

Αποδεχτείτε τον εαυτό σας

Αν αποδεχτείτε πως ό,τι έγινε έγινε, θα εσιτιάσετε στον εαυτό σας. Δεν μπορείτε να γυρίσετε πίσω και να αλλάξετε κάτι επομένως, πρέπει να δουλέψετε με ό,τι έχετε. Δεν σας λέω να αγαπήσετε τον εαυτό σας – αυτό θα ήταν υπερβολικά φιλόδοξο. Ας αρχίσουμε με την απλή αποδοχή του εαυτού σας. Η αποδοχή του εαυτού μας είναι σχετικά εύκολη, διότι σημαίνει αυτό ακριβώς που λέει. Δεν χρειάζεται να βελτιωθούμε, να αλλάξουμε ή να παλέψουμε για την τελειότητα. Ακριβώς το αντίθετο. Απλώς, να αποδεχτούμε τον εαυτό μας.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποδεχτούμε όλα τα μειονεκτήματα, τα συναισθηματικά μας προβλήματα, τα ψεγάδια και τις αδυναμίες μας. Δεν σημαίνει ότι μένουμε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας ή ότι θα γίνουμε τεμπέληδες και θα παραιτηθούμε. Αρχικά, θα πρέπει να αποδεχτούμε αυτό που είμαστε και στη συνέχεια να προσπαθήσουμε να βελτιωθούμε. Αυτό που δεν πρέπει να κάνουμε είναι να τα βάλουμε με τον εαυτό μας, επειδή δεν μας αρέσουν κάποια χαρακτηριστικά μας. Μπορούμε να αλλάξουμε πολλά πράγματα, αλλά αυτό θα συμβεί σιγά σιγά. Μην ξεχνάτε ότι είμαστε ακόμα στον Κανόνα 3.

Δεν έχουμε άλλη επιλογή. Πρέπει να αποδεχτούμε αυτό που είμαστε – το αποτέλεσμα όλων όσων συνέβησαν στη ζωή μας. Απλώς έτσι έχουν τα πράγματα. Εσείς, όπως κι εγώ, όπως όλοι, είμαστε άνθρωποι. Αυτό σημαίνει ότι είμαστε πολύπλοκοι. Είμαστε όντα γεμάτα επιθυμίες, αγωνίες, αμαρτίες, μικρότητες ενίοτε, σφάλματα, κακή διάθεση, αγένεια,

παρεκκλίσεις και επαναλήψεις. Η πολυπλοκότητα μας κάνει υπέροχους.

Κανείς δεν είναι τέλειος. Ξεκινάμε λοιπόν με αυτό που έχουμε, με αυτό που είμαστε και κάθε μέρα προσπαθούμε να γινόμαστε καλύτεροι. Αυτό μπορούμε να ζητήσουμε από τον εαυτό μας – να επιλέγουμε να γινόμαστε καλύτεροι. Να επαγρυπνούμε, έτοιμοι να κάνουμε το σωστό. Και να αποδεχτούμε το γεγονός ότι κάποιες μέρες δεν θα τα καταφέρουμε. Δεν είναι αυτός λόγος να τα βάζετε με τον εαυτό σας. Μαζέψτε τα κομμάτια και αρχίστε ξανά. Παραδεχτείτε ότι είστε άνθρωποι και κάνετε λάθη. Το ξέρω ότι κάποιες φορές αυτό είναι δύσκολο, αλλά αφού έχετε ήδη αποφασίσει να ακολουθείτε τους Κανόνες, βρίσκεστε σε καλό δρόμο. Σταματήστε λοιπόν να βρίσκετε ψεγάδια στον εαυτό σας. Μην κάνετε τη ζωή σας δύσκολη. Αντιθέτως, αποδεχτείτε πως κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε τη δεδομένη στιγμή και ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να συνεχίσει.

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΟΥΜΕ,
ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ Ή
ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ
ΤΕΛΕΙΟΙ. ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ. ΑΠΛΩΣ
ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Αφιερώστε τη ζωή σας σε κάτι

Για να μάθετε τι μετράει και τι όχι, πρέπει να ξέρετε σε τι αφιερώνετε τη ζωή σας. Φυσικά, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, αφού πρόκειται για μια εντελώς προσωπική επιλογή – σίγουρα όμως είναι προτιμότερο να έχουμε μια απάντηση παρά να είμαστε αδαείς.

Στη ζωή μου, για παράδειγμα, έχω δύο κίνητρα: (α) μια φράση που μου είπε κάποιος κάποτε: «Αφού η ψυχή ή το πνεύμα μου, όπως θέλετε ονομάστε το, είναι τα μόνα πράγματα που θα πάρω μαζί μου όταν πεθάνω, τότε πρέπει να είναι ό,τι καλύτερο έχω» και (β) ο τρόπος που μεγάλωσα.

Και δεν πρέπει να θεωρήσετε ότι το πρώτο κίνητρο έχει θρησκευτικό χαρακτήρα. Απλώς άγγιξε μια ευαίσθητη χορδή μου, με κινητοποίησε. Ό,τι και αν ήταν αυτό που θα έπαιρνα τελικά μαζί μου, όφειλα να το καλλιεργήσω, να φροντίσω να είναι ό,τι καλύτερο έχω. Και αυτό με έβαλε σε σκέψεις. Πώς στην ευχή θα το κατόρθωνα αυτό; Η απάντηση είναι ότι, ακόμη και τώρα, δεν έχω ιδέα. Έψαξα και πειραματίστηκα, έμαθα πολλά και έκανα λάθη, αναζήτησα και ακολούθησα, διάβασα και παρατήρησα, πάλεψα με αυτό το πρόβλημα σε όλη μου τη ζωή. Πώς μπορεί κανείς να βελτιώσει τη ζωή του σε αυτό το επίπεδο; Θαρρώ πως το μόνο συμπέρασμα στο οποίο έχω καταλήξει είναι ότι πρέπει να ζει όσο πιο αξιοπρεπώς μπορεί, να κάνει όσο το δυνατόν λιγότερο κακό, να φέρεται σε όποιον συναντά με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Σε αυτά τελικά αφιέρωσα εγώ τη ζωή μου, και μου έχει βγει σε καλό.

Πώς όμως ο παράξενος τρόπος με τον οποίο ανατράφη-

κα με έκανε να εστιάσω το ενδιαφέρον μου σε αυτά τα πράγματα; Έχοντας μετατρέψει τη δυσλειτουργική ανατροφή μου σε κίνητρο, αντί να επιτρέψω να με επηρεάσει αρνητικά, συνειδητοποίησα ότι και πολλοί άλλοι προσπαθούν να απαλλαγούν από τα τραύματα του παρελθόντος. Σε αυτό λοιπόν αφιέρωσα τη ζωή μου. Μπορεί να ακούγεται τρελό· μπορεί κι εγώ ο ίδιος να είμαι τρελός. Τουλάχιστον όμως, έχω κάτι στο οποίο μπορώ να επικεντρωθώ, κάτι με πραγματική αξία.

Βέβαια, δεν διαλαλώ τίποτα απ' όλα αυτά, ούτε κυκλοφορώ έχοντας γράψει στο μέτωπο τη φράση «Ο Τέμπλαρ αφιερώνει τη ζωή του στο...». Πρόκειται για κάτι καλά κρυμμένο στην καρδιά μου, για ένα σκοπό στον οποίο αφιερώνω τη ζωή μου. Είναι ο πύργος με τον οποίο μπορώ να μετρώ (α) πώς τα πάω, (β) τι κάνω και (γ) πού οδεύω. Δεν είναι ανάγκη να το διατυμπανίζετε. Ούτε καν να μιλήσετε σε κάποιον γι' αυτό (βλέπετε Κανόνα 1). Μια απλή εσωτερική δήλωση αρκεί. Αποφασίστε σε τι αφιερώνετε τη ζωή σας. Όλα τα άλλα είναι εύκολα.

ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΡΚΕΙ

Κανένας φόβος, καμία έκπληξη, κανένας δισταγμός, καμία αμφιβολία

Ποιος το έχει πει αυτό; Ένας πολεμιστής σαμουράι του 17ου αιώνα. Αυτό ήταν το τετράπτυχο της επιτυχημένης ξιφομαχίας, αλλά και της επιτυχημένης ζωής.

- **Κανένας φόβος.** Τίποτα σε αυτή τη ζωή δεν πρέπει να σας φοβίζει. Αν υπάρχει κάτι, πρέπει να το ξεπεράσετε. Εγώ, για παράδειγμα, έχω υψοφοβία. Αποφεύγω όσο μπορώ τα ύψη. Προσφάτως, λόγω μιας διαρροής στις υδρορροές του σπιτιού μου, αναγκάστηκα να ανέβω και να συρθώ στη στέγη μας – το σπίτι είναι τριώροφο και από τη μια πλευρά η στέγη του είναι πολύ επικλινή. Έσφιξα λοιπόν τα δόντια μου και, μέχρι να τελειώσω τη δουλειά, δεν σταμάτησα στιγμή να ψιθυρίζω «Κανένας φόβος, κανένας φόβος, κανένας φόβος». Χωρίς φυσικά να κοιτάζω προς τα κάτω. Όποιος και αν είναι ο φόβος σας, κοιτάξτε τον κατάματα και νικήστε τον.
- **Καμία έκπληξη.** Η ζωή μοιάζει γεμάτη εκπλήξεις, έτσι δεν είναι; Εκεί που όλα κυλάνε ήρεμα και ωραία, μια τεράστια αναποδιά κάνει την εμφάνισή της. Αν είχατε κοιτάξει όμως πιο προσεκτικά, θα διακρίνατε τα σημάδια που προειδοποιούσαν ότι κάτι τέτοιο επρόκειτο να συμβεί.

Καμία έκπληξη λοιπόν. Τίποτα δεν μένει το ίδιο για πάντα. Καμία έκπληξη. Συνεπώς, γιατί η ζωή μάς εκπλήσσει; Επειδή τον περισσότερο χρόνο «κοιμόμαστε». Αν, αντιθέτως, επαγρυπνούμε, τίποτα απολύτως δεν πρόκειται να μας εκπλήξει.

- **Κανένας δισταγμός.** Σταθμίστε τα πράγματα και ξεκινήστε. Αν διστάσετε, η ευκαιρία θα σας προσπεράσει. Αν το πολυσκέφτεστε, δεν θα τολμήσετε ποτέ να κάνετε την κίνηση. Μόλις εξετάσετε τις επιλογές, πάрте μια απόφαση και επιχειρήστε να την υλοποιήσετε. Αυτό είναι το μυστικό. Κανένας δισταγμός σημαίνει να μην περιμένουμε τη βοήθεια ή τη γνώμη των άλλων. Κανένας δισταγμός σημαίνει ότι, αν δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά, πρέπει να πάρουμε φόρα και να βουτήξουμε με το κεφάλι στην περιπέτεια. Αν δεν μπορείτε να αποφύγετε κάτι, μη χάνετε χρόνο περιμένοντας.
- **Καμία αμφιβολία.** Μόλις πάρετε μια απόφαση, μην τη σκέφτεστε ξανά και ξανά. Σταματήστε να την κλωθογυρίζετε στο μυαλό σας και αρχίστε να απολαμβάνετε – χαλαρώστε και αφεθείτε. Σταματήστε να ανησυχείτε. Το αύριο θα έρθει ούτως ή άλλως. Έτσι είναι. Να έχετε αυτοπεποίθηση και να δίνετε ολόψυχα σε ό,τι κάνετε. Μόλις χαράξετε μια πορεία, μια ρότα, μια διαδρομή, ακολουθήστε τη. Μην έχετε αμφιβολίες για το αν η απόφαση ήταν σωστή ή αν θα στεφθεί με επιτυχία. Εμπιστευτείτε απόλυτα την κρίση σας και προχωρήστε.

ΑΝ ΕΠΑΓΡΥΠΝΟΥΜΕ, ΤΙΠΟΤΑ
ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΚΠΛΗΞΕΙ