλλά και γενικότερα την πορεία της. Τα κεφάλαια που διαβάζεις θα σε βοηθήσουν σε αυτό. Κάνε θετικές σκέψεις, η αισιοδοξία είναι ζήτημα επιλογής και πρέπει να γίνει επιλογή σου. Γυμνάσου, δημιούργησε όμορφες στιγμές με τους κοντινούς σου ανθρώπους, θα τις θυμάσαι για πάντα στο υπόσχομαι. Συγκεντρώσου σε εκείνα τα πράγματα της ζωής που μετράνε πραγματικά, ασχολήσου με ότι μέσα στο καθημερινό τρέξιμο δεν μπορείς να κάνεις.

25. Προετοιμάσου για το μετά

Μην ξεχάσεις να διαβάσεις βιβλία. Μόνο εκείνοι που ανεβάζουν το μορφωτικό τους επίπεδο καταφέρνουν και πετυχαίνουν στα προσωπικά τους αλλά και στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Χτίσε το σώμα και το μυαλό σου σε αρμονία

- ✓ *Ας βγούμε όλοι από αυτές τις δύσκολες στιγμές όσο πιο δυνατοί, ώριμοι και γεμάτοι όρεξη για ζωή γίνεται.*
- ✓ *Δεν είναι κακό να φοβάσαι, καλό είναι, διότι σε ξυπνάει και σε κάνει να αντιδράς, δεν θα μείνεις άπραγος/η σε όλο αυτό.*
- ✓ *Σκέψου πιο ουσιαστικά, πιο βαθιά και πάρε τις σωστές αποφάσεις για εσένα και τους κοντινούς σου ανθρώπους.*
- ✓ *Η ικανότητα του ανθρώπου να ονειρεύεται και να αισιοδοξεί τον οδηγεί στις μεγαλύτερες ανακαλύψεις. Ανακάλυψε τον εαυτό σου, δεσ τα όρια σου και ξεπέρασε τα.*
- ✓ *Βάλε στόχους, Κεφάλαιο 26 και βγες μπροστά.*
- ✓ *Χτίσε δυναμικά το μέλλον σου, σχεδίασε το.*

Όποιος εγκαταλείψει τώρα έχασε το τρένο της επιτυχίας. Όλοι εκείνοι που θα μείνουν στις συνωμοσιολογίες και στον ωχαδελφισμό, μόνο χαμένοι θα βγουν. Δείξε σε όλους πως εσύ θα κάνεις την διαφορά και οι επόμενες ημέρες σου θα είναι γεμάτες με ποιοτικά πράγματα και ουσιώδεις ασχολίες.

26. Βάλε στόχους

Δεν μπορεί να σε καθοδηγήσει κάποιος για το πώς να διαλέξεις στόχους στην ζωή σου. Άλλωστε θα ήταν άδικο να θέσει κάποιος άλλος για εσένα στόχους.

Η προσήλωση και ο σχεδιασμός σε αυτά που πραγματικά θέλουμε στην ζωή θα μας δώσει αναλυτικά τους στόχους που πρέπει να έχουμε και να κυνηγήσουμε να τους πετύχουμε. Πώς θα καταλάβεις τι στόχους να θέσεις;

- ✓ Σκέψου χωρίς παρεμβολές, δώσε χρόνο σε αυτό.
- ✓ Τί είναι σημαντικό για εσένα;
- ✓ Τί θέλεις να λένε οι άλλοι για εσένα;
- ✓ Μην καταλήξεις άμεσα για στόχους ζωής, ξεκίνα με τους στόχους της εβδομάδας, του μήνα, ακόμα και της ημέρας.
- ✓ Χώρισε τους στόχους σε στάδια επίτευξης.
- ✓ Παρακολούθησε την εξέλιξη επίτευξης των στόχων σου.
- ✓ Στόχος είναι οι σημαδούρες που βάζουμε στην απέραντη θάλασσα που λέγεται ζωή
- ✓ Βρες κίνητρα.

26. Βάλε στόχους

Δεν υπάρχει κάτι πιο όμορφο, δεν σου προσφέρει τίποτα μεγαλύτερη ικανοποίηση από το να βλέπεις τους στόχους σου να πραγματοποιούνται. Βάλε στόχους – σχεδίασε τους, μην αφήνεις την τύχη σου στα χέρια άλλων. Μπορεί κάποτε να προσπάθησαν να με πείσουν πως όλα είναι γραμμένα και το ριζικό μου είναι αυτό που ορίζει την τύχη μου, όμως δεν διαφώνησα γιατί ισχύουν όλα αυτά με μια βασική προσθήκη: Εγώ τα γράφω με τις επιλογές και τις πράξεις μου.

Εάν δεν το κάνεις εσύ θα το κάνουν άλλοι για εσένα. Εσύ τι θέλεις για την ζωή σου, να την σχεδιάσει και να την προγραμματίζει άλλος;

Ποιος είναι ο ειδικότερος για να καταστρώσει τα σχέδια επίτευξης στόχων για την δική σου ζωή; Εάν δεν το κάνεις τώρα που έχεις ελεύθερο χρόνο, πότε θα το κάνεις;

Είναι η ζωή σου ένα όμορφο ταξίδι; Εάν είναι τί έχει σημασία ο προορισμός ή η διαδρομή; Εάν δεν ξέρεις τη διαδρομή πώς θα κάνεις το ταξίδι? Η διαδρομή είναι οι στόχοι μας, αποφασίζεις τι θέλεις και δεν πράττεις ότι σου προτείνουν χωρίς να το σκεφτείς. Να μαζεύεις πληροφορίες και να τις φιλτράρεις.

26. Βάλε στόχους

- ✓ Βάλε βραχυπρόθεσμους στόχους προσπαθώντας έναν έναν να τους πέτυχεις.
- ✓ Ποτέ μην υποτιμάς τον εαυτό σου.
- ✓ Ο σκοπός της ζωής είναι μια ζωή με σκοπό.
- ✓ Άρχισε να ζεις με προκλήσεις.
- ✓ Κατέγραψε και κράτα σημειώσεις.
- ✓ Ξεχώρισε τους στόχους με κατηγορίες, (οικογένεια, καριέρα, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, κοινωνία, ευχαρίστηση, κ.α.).
- ✓ Κάθε φορά που θα αναφέρεσαι στους στόχους σου να έχεις μόνο θετικές σκέψεις και εκφράσεις.
- ✓ Κουβέντιασε με εκείνους που εκτιμούν τους στόχους σου.

Πρέπει να σκέφτεσαι μεγάλα πράγματα όσο κάνεις μικρά, έτσι ώστε τα μικρά πράγματα να σε οδηγήσουν προς την σωστή κατεύθυνση.

27. Όρισε τις προτεραιότητες σου

Υπάρχει πολυτιμότερο αγαθό και περιουσιακό στοιχείο σου από τον χρόνο; Οι καθημερινές ασχολίες, οι υποχρεώσεις, οι δραστηριότητες και η δουλειά πλημμυρίζουν τις ώρες της ημέρας μέχρι που ζητάς να είχαν οι μέρες περισσότερες από 24 ώρες. Το να θέτεις προτεραιότητες, σου δίνει πολλά πλεονεκτήματα βοηθώντας να μην φτάνεις σε τέλμα με το φόρτο της κάθε ημέρας. Διαχειρίσου σωστά τον χρόνο σου με άμεσο αποτέλεσμα να γίνεις πιο παραγωγικός. Θα μειώσεις το άγχος της πίεσης και θα οργανώσεις αποτελεσματικότερα τις υποχρεώσεις σου.

Σε προτεραιότητα πρέπει να βάλεις πράγματα που σε ωφελούν μακροπρόθεσμα. Με αυτές πρέπει να ασχοληθείς πρώτα. Πώς να το κάνεις αυτό;

- ✓ *Κατέγραψε τις υποχρεώσεις της ημέρας – μήνα σου.*
- ✓ *Υπάρχουν πολλά μέσα που μπορούν να σε βοηθήσουν σε αυτό, αλλά ακόμα και ένα κομμάτι χαρτί και ένα μολύβι είναι μια καλή αρχή, όπως το ημερολόγιο του κινητού ή ένα φύλλο εργασίας σε υπολογιστή.*

27. Όρισε τις προτεραιότητες σου

- ✓ Σε ημερήσια βάση να ελέγχεις συχνά την λίστα σου, τοποθέτησε την σε εμφανές σημείο ή στην αρχική σου σελίδα στο κινητό και τον υπολογιστή σου. Μπορείς να το έχεις ως ταπετσαρία!
- ✓ Κάνε διαλείμματα και μείνε συγκεντρωμένος χωρίς να σου αποσπάται η προσοχή.
- ✓ Βάλε deadlines, είναι σημαντικό να έχουμε προθεσμίες ρεαλιστικές.
- ✓ Δημιούργησε χρονοδιάγραμμα χωρίς αυτό να σε πιέζει ασφυκτικά.

Η λίστα με τις προτεραιότητες σου δεν πρέπει να σε αγχώνει ούτε να σε καταπιέζει, την δημιουργείς για να σου υπενθυμίζει τους στόχους σου και να σε βοηθά να τους επιτύχεις και όχι για να σε επιβαρύνει. Χρειάζεσαι ψυχραιμία, ανάλυση δεδομένων και καταστάσεων για να φτάσεις στον στόχο σου. Είναι μακρύς ο δρόμος της επιτυχίας.

27. Όρισε τις προτεραιότητες σου

Ας φανταστούμε ένα μεγάλο δοχείο, αυτό είναι η ζωή μας. Μετά να χωρίσουμε τα πράγματα της ζωής μας σε τρεις κατηγορίες. Πρώτη κατηγορία θα είναι τα σημαντικά πράγματα για εμάς και θα τα παρομοιάσουμε με μεγάλες μπάλες, δεύτερη κατηγορία θα είναι αυτά που έρχονται στη ζωή μας και μας την συμπληρώνουν και θα τα παρομοιάσουμε με μικρότερα μπαλάκια και τρίτη κατηγορία είναι οι υπόλοιπες μικρές απολαύσεις της ζωής που θα τις παρομοιάσουμε με το νερό.

...πως θα τα τοποθετούσες στο δοχείο;

Προσπάθησε να σκεφτείς έξυπνα. Εάν το γεμίσεις με νερό δεν θα μπορούν να μπουν οι μπάλες, θα επιπλέουν. Εάν το γεμίσεις μόνο με μικρά μπαλάκια πάλι δεν θα χωράνε οι μεγαλύτερες μπάλες. Βρες τον δικό σου τρόπο να τα βάλεις σε μια σειρά και στο τέλος γέμισε το δοχείο σου με το νερό για να έχεις μια ολοκληρωμένη και γεμάτη ζωή.

28. Γράψε γράμματα

Σε προηγούμενα κεφάλαια αναφέρθηκα στην αξία του να γράφουμε. Εδώ θα δούμε μια συγκεκριμένη κατηγορία γραφής που μπορεί να σε βοηθήσει να αποφορτίσεις το μυαλό σου αλλά και να βελτιώσεις την σχέση σου με τους γύρω σου. Διαθέτεις έναν κύκλο ανθρώπων γύρω σου που είτε τους συναντάς καθημερινά, μπορεί και όχι, είτε επικοινωνείς συχνά μαζί τους, μπορεί και όχι. Πότε έγραψες ένα γράμμα, όπως κάνανε παλαιότερα, σε κάποιον δικό σου άνθρωπο; Ο λόγος για να γράψεις κάτι πρέπει να έχει την έννοια της επικοινωνίας. Τί θα μπορούσες να γράψεις και σε ποιον; Τί θα σου προσφέρει;

Εκείνα γράφοντας ένα γράμμα στον ίδιο σου τον εαυτό για να το διαβάσεις κάποια χρόνια αργότερα. Θα εκπλαγείς με τον τρόπο σκέψης σου ανάλογα με την ηλικία και τη ζωή σου τότε. Θα εκπλαγείς ευχάριστα γιατί θα θυμηθείς πράγματα που είχες ξεχάσει, σημείωσε τι δεν θέλεις να ξεχάσεις ποτέ, αποθήκευσε το και όταν το βρεις μόνο όμορφα συναισθήματα θα πλημμυρίσουν τις σκέψεις σου.

Γράψε γράμματα που δεν έχουν παραλήπτη, να αναφερθείς σε κάποιον που σου κινεί τον ενδιαφέρον, σε κάποιο συμβάν που έγινε στην ζωή σου και θέλεις να το αποτυπώσεις αυτούσιο.

28. Γράψε γράμματα

Είναι θεμιτό να το κάνεις και για τις όμορφες στιγμές που σκέπτεσαι αλλά και για κάποιες με μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση.

Δημιούργησε τις δικές σου μικρές ιστορίες απευθυνόμενος σε εκείνον που συνάντησες τυχαία στο λεωφορείο ή σε κάποιο συνεργάτη σου σήμερα.

Η επικοινωνία με τους ανθρώπους είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή μετάδοση πληροφορίας. Σήμερα υπάρχουν αμέτρητοι ηλεκτρονικοί τρόποι επικοινωνίας, όμως τίποτα δεν συγκρίνεται με ένα γράμμα με τον δικό σου γραφικό χαρακτήρα και με την μυρωδιά του χαρτιού ή το σκίσιμο του φακέλου που το περιέχει. Θα το παρομοιάσω με προσωπικές μου στιγμές. Κάποτε ταξιδεύοντας χρησιμοποιούσαμε έναν ηλεκτρονικό πλοηγό, μας έδινε την δυνατότητα να ορίσουμε την διαδρομή μας με διάφορα κριτήρια, της συντομότερης, της οικονομικότερης ή ακόμα και την αποφυγή διοδίων και πολλές άλλες συνιστώσες. Τα καλύτερα ταξίδια τα κάναμε όταν φεύγαμε από την ασφάλεια του πλοηγού, με προσοχή φυσικά και οδηγούσαμε μέσα από επαρχιακούς δρόμους, μέσα από χωριά ακόμα και χωματόδρομους. Η διαδρομή αξίζει τον κόπο περισσότερο από τον προορισμό, κάπως έτσι είναι και η αλληλογραφία.

28. Γράψε γράμματα

Ξεκινώντας ένα γράμμα ή μια επιστολή δες τι πραγματικά θέλεις να γράψεις, διάλεξε παραλήπτη και άρχισε να σκέφτεσαι τι θέλεις να πεις σε εκείνον. Καθώς στο μυαλό σου κυκλοφορούν σκέψεις όπως :

Τί να γράψω;

Τα νέα μου;

Αφηρημένες σκέψεις;

Προβληματισμούς;

Αυτό που θέλει να διαβάσει ο παραλήπτης;

Να το λάβω υπόψιν μου;

Κάπου εδώ ξεκινάει ένα διαδραστικό παιχνίδι κυριαρχίας μεταξύ τριών, εσύ – το χαρτί – ο παραλήπτης.

...η περιπέτεια ξεκινά.

Ο άνθρωπος νιώθει όμορφα όταν μπορεί να χρησιμοποιεί όλες του τις αισθήσεις, έτσι εκτιμά πολύ περισσότερο ένα χειρόγραφο από ένα απρόσωπο ηλεκτρονικό μήνυμα. Το χαρτί, το μελάνι, ο γραφικός χαρακτήρας, το περιεχόμενο και πόσα ακόμα πράγματα θα δημιουργήσουν κάτι μοναδικό για τον δικό σου παραλήπτη, κάτι που δεν είχε ποτέ αλλά ούτε θα μπορέσεις να του προσφέρεις ξανά, αυτούσιο.

29. Εξέλιξε τις ικανότητές σου

Αναρωτήθηκες ποτέ για τις δεξιότητες και τις ικανότητές σου, καθώς και για τις αδυναμίες και τις δυνατότητες σου μέσα από την επαγγελματική ή την προσωπική σου εμπειρία; Γνωρίζεις πώς οι δεξιότητες και οι ικανότητες εξελίσσονται ανάλογα με την προσπάθεια που κάνει το άτομο που τις έχει;

- Συσχέτισε τις ικανότητες σου με διάφορα επαγγέλματα.
- Προσδιόρισε ποιες είναι αυτές.
- Κάνε κομμάτι της ζωής σου τη συστηματική προσπάθεια για την ανάπτυξη τους.

Τί είναι όμως οι ικανότητες;

Προσωπικές δυνατότητες

Ταλέντα

Κλίσεις

Προδιαθέσεις που αναπτύχθηκαν λόγω

περιβάλλοντος

Είναι οι βασικές αποσκευές που έχεις στο προσωπικό σου ταξίδι στην ζωή, είναι σκόπιμο να τις ανακαλύπτεις και να τις βελτιώνεις. Εάν ψάξεις τις κινήσεις σου τα τελευταία χρόνια και αναλογιστείς ποιες από αυτές σου θυμίζουν την παιδική σου ηλικία, θα βρεις τις έμφυτες ικανότητες που έχεις και εάν τις έχεις εξελίξει ή όχι.

29. Εξέλιξε τις ικανότητές σου

Επένδυσε σε αυτό, δίνοντας στον εαυτό σου την δυνατότητα να εξελιχθεί σε κάτι ακόμα καλύτερο από αυτό που είναι σήμερα. Εκπαιδεύσου πάνω στις ικανότητες και τις δεξιότητές σου, οι αδυναμίες υπάρχουν αλλά δεν αποτελούν εχθρό, αποτελούν σύμμαχο για την βελτίωση των ικανοτήτων.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων δεν σταματάει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής μας, αρκεί εμείς να εστιάσουμε εκεί που θεωρούμε πιο σημαντικό. Πολύς κόσμος δεν ξέρει τι σημαίνει προσωπική εξέλιξη. Πολλοί άνθρωποι μετά το σχολείο έκαναν ελάχιστα πράγματα για να αλλάξουν, να βελτιωθούν και να αναβαθμίσουν την ζωή τους. Δεν είναι κακό η σταθερότητα αλλά είναι πολύ κακό η στασιμότητα και το να βαλτώνεις. Η προσωπική εξέλιξη δεν περνάει μόνο μέσα από την δουλειά ή μόνο μέσα από την οικογένεια, είναι συνδυασμός πολλών πραγμάτων. Γιατί είναι αναγκαία η προσωπική εξέλιξη; Θεωρώ πως θα γίνει κατανοητό παρομοιάζοντας ένα παιδί στο Δημοτικό με έναν ενήλικα που κάνει για δέκα χρόνια της ζωής του το ίδιο ακριβώς πράγμα, Τί κατάφερε; Να μείνει δέκα χρόνια στην ίδια τάξη.

Φτιάξε το προσωπικό σου όραμα, εστίασε στις ικανότητες που έχεις, κατέγραψε την εξέλιξη σου.

30. Βρες χόμπι

Έχεις ελεύθερο χρόνο; Τι καλύτερο από το να βρεις δραστηριότητες που σε γεμίζουν και να τις κάνεις. Τι είναι όμως ένα χόμπι; Είναι κάθε τι που σου προσφέρει ευχαρίστηση όταν το κάνεις κατά τον ελεύθερο σου χρόνο. Το χόμπι προσφέρει μια ισορροπία μεταξύ εργασίας και παιχνιδιού. Δεν υπάρχει ευτυχισμένος άνθρωπος που δεν έχει κάποιο χόμπι.

Ξεκινώντας θα πρέπει να είσαι σίγουρο/η πως έχεις βάλει τις σωστές προτεραιότητες στην ζωή σου. Τώρα μπορείς να καθορίσεις τον ελεύθερο χρόνο σου, που μπορεί να παραχωρηθεί σε κάποιο χόμπι που εσύ θα επιλέξεις. Οι δραστηριότητες που θα επιλέξεις μπορούν ταυτόχρονα να σε βοηθήσουν να εξελιχθείς. Δώσε προσοχή και δοκίμασε όσο το δυνατόν περισσότερα. Με αυτόν τον τρόπο θα βρεις τι σου κεντρίζει το ενδιαφέρον και θα καταλήξεις στο τι είναι αυτό που πραγματικά θέλεις να κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου.

Χόμπι μπορεί να είναι η συλλογή πραγμάτων ή κάποιο άθλημα ή ακόμα και μια δημιουργική δραστηριότητα. Πρέπει να είσαι ερασιτέχνης σε αυτό που κάνεις σαν χόμπι, εάν αρχίζει να σου προσφέρει χρήματα σταματάει να είναι χόμπι και είναι εργασία. Θα έκανες τα χόμπι σου εργασία;

31. Ζήτα συγνώμη

Η συγνώμη είναι μια λέξη που όλοι μας κατά καιρούς χρησιμοποιήσαμε για να διορθώσουμε λάθος χειρισμούς σε καταστάσεις που εμείς προκαλέσαμε.

Οι τρόποι για να ζητήσεις συγνώμη ποικίλουν ανάλογα την κατάσταση που έχεις δημιουργήσει με τις πράξεις σου ή την απραξία σου. Πρέπει πάντα η συγνώμη να ακολουθείται από μια πράξη έτσι ώστε ο παραλήπτης να κατανοεί τη μετάνοια σου και να νιώθει την ειλικρίνεια των λέξεων σου σε αυτή.

...γιατί να ζητήσω τώρα συγνώμη;

Να το κάνεις τώρα γιατί έχεις χρόνο να σκεφτείς, γιατί μπορεί να μην είχες συνειδητοποιήσει το μέγεθος των πράξεων σου άλλη στιγμή, όμως μέσα από τον οδηγό που διαβάζεις έχεις συνειδητοποιήσει πως λάθη δεν κάνει μόνο αυτός που δεν κάνει τίποτα.

Εάν είσαι δραστήριος άνθρωπος, εάν προσπαθείς για το καλύτερο ή εάν πέρασες μια δύσκολη περίοδο, κάποια κατάλοιπα θα έχουν μείνει πίσω. Γύρισε εκεί δεξ τα με καθαρή σκέψη και ανέλαβε την ευθύνη των πράξεων σου.

31. Ζήτα συγνώμη

Ο παραλήπτης της ειλικρινούς συγνώμης σου μόνο θετικά θα λάβει ένα τέτοιο μήνυμα από εσένα, σε μια περίοδο που όλοι μας κάνουμε την αυτοκριτική μας πιο εύκολα μιας και διαθέτουμε χρόνο και πιο καθαρό μυαλό.

- ✓ *Διάλεξε την κατάλληλη στιγμή.*
- ✓ *Ζητά συγνώμη με πράξεις.*
- ✓ *Να έχεις ειλικρίνεια.*
- ✓ *Ανέλαβε την ευθύνη.*
- ✓ *Εάν δεν μπορείς να το πεις γράψ' το.*
- ✓ *Χρησιμοποίησε χιούμορ.*

...θα εκπλαγείς από τις αντιδράσεις των ανθρώπων, καθώς θα παραδέχεσαι ένα λάθος σου.

...τόσο απλό και τόσο όμορφο.

32. Πες σ'αγαπώ

Να συμφωνήσουμε όλοι σε κάτι; Το ότι δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσεις τις λέξεις αυτές, να αρθρώσεις τις συλλαβές, δεν έχει ως συμπέρασμα πως δεν νιώθεις το συναίσθημα που κρύβει η περιγραφή τους.

Μπορεί να υπάρχουν πραγματικά συναισθήματα για κάποιον που ακόμα και αυτές οι δύο λέξεις να μην αρκούν για να το περιγράψεις. Ας ήμαστε ειλικρινείς, ακόμα και στην οικογένεια μας και στους κοντινούς μας ανθρώπους, είναι δύσκολο να εξωτερικεύσουμε τα συναισθήματα μας λέγοντας σ'αγαπώ.

Μπορεί σε μια πρόταση να συμπεριληφθούν δυο λέξεις όπως : Λογική και συναίσθημα; Όσο δύσκολο είναι αυτό άλλο τόσο είναι και το να εξωτερικεύσεις το συναίσθημα σου σε ανθρώπους που πραγματικά αγαπάς. Ίσως είναι ο φόβος της απόρριψης, ίσως εγωισμός, πολλά μπορεί να είναι ο φόβος της δέσμευσης των λέξεων.

Σου ζητώ να βάλεις τον παράγοντα χρόνο μέσα στην περίπλοκη εξίσωση αυτή. Να χρησιμοποιήσεις όποιο από τα παραπάνω «όπλα» κεφάλαια εσύ κρίνεις και να πεις αυτές της ημέρες σε όποιον το νιώθεις, σε όποιον ξέχασες, παραμέλησες ή ακόμα και τώρα κατάλαβες τι νιώθεις για εκείνον. Εάν δώσεις αγάπη, μόνο αγάπη θα λάβεις πίσω.

32. & 1.

Ας ξεκινήσουμε από την αρχή

...προσωπικά, σε αγαπώ σαν άνθρωπό γι' αυτό και δημιούργησα αυτό το βιβλίο – οδηγό.

...σε ευχαριστώ πολύ που το διάβασες και ελπίζω να βοήθησα έστω και στο ελάχιστο να βελτιώσεις τον τρόπο που βλέπεις την κατάσταση σήμερα. Το σημαντικό είναι να βλέπεις σε κάθε στιγμή της ζωής σου μια ευκαιρία αυτό-βελτίωσης.

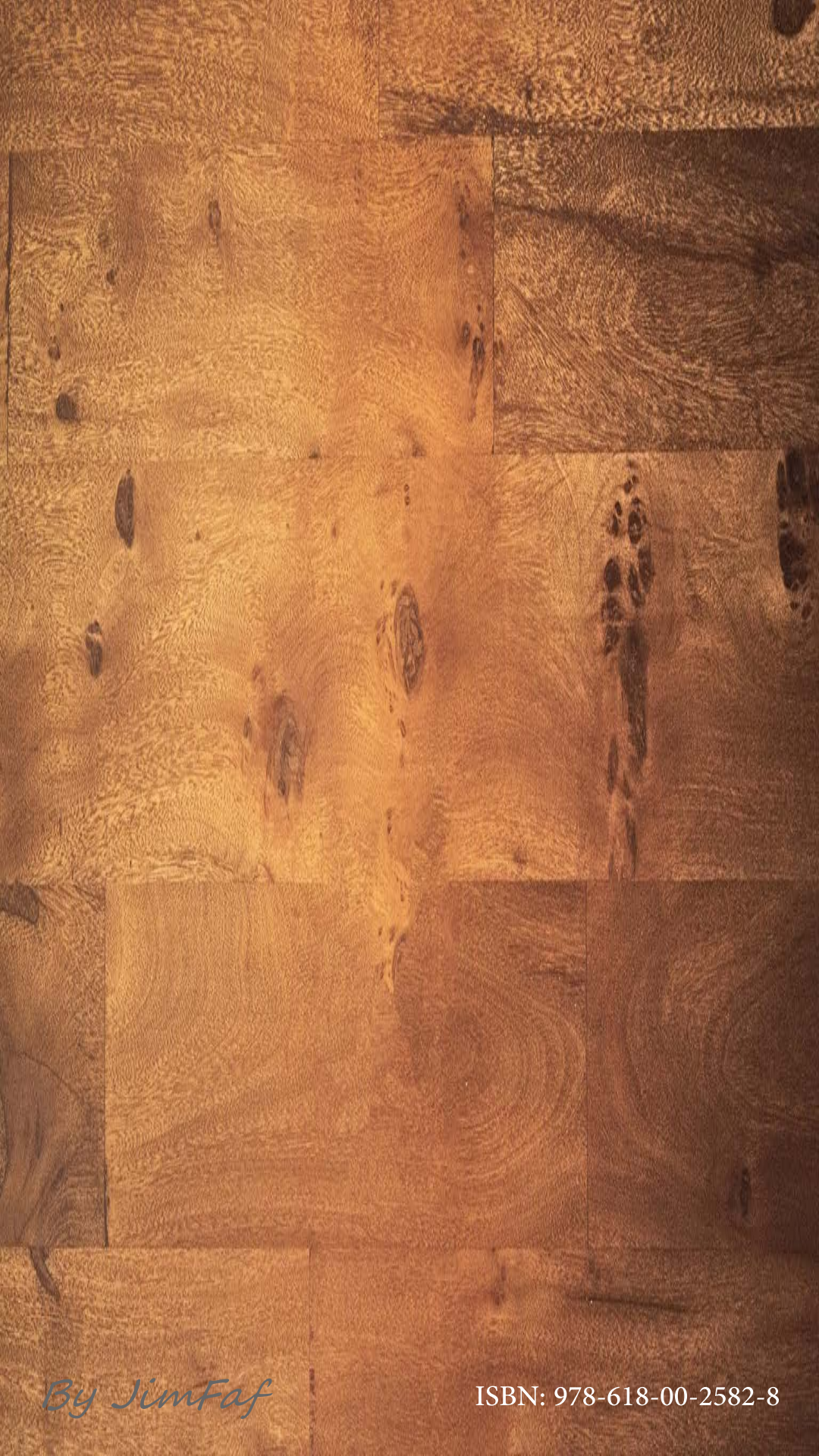
...γίνε καλύτερος άνθρωπος, εξέλιξε τον εαυτό σου

...τελειώνοντας θα ήθελα εάν υπάρχει κάτι που ίσως παρέλειψα να μου το στείλεις στο ηλεκτρονικό μου ταχυδρομείο. Όλα τα πράγματα στην ζωή μπορούν να γίνουν καλύτερα, πόσο μάλλον οι 32 λόγοι να μείνουμε σπίτι να γίνουν 42 ή 52 ακόμα και 1002.

Σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου.

Σύνοψη

- ...ένα ταξίδι ξεκινάει
- ...θα πάρεις μια απόφαση
- ...δεν θα μείνεις πίσω
- ...θα το παλέψεις
- ...θα φτάσεις καλύτερος/η
- ...είναι μια μοναδική ευκαιρία
- ...τόρα είναι η δική σου ευκαιρία
- ...στο ταξίδι η διαδρομή μετράει
- ...δεν θα αφήσεις στιγμή να πάει χαμένη
- ...ζήσε το ταξίδι σου
- ...απόλαυσε την στιγμή
- ...ξεπέρασε τον εαυτό σου
- ...γράψε την δική σου ιστορία ΣΗΜΕΡΑ



By JimFaf

ISBN: 978-618-00-2582-8