

# GREENLIGHTS

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ, ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΟΥ

Matthew  
McConaughey



Αν κοιτάξεις τον εαυτό σου κατάματα,  
θα δεις τελικά πως σου αρέσει.

Πάμε μαζί!

Καταγράφω τις σκέψεις μου εδώ και τριάντα επτά χρόνια, και αυτό μου έχει χαρίσει ενθουσιασμό, εξέλιξη, είναι αποκλυπτικό, επαναστατικό. Ενίοτε μου έχει φέρει δάκρυα – άλλοτε χαράς και άλλοτε λύτης.

Όσο έγραφα το *Greenlights*, όλες αυτές οι σκέψεις, καταγεγραμμένες σε αμέτρητα ημερολόγια και σημειωματάρια, με βοήθησαν να καταλάβω ποιος είμαι τώρα και ποιος θέλω να γίνω αύριο. Κάνοντας μια ανασκόπηση του ποιος έχω υπάρξει, συνειδητοποίησα ότι έχω συνήθειες και αντιλήψεις που με έχουν οδηγήσει σε επιτυχίες και αποτυχίες, σε βάσανα και απολαύσεις. Μπόρεσα να συμπυκνώσω την ουσία των εμπειριών μου, να μάθω ή να μη μάθω από αυτές, να συγχωρήσω κάποιους και να επιμείνω σε άλλες.

Κατάλαβα ότι οι αντίξοες και πιεστικές συνθήκες στη ζωή μου –τα κόκκινα και τα πορτοκαλί, όπως τα λέω– μου δίδαξαν πράγματα που έπρεπε να μάθω, κι όταν ήμουν πρόθυμος να ακούσω το μήνυμά τους, τα κόκκινα και τα πορτοκαλί έγιναν *πράσινο*.

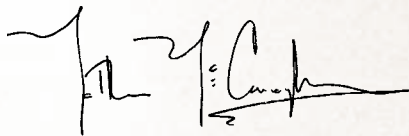
Αυτή είναι η αξία της καταγραφής των σκέψεων και των προβληματισμών: Γνωρίζουμε τον εαυτό μας. Όταν πιάνουμε μολύβι και μοιραζόμαστε με τη σελίδα συναισθήματα, σκέψεις και απόψεις, καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας πιο καθαρά, και έπειτα αρχίζουμε να προσαρμόζουμε τη ζωή μας γύρω από το ποιο είμαστε πραγματικά. Μαθαίνουμε να διακρίνουμε το σιναίλο μέσα στον θόρυβο.

Με αυτό το προσωπικό ημερολόγιο-σημειωματάριο, μπορείς θαρραλέα να αντικρίσεις και να αναγνωρίσεις το ποιος έχεις υπάρξει, ποιος είσαι και ποιος θες να γίνεις. Μπορείς να μάθεις πώς να απολαμβάνεις την παρέα με τον εαυτό σου – ή πώς να αλλάξεις μερικές από τις συνήθειές σου.

Ένα βαθιά προσωπικό και πολύτιμο τετράδιο που περιμένει τις ιστορίες σου. Τους ανθρώπους, τους τόπους, τις περιγραφές, τα ποιήματα, τις προσευχές, τα αυτοκόλλητα της ζωής σου. Να 'σαι ειλικρινής, διασκέδασέ το, κάνε ερωτήσεις, απάντα τες. Δες τις αντιφάσεις σου ως μέρος της μπερδεμένης και παράδοξης αλήθειας. Πρόσθεσε φωτογραφίες ή αποφθέγματα που σου αρέσουν, μουντζούρωσε, σκίτσαρε, ζωγράφισε. Διόρθωσε, μα μη σβήνεις τίποτα. Βρες τη συχνότητά σου. Εξερεύνησε. Γίνε σοφός. Γνώρισε τον άνθρωπο με τον οποίο θα ζήσεις την υπόλοιπη ζωή σου: Εσένα.

Αυτός είναι ο δικός σου δρόμος. Η δική σου ιστορία. Γράψ' την.

Προχώρα μπροστά, ζήσε την κάθε μέρα



MATTHEW MCCONAUGHEY



Όλοι θέτουμε ερωτήσεις στον εαυτό μας,  
ας βεβαιωθούμε ότι τις απαντάμε.



Κάνοις φορές, για να προχωρήσεις  
μηροστά πρέπει να γυρίσεις  
προς τα πίσω. Όχι για να νοσταλγήσεις  
ή να κυνηγήσεις φαντάσματα.  
Να το κάνεις για να βρεις  
από που ξεκινάς, από που ήρπας  
και τελικά πώς βρέθηκες ΕΔΩ.

- mdu

Lincoln Ad, 2014