

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συγχαρητήρια! Ανοίγοντας αυτό το βιβλίο κάνατε ένα σημαντικό βήμα για να βελτιώσετε τη ζωή σας. Αυτό δεν σημαίνει πως η ζωή δεν είναι ήδη καλή, αλλά ξέρω ότι καθένας από εμάς έχει τη δυνατότητα να γίνει πιο ευτυχισμένος και ολοκληρωμένος άνθρωπος.



Όλοι θέλουμε ν' αλλάξουμε κάποια πράγματα στη ζωή μας· πράγματα που πιστεύουμε ότι δεν ελέγχουμε απόλυτα ή μας φαίνονται άπιαστα. Ίσως έχετε ήδη προσπαθήσει να κάνετε ορισμένες αλλαγές, μα δεν τα καταφέρατε. Μην ανησυχείτε· αυτό που έχει πραγματικά σημασία είναι να είστε προετοιμασμένοι να συνεχίσετε την προσπάθεια μέχρι να πετύχετε τους στόχους σας.

Δεν υπάρχει ένας ορισμός για την επιτυχία. Εσείς θ' αποφασίσετε τι νόημα θα της δώσετε. Η επιτυχία είναι προσωπικό θέμα· κάτι που κάνει έναν άνθρωπο να νιώθει επιτυχημένος κάνει κάποιον άλλο να νιώθει αποτυχημένος. Έχει κυρίως σχέση με το πώς αισθάνεστε. Αν πιστεύετε ότι είστε επιτυχημένοι σε κάτι θα νιώσετε χαρούμενοι και ικανοποιημένοι. Η διάρκεια της επιτυχίας εξαρτάται από το σύνολο πολλών μικρών βημάτων. Το θέμα δεν είναι να μοχθήσετε για έναν πολύ δύσκολο στόχο αλλά να δουλέψετε σε διάφορους τομείς της ζωής σας.

Το σχέδιο που θα καταστρώσετε πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στην καθημερινότητά σας, στην έμπνευσή σας, στις ανάγκες σας. Το μυστικό για να κάνετε τη ζωή σας καλύτερη είναι να πετυχαίνετε συνεχώς μικρούς στόχους. Τα πολλά και μικρά βήματα μπορεί να κάνουν τη διαδρομή προς τον απώτερο στόχο σας να μοιάζει πιο μεγάλη, αλλά τα τεράστια άλματα είναι μερικές φορές πολύ κουραστικά και επικίνδυνα.

Τι διαφορετικό, λοιπόν, σας προσφέρει το Σχέδιο ζωής; Να δέκα καλοί λόγοι για τους οποίους νομίζω ότι θ' απολαύσετε την ανάγνωση αυτού του βιβλίου.

1. **Είναι απλό** – Περιλαμβάνει εκατοντάδες απλές συμβουλές για να βελτιώσετε τη ζωή σας. Καθεμιά μπορεί να σας βοηθήσει για μικρή θετική αλλαγή. Αν συνδυάσετε μερικές απ' αυτές, πραγματικά θα δείτε τη διαφορά.
2. **Εσείς αποφασίζετε** – Το βιβλίο είναι χωρισμένο σε ενότητες και οι συμβουλές παρουσιάζονται ανά δέκα σε λίστες. Είναι εύκολο να χαράξετε τη δική σας πορεία καθώς το διαβάζετε. Καθένας θ' ακολουθήσει το δικό του μονοπάτι με τον προσωπικό του ρυθμό. Μπορείτε να προσαρμόσετε το βιβλίο στις δικές σας ανάγκες και να καταστρώσετε το δικό σας σχέδιο.
3. **Εγώ θα το τολμούσα, γιατί όχι κι εσείς;** – Δεν είμαι ιδιαίτερα γενναίος· παρ' όλ' αυτά, δεν υπάρχει τίποτα σ' αυτό το βιβλίο που δεν έχω δοκιμάσει ή που δεν θα δοκίμαζα κι εγώ ο ίδιος. Σε καμία περίπτωση δεν σας προτείνω να περπατήσετε «σε αναμμένα κάρβουνα».
4. **Δεν χρειάζεστε λεξικό** – Το βιβλίο λέει τα πράγματα με τ' όνομά τους. Δεν υπάρχουν μεγαλοστομίες ούτε δύσκολη ορολογία. Τα λεξικά μπορεί να είναι επιμορφωτικά αλλά δεν ενισχύουν ιδιαίτερα την αυτοπεποίθησή σας. Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο σε απλή γλώσσα.
5. **Είναι ρεαλιστικό** – Όλοι αποθαρρυνόμαστε με τους ανθρώπους που τα καταφέρνουν καλύτερα από εμάς. Είναι στην ανθρώπινη φύση να εστιάζουμε στις αδυναμίες μας και να ξεχνάμε τα προτερήματά μας. Αυτό το βιβλίο σας δείχνει πώς να βελτιωθείτε αλλά δεν ισχυρίζεται ότι μπορεί να σας μεταμορφώσει σε υπεράνθρωπους – λυπάμαι.
6. **Είναι διασκεδαστικό** – Η προσωπική ανάπτυξη δεν

πρέπει να μοιάζει μ' επίσκεψη στον οδοντίατρο: κάτι το οποίο υπομένετε για ν' απαλλαγείτε από τον πόνο. Θα πρέπει να μοιάζει πιο πολύ με εκδρομή, με μια ευκαιρία να δοκιμάσετε νέα πράγματα. Δεν υπάρχει κάτι σ' αυτό το βιβλίο που δεν θ' απολαύσετε.

7. **Δεν κοστίζει τίποτα άλλο** – Για ν' αλλάξετε τη ζωή σας δεν χρειάζεται να ξοδέψετε χρήματα. Αυτό το βιβλίο δεν αποτελεί μια λίστα αγορών για πράγματα που δεν μπορείτε ν' αποκτήσετε. Αντίθετα, σας δείχνει πώς να εξοικονομήσετε χρήματα!
8. **Κερδίζει στα σημεία** – Θα εκπλαγείτε με μερικές από τις πλευρές της ζωής που το βιβλίο σας προτρέπει να βελτιώσετε. Να θυμάστε ότι το ζητούμενο σε αυτό το παιχνίδι είναι να κάνετε πολλές μικρές αλλαγές και όχι λίγες μεγάλες, οι οποίες μπορεί να είναι επίπονες.
9. **Υπάρχει και ιστοσελίδα** – Στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.robertashton.co.uk θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες για το βιβλίο, χρήσιμες συνδέσεις και επιπλέον υποστηρικτικό υλικό.
10. **Είναι δικό σας** – Είμαστε όλοι μοναδικοί και διαφορετικοί κι αυτό είναι το προσωπικό σας ταξίδι στη ζωή. Το βιβλίο σας προτρέπει να υπογραμμίσετε αποσπασμάτά του, να κρατήσετε σημειώσεις, ακόμα και να γράψετε στα περιθώρια. Είναι αποκλειστικά δικό σας αντίτυπο. Καλή διασκέδαση!