



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	13
Κατευθείαν στο ψητό	15
Από πού να το πιάσω;	29
ΜΕΡΟΣ Ι	35
1. Ένα βράδυ στο Hilton (Η γέννηση του εσωκεντρισμού)	37
2. Τι είναι ο εσωκεντρισμός	45
3. Το θεϊκό σχέδιο	53
4. Το Σχέδιο Ε	63
5. Εσωκεντρισμός και ερωτήσεις	73
6. Απολογούμαι άρα υπάρχω	79
ΜΕΡΟΣ ΙΙ.....	83
Εσωκεντρισμός και πνευματικότητα	85
1. Στρατηγική ΧΓΜ.....	103
2. Σώπα, αφουγκράσου	131
3. Στάσου, νιώσε.....	153
4. Αναλογίσου, μάθε.....	173
5. Αυτοπροσδιορίσου, εκτίμησε	191
6. Εμπνεύσου, πειθάρχησε	227
7. Απελευθερώσου, συγχώρησε.....	243

8. Απαγκιστρώσου, άλλαξε.....	263
9. Έλεγξε τη διαθεσιμότητά σου	287
10. Αναβάθμισε τη συχνότητα/ενέργειά σου	315
11. Βρες τη «φυλή» σου.....	335
12. Ζήσε αναπολογητικά	349
Επίλογος.....	367
Ευχαριστίες	379



Εισαγωγή

*Να περπατάς με το κεφάλι ψηλά όπως τα δέντρα,
να ζεις με δύναμη και ένταση όπως τα βουνά,
να είσαι πρᾶος όπως το αεράκι την άνοιξη
και να κρύβεις τη ζεστασιά του καλοκαιρινού ήλιου
στην καρδιά σου,
ώστε το Μεγάλο Πνεύμα να είναι πάντα μαζί σου.
Ινδιάνικη παροιμία*

Ακούγεται λίγο «χνουδωτό», αλλά θα το πω: το κέντρο της ύπαρξής μας είναι η αγάπη και ο τρόπος της είναι η σοφία. Εάν ζεις τη ζωή σου με σοφία και ηγείσαι της ζωής σου από μια θέση αγάπης –για εσένα, τους άλλους και γι’ αυτό που κάνεις– τότε πολύ λίγα πράγματα μπορούν να πάνε στραβά. Όταν «ξεφλουδίσουμε» όλες τις στρώσεις του εγώ που έχουμε δημιουργήσει ως μηχανισμό επιβίωσης, τότε αυτό που θα βρούμε είναι το αληθινό κέντρο μας, ο πυρήνας μας. Αυτό είναι το μέρος από το οποίο προκύπτουν τα θαύματα, ξεφυτρώνει η κινητοποίηση για πρόοδο και εξέλιξη, πηγάζουν η ενσυναίσθηση, η συγχώρεση και η συμπόνια, λαμβάνονται οι μεγάλες, σωστές αποφάσεις. Από εκεί αναβλύζει η δύναμή μας να αγαπάμε ξανά και ξανά, όσες φορές κι αν έχουμε

απογοητευθεί. Εκεί βρίσκεται η πηγή της αποφασιστικότητάς μας να είμαστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Εκεί θα βρούμε τον ανώτερο εαυτό μας να κάθεται ήσυχα και να περιμένει να αφυπνισθεί. Βλέπετε, εγώ δεν πιστεύω ότι το ανώτερο εγώ μας είναι κάποια κατάσταση έξω από εμάς, στην οποία μπορούμε να φτάσουμε ύστερα από χρόνια πνευματικής προσπάθειας. Πιστεύω ότι αυτός/αυτή είναι ήδη μέσα μας. Εσωκεντρισμός είναι ακριβώς αυτή η διαδρομή προς την ανακάλυψη και την αφύπνιση του ανώτερου εαυτού μας από την αδράνεια στην οποία τον καταδίκασε το εγώ μας και το βόλεμα στη «ζώνη ασφαλείας» μας.

Τόλμα να είσαι εσωκεντριστής. Τίμα τον αληθινό, αυθεντικό εαυτό σου.

Κατευθείαν στο ψητό

Πριν ξεκινήσεις να διαβάζεις αυτό το βιβλίο και, για να έχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από αυτό, θα ήθελα να απαντήσεις στις εξής 10 ερωτήσεις.

1. Γιατί αγόρασες τον *Εσωκεντρισμό*; Τι σε προσέλκυσε σε αυτό το βιβλίο;

2. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που θες να έχεις επιτύχει τους επόμενους μήνες (και όπου ο *Εσωκεντρισμός* πιστεύεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει);

3. Πού βρίσκεσαι σήμερα σε σχέση με τον στόχο σου;

4. Τι μπορεί να σε εμποδίσει από το να μπορέσεις να τον επιτύχεις;

5. Τι χρειάζεσαι να έχεις/κάνεις για να τηρήσεις μια απόφαση που παίρνεις;

6. Τι θα αλλάξει θετικά στη ζωή σου όταν θα έχεις επιτύχει τον στόχο σου (για εσένα, για τους ανθρώπους που αγαπάς, για το κοινωνικό σύνολο);



7. Ποια αρνητική επίπτωση θα έχει στη ζωή σου και στη ζωή των ανθρώπων που αγαπάς η επιτυχία σου;

8. Ποιες βασικές αλλαγές πιστεύεις ότι πρέπει να κάνεις για να επιτύχεις τους προσωπικούς σου στόχους;

9. Όταν θα έχεις επιτύχει τον στόχο σου, ποιες γνώσεις, δεξιότητες ή ικανότητες θα έχεις αποκτήσει;

10. Όταν θα έχεις επιτύχει τον στόχο σου, πώς θα είναι η μόνιμη συναισθηματική σου κατάσταση;

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

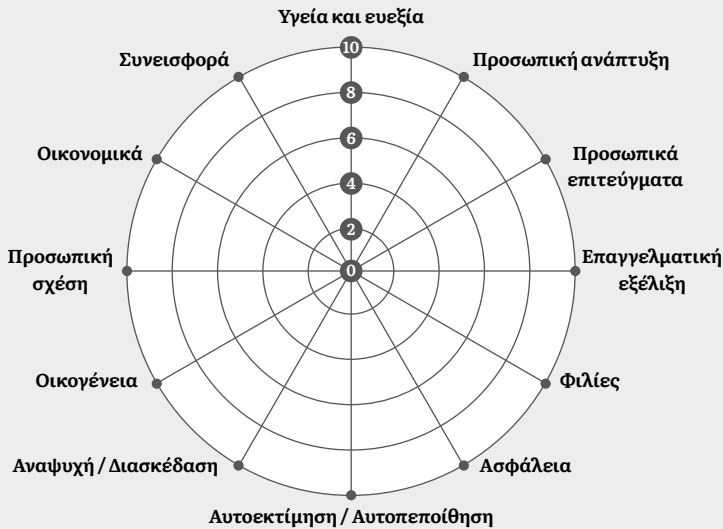
Ο Τροχός της Ζωής είναι ένα κλασικό εργαλείο που χρησιμοποιώ συχνά στις συνεδρίες coaching, προκειμένου να αποτυπώσω την τρέχουσα κατάσταση ενός πελάτη και, στη συνέχεια, να επιλέξουμε από κοινού πού να επικεντρώσουμε την προσοχή μας.

Η διαδικασία είναι σχετικά απλή: Αξιολογήστε με ειλικρίνεια κάθε έναν από τους 12 τομείς της ζωής σας από το 0 (καθόλου ευχαριστημένοι), που βρίσκεται στο κέντρο του τροχού, μέχρι το 10 (απόλυτα ευχαριστημένοι), που βρίσκεται στις παρυφές του. Η αξιολόγησή σας πρέπει να γίνει σχετικά γρήγορα και χωρίς πολλή σκέψη, έτσι ώστε να αποτυπωθεί στον τροχό η υποσυνείδητη αίσθηση που έχετε για τη ζωή σας. Το «γιατί» δεν είναι κάτι που πρέπει να σας απασχολήσει/απορροφήσει σε αυτή τη φάση.

1. Υγεία και ευεξία (Σωματική και ψυχική υγεία, όρεξη για ζωή, πνευματική και σωματική ενέργεια.)
2. Προσωπική ανάπτυξη (Οτιδήποτε κάνετε για να εξελιχθείτε σε όλα τα επίπεδα: χαρακτήρας, γνώση, συνήθειες κ.ά.)
3. Προσωπικά επιτεύγματα (Μικρά και μεγάλα, ειδικά αυτά που έχετε ξεχάσει ή θεωρείτε ότι δεν είναι επιτεύγματα, γιατί «και άλλοι τα έχουν κάνει αυτά».)
4. Επαγγελματική εξέλιξη (Εργασία, καριέρα)
5. Φιλίες

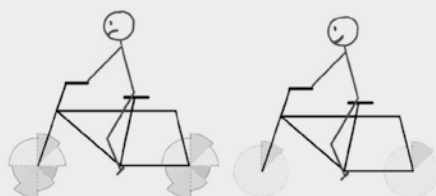


6. Ασφάλεια (Γενικότερο αίσθημα ασφάλειας – μπορεί να είναι σωματική, οικονομική ή ό,τι άλλο σας έρχεται στο μυαλό.)
7. Αυτοεκτίμηση/Αυτοπεποίθηση
8. Αναψυχή/Διασκέδαση
9. Οικογένεια (Γονείς, παιδιά, συγγενείς.)
10. Προσωπική σχέση (Σύντροφος, σύζυγος. Σχέση προσωπική, ερωτική ή σεξουαλική.)
11. Οικονομικά
12. Συνεισφορά



Ανάλογα με τη βαθμολογία που δώσατε στον κάθε τομέα, τοποθετήστε μια τελεία στον κάθε τομέα που να αντικατοπτρίζει τη βαθμολογία που μόλις βάλατε. Όσο πιο χαμηλή η βαθμολογία σας, τόσο πιο κοντά στο κέντρο του κύκλου θα είναι η τελεία. Ενώστε τις τελείες

σας και παρατηρήστε το σχήμα που διαμορφώνεται. Αν αυτό το σχήμα ήταν ο τροχός πάνω στο όχημα που είναι η ζωή σας, πόσο ομαλή θα ήταν η διαδρομή;



Ποιος τομέας είναι αυτός που σας δημιουργεί τις περισσότερες καθυστερήσεις;

Αφού αξιολογήσετε τον κάθε τομέα, σημειώστε τι σημαίνει αυτό το νούμερο για εσάς: Πώς αντικατοπτρίζεται στη ζωή σας. Ποια είναι η παρούσα κατάστασή σας στον κάθε τομέα, τι συναισθήματα σας δημιουργεί κ.λπ.

1) Υγεία και ευεξία

2) Προσωπική ανάπτυξη

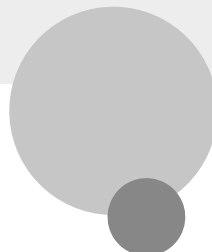


3) Προσωπικά επιτεύγματα

4) Επαγγελματική εξέλιξη

5) Φιλίες

6) Ασφάλεια



7) Αυτοεκτίμηση / Αυτοπεποίθηση

8) Αναψυχή / Διασκέδαση

9) Οικογένεια

10) Προσωπική σχέση



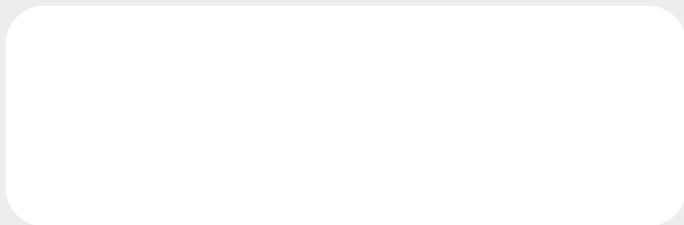
11) Οικονομικά

12) Συνεισφορά

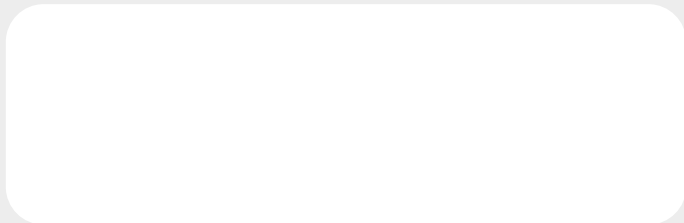
Επιτέλους ξέρετε ακριβώς πού βρίσκεστε! Είναι η ώρα να θέσετε τον στόχο σας για τον κάθε τομέα, εξηγώντας πολύ συγκεκριμένα τη σημασία αυτής της βαθμολογίας για εσάς, το «γιατί» σας: Πώς θα είναι η ζωή σας όταν θα έχετε φτάσει σε αυτό το νούμερο, τι θα έχετε καταφέρει, πώς θα νιώθετε, τι διαφορετικό θα βιώνετε μέσα σας, στις σχέσεις με τους άλλους, στην εργασία σας, ποιος άνθρωπος θα είστε...

1) Υγεία και ευεξία

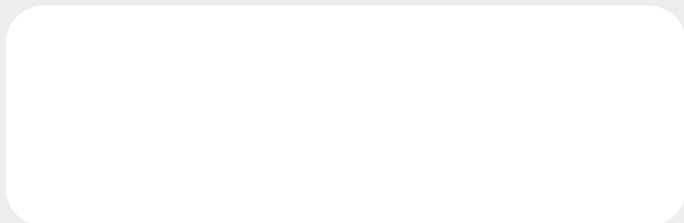
2) Προσωπική ανάπτυξη



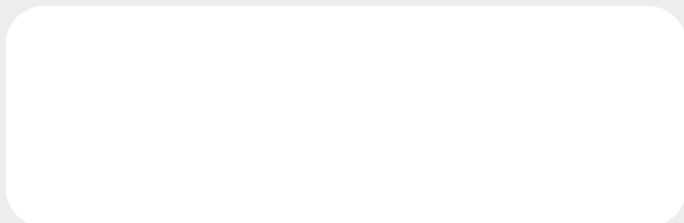
3) Προσωπικά επιτεύγματα



4) Επαγγελματική εξέλιξη



5) Φιλίες



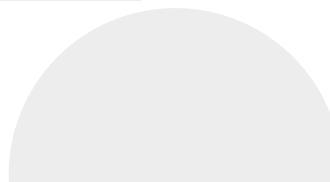


6) Ασφάλεια

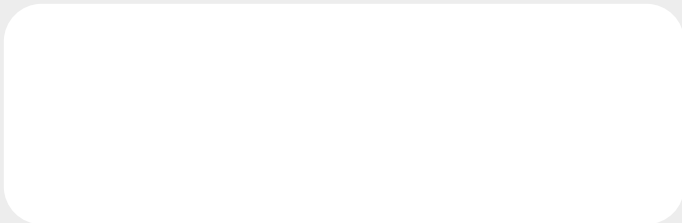
7) Αυτοεκτίμηση / Αυτοπεποίθηση

8) Αναψυχή / Διασκέδαση

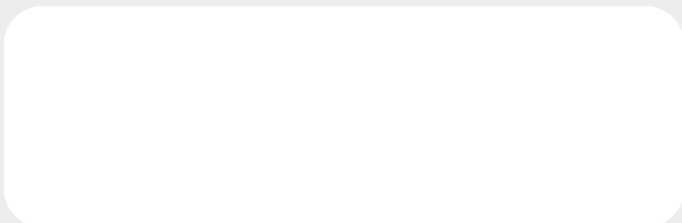
9) Οικογένεια



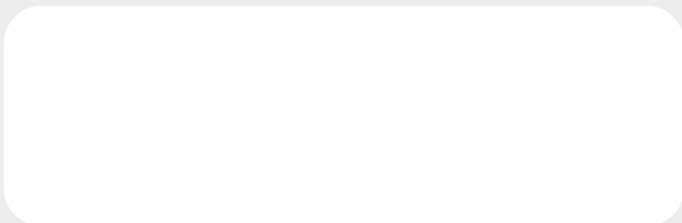
10) Προσωπική σχέση



11) Οικονομικά



12) Συνεισφορά



Τώρα που έχετε μια ξεκάθαρη εικόνα για το πού βρίσκεστε και πού θέλετε να πάτε, ποια είναι η προτεραιότητά σας; Σε ποιους τρεις τομείς θα ρίξετε το βάρος σας αυτόν τον μήνα:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

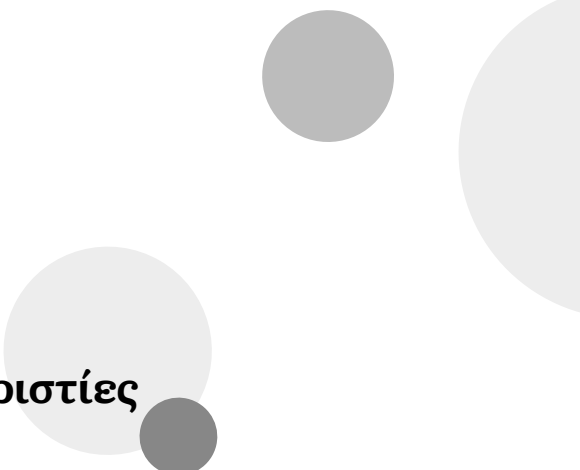


Τέλος, απαντήστε ειλικρινά και όσο πιο ρεαλιστικά μπορείτε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι είμαι διατεθειμένος/-η να κάνω/να επενδύσω για να πετύχω τους στόχους (ώρες την εβδομάδα, δύσκολες συζητήσεις, καινούργιες συνήθειες, μελέτη, εξάσκηση...):

- Τι είμαι διατεθειμένος/-η να αφήσω πίσω μου (ανασταλτικές συνήθειες, τη ζώνη ασφαλείας μου, ανθρώπους...):





Ευχαριστίες

Γεννήθηκα τυχερή. Πολύ τυχερή. Έχω παραμείνει πολύ τυχερός άνθρωπος μέχρι και σήμερα. Και είμαι αποφασισμένη να παραμείνω τυχερή μέχρι να πεθάνω. Το αποφάσισα πολλά χρόνια πριν και δεν το μετάνιωσα ποτέ!

Αν κάποιον νιώθω ότι πρέπει να ευχαριστήσω, είναι η τύχη μου. Η τύχη είναι που με έφερε στη γη από αυτούς τους γονείς, σε αυτή τη χώρα, σε αυτή τη χρονική περίοδο, με τις συγκεκριμένες σωματικές και πνευματικές δυνατότητες. Δεν έζησα πολέμους. Δεν πείνασα. Δεν αναγκάστηκα να φύγω από τον τόπο μου. Δεν είδα βία και εξαθλίωση γύρω μου. Δεν έχασα αγαπημένα μου πρόσωπα πρόωρα.

Αγαπήθηκα πολύ. Δεν μου έλειψε τίποτα. Με υποστήριξαν, με καθοδήγησαν και με αγκάλιασαν και με ώθησαν! Αν και αυτά τα τελευταία δεν είναι τύχη. Ήταν επιλογές που έκαναν οι γονείς μου, κάθε μέρα, κάθε λεπτό. Ήταν δικές τους θυσίες και αγωνίες που ποτέ δεν με άφησαν να τις νιώσω, ούτε να τις επωμιστώ.

Ο μπαμπάς μου: αυτοδημιούργητος, ένα μυαλό πολύ μπροστά από την εποχή του, βράχος για την οικογένειά του.

Μη μας πείραζε κανείς... Θεριό ανήμερο γινόταν ο μπαμπάς. Με έμαθε να υπερασπίζομαι όσους αγαπάω, να έχω όραμα, να δουλεύω, να διεκδικώ, να μην το βάζω κάτω.

Η μητέρα μου: μια καρδιά μεγαλύτερη κι από την αγάπη, σοφή, γλυκιά και δοτική, αυστηρή όταν έπρεπε, αλλά πάντα εκεί, ό,τι κι αν κάναμε εγώ κι η αδελφή μου. Ένα τσάι στις δικές μας, ειδικές κούπες και κουβέντες ατέλειωτες, που σου γεμίζουν την ψυχή, σου ακονίζουν το μυαλό, σου αλαφρώνουν ό,τι βάρος έχεις, σου δίνουν κουράγιο και πίστη.

Οι γονείς μου: άνθρωποι που μου έλεγαν έξω από τα όντια τη γνώμη τους για τις πράξεις και τις επιλογές μου, αλλά με άφηναν ελεύθερη να τις κάνω. Μεγάλο πράγμα να ξέρεις ότι, ακόμα κι αν δεν συμφωνούν, θα σε στηρίξουν, χωρίς ποτέ να σου πουν «σ' τα 'λεγα εγώ». Άνθρωποι οξυδερκείς, δυνατοί, δημιουργικοί, γενναιόδωροι, αρχοντικοί. Και πώς καμάρωναν πάντα για εμάς. Πώς τους φώτιζαν τα επιτεύγματά μας.

Γι' αυτό σας λέω, την τύχη θέλω να ευχαριστήσω, που με ευλόγησε με αυτούς τους ανθρώπους.

Κι εμένα την ίδια, τον εαυτό μου, που άντεξα να ταξιδέψω σε αχαρτογράφητα νερά και να ξαναβγώ στην επιφάνεια όσες φορές κι αν με κατάπιε το κύμα, χτίζοντας έτσι την πίστη ότι θα τα καταφέρω και την επόμενη φορά, και την επόμενη, και την επόμενη... Σε εμένα που με έχω ζορίσει αμέτρητες φορές ψυχικά και σωματικά, κι αντέχω ακόμα, αποδίδω ακόμα, αποζητάω ακόμα να δω, να μάθω, να «μεγαλώσω». Αυτό δεν έγινε κατά τύχη. Έγινε με δουλειά, πολλή δουλειά, επιμονή και υπομονή. Έτσι με έμαθαν. Με έμαθαν να σκέφτομαι στρατηγικά χωρίς να θυσιάζω το συναίσθημα. Με έμαθαν



να χτίζω την πρόθεση υπομονετικά και να κυνηγάω το αποτέλεσμα ανελέητα. Με έμαθαν να μαθαίνω από τα λάθη μου και από τα δικά τους, να με ακούω, να με προστατεύω. Μου άνοιξαν πόρτες και μου έμαθαν ότι είναι δική μου δουλειά να τις διαβώ. Μου έδωσαν ρίζες και φτερά. Μου έδωσαν όμορφα πρότυπα για την αγάπη, την οικογένεια, τη μητρότητα και την πατρότητα, τα χρήματα, τη φιλία, την ακεραιότητα, τη δύναμη, την εμπιστοσύνη, την ασφάλεια... Θα μπορούσα να συνεχίσω για σελίδες, όπως όλοι όσοι αγαπάμε τους γονείς μας. Δεν θα το κάνω. Ήταν τέλειοι; Όχι, βέβαια. Αλλά τα πρότυπα και οι αληθινοί δεσμοί δεν χτίζονται μόνο από τις ωραίες στιγμές. Χτίζονται και μέσα από αντιπαραθέσεις, συγκρούσεις, απογοητεύσεις. Εννοείται ότι είχαμε κι από αυτές στην οικογένεια. Όμως, πάνω από όλα, είχαμε αυτό: μια οικογένεια. Με πάνω από μισόν αιώνα γάμου, με έμαθαν τι σημαίνει «Αγωνίζομαι για κάποιον και με κάποιον. Νοιάζομαι. Στέκομαι δίπλα του. Προχωράω». Μετά από όλους τους καβγάδες είχαμε και ξανασμιξίματα, αγκαλιές και συχώρια.

Και γι' αυτό θα είμαι πάντα ευγνώμων στην τύχη που μου τους διάλεξε αυτούς τους γονείς και που μου έδωσε μυαλό να τους καταλάβω και καρδιά να τους χωρέσω, μνήμη να τους φυλάξω για μένα, τον γιο μου, τα εγγόνια μου.

Θυμάμαι τις Κυριακές της δεκαετίας του '70 σαν ταινία. Πάντα μας ξυπνούσαν με κλασική μουσική από το πικάπ, Βι-βάλντι, Μότσαρτ, Σοπέν. Ή με Χατζή, Αρλέτα, Μοσχολιού. Ο μπαμπάς μου είχε βάλει ηχεία σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού, οπότε δεν γλίσωνες με τίποτα! Πόσο εκνευριζόμουν που με ξυπνούσαν πρωί πρωί κυριακάτικα αντί να με αφήσουν στο κρεβάτι μέχρι τις 11. Αλλά όχι, μας ξυπνούσαν, «για να μην τεμπελιάζουμε» και για να φάμε πρωινό «σαν οικο-

γένεια». «Αυτά θα σας μείνουν!» μας έλεγαν. Κι όντως, αυτά μου έμειναν. Και μια φράση που πάντα έλεγε ο μπαμπάς μου: «Υγεία, αγάπη και δουλειά, παιδί μου! Αυτά μετράνε. Υγεία, αγάπη και δουλειά!».

Κι εμείς τα είχαμε όλα... Τι τύχη, Θεέ μου!