



Εισαγωγή

Ο βάτραχος και η πριγκίπισσα

Βρίσκεστε εδώ, στη Γη, για να κάνετε κάτι θαυμάσιο με τη ζωή σας, να βιώσετε χαρά, ευτυχία, υπέροχες σχέσεις, υγεία, απόλυτη ευημερία και εκπλήρωση των ονείρων σας. Γιατί, λοιπόν, δεν ζείτε ήδη τη ζωή που οραματίζεστε;

Αν θέλετε να μάθετε τους λόγους της ευτυχίας ή της δυστυχίας σας, της τύχης ή της ατυχίας σας, των επιτυχιών ή των αποτυχιών σας, κοιτάξτε απλά στον καθρέφτη. Η ποιότητα των σκέψεων που κάνετε για το άτομο που βλέπετε εκεί καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της ζωής σας. Αν αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε για τον εαυτό σας, θα αλλάξετε και τη ζωή σας· σχεδόν αστραπιαία.

«ΤΙΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ Ή ΚΑΚΟ ΑΠΟ ΜΟΝΟ ΤΟΥ· Ο ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ
ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΤΕΤΟΙΟ».

ΓΟΥΙΛΙΑΜ ΣΑΙΞΠΗΡ

Ένα παραμύθι

Μια φορά κι έναν καιρό, σύμφωνα με τον μύθο, μια κακιά μάγισσα μεταμόρφωσε έναν όμορφο πρίγκιπα σε άσχημο βάτραχο. Το ξόρκι της μπορούσε να διαλυθεί μόνο αν τον φιλούσε



μια πριγκίπισσα, κάτι που η μάγισσα ήταν σίγουρη ότι δεν θα συνέβαινε ποτέ.

Την ίδια στιγμή, μια πανέμορφη πριγκίπισσα έφαχνε έναν γοητευτικό πρίγκιπα, όμως αυτός δεν είχε εμφανιστεί ακόμη στη ζωή της. Μια μέρα, ενώ περπατούσε μόνη στο δάσος, δίπλα από μια μικρή λίμνη, είδε τον άσχημο βάτραχο που ζούσε εκεί. Καθώς η πριγκίπισσα καθόταν σιωπηλή δίπλα στο νερό και σκεφτόταν περίλυπη, λαχταρώντας να βρει τον όμορφο πρίγκιπά της, ο βάτραχος πήδηξε πάνω της και της μίλησε.

Της εξομολογήθηκε ότι στην πραγματικότητα ήταν ένας όμορφος πρίγκιπας και πως, αν τον φιλούσε, θα μετατρεπόταν και πάλι σε πρίγκιπα, θα την παντρευόταν και θα την αγαπούσε για πάντα.

Η ιδέα φαινόταν εντελώς παράλογη. Ωστόσο, με μεγάλη απροθυμία, η πριγκίπισσα επιστράτευσε όλο της το θάρρος και το ψυχικό σθένος και φίλησε τον βάτραχο στο στόμα.

Όπως της είχε υποσχεθεί, αμέσως εμφανίστηκε μπροστά της ένας όμορφος πρίγκιπας. Κράτησε τον λόγο του και την παντρεύτηκε· και ζήσαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.

Το διδάγμα της ιστορίας

Σχεδόν όλοι κρύβουν μέσα τους κάποιο άλυτο θέμα –πολλές φορές περισσότερα από ένα– που δεν τους επιτρέπει να γίνουν πραγματικά ευτυχισμένα, υγιή και χαρούμενα άτομα, κάτι που περιμένουν κάθε μέρα με ενθουσιασμό και ανυπομονησία.

Ποιος είναι ο βάτραχος στη δική σας ζωή που πρέπει να φιλήσετε προτού καταφέρετε να επιτύχετε όλα όσα μπορείτε; Ποιες είναι οι αρνητικές εμπειρίες της ζωής σας, που πρέπει να αποδεχθείτε, να αντιμετωπίσετε και να χρησιμοποιήσετε, για να μεταμορφωθείτε στο εκπληκτικό άτομο που δυνάμει είστε;



Αυτό που όλοι θέλουμε

Ο απώτερος σκοπός της ανθρώπινης ζωής είναι η ευτυχία και η ψυχική αρμονία. Όλοι οι άνθρωποι θέλουν να βιώσουν και να απολαύσουν τα θετικά συναισθήματα της αγάπης, της ευχαρίστησης, της ικανοποίησης και του αυτοσεβασμού.

Η σπουδαιότερη ίσως ανακάλυψη στην ψυχολογία και στην προσωπική πραγμάτωση είναι ότι τα μεγαλύτερα εμπόδια που υψώνονται ανάμεσα σε σας και σε μια εκπληκτική ζωή είναι συνήθως αρνητικές στάσεις ως προς τον εαυτό σας και τους άλλους. Μόνο όταν μάθετε να «φιλάτε αυτόν τον βάτραχο», όταν συνηθίσετε να αναζητείτε και να βρίσκετε κάτι θετικό και αξιόλογο σε κάθε άτομο και σε κάθε εμπειρία, θα καταφέρετε να απελευθερώσετε όλες τις δυνάμεις που θα σας εκτινάξουν στην επιτυχία.

Σε αυτό το βιβλίο –βασισμένο σε πέντε χιλιάδες διαλέξεις και σεμινάρια με περισσότερα από πέντε εκατομμύρια άτομα σε πενήντα οκτώ χώρες (Μπράϊαν), και σε πολλές χιλιάδες ώρες συμβουλευτικής και ψυχολογίας (Κριστίνα)– θα μάθετε μια σειρά από απλές αλλά πανίσχυρες μεθόδους και τεχνικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να αλλάξετε τον αρνητικό τρόπο σκέψης σας σε θετικό και να μετατρέψετε κάθε πρόβλημα της ζωής σας σε κάτι ωφέλιμο. Θα διδαχθείτε πώς να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και να απελευθερώσετε όλες τις δυνάμεις σας ώστε να ζήσετε μια θαυμάσια ζωή.

Αυτά τα εργαλεία και οι στρατηγικές έχουν βοηθήσει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και θα βοηθήσουν και εσάς. Ας ξεκινήσουμε.



01 Επτά αλήθειες για τον εαυτό σας

Η φυσική σας κατάσταση είναι να ζείτε με χαρά, αρμονία, ευτυχία και ενθουσιασμό. Με αυτή την τάση ξυπνάτε ανυπομονώντας να ξεκινήσετε τη μέρα σας. Νιώθετε υπέροχα για τον εαυτό σας και τις σχέσεις σας με τους άλλους. Απολαμβάνετε τη δουλειά σας και αποκομίζετε μεγάλη ικανοποίηση όταν προσφέρετε και διαφέρετε έτσι από τους υπόλοιπους. Πρωταρχικός σας στόχος είναι να οργανώσετε τη ζωή σας με τέτοιο τρόπο ώστε να νιώθετε ευεξία τον περισσότερο καιρό.

Ως πλήρως λειτουργικοί και ώριμοι ενήλικοι, οφείλετε κάθε μέρα να κάνετε πράγματα που σας φέρνουν πιο κοντά στην ολοκλήρωση. Πρέπει να νιώθετε ευγνωμοσύνη για όλα τα καλά σε κάθε τομέα της ζωής σας. Αν είστε δυστυχισμένοι ή δυσαρεστημένοι από κάποια πτυχή της ζωής σας, τότε κάτι δεν πάει καλά με τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις πράξεις σας το οποίο πρέπει να διορθώσετε.

Η αφετηρία για να απελευθερώσετε όλες τις δυνατότητές σας είναι να συνειδητοποιήσετε ότι, βαθιά μέσα σας, είστε *ήδη* πρίγκιπας ή πριγκίπισσα.

«ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΣΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ».

ΑΒΡΑΑΜ ΛΙΝΚΟΛΝ



Άσχετα από πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή ή από τι κάνατε ή δεν κάνατε στο παρελθόν, πρέπει να αποδεχθείτε επτά βασικές αλήθειες για τον εαυτό σας:

- 1 Είστε ένας απολύτως καλός και εξαιρετικός άνθρωπος· πολύτιμος και αξιόλογος πέρα από κάθε μέτρο. Κανείς δεν είναι καλύτερος ή πιο προικισμένος από εσάς.

Μόνο όταν *αμφισβητείτε* την καλοσύνη και την αξία σας, αρχίζετε να αμφισβητείτε τον εαυτό σας. Η δυσaréσκειά σας στη ζωή πηγάζει από την ανικανότητά σας να αποδεχθείτε ότι είστε ανώτερο άτομο.

- 2 *Είστε σημαντικοί*, από πολλές, πολλές απόψεις. Πρώτα από όλα, είστε σημαντικοί για τον εαυτό σας. Το προσωπικό σας σύμπαν περιστρέφεται γύρω σας. Εσείς δίνετε νόημα σε όσα βλέπετε ή ακούτε. Τίποτα στον κόσμο σας δεν έχει βάρος, εκτός από τη σημασία που του προσδίδετε εσείς.

Επίσης, είστε πολύτιμοι για τους γονείς σας. Η γέννησή σας ήταν μια κομβική στιγμή στην ύπαρξή τους και, καθώς μεγαλώνετε, σχεδόν ό,τι κάνατε ήταν σπουδαίο γι' αυτούς.

Είστε απαραίτητοι για την οικογένειά σας, για τον σύντροφο ή τη σύντροφό σας, τον σύζυγό ή τη σύζυγό σας, τα παιδιά σας και για άλλα άτομα του κοινωνικού σας κύκλου. Κάποια από τα πράγματα που λέτε ή κάνετε έχουν απεριόριστο αντίκτυπο πάνω τους.

Είστε κρίσιμοι για την εταιρεία σας, τους πελάτες, τους συνεργάτες σας και την κοινότητά σας. Όσα κάνετε έχουν τεράστια επίδραση στην



προσωπική και στην επαγγελματική ζωή των άλλων.

Το πόσο σημαντικοί αισθάνεστε καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής σας. Οι χαρούμενοι και ταλαντούχοι άνθρωποι νιώθουν πως είναι χρήσιμοι και έχουν αξία. Επειδή αισθάνονται έτσι και ενεργούν αντίστοιχα, η πεποίθησή τους γίνεται πραγματικότητα.

Οι δυστυχισμένοι, απελπισμένοι άνθρωποι νιώθουν ασήμαντοι και θεωρούν ότι έχουν μικρή αξία. Αισθάνονται απογοητευμένοι και ανίκανοι. Πιστεύουν ότι δεν είναι αρκετά καλοί και έτσι ξεσπούν στο περιβάλλον τους και συμπεριφέρονται με τρόπο που βλάπτουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

Δεν συνειδητοποιούν ότι μέσα τους είναι πρίγκιπες ή πριγκίπισσες.

- 3 *Έχετε απεριόριστες δυνατότητες* και την ικανότητα να διαμορφώσετε τη ζωή και τον κόσμο σας σύμφωνα με τις επιθυμίες σας. Ακόμη κι αν ζούσατε εκατό ζωές, δεν θα μπορούσατε να εξαντλήσετε όλες αυτές τις δυνατότητές σας.

Ό,τι κι αν έχετε επιτύχει μέχρι τώρα αποτελεί ένα ελάχιστο δείγμα τι μπορείτε να καταφέρετε πραγματικά. Και όσο πιο περίπλοκα φυσικά τάλέντα και ικανότητες αναπτύσσετε στο παρόν, τόσο περισσότερες δυνατότητές σας μπορείτε να αξιοποιήσετε στο μέλλον.

Η πίστη στις σχεδόν απεριόριστες δυνατότητές σας είναι το μυστικό για να φτάσετε στην αυτογνωσία.

- 4 *Εσείς δημιουργείτε κάθε πτυχή του κόσμου σας*



με τον τρόπο που σκέφτεστε και την ισχύ των αντιλήψεών σας. Οι ιδέες σας πλάθουν ουσιαστικά την πραγματικότητα που βιώνετε, καθώς τις πεποιθήσεις σας σχετικά με τον εαυτό σας τις *διδασθήκατε*, ξεκινώντας από τη βρεφική ηλικία. Το εκπληκτικό είναι ότι οι περισσότερες αρνητικές ή περιοριστικές πεποιθήσεις και αμφιβολίες που υπονομεύουν την ευτυχία και την επιτυχία σας δεν βασίζονται στα αντικειμενικά δεδομένα ή στην πραγματικότητα.

Όταν αρχίζετε να αμφισβητείτε τις πεποιθήσεις που σας εγκλωβίζουν και αναπτύσσετε άλλες που βρίσκονται σε συμφωνία με το εκπληκτικό άτομο που είστε πραγματικά, η ζωή σας αλλάζει αίφνης.

- 5 *Είστε ελεύθεροι να επιλέξετε* το περιεχόμενο των σκέψεών σας και την κατεύθυνση που θα πάρει η ζωή σας. Ένα πράγμα που είστε σε θέση να ελέγξετε απόλυτα είναι ο εσωτερικός σας κόσμος και η σκέψη σας. Μπορείτε να αποφασίσετε να κάνετε χαρούμενες, ικανοποιητικές σκέψεις, που οδηγούν σε θετικές πράξεις και αποτελέσματα. Ή μπορείτε να επιλέξετε, αντιθέτως, αρνητικές συντηρητικές σκέψεις που σας εμποδίζουν και σας κρατούν στάσιμους.

Το μυαλό σας είναι σαν ένας κήπος: αν δεν καλλιεργήσετε λουλούδια, θα γεμίσει αυτομάτως με αγριόχορτα. Αν δεν φυτέψετε τον σπόρο των θετικών σκέψεων και δεν τις ποτίζετε συνειδητά, τη θέση τους θα πάρουν άλλες, αρνητικές.

Αυτή η απλή μεταφορά με τον κήπο εξηγεί γιατί τόσοι άνθρωποι είναι δυστυχισμένοι χωρίς να γνωρίζουν τον λόγο.



- 6 Ήρθατε σε αυτόν τον κόσμο έχοντας ένα *εκπληκτικό πεπρωμένο*: να κάνετε κάτι θαυμάσιο με τη ζωή σας. Διαθέτετε έναν μοναδικό συνδυασμό ταλέντων, ικανοτήτων, ιδεών, σκέψεων, χαρισμάτων και εμπειριών, που σας καθιστά διαφορετικούς από οποιονδήποτε άλλο που έζησε ποτέ. Είστε πλασμένοι να επιτύχετε και να μεγαλοουργήσετε.

Το ερώτημα –ή μάλλον η απάντηση στο ερώτημα– αν αποδέχεστε αυτή την αλήθεια, θα καθορίσει το μέγεθος των στόχων που θέτετε, το σθένος που επιδεικνύετε όταν αντιμετωπίζετε αντιξοότητες, το μέγεθος των επιτευγμάτων σας και τη γενικότερη κατεύθυνση της ζωής σας.

- 7 *Δεν υπάρχουν όρια* στο τι μπορείτε να καταφέρετε, να γίνετε ή να αποκτήσετε, εκτός από τα όρια που επιβάλλετε εσείς στη σκέψη και στη φαντασία σας. Ο μεγαλύτερος εχθρός που θα αντιμετωπίσετε είναι οι αμφιβολίες και οι φόβοι σας. Όλα αυτά είναι συνήθως προσκόμματα –τα οποία δεν βασίζονται απαραίτητα σε δεδομένα– που έχετε αποδεχθεί με τα χρόνια και πλέον δεν αμφισβητείτε.

Όπως έγραψε ο Σαίξπηρ στην *Τρικυμία*, *ό,τι έχει παρέλθει αποτελεί προοίμιο*. Ό,τι σας έχει συμβεί στο παρελθόν έγινε για να σας προετοιμάσει για την υπέροχη ζωή που σας αναμένει στο μέλλον.

Θυμηθείτε τον κανόνα: *Δεν έχει σημασία από πού ξεκινήσατε. Το μόνο που έχει σημασία είναι πού πηγαίνετε.*



Ο Δαβίδ του Μιχαήλ Άγγελου

Στην Galleria dell' Accademia, στη Φλωρεντία της Ιταλίας, βρίσκεται το άγαλμα του Δαβίδ, έργο του Μιχαήλ Άγγελου, το οποίο θεωρείται από πολλούς το ομορφότερο γλυπτό στον κόσμο.

Λέγεται ότι κάποια στιγμή, στην πορεία της ζωής του, ρώτησαν τον Μιχαήλ Άγγελο πώς κατάφερε να δημιουργήσει αυτό το αριστούργημα. Αυτός εξήγησε απλά ότι ένα πρωί που πήγαινε περπατώντας στο εργαστήριό του έτυχε να κοιτάξει σε έναν παράδρομο και είδε έναν τεράστιο ογκόλιθο από μάρμαρο που είχαν φέρει από τα βουνά πριν από μερικά χρόνια, ο οποίος, τώρα, ήταν καλυμμένος με χόρτα και θάμνους.

Είχε τύχει να περάσει από τούτο το σημείο πολλές φορές, αλλά τότε σταμάτησε και πλησίασε τον τεράστιο όγκο μάρμαρου, εξετάζοντάς τον. Ξαφνικά, συνειδητοποίησε ότι ήταν αυτό ακριβώς που αναζητούσε για να δημιουργήσει το άγαλμα που του είχαν αναθέσει. Ζήτησε να μεταφέρουν το μάρμαρο στο εργαστήριό του, όπου το δούλεψε επί περίπου τέσσερα χρόνια, μέχρι να δημιουργήσει τον Δαβίδ.

Σύμφωνα με τον θρύλο, συνέχισε τη διήγησή του: «Είδα τον Δαβίδ στο κομμάτι μάρμαρο από την αρχή. Το μόνο που είχα να κάνω ήταν να αφαιρέσω όλα τα υπόλοιπα, μέχρι να απομείνει η τελειότητα».

Αυτή είναι η ιστορία σας

Υπό αυτή την έννοια, μπορεί να είστε σαν τον Δαβίδ που ήταν φυλακισμένος στο μάρμαρο. Ο απώτερος σκοπός της ζωής σας είναι να αφαιρέσετε όλους τους φόβους, τις αμφιβολίες, τις ανασφάλειες, τα ανεπιθύμητα συναισθήματα και τις λανθασμένες πεποιθήσεις που σας κρατούν στάσιμους, μέχρις ότου αυτό που θα αναδυθεί να είναι ο ιδανικός σας εαυτός.



Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να φιλήσετε τον βάτραχό σας, να ανασύρετε τα θετικά στοιχεία που ενυπάρχουν σε κάθε κατάσταση, να μετατρέψετε συνειδητά καθετί αρνητικό σε θετικό και να αποδεσμεύσετε τον όμορφο πρίγκιπα που φυλάτε μέσα σας.

Πάρτε απόφαση, αυτή τη στιγμή, ότι θα απελευθερώσετε τις δυνατότητες επιτυχίας και ευτυχίας σας και θα γίνετε το εκπληκτικό άτομο που κρύβετε βαθιά μέσα σας. Θα κατορθώσετε όσα υπέροχα πράγματα είστε προορισμένοι να επιτύχετε. Στις σελίδες που ακολουθούν θα μάθετε πώς.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΩΡΑ

Προσδιορίστε τις αρνητικές ή περιοριστικές πεποιθήσεις που σας κρατούν στάσιμους. Έπειτα αναρωτηθείτε: «Κι αν δεν ισχύουν πραγματικά;»

Κι αν είχατε το ταλέντο και τις ικανότητες να επιτύχετε οτιδήποτε; Αν δεν θέτατε περιορισμούς; Τι στόχους θα βάζατε αν η επιτυχία σας ήταν εγγυημένη και τι διαφορετικό θα πράττατε ξεκινώντας από σήμερα;



02 Φανταστείτε τον γοητευτικό σας πρίγκιπα

Η πριγκίπισσα του παραμυθιού δεν ονειρευόταν να παντρευτεί τον πρώτο τυχόντα. Αντιθέτως, είχε στο μυαλό της μια ξεκάθαρη ιδέα: να γνωρίσει έναν γοητευτικό πρίγκιπα που θα ήταν ιδανικός για κείνη από κάθε άποψη. Ποιος είναι «ο γοητευτικός σας πρίγκιπας» ή «η πριγκίπισσα» στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή;

Για να φτάσετε στην ευτυχία και στην αυτοπραγμάτωση, πρέπει να ξεκινήσετε με μια ξεκάθαρη εικόνα του ιδανικού ατόμου που θέλετε να γίνετε και της τέλει ζωής που επιθυμείτε να αποκτήσετε. Τι χαρίσματα και χαρακτηριστικά θα είχατε αν ήσασταν ο ιδεατός σας εαυτός;

Οι ψυχολόγοι περιγράφουν τους ικανούς ανθρώπους που έχουν φτάσει στην αυτοπραγμάτωση ως *πραγματικά ευτυχείς, θετικούς, συμπαθείς, ήρεμους, ευγνώμονες, πλήρεις ενέργειας και αυτοπεποίθησης, σε αρμονία με τον κόσμο και τον εαυτό τους, που αξιοποιούν όλες τους τις δυνατότητες και, γενικά, νιώθουν υπέροχα για τη ζωή*. Αν αυτή η περιγραφή σας φαίνεται εφικτός στόχος που μπορείτε να θέσετε για τους επόμενους μήνες, αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να τον επιτύχετε.



«ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΤΑΠΕΙΝΑ ΟΝΕΙΡΑ, ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΣΥΓΚΙΝΗΣΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ».

ΒΟΛΦΓΚΑΝΓΚ ΦΟΝ ΓΚΑΙΤΕ

Η άσκηση του μαγικού ραβδιού

Κάντε την άσκηση του μαγικού ραβδιού. Καθώς αναλογίζεστε το μέλλον, φανταστείτε ότι κατέχετε ένα μαγικό ραβδί, ικανό να κάνει τη ζωή σας ιδανική στους τέσσερις βασικούς τομείς που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την ευτυχία ή τη δυστυχία σας: πρώτον, στο εισόδημα και στην επαγγελματική καριέρα· δεύτερον, στην οικογένεια και στις σχέσεις· τρίτον, στην υγεία και στη φυσική κατάσταση· και, τέταρτον, στην οικονομική ανεξαρτησία.

Μια από τις σημαντικότερες συνήθειες των επιτυχημένων ανθρώπων ονομάζεται εξιδανίκευση. Με την εξιδανίκευση δημιουργείτε μια ιδανική εικόνα του μέλλοντος σε κάθε τομέα της ζωής σας. Με άλλα λόγια, μαθαίνετε να σκέφτεστε δίχως όρια.

Φανταστείτε ότι έχετε άπλετο χρόνο και χρήμα, φίλους και γνωριμίες, κάθε είδους κατάρτιση και εμπειρία, καθώς και όλα τα ταλέντα και τις ικανότητες που χρειάζεστε για να *γίνετε*, να *αποκτήσετε* ή να *επιτύχετε* τα πάντα. Τι θα θέλατε να κάνετε σε αυτή την περίπτωση με τη ζωή σας;

Όταν συνδυάζετε την εξιδανίκευση με την άσκηση του μαγικού ραβδιού, απελευθερώνετε τον νου σας από τους περιορισμούς της καθημερινότητας και του βιοπορισμού. Να σκέφτεστε με όραμα: χαρακτηριστικό γνώρισμα όσων βρίσκονται στην κορυφή σε οποιονδήποτε τομέα.

Σχεδιάστε το ιδανικό σας μέλλον

Φανταστείτε ότι διακτινίζεστε πέντε χρόνια στο μέλλον και από εκεί κοιτάζετε πού βρίσκεστε σήμερα. Απαντήστε γραπτά στις παρακάτω ερωτήσεις:



- 1 Αν σε πέντε χρόνια, η δουλειά, η καριέρα ή η επιχείρησή σας εξελίσσονταν τέλεια, πώς ακριβώς θα ήταν; Πόσα χρήματα θα κερδίζατε; Πώς θα διέφερε η κατάσταση σας από τη σημερινή; Γιατί δεν ζείτε ήδη αυτή τη ζωή και δεν απολαμβάνετε την ιδανική καριέρα και το ιδανικό σας εισόδημα;
- 2 Αν σε πέντε χρόνια τα πάντα στην οικογένεια και στις σχέσεις σας, στο σπίτι και στον τρόπο ζωής σας πορεύονταν ιδανικά, πώς ακριβώς θα ήταν; Και πώς θα διέφεραν από σήμερα; Ποιο είναι το πρώτο βήμα που μπορείτε να κάνετε για να αρχίσετε να δημιουργείτε αυτή την ιδανική οικογενειακή ζωή;
- 3 Αν σε πέντε χρόνια τα επίπεδα υγείας και φυσικής σας κατάστασης χαρακτηρίζονταν ιδεατά, πώς θα αισθανόσασταν και πώς θα ήταν η εξωτερική σας εμφάνιση; Ποιο θα ήταν το βάρος σας; Πόση ώρα θα γυμναζόσασταν κάθε μέρα; Τι φαγητά θα καταναλώνατε; Και, ιδίως, πώς θα διαφέρατε σωματικά από το άτομο που είστε σήμερα;
Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε για να αποκτήσετε τέλεια υγεία και φυσική κατάσταση;
- 4 Τέλος, αν σε πέντε χρόνια το οικονομικό σας επίπεδο παρουσιαζόταν άψογο, πόσα χρήματα θα είχατε; Πόσα θα καταθέτατε στην τράπεζα και πόσα θα εισπράττατε από τις επενδύσεις σας κάθε μήνα και κάθε χρόνο;

Ποιο είναι το πρώτο βήμα που μπορείτε να κάνετε;



Σχεδιάστε την τέλεια μέρα σας

Συχνά, όταν η Κριστίνα περνά τη μέρα της με τον σύζυγό της, τον ρωτάει: «Αν αυτή ήταν η τέλεια μέρα για εσένα, τι θα έκανες;» Έλεϊτα, απαντάει κι εκείνη στην ίδια ερώτηση και βρίσκουν τρόπο να συνδυάσουν τις τέλειες μέρες τους.

Αν σκέφτονταν από την αρχή ότι τελικά θα έπρεπε να συμβιβαστούν, θα περιόριζαν κατά πολύ την τέλεια μέρα τους. Όταν όμως ο καθένας τους ορίζει το ιδανικό για κείνον, οι εικόνες όπου καταλήγουν είναι εντελώς διαφορετικές.

Συχνά στη ζωή ξεκινάμε λαμβάνοντας υπόψη όλους τους περιορισμούς. Ωστόσο, αν σταματήσετε να εγκλωβίζετε τη φαντασία σας, τα αποτελέσματα θα σας εκπλήξουν. Ο κανόνας επιτάσσει: αποφασίστε τι είναι ιδανικό προτού αποφασίσετε τι είναι εφικτό.

Και πάνω από όλα, φανταστείτε τι πρέπει να κάνετε, ξεκινώντας από σήμερα, προκειμένου να προετοιμαστείτε για το μέλλον των ονείρων σας.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΩΡΑ

Αποτολμήστε μεγαλεπήβολα όνειρα. Ξεκινήστε με μια ξεκάθαρη εικόνα του ατόμου που θέλετε να γίνετε και της ιδανικής ζωής που επιθυμείτε να αποκτήσετε.

Φανταστείτε ότι έχετε ένα μαγικό ραβδί με το οποίο μπορείτε να μεταμορφώσετε ως διά μαγείας την καριέρα, την οικογένεια, τις σχέσεις, την υγεία, τη φυσική σας κατάσταση και τα



οικονομικά σας. Τι θα αλλάζατε για να εξιδανικεύσετε αυτούς τους τομείς της ζωής σας;

Μη βάζετε όρια στις σκέψεις σας. Απελευθερώστε το μυαλό σας από τις προκλήσεις της καθημερινότητας και σκεφτείτε με όραμα.

Σχεδιάστε το τέλειο μέλλον ώστε να αρχίσετε να λαμβάνετε τον απόλυτο έλεγχο της ζωής σας.

Βρείτε έναν στόχο, τον οποίο, αν επιτυγχάνατε μέσα σε είκοσι τέσσερις ώρες, θα επέφερε καίριο αντίκτυπο στη ζωή σας.

Αποφασίστε τι μπορείτε να κάνετε ευθύς αμέσως που θα σας φέρει πιο κοντά στην ιδανική σας ζωή.