

*Αν θες να πιστέψεις σε κάτι...  
ξεκίνησε πρώτα με το να μάθεις  
να πιστεύεις στον εαυτό σου.*

*Έλενα Έρα*

Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σε μάθει να έχεις ευελιξία στη ζωή, να προσαρμόζεσαι σε κάθε κατάσταση και να αναλαμβάνεις την ευθύνη του εαυτού σου. Θα σε μάθει πώς να εργάζεσαι για τους στόχους έχοντας εμπιστοσύνη στο οποιοδήποτε αποτέλεσμα που θα έρθει. Θα σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις πως είσαι ένας άνθρωπος άξιος αγάπης, άξιος να κάνεις μεγάλες αλλαγές στη ζωή σου και στον κόσμο και άξιος να αναλάβεις την ευθύνη του εαυτού σου.

Είναι σημαντικό να αναλάβεις την ευθύνη της ύπαρξής σου στον πλανήτη ενώ παράλληλα εμβαθύνεις μέσα σου. Κάθε πράξη, σκέψη και συναίσθημα που βιώνεις, όταν προωθούν την αγάπη, την ήρεμη δύναμη και τον σεβασμό, σε μεταμορφώνουν· και μαζί με σένα, μεταμορφώνουν και τον πλανήτη.

Διάβαζε ένα μήνυμα κάθε μέρα και μείνε μαζί του. Φιλοσόφησέ το, άφησέ το να σκάψει μέσα σου. Ή άνοιξε το βιβλίο σε μια τυχαία σελίδα και πάρε το μήνυμα της ημέ-

ρας, αυτό που χρειάζεται να ξέρεις σήμερα. Ή πες στην τύχη έναν αριθμό από το 1 ως το 365 και μετά ψάξε το νούμερο του μηνύματος.

Κάθε μήνυμα σου δίνει μια διαφορετική οπτική για την ζωή και για τον εαυτό σου. Δες πώς μπορεί αυτή η οπτική να εφαρμοστεί στις εμπειρίες που ήδη έχεις και να τις κάνει καλύτερες και ομορφότερες.

Κάθε μήνυμα σε φέρνει πιο κοντά στις ποιότητες της ψυχής σου, βοηθώντας σε να εκφράζεις την αυθεντικότητά σου βήμα-βήμα κάθε μέρα.

Κάθε μήνυμα είναι και μια μικρή ώθηση για να βγάζεις στην επιφάνεια τα πολύ καλύτερά σου ως άνθρωπος και ως ψυχή.

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις το ταξίδι της ψυχής σου που ονομάζεται *ανθρώπινη εμπειρία*.

## • 01 •

Μικρά πράγματα συμβαίνουν σε όσους περιμένουν κάτι συγκεκριμένο από τη ζωή. Μεγάλα πράγματα συμβαίνουν σε όσους είναι ανοιχτοί σε κάθε δυνατότητα. Θέσε στόχους έχοντας ευελιξία για το αποτέλεσμα. Μπορεί να έρθει κάτι καλύτερο από αυτό που φαντάζεσαι. Να λες ένα μεγάλο "καλώς ήλθατε" στις εμπειρίες που ακολουθούν. Όταν δεν προσπαθείς να ελέγξεις τις καταστάσεις, πάντοτε θα έρχεται η εμπειρία που είναι η πιο χρήσιμη για τη ζωή σου.

• 05 •

Το να είσαι ευαίσθητος είναι ένα από τα πιο γενναία πράγματα που μπορείς να κάνεις. Είναι η αυθεντικότητά σου, η προσωπική σου υπογραφή. Είναι ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι την ομορφιά στον κόσμο και στους ανθρώπους. Μην κρύβεις τον εαυτό σου επειδή φοβάσαι να δείξεις την ευαισθησία σου. Ισορρόπησε απλά τον τρόπο που την δείχνεις. Μην μπερδεύεις το *ευάλωτος* με το *ευαίσθητος*. Το πρώτο επιτρέπει να συμβεί "ζημιά" στην καρδιά ενώ το δεύτερο είναι μια ανώτερη ποιότητα αντίληψης που αφουγκράζεται την ουσία της ζωής.

Αν δεν μπορείς να διώξεις τις δύσκολες σκέψεις από το νου σου, παρατήρησέ τις. Μοιάζει σαν να έχεις ένα γκρινιάρη συγκάτοικο που δεν σταματάει να μουρμουράει. Δώσε του χώρο να σου πει αυτά που θέλει αλλά μην τον πιστεύεις. Όταν αρχίζει να σε κουράζει, πάρε δυο βαθιές ανάσες. Όταν ανασαίνεις συνειδητά, ο νους σιωπά. Είναι ένας εύκολος και γρήγορος τρόπος για να αποφορτίσεις το νου σου από την ένταση, το άγχος και τις ανεπιθύμητες σκέψεις. Τώρα ήρθε η ώρα για αποκατάσταση της ηρεμίας.

## · 13 ·

Η αγάπη πάντοτε νικάει στο τέλος. Το φως πάντοτε νικάει το σκοτάδι. Ό,τι κι αν συμβαίνει στη ζωή σου, στάσου δίπλα στο φως και στην αγάπη. Είναι μεγάλη πρόκληση για έναν άνθρωπο να παραμείνει σταθερός στις ανώτερες ποιότητες της ψυχής του. Από τη στιγμή που αποφασίζεις να εκφράζεις αυτά που πιστεύεις, η εσωτερική σου δύναμη ενισχύει την αυτοπεποίθησή σου. Αυτό δεν σημαίνει να επιβάλλεις τα πιστεύω σου στους άλλους· σημαίνει να τα κάνεις πράξη στη ζωή σου και να τα εκπέμπεις.

Μήπως ζεις πολύ στο μέλλον περιμένοντας πράγματα να συμβούν; Μήπως θεωρείς πως μια συγκεκριμένη μελλοντική στιγμή μπορεί να κάνει καλύτερη τη ζωή σου στο *εδώ και τώρα*; Το να φαντάζεσαι μια μελλοντική ευτυχία, σε κάνει να χάνεις τις πολύτιμες στιγμές της ζωής όπως ακριβώς συμβαίνουν τη στιγμή που συμβαίνουν. Το μέλλον είναι απλά μια φαντασία του νου με πολλές λεπτομέρειες. Δεν έχει συμβεί. Ας μην σε αποσπά από τα πράγματα που έχεις να κάνεις σήμερα. Ό,τι είναι να έρθει, θα έρθει.



Πώς μπορείς να ξεχωρίσεις πότε μιλάει ο νους και πότε η καρδιά; Όταν ακολουθείς αυτό που θες, μιλάει ο νους. Όταν ακολουθείς αυτό που αισθάνεσαι, μιλάει η καρδιά. Ο νους υπολογίζει τα επόμενα βήματα, λαμβάνει όλες τις προφυλάξεις και ζυγίζει για το αν αξίζει μια εμπειρία ή όχι. Η καρδιά είναι παρορμητική· απλά ξέρει ότι χρειάζεται να έχει την τάδε εμπειρία. Η ψυχή γεφυρώνει την καρδιά με το νου και την αγάπη με τη στιγμή. Και τα δύο αλληλοσυμπληρώνουν τον τρόπο που ζεις, φέρνοντας ισορροπία στη ζωή σου.

Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να τα παρατήσεις και να πεις στον εαυτό σου πως όλα θα πάνε καλά. Ίσως να κουράστηκες από τις προκλήσεις, ίσως να αντιμετωπίζεις πολλά αυτή την περίοδο και ο νους σου να είναι τόσο μπερδεμένος, ώστε να μην μπορείς να ακούσεις την καρδιά σου. Δεν πειράζει. Παράτησε για λίγο τις προσπάθειες και την επιμονή να βρεις λύση σε κάτι. Η παραίτηση θα σε χαλαρώσει και ίσως ανοίξει νέες πόρτες. Αγκάλιασε τον εαυτό σου και πες του απλά πως όλα θα πάνε καλά.

Αποδέξου το γεγονός πως δεν μπορείς να αποδεχτείς κάτι και ο νους σου θα ηρεμήσει. Μην προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου για εκείνο ή το άλλο. Μην προσπαθείς με το ζόρι να ξεθυμώσεις, να αισθανθείς όμορφα ή να συγχωρέσεις κάποιον. Σβήσε την σύγκρουση μέσα σου με το να περάσεις μέσα από το συναίσθημα. Βίωσέ το. Θα το δουλέψεις όταν έρθει η ώρα και τότε θα διαπιστώσεις πως θα έχεις όλη την δύναμη για να το υπερβείς. Όταν όμως έρθει η στιγμή αυτή, μην το κλείσεις στο ντουλάπι επειδή ίσως σε ξεβολεύει.

Αν νιώθεις θυμό, απογοήτευση, κατάθλιψη ή έχεις παραιτηθεί από τη ζωή και ζεις μηχανικά, μήπως τελικά δεν εκφράζεις την αλήθεια σου, τα ταλέντα σου και ό,τι θα ήθελες να κάνεις; Μήπως έχεις εγκλωβιστεί σε μια εικόνα που έχεις φτιάξει για να αρέσεις στους άλλους και τελικά δεν αρέσεις στον εαυτό σου; Οι δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις, πολλές φορές δείχνουν πως ο άνθρωπος καταπιέζει τον εαυτό του. Πάρε μια βαθιά ανάσα και αφουγκράσου την ψυχή σου: πώς πραγματικά θέλεις να ζήσεις τη ζωή;

Μη φοβάσαι να μένεις κάπου κάπου μακριά από τις οθόνες των υπολογιστών, των κινητών αλλά και από τις παρέες σου. Δώσε τη δυνατότητα στο νου σου να ξεφορτίσει από την ένταση των ερεθισμάτων, των διαλόγων και των εμπειριών. Άφησε το σώμα σου να χαλαρώσει σε ένα άνετο κάθισμα κι ας υπάρχει θόρυβος γύρω σου. Η εσωτερική ηρεμία είναι το σημείο που συναντιέσαι με την ψυχή σου. Επίτρεψέ της να "ξεσκονίσει" τις σκέψεις σου και να διώξει την ένταση. Τότε θα μπορείς να κοιτάξεις τον κόσμο με διαύγεια και αγάπη.

Το να μεγαλώνεις είναι μια φυσική διαδικασία της ζωής. Κάθε ηλικία έχει πολύτιμες εμπειρίες και καθώς φιλοσοφείς τη ζωή, θα ανακαλύψεις πολλές αλήθειες. Μη στεναχωριέσαι αν βλέπεις τα σημάδια του χρόνου στο σώμα σου. Είναι τα παράσημα από το συναρπαστικό ταξίδι του εαυτού σου στον πλανήτη. Όσο μεγαλώνεις, διευρύνεσαι συνεχώς και αγγίζεις νέες εσωτερικές και ενδιαφέρουσες διαστάσεις του εαυτού σου. Μεγαλώνοντας, αντικατοπτρίζεις ολοένα και περισσότερο την αυθεντικότητα της ψυχής σου.

Πριν κοιμηθείς, διάβασε κάτι εμπνευσμένο. Ας μην είναι η τηλεόραση ή το χάζεμα στο internet ή το chat το τελευταίο πράγμα που θα εισπράξει η ακοή και η όραση. Ο ύπνος σου θα γαληνέψει και θα επιτρέψεις στις εμπειρίες της ημέρας να κατασταλάξουν πιο εύκολα. Ακόμη κι αν έχεις ανησυχίες, με το που θα διαβάσεις κάτι όμορφο, θα γαληνέψεις και θα πάρεις δύναμη, έχοντας πολλές πιθανότητες να κοιμηθείς καλά. Αύριο είναι μια νέα μέρα και μια νέα αρχή.

• 100 •

Να πιστεύεις την καρδιά σου όταν ψιθυρίζει στο νου σου πως όλα θα πάνε μια χαρά. Πάντα όλα πηγαίνουν μια χαρά ακόμη κι αν δεν τον βλέπεις. Μπορεί για λίγο να σκεπαστεί το φως από τα σύννεφα αλλά αυτό δεν σημαίνει πως έπαψε να υπάρχει. Έτσι συμβαίνει και με τη ζωή· επειδή βιώνεις αυτή τη στιγμή μια πρόκληση, δεν σημαίνει πως χάθηκε η χαρά και η ευτυχία. Αν δεν μπορείς να κάνεις τίποτα γι' αυτό που σου συμβαίνει, αγκάλιασε απλά τον εαυτό σου και διαβεβαίωσε τον πως όλα θα πάνε μια χαρά.



Υπάρχει μέσα σου μια δύναμη που ονομάζεται *δύναμη της θέλησης*. Χρησιμοποίησέ την για να αλλάξεις κάποιες συνήθειες που έχεις και να κάνεις ομορφότερη τη ζωή σου. Βρες τη δύναμη να φας κάποια στιγμή ένα μήλο αντί για μια σοκολάτα. Να διαβάσεις ένα βιβλίο αντί να παίξεις ένα παιχνίδι στον υπολογιστή. Με τη δύναμη της θέλησης μπορείς να αλλάξεις συνήθειες· να ξυπνάς λίγο νωρίτερα για να προλαβαίνεις την ημέρα, να κινείς το σώμα σου περισσότερο, να τρως πιο υγιεινά. Μπορείς να το κάνεις. Ένα μικρό βήμα τη φορά.

Το να αγαπάς με ανιδιοτέλεια σημαίνει πως δεν περιμένεις να πάρεις κάτι πίσω. Σημαίνει να αγαπάς χωρίς να φοβάσαι. Ποια είναι η ποιότητα της αγάπης που δείχνεις στα αγαπημένα σου πρόσωπα; Μήπως αγαπάς κάποιον επειδή τον χρειάζεσαι ή κάνει την ζωή σου ενδιαφέρουσα; Αν δεν τον χρειαζόσουν, θα τον αγαπούσες το ίδιο; Είναι μια ευκαιρία να επαναπροσδιορίσεις την έννοια της αγάπης από σένα προς τους άλλους αλλά και από τους άλλους προς εσένα. Μήπως κάποιοι σε "αγαπούν" επειδή ικανοποιείς τις ανάγκες τους;

Μην περιμένεις να σου δείξουν οι άλλοι πόσο σημαντικός είσαι. Περιμένοντας από τους άλλους μια φιλοφρόνηση ή έναν καλό λόγο, είναι σαν να παρακαλός για λίγη αγάπη και σημασία. Μήπως η συμπεριφορά σου μοιάζει "απελπισμένη" για προσοχή; Μήπως κάνεις τα πάντα για να βρεθείς στο κέντρο της παρέας και να έχεις τον θαυμασμό; Αν αυτό σε τρέφει και όταν δεν το έχεις νιώθεις "άδειος", ξανασκέψου το. Πραγματικά δεν σου χρειάζεται. Πότε είπες αληθινά στον εαυτό σου ότι τον αγαπάς και πως είναι σημαντικός για σένα;

Αλήθεια, τι προσέχεις στους άλλους; Όταν οδηγείς για παράδειγμα, προσέχεις μόνο εκείνους που οδηγούν χειρότερα από σένα ή κι εκείνους που οδηγούν καλύτερα; Το πρώτο σχόλιό σου για κάποιον είναι κουτσομπολιό ή κομπλιμέντο; Εστιάζεσαι στα καλά που συμβαίνουν ή στα "στραβά"; Επαναπροσδιόρισε τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, όταν αναγνωρίζεις τους καλούς οδηγούς στο δρόμο, πολλαπλασιάζονται οι καλοί οδηγοί που θα συναντήσεις στο δρόμο σου. Σκέψου το λίγο.

Κάθε φορά που ξεκινάς κάτι νέο, μια σχέση, μια εργασία, μια σπουδή, ο νους σκέφτεται όλα όσα θα μπορούσαν να πάνε στραβά. Ο φόβος και η ανησυχία είναι μια συνηθισμένη αντίδραση του νου για το άγνωστο· φοβάται ό,τι δεν ξέρει, γι' αυτό και του αρέσει να έχει τον έλεγχο. Μη σε αποθαρρύνει. Εστιάσου σε όλα όσα μπορούν να πάνε καλά στο νέο αυτό ξεκίνημα και σταδιακά ο νους θα συνηθίσει και θα πάψει να ανησυχεί. Ακόμη και κάτι να μην πάει καλά, με την καλή σου διάθεση θα το δουλέψεις και θα το υπερβείς.

Η ελπίδα είναι ένα σημαντικό καύσιμο για να ξεκινήσεις τη ζωή σου. Σου δίνει τη δύναμη να κρατήσεις την θετικότητα σου. Η ελπίδα όμως είναι παράλληλα και μεγάλη παγίδα αν δεν προσπαθήσεις εσύ για την αλλαγή που θες να δεις στον κόσμο. Ελπίζοντας απλά σε μια αλλαγή, είναι σαν να περιμένεις κάποιος άλλος να βγάλει τα κάστανα από τη φωτιά για σένα. Όταν ελπίζεις για κάτι, δούλεψε γι' αυτό, έστω κι αν η συνεισφορά σου είναι μικρή. Ειδάλλως η ελπίδα είναι απλά μια ευχή χωρίς δράση. Και χωρίς δράση καμία αλλαγή δεν γίνεται.

Όταν μιλάς αργά, κάνει μεγάλη διαφορά στον τρόπο που σε αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Μιλώντας αργά, έχεις περισσότερο χρόνο να συντάξεις τις προτάσεις σου και να εκφραστείς απλά και κατανοητά. Επιλέγοντας τότε θα μιλήσεις και τι θα πεις, δίνεις αξία στον λόγο σου και μεταδίδεις αυτή την αξία και στους άλλους. Δεν είναι ανάγκη να μιλάς για να μιλάς. Πολλές φορές ένα χαμόγελο ή ένα γλυκό βλέμμα μπορούν να αντικαταστήσουν τον λόγο. Μέσα από τη σιωπή μιλάει η καρδιά και τα μάτια καθρεφτίζουν την ψυχή.

• 364 •

Στην τελική, σημασία δεν έχει πού βρίσκεται το σώμα σου αλλά πόσο πολύ είσαι συνδεδεμένος με την ψυχή σου. Στο σώμα συνεχώς θα συμβαίνουν διάφορες εμπειρίες στις οποίες θα καλείται να ανταπεξέλθει. Όταν όμως είσαι παρών με την ψυχή σου σε κάθε εμπειρία, *μπορείς να ξεπεράσεις τα πάντα*. Ό,τι κι αν συμβαίνει, αν τιμήσεις την αυθεντικότητά σου, όλα μπορείς να τα υπερβείς ή να περάσεις μέσα από αυτά με χάρη και αξιοπρέπεια. Εμπιστεύσου το ταξίδι σου ως άνθρωπος και ως ψυχή.



• 365 •

Θέλει δύναμη να κρατήσεις αυθεντικό το ταξίδι της ψυχής σου. Αλλάζει ο αέρας συνεχώς κι εσύ πρέπει να βαστάς γερά το τιμόνι. Αλλά χωρίς αέρα πώς να ταξιδέψεις; Μην το βάζεις κάτω, μην τα παρατάς. Το ταξίδι, εσύ και η ψυχή σου είσαστε πολύτιμοι όπως ακριβώς εκδηλώνεστε. Μπορεί να πέφτεις κάτω συχνά αλλά σηκώνεσαι. Στεναχωριέσαι, απογοητεύεσαι αλλά πάντα θα βρίσκεις λύσεις και λόγους για να προχωρήσεις και να εξελίξεσαι. Αφέσου στο ταξίδι, άκου την καρδιά... η ψυχή δεν κάνει ποτέ λάθος.