

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Το μονοπάτι της δύναμης	11
2. Η δύναμη του σθένους.....	19
3. Η δύναμη της επιβεβαίωσης	25
4. Η δύναμη της αποδέσμευσης	35
5. Η δύναμη του ΟΧΙ	49
6. Η δύναμη της νοερής απεικόνισης	59
7. Η δύναμη του άλφα	73
8. Η δύναμη της προσήλωσης	83
9. Η δύναμη της μυστικότητας.....	101
10. Η δύναμη του χρήματος.....	103
11. Η δύναμη της προσφοράς	115
12. Η δύναμη της αγάπης	123
13. Η δύναμη της σιωπής.....	131
14. Η δύναμη της φύσης	137
15. Η δύναμη της λιτής διατροφής	145
16. Η δύναμη της εκγύμνασης	151
17. Η δύναμη του επαίνου και της ευχής	159
18. Η δύναμη των φίλων.....	169
19. Είμαστε αυτό που σκεφτόμαστε	175
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ.....	181

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Το μονοπάτι της δύναμης

*Είμαστε αυτό που σκεφτόμαστε.
Γινόμαστε αυτό που πιστεύουμε.
Η ζωή μας είναι αυτό που οραματιζόμαστε.
Η ζωή μας είναι αυτό που αποφασίζουμε.*

*Μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας
αλλάζοντας τις σκέψεις μας.*

Το βιβλίο αυτό μιλά για δύναμη.

Μιλά για τους τρόπους οι οποίοι θα σε βοηθήσουν να ελέγξεις τη ζωή σου και να δημιουργήσεις τη ζωή που πάντα επιθυμούσες.

*Οι σκέψεις και τα λόγια μας είναι πανίσχυρα.
Ανάλογα με τις σκέψεις που κάνουμε και τα λόγια που λέμε,
πλάθουμε τη ζωή μας.*

*Μόνο εμείς έχουμε τον απόλυτο έλεγχο
των σκέψεων και των λόγων μας.*

*Επειδή μόνο εμείς ορίζουμε τη σκέψη μας.
Αυτός είναι και ο λόγος που είμαστε τόσο δυνατοί.*

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ακριβώς αυτή τη στιγμή συντελείται η μεγάλη ανατροπή της συνειδητότητας. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι διεκδικούν τη δύναμή τους. Όλο και περισσότεροι συνειδητοποιούν ότι εκείνο που σκέφτονται, εκείνο που διακηρύσσουν και εκείνο στο οποίο επικεντρώνουν την προσοχή τους είναι και εκείνο ακριβώς που προσελκύουν στη ζωή τους.

Είμαστε θύματα μονάχα των σκέψεών μας.

Αν η ζωή σου δεν εξελίσσεται ομαλά, είναι ώρα να εξετάσεις τη στάση και τις σκέψεις σου, επειδή μόνο έτσι θα βρεις το κλειδί για να πάρεις στα χέρια σου τον έλεγχο της ζωής σου και να αλλάξεις το πεπρωμένο σου.

Αποφάσισε ποια είναι η ζωή που επιθυμείς, οραμάτισου την, επιβεβαίωσέ την, προσηλώσου, πίστεψε και θα βρεθείς να ζεις τη ζωή αυτή πολύ πιο σύγνομα απ' όσο φαντάστηκες ποτέ.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΝΟΥΣ

Όταν καταλάβεις για τι πράγμα μιλάω, θα διαπιστώσεις ότι είναι τόσο απλό που φαίνεται σαν να μην είναι αληθινό. Μοιάζει σχεδόν αστειό.

Τότε, αφού σταματήσεις να γελάς, είναι πολύ πιθανόν να αναρωτηθείς γιατί σπατάλησες τόσα χρόνια σκληρής δουλειάς, παλεύοντας με αντίξοες συνθήκες, όταν το μόνο που χρειαζόταν να κάνεις ήταν να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου.

Ο κόσμος είναι απλώς μια εκδήλωση των σκέψεων που επιλέγουμε. Επικεντρώσου στην αρρώστια, στη φτώχεια και στη δυστυχία και οι εμπειρίες σου θα είναι αυτομάτως ανάλογες. Άλλαξε τον προσανατολισμό σου και εστιάσου στις χαρές της ζωής, σε όσα ήδη έχεις, στα οφέλη της ζωής, στην καλή σου υγεία και στην αφθονία του σύμπαντος – και αμέσως όλα αυτά θα εμφανιστούν στη ζωή σου.

Τι άλλαξε; Σίγουρα όχι το σύμπαν. Το μόνο που αλλάζει είναι ο τρόπος σκέψης σου.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ρίξε μια ματιά γύρω σου. Οι περισσότεροι άνθρωποι καθημερινά μοχθούν απεγνωσμένα για να επιβιώσουν ή για να αποδώσουν, να αποκτήσουν, να επιτύχουν.

Πολλοί από μας τρέχουμε φρενιασμένα, επειδή πιστεύουμε ότι όσο πιο σκληρά προσπαθούμε τόσο πιο αξιόλογοι γινόμαστε.

Γνωρίζω πολύ καλά για τι πράγμα μιλώ, υπήρξα κι εγώ έτσι. Μεγάλωσα με αυτό το σκεπτικό, ακριβώς όπως κι εσύ. Έλαβα την ίδια εκπαίδευση και άκουσα τους ίδιους ισχυρισμούς που διαμορφώθηκαν ακριβώς για να δικαιολογηθεί ο καθημερινός αγώνας. Για παράδειγμα: «Έτσι είναι η ζωή», «Πρέπει να εργάζεσαι σκληρά για να τα καταφέρεις», «Τα χρήματα δεν φυτρώνουν στα δέντρα», «Η ζωή είναι μια πάλη», «Αν προσπαθώ αρκετά, ίσως να με αγαπήσουν», «Τα γηρατειά σημαίνουν αρρώστια και δυστυχία» κ.λπ.

Με τέτοιες σκέψεις προσπαθούμε απελπισμένα να επιβάλουμε το καλό στον περίγυρό μας. Μέχρις ότου, αργά ή γρήγορα, συνειδητοποιήσουμε ότι τα πράγματα δεν λειτουργούν έτσι. Δεν μπορούμε να επιβάλουμε στον κόσμο αυτό που εμείς θεωρούμε καλό.

Ο πραγματικός πυρήνας της δύναμης βρίσκεται μέσα μας.

Το ίδιο και η εσωτερική διεργασία. Εξέτασε τις σκέψεις και τη στάση σου, ξεφορτώσου τις συμπεριφορές που δεν σε εξυπηρετούν και υιοθέτησε το είδος προσήλωσης το οποίο θα διαμορφώσει τη ζωή που ποθείς να ζήσεις.

Και άφησε τον περίγυρό σου στην ησυχία του.

Ο κόσμος γύρω σου μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του. Μοιάζει με μαγική αποτύπωση: οποιαδήποτε

στιγμή το ζητήσεις, θα λάβεις ένα ακριβές αντίγραφο αυτού που σκέφτεσαι.

Ξέχνα, λοιπόν, τον μόχθο. Ξέχνα τις ταλαιπωρίες. Ξέχνα τη φτώχεια, τις αρρώστιες και τη δυστυχία. Ξεκίνα την εσωτερική σου διεργασία και άρχισε να απολαμβάνεις τη ζωή σου τώρα αμέσως.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Εφόσον το βιβλίο αυτό μιλά για δύναμη, κάθε κεφάλαιο περιέχει πρακτικές τεχνικές τις οποίες μπορείς να χρησιμοποιείς καθημερινά για να αποκτήσεις τον έλεγχο της ζωής σου και να τη διαμορφώσεις όπως επιθυμείς. Όλες οι τεχνικές που περιγράφονται με βοήθησαν, κάποια στιγμή, να βελτιώσω την ποιότητα της ζωής μου. Ένωσα την παρόρμηση να γράψω ένα βιβλίο ακριβώς επειδή οι τεχνικές αυτές με βοήθησαν σε τέτοιο βαθμό που να θέλω να τις μοιραστώ μαζί σου.

Προσπάθησα να οργανώσω το σύγγραμμά μου, έτσι ώστε να είναι εύχρηστο. Το βιβλίο απευθύνεται στους πολυάσχολους ανθρώπους και σε όσους δεν αντέχουν τις μακροσκελείς διανοητικές συζητήσεις ή τις εκτεταμένες, βαρετές αναλύσεις. Αν θέλεις άμεσα αποτελέσματα, αν θέλεις ευκολονόητες και εύχρη-

στες τεχνικές και αν εργάζεσαι γρήγορα, σίγουρα θα το απολαύσεις.

Οι λόγοι είναι πολλοί:

Καταρχάς, το βιβλίο είναι μικρό.

Και δεύτερον, δεν χρειάζεται να το διαβάσεις από την αρχή ως το τέλος για να δεις αποτελέσματα. Μπορείς απλώς να βυθιστείς σε οποιοδήποτε κεφάλαιο τραβήξει την προσοχή σου και να ξεκινήσεις από εκεί. Απλώς ακολούθησε τη διαίσθησή σου... Το βιβλίο θα χαρεί κι αυτό μαζί σου!

Αξίζει να αναφέρω ότι, στη δική μου περίπτωση, διάφορες τεχνικές υπήρξαν αποτελεσματικές σε διαφορετικές περιόδους της ζωής μου και ότι οι μέθοδοι που χρησιμοποιώ αλλάζουν ανάλογα με τις περιστάσεις, το πρόβλημα ή τις ανάγκες της στιγμής. Προσπαθώ, εξάλλου, να ακολουθώ τη διαίσθησή μου και να χρησιμοποιώ όποια τεχνική μου φαίνεται κατάλληλη.

Συνεχώς εξελισσόμαστε, ωριμάζουμε και αλλάζουμε. Έτσι, κάποιες τεχνικές τις ξεπερνάμε ή τις βαριόμαστε και τις αφήνουμε για να δοκιμάσουμε νέες. Κάποια τεχνική που μας βοήθησε στο παρελθόν μπορεί ξαφνικά να μας φανεί πάλι ενδιαφέρουσα, παρόλο που για μήνες ή χρόνια δεν τη χρησιμοποιήσαμε καθόλου. Τότε την επανεξετάζουμε και ίσως να ανακαλύψουμε κάποιο καινούργιο νόημα,

βάθος ή δυνατότητες. Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε τις διαφορετικές τεχνικές και έννοιες συνεχώς εξελίσσεται. Καθώς ωριμάζουμε και αποκτούμε τον έλεγχο της ζωής μας, είναι σαν να ξεφλουδίζουμε ένα κρεμμύδι.

Τέλος, όλα όσα αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο έχουν σκοπό να σας δώσουν μεγάλη και βαθιά χαρά. Πιστεύω πως όταν συνδεόμαστε με τον Ανώτερο Εαυτό μας και κατανοούμε ότι εμείς είμαστε οι μοναδικοί υπεύθυνοι για το πεπρωμένο μας, αντιμετωπίζουμε τη ζωή σαν μια μεγάλη περιπέτεια και συνειδητά διεκδικούμε τη δύναμή μας, ώστε να γίνουμε οι αληθινοί δημιουργοί που, έτσι κι αλλιώς, είμαστε.