

Αγαπητή αναγνώστρια



Είναι καιρός για σένα! Δεν αισθάνεσαι όμορφα; Είναι καιρός να βρεις χρόνο για τον εαυτό σου, να πλησιάσεις τον εαυτό σου, να συμφιλωθείς με τον εαυτό σου και να εκτιμήσεις τον εαυτό σου.

Ξέρεις πράγματι τι θέλεις από τη ζωή σου; Ξέρεις πράγματι τι είναι σημαντικό και πώς μπορείς να το πετύχεις;

Ίσως πιστεύεις πως θέλεις λεφτά, αναγνώριση, φήμη ή το ωραιότερο ταίρι. Ίσως πιστεύεις πως θέλεις μεγάλο σπίτι ή μεγάλες δουλειές ή μεγάλους τραπεζικούς λογαριασμούς. Ίσως πιστεύεις πως όταν τ' αποκτήσεις όλα αυτά θα

είσαι ευτυχισμένη. Όμως κοίταξε λίγο πιο πέρα απ' αυτά. Κοίταξε λίγο πιο βαθιά. Πιστεύεις ότι αυτά τα «πράγματα» θα σου χαρίσουν γαλήνη, χαρά, ασφάλεια, άνεση, υγεία, αγάπη; Όταν τ' αποκτήσεις όλα αυτά, τι θα κάνεις μετά; Θα αισθάνεσαι ικανοποίηση και καταξίωση; Και πόσο μπορούν να κρατήσουν αυτά τα αισθήματα;

Από την εμπειρία μου με τους ανθρώπους που έχω δουλέψει κατάλαβα ότι οι περισσότεροι, όταν κοιτάζουν βαθιά μέσα τους, έχουν σχετικά απλές επιθυμίες. Μετά την ικανοποίηση των βασικών αναγκών της τροφής και της στέγης, καταλαβαίνουν επιτέλους τις βαθύτερες ανάγκες τους: ν' αγαπήσουν και ν' αγαπηθούν, να ανήκουν, να γνωρίσουν και να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους, να μάθουν ότι η ζωή τους έχει ένα σκοπό.

Η ουσία είναι ότι θέλουμε να αισθανθούμε καλά μέσα μας. Θέλουμε να έχουμε σχέσεις αγάπης. Θέλουμε να έχουμε ένα καλό σύντροφο ή ένα καλό γάμο. Θα θέλαμε οικονομική εξασφάλιση. Ξέρουμε ότι δεν θέλουμε το φόβο, τον πόνο, την πίεση, την ανασφάλεια και μύρια άλ-

λα πράγματα που μας στενοχωρούν και μας αγχώνουν. Δυστυχώς όλα αυτά είναι μέρος της ζωής. Δεν μπορούμε να τα αποφύγουμε όταν η ζωή μας παίρνει μια τροπή που δεν μας αρέσει.

Μπορούμε, ωστόσο, να μεγιστοποιήσουμε το χρόνο που αισθανόμαστε ευχάριστα και γαλήνια· και μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε το χρόνο που αισθανόμαστε αγωνία και πόνο. Μπορούμε να τα καταφέρουμε όλα αυτά βρισκοντας πρώτα χρόνο για τον εαυτό μας!

Όλοι μας ανήκουμε κάπου. Πρέπει απλώς να σταθούμε λίγο και να το συνειδητοποιήσουμε. Αν κοιτάζουμε πάντα προς τα έξω για να καταλάβουμε τι θέλουμε να κάνουμε μετά, δεν θα αισθανόμαστε ποτέ καλά με τον εαυτό μας. Πρέπει να περιποιηθούμε τον εαυτό μας, να μάθουμε τον εαυτό μας, ακόμη και να κακομάθουμε τον εαυτό μας. Αν δεν ξέρουμε ποιες είμαστε, δεν θα μάθουμε τι χρειαζόμαστε. Κι αν δεν συμφιλιωθούμε με τον εαυτό μας, πώς θα μπορέσουμε ν' αγαπήσουμε τον εαυτό μας και τη ζωή που ζούμε;

Το βιβλίο αυτό λοιπόν λέει πως πρέπει να δώσεις την άδεια στον εαυτό σου να είναι αυ-

τός που είναι, να είσαι στοργική με τον εαυτό σου και να τιμάς τον εαυτό σου στην εξελικτική του πορεία.

Ελπίζω ν' απολαύσεις αυτό το ταξίδι!

Με αγάπη
Ruth Fishel