ΕΥΗ ΞΥΡΑΦΑ

ΘΕΛΩ-ΠΙΣΤΕΥΩ-ΜΠΟΡΩ
ΤΑ 3 ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Αφιερωμένο στους γονείς μου,
γιατί ό,τι έχω και ό,τι είμαι το χρωστάω σε αυτούς!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 15

Εισαγωγή

Στόχος του βιβλίου 17

Τι είναι οι δεξιότητες ζωής και σε τι μας χρησιμεύουν; 19

Γιατί αφορά όλους η εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής; 21

Α. Θετική σκέψη

1. Ισχύει πως οι σκέψεις μας ορίζουν τη ζωή μας; 23
2. Η διαδικασία της αντίληψης 24
3. Σκέψη-Συναίσθημα-Συμπεριφορά 25
4. Τα «βαφτίσια» του μυαλού 30
5. Γιατί είναι σημαντική η θετική σκέψη; 35
6. Γιατί είναι τόσο δύσκολη η θετική σκέψη; 39
7. Διαφορές αισιόδοξων-απαισιόδοξων 42
8. Τελικά ποιος είναι αρνητικός άνθρωπος; 44
9. Πώς εκδηλώνεται η θετική σκέψη πρακτικά;
   Ποιες είναι οι συμπεριφορές ενός θετικού ανθρώπου; 47
10. Η αντίσταση στην αλλαγή είναι πιο επώδυνη από την ίδια την αλλαγή! 50
11. Είναι δύσκολο ή μήπως το κάνουμε δύσκολο; Η δύναμη του NLP 55
12. Πρακτικές συμβουλές για καλλιέργεια θετικής σκέψης 59
13. Η εφαρμογή της θετικής σκέψης στη ζωή 65

Β. Αυτοπεποίθηση

14. Αυτογνωσία-Αυτοεκτίμηση-Αυτοπεποίθηση 75
15. Πόσο καλά γνωρίζετε τον εαυτό σας; 76

16. Ποιες αδυναμίες μπορούν να είναι ταυτόχρονα
και δυνατά σημεία; ... 79
17. Μύθοι και πραγματικότητα για την αυτοπεποίθηση ... 85
18. Τι είναι αυτοπεποίθηση και γιατί είναι απαραίτητη; ... 89
19. Διαστάσεις αυτοπεποίθησης ... 92
20. Αυτοπεποίθηση και αξία ... 96
21. Συστατικά στοιχεία αυτοπεποίθησης ... 98
22. Πώς να καλλιεργήσετε αυτοπεποίθηση ... 101
23. Όπως «βαφτίζεις» την αποτυχία, έτσι νιώθεις γι' αυτήν! ... 107
24. Πώς να διαχειρίζεστε την επιτυχία ... 113
25. Καταγράψτε τα 100 επιτεύγματά σας ... 117
26. Τα μεγαλύτερα εμπόδια στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων μας ... 118
27. Ποιες είναι οι κακές συνήθειες που δεν αναγνωρίζουμε; ... 122

Γ. Διαχείριση άγχους – Δ. Συναισθηματική νοημοσύνη

28. Μύθοι και πραγματικότητα για το άγχος ... 125
29. Ύπουλες αιτίες άγχους ... 129
30. Πρακτικές συμβουλές διαχείρισης άγχους ... 132
31. Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και γιατί είναι απαραίτητη; ... 140
32. Πώς να αποκτήσουμε λεξιλόγιο συναισθημάτων ... 144
33. Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων σε 3 βήματα ... 149
34. Πώς να κατανοήσουμε τον θυμό μας ... 152
35. Τα λάθη στην αυτοβελτίωση ... 156
36. Αναγνωρίζοντας τις περιοριστικές μας πεποιθήσεις ... 162
37. Οι περιοριστικές πεποιθήσεις σε «μαρκάρουν σαν βόδι» ... 168
38. Οι πιο συχνές δικαιολογίες που χρησιμοποιούμε ... 171
39. Σπάστε τις περιοριστικές σας πεποιθήσεις ... 175
40. Αλλάζοντας τον αρνητικό προγραμματισμό μας ... 181
41. Τι μας απομακρύνει από την ευτυχία; ... 183
42. Προσθέτοντας χαρά στη ζωή ... 188

Ε. Επικοινωνία

43. Τα πιο κοινά λάθη στην επικοινωνία 195
44. Οι λάθος υποθέσεις που καταστρέφουν την επικοινωνία μας 198
45. Τα σφάλματα αντίληψης στην επικοινωνία 200
46. Γιατί είναι απαραίτητο να μιλάμε σε κάθε άνθρωπο διαφορετικά; 204
47. Γιατί είναι δύσκολη η αποδοχή της διαφορετικότητας; 207
48. Συγκρούσεις απόψεων: Είναι απαραίτητες; 210
49. Οι 3 χρυσές συμβουλές επικοινωνίας 214
50. Τεχνικές ερωτήσεων – Η τέχνη της ζωής 221
51. Οι ερωτήσεις ως εργαλείο για τη ζωή 224
52. Τα 7 επίπεδα ακρόασης 227
53. Ενεργητική ακρόαση – Πώς επιτυγχάνεται; 229
54. Πώς να κάνουμε γνωριμίες 233
55. Η δύναμη των λέξεων και πώς επηρεάζει τη ζωή μας 237
56. Πώς ο Αριστοτέλης έκανε εύκολη την πειθώ 240
57. Πώς νιώθετε απέναντι στην κριτική; 243
58. Πώς ξεπερνάμε τον φόβο της δημόσιας ομιλίας 246
59. Βελτιώστε την επικοινωνία σας… βλέποντας ταινίες 250

ΣΤ. Γλώσσα σώματος

60. Γλώσσα σώματος – Η πιο σημαντική γλώσσα μετά τη μητρική μας 259
61. Τι χρειάζεται για να αποκωδικοποιείτε τη γλώσσα του σώματος 263
62. Τι λένε για εσάς από τη χειραψία σας 267
63. Γλώσσα σώματος και διαχείριση εντυπώσεων 273
64. Πώς δίνουμε εντυπώσεις στους άλλους χωρίς να το συνειδητοποιούμε 279
65. Πώς η γλώσσα του σώματος αλλάζει τα συναισθήματά μας 285

Ζ. Διεκδικητικότητα

66. Τι είναι η διεκδικητικότητα 291
67. Μύθοι και πραγματικότητα για τη διεκδικητικότητα 292

68. Γιατί είναι τόσο δύσκολη; 296
69. Διεκδικητικές συμπεριφορές 299
70. Τύποι ανθρώπων: παθητικός, επιθετικός, διεκδικητικός, παθητικο-επιθετικός 300
71. Πώς να καλλιεργήσετε διεκδικητικότητα 302
72. Διεκδικητικότητα και ετοιμολογία: ένα αχτύπητο δίδυμο! 305
73. Η ετοιμολογία στην πράξη 310

Η. Διαπραγματεύσεις

74. Τι είναι η διαπραγμάτευση και γιατί είναι απαραίτητη; 315
75. Τα δικά σας εμπόδια στις διαπραγματεύσεις 319
76. Προετοιμασία διαπραγμάτευσης 319
77. Δυσκολίες και εμπόδια στις διαπραγματεύσεις 323
78. Αντιμετωπίζοντας τις περιοριστικές αντιλήψεις του συνομιλητή μας 326
79. Συμβουλές για διαπραγματεύσεις 328

Θ. Στοχοθεσία

80. Ανακαλύπτοντας τα κίνητρα 331
81. Τι σημαίνει «ζω με βάση τις αξίες μου»; 334
82. Όνειρο-Όραμα-Στόχος 339
83. Πώς να θέτεις σωστούς στόχους 343
84. Τα εμπόδια στην εκπλήρωση των στόχων σας 346
85. Με ποιον τρόπο λαμβάνετε αποφάσεις; 351
86. Μεθοδολογία λήψης αποφάσεων 356
87. Αιτίες αναποφασιστικότητας 359
88. Τα απαραίτητα βήματα στην αναζήτηση εργασίας 362
89. Σχεδιασμός καριέρας – Ποιους αφορά τελικά 364
90. Πλάνο προσωπικής ανάπτυξης σε 8 βήματα 367

Ι. Διαχείριση χρόνου

91. Γιατί είναι σημαντική η διαχείριση χρόνου; 375
92. Ερωτήματα-τροφή για σκέψη 377

93. Ζω στο παρόν 378
94. Αιτίες κακής διαχείρισης χρόνου 380
95. Καθορισμός προτεραιοτήτων για μια ζωή με νόημα 385
96. Οι αόρατες πλευρές της αναβλητικότητας 388
97. Ημερολόγιο Εργασιών 392
98. Διαχείριση χρόνου, διαχείριση χρήματος, ισορροπία εργασίας-ζωής 395
99. Πώς να γίνεις καλός σε κάτι στο οποίο δεν ξοδεύεις χρόνο;
– Διαχείριση χρήματος 398
100. Τελικά ισχύει ότι ο χρόνος είναι χρήμα; 401

Follow up… αντί για The End

101. Συνδέσεις των life skills 407
102. Σημείωμα για το τέλος 428

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Σχόλια συμμετεχόντων σε προγράμματα Life Skills Training 431

Εύη Ξυραφά 437
Ευχαριστίες 439

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αν συλλογιστούμε τον σύγχρονο τρόπο ζωής, με τους καταιγιστικούς ρυθμούς και τις απαιτήσεις που έχουν τόσο οι άλλοι από εμάς όσο και εμείς από τον εαυτό μας, τότε είναι εύκολο να αντιληφθούμε γιατί οι άνθρωποι επιδιώκουν την αυτοβελτίωση και αναζητούν βοήθεια με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Σε όλο τον κόσμο μέρος αυτής της ανάγκης έρχεται να καλύψει ένας πολύ μεγάλος αριθμός βιβλίων αυτοβοήθειας και προσωπικής ανάπτυξης, καθιστώντας την επιλογή του κατάλληλου βιβλίου μια όχι και τόσο εύκολη υπόθεση.

Προσωπικά, όποτε ξεφυλλίζω ένα τέτοιο βιβλίο θέτω μερικά βασικά κριτήρια για να μπορέσω να το αξιολογήσω. Θέλω η συγγραφή του να είναι αποτέλεσμα ενδελεχούς έρευνας που βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα, αλλά ο τρόπος γραφής του να χαρακτηρίζεται από αμεσότητα στον λόγο, ώστε να είναι κατανοητό από όλους. Περιμένω να καλύπτει το μεγαλύτερο δυνατό εύρος του θέματος με το οποίο καταπιάνεται και να μη μένει μόνο στο κομμάτι της διάγνωσης και της πληροφόρησης, αλλά να προτείνει συγκεκριμένες και ρεαλιστικές λύσεις, καθώς και τα βήματα που χρειάζονται για να φτάσει κανείς σε αυτές.

Σε αυτό το πλαίσιο, το βιβλίο αυτό αποτέλεσε μια ευχάριστη

έκπληξη για μένα. Χαρακτηρίζεται από πληρότητα στον τρόπο που εξετάζει το θέμα της αυτοβελτίωσης και παράλληλα χρησιμοποιεί έναν πολύ άμεσο λόγο που το καθιστά κατανοητό σε όλους, αποφεύγοντας αοριστίες και «ψευδοεπιστημονικές» προσεγγίσεις. Αντικατοπτρίζει την πολύ προσεκτική έρευνα της συγγραφέως και την αξιοποίηση της επαγγελματικής της εμπειρίας στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης.

Η αμεσότητα, η φιλικότητα και η λεπτή αίσθηση του χιούμορ είναι διάχυτες στις σελίδες του. Πέρα από την πληροφόρηση και τις απαραίτητες διαπιστώσεις, προτείνει λύσεις μέσα από ασκήσεις, τεχνικές και συγκεκριμένα βήματα, που θα διευκολύνουν την προσπάθεια του αναγνώστη να κατακτήσει τους στόχους του.

Αν είστε διατεθειμένοι να προχωρήσετε σε αλλαγές στη ζωή σας, διαβάστε το αργά και προσεκτικά και προσπαθήστε να βρείτε τόσο πού ακριβώς βρίσκεστε εσείς σε σχέση με κάθε κεφάλαιο που διαβάζετε, όσο και τι είστε πραγματικά διατεθειμένοι να κάνετε για να πετύχετε αυτά που θέλετε.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο· και όπως κάθε εργαλείο, η αποτελεσματικότητά του εξαρτάται από τον τρόπο που θα το χρησιμοποιήσετε. Πιστέψτε στον εαυτό σας και στις δυνατότητές σας, μη φοβάστε την αλλαγή και, κυρίως, κάντε τα απαραίτητα βήματα για να κατακτήσετε τον στόχο σας.

Καλή ανάγνωση και καλή επιτυχία.
Κωνσταντίνος Σημάτος

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ,
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ / ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στόχος του βιβλίου

Τον Μάρτιο του 2013 ξεκίνησα τα πρώτα βήματα της δράσης Believe in You, διοργανώνοντας σεμινάρια προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης στην Ελλάδα, ανοιχτά στο ευρύ κοινό. Το όραμα του Believe in You ήταν και παραμένει να κάνει τη γνώση για δεξιότητες ζωής προσιτή σε όλο τον κόσμο.

Από τότε μέχρι σήμερα το όραμα αυτό έχει υλοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό. Επτά χρόνια συνεχούς παρουσίας, εκατοντάδες σεμινάρια σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Χανιά, όπου έχουν συμμετάσχει συνολικά πάνω από 4.000 άτομα, άνθρωποι όλων των ηλικιών, όλων των επαγγελμάτων και κάθε εκπαιδευτικού υπόβαθρου.

Η εξέλιξη του οράματος, πέρα από τα μεμονωμένα σεμινάρια, ήταν η δημιουργία του Life Skills Training, ενός τρίμηνου εκπαιδευτικού προγράμματος για τις 10 βασικές δεξιότητες ζωής, το οποίο έχει υλοποιηθεί σε εφτά ομάδες στην Αθήνα και μία στη Θεσσαλονίκη.

Έπειτα από όλη αυτή την εμπειρία, έχοντας δει προσωπικά να μεταμορφώνονται άνθρωποι μπροστά στα μάτια μου και να κάνουν καλύτερη τη ζωή τους γιατί έβαλαν σε εφαρμογή τα life skills, ένιωσα ότι ήρθε η στιγμή για το επόμενο βήμα.

Ήρθε η ώρα να μοιραστώ όλη αυτή τη γνώση και την εμπειρία που έχω αποκομίσει με ένα ακόμα ευρύτερο κοινό, δημιουργώντας ένα βιβλίο που μπορεί να ταξιδέψει στον κόσμο.

Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο με άπειρη αγάπη για όλους εσάς. Την ίδια αγάπη που είχα πάντα για τους μαθητές μου. Έχω την ευλογία πολλά χρόνια τώρα να κάνω μια δουλειά που λατρεύω και η οποία είναι η εκπαίδευση. Η φιλοσοφία μου ήταν πάντα ότι: «Η γνώση πρέπει να μοιράζεται. Δεν ανήκει σε κανέναν, γιατί όλοι από κάπου την πήραμε». *Flow* λοιπόν της δικής μου γνώσης σε εσάς μέσα και από εδώ.

Είμαι σίγουρη ότι όλοι όσοι ονειρεύονται μια καλύτερη ζωή, αλλά δεν έχουν ιδέα πώς να την πετύχουν, θα βρουν πολλές από τις απαντήσεις που ψάχνουν σε αυτό το βιβλίο.

Το σχεδίασα ως εγχειρίδιο αυτοβελτίωσης. Κάτι που μπορεί να μελετήσει κάποιος μόνος του και να δουλέψει στην υλοποίηση των στόχων του.

Προσωπικά πιστεύω ότι τις δεξιότητες ζωής θα έπρεπε να τις διδασκόμαστε από το δημοτικό. Είναι βασική γνώση που θα έπρεπε να διαθέτουμε όχι μόνο για την επιβίωσή μας, αλλά και για το ευ ζην μας και για καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Όνειρό μου είναι αυτό να υλοποιηθεί στην Ελλάδα και να μπουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των σχολείων οι δεξιότητες ζωής. Μέχρι τότε μπορείτε να αντλήσετε όλη τη γνώση μέσα από αυτό το βιβλίο.

Είναι γραμμένο σε απλή γλώσσα, για να είναι κατανοητό σε οποιονδήποτε. Ωστόσο η γνώση του είναι και έγκυρη και τεκμηριωμένη και μπορείτε να την εμπιστευτείτε.

Επειδή θεωρώ ότι η καλύτερη τεκμηρίωση είναι η πρακτική εφαρμογή, μοιράζομαι μαζί σας κάποια σχόλια συμμετεχόντων σε προγράμματα του Life Skills Training, για να δείτε με τα δικά τους

λόγια πώς εφάρμοσαν τις δεξιότητες ζωής και τι αποτελέσματα είδαν στη δική τους ζωή.

Εύχομαι ολόψυχα αυτό το βιβλίο να συμβάλει ώστε να γίνει καλύτερη και η δική σας ζωή. Όσο καλύτερη ονειρεύεστε. Το ερώτημα που τίθεται τώρα είναι: Θέλετε;

Τι είναι οι δεξιότητες ζωής και σε τι μας χρησιμεύουν;

Τι είναι οι δεξιότητες ή ικανότητες ζωής;

Είναι ένα σύνολο από απαραίτητα εφόδια για τη ζωή και την εργασία μας: ένα σύνολο από ικανότητες που *διδάσκονται* και *καλλιεργούνται*, τις οποίες όμως δεν διδασκόμαστε ποτέ στις υπάρχουσες εκπαιδευτικές δομές του σχολείου και του πανεπιστημίου, και οι οποίες έχουν τη δύναμη να κάνουν τη ζωή μας καλύτερη!

Ποιες είναι οι 10 βασικές δεξιότητες ζωής;

Τα 10 βασικά life skills είναι μια δομή ικανοτήτων που συνθέτουν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα ανθρώπου, ικανού να αντιμετωπίσει κάθε πρόκληση. Οι 10 βασικές δεξιότητες ζωής είναι:

- **Θετική σκέψη**
- **Αυτοπεποίθηση**
- **Διαχείριση άγχους**
- **Συναισθηματική νοημοσύνη**

- **Επικοινωνία**
- **Γλώσσα σώματος**
- **Διεκδικητικότητα**
- **Διαπραγματεύσεις**
- **Στοχοθεσία**
- **Διαχείριση χρόνου**

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα Life Skills Training, το οποίο υλοποιώ εδώ και χρόνια στο πλαίσιο της δράσης Believe in You, οι 10 δεξιότητες ζωής διδάσκονται με απόλυτα λογική σειρά, καθώς η **θετική σκέψη** είναι το Α και η **διαχείριση χρόνου** το Ω στη ζωή μας. Όσοι έχουν παρακολουθήσει το πρόγραμμα διαπίστωσαν πολύ εύκολα ότι κάθε δεξιότητα είναι *αλληλένδετη* με την άλλη και η μία οδηγεί στην άλλη. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους σαν τα κομμάτια ενός παζλ. Όλα τα κομμάτια μεταξύ τους συνθέτουν το παζλ μιας όμορφης ζωής. Της δικής μας!

Οι δεξιότητες ζωής καλλιεργούνται σε κάθε ηλικία!

Οι δεξιότητες ζωής δεν είναι μαγικές ιδιότητες με τις οποίες κάποιοι «τυχεροί» γεννιούνται. Όλοι, *ανεξαρτήτως ηλικίας*, μπορούν να τις καλλιεργήσουν μέσω εκπαίδευσης και εξάσκησης. Μη σκεφτείτε ότι είστε πολύ μικροί ή πολύ μεγάλοι για να εκπαιδευτείτε. Σε αυτό το βιβλίο βρίσκεται συμπυκνωμένη όλη η γνώση για την καλλιέργεια των 10 βασικών δεξιοτήτων – και όχι μόνο. Για να τις κάνετε όμως δικές σας, θα πρέπει να τις θέσετε σε εφαρμογή.

Σε ποιους απευθύνεται το βιβλίο;

Η απάντηση είναι: σε όλους ανεξαιρέτως. Είναι κατάλληλο για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, επαγγέλματος ή εκπαιδευτικού υπόβαθρου. Εφόσον κρατάτε αυτό το βιβλίο στα χέρια σας και είστε αποφασισμένοι να κάνετε δικά σας τα μυστικά που θα σας αποκαλυφθούν, οι δεξιότητες ζωής θα γίνουν κτήμα σας.

Γιατί αφορά όλους η εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής;

Σε καμία βαθμίδα εκπαίδευσης, από την Πρωτοβάθμια μέχρι και την Τριτοβάθμια, δεν μας παρέχονται βασικές γνώσεις για τη ζωή. Δεν μας εκπαιδεύουν σε δεξιότητες ζωής, με αποτέλεσμα να βγαίνουμε ανέτοιμοι στη ζωή κι έτσι να μην ξέρουμε:

- Να επικοινωνούμε αποτελεσματικά με τους γύρω μας.
- Να διεκδικούμε αυτά που θέλουμε.
- Να διαπραγματευόμαστε.
- Να διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας ώστε να μη βιώνουμε άγχος.
- Να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και, εντέλει, τον ίδιο μας τον εαυτό.

Αυτή ακριβώς την έλλειψη του εκπαιδευτικού συστήματος στην Ελλάδα ήρθε να καλύψει το Believe in You. Διοργανώνοντας σεμινάρια δεξιοτήτων ζωής ανοιχτά στο ευρύ κοινό, θέλησε να κάνει τη γνώση προσιτή σε όλο τον κόσμο.

Η εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής αφορά τους πάντες

Η εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής είναι εφικτή σε κάθε ηλικία. Πραγματικά είναι, αρκεί να το αποφασίσει κάποιος.

Το εύκολο και το δύσκολο είναι καθαρά υποκειμενικό, και το διαπιστώνει κάποιος μόνο *στην πράξη*. Αν δεν δοκιμάσεις κάτι, δεν μπορείς να ξέρεις αν σου είναι τελικά δύσκολο ή εύκολο.

Το πιο σημαντικό σε κάθε αλλαγή είναι η απόφαση

Η αλλαγή είναι πολύ πιο εύκολη απ' όσο νομίζουμε. Το πιο δύσκολο κομμάτι της είναι η *απόφαση*.

Αν έχετε αποφασίσει ότι θέλετε μια καλύτερη ζωή και ότι είστε έτοιμοι να την κατακτήσετε, αυτό το βιβλίο θα σας δώσει όλα τα εργαλεία για να το πετύχετε.

Από εκεί και πέρα, θα χρειαστείτε εφαρμογή, εξάσκηση, υπομονή και επιμονή.

Με μία λέξη: *δέσμευση*.

Α. ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

1. Ισχύει πως οι σκέψεις μας ορίζουν τη ζωή μας;

Εσείς τι πιστεύετε; Αυτό το ερώτημα είναι κομβικό και επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής σας, όσο κι αν δεν το συνειδητοποιείτε. Επηρεάζει το πώς ερμηνεύετε τον κόσμο, πώς αντιδράτε, αν αναλαμβάνετε την ευθύνη για τη ζωή σας ή όχι, αν κατηγορείτε τους άλλους. Το ερώτημα μετράει μια πεποίθηση βαθιά ριζωμένη μέσα μας.

Εάν απαντάτε «ναι», αυτό σημαίνει πρακτικά ότι *εμείς* είμαστε υπεύθυνοι για ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας και *εμείς* μπορούμε να το αλλάξουμε. Εάν δεν το πιστεύουμε αυτό, τότε για καθετί που δεν μας πάει καλά θα βρίσκουμε δικαιολογίες για να ρίξουμε αλλού την ευθύνη.

- Φταίνε οι αρνητικοί άνθρωποι που μου χαλάνε τη διάθεση.
- Φταίει η ανεργία που δεν μπορώ να βρω δουλειά.
- Φταίνε οι υπερπροστατευτικοί γονείς μου που με έκαναν άχρηστο.

Όποια κι αν είναι η δική σας απάντηση σε αυτό το ερώτημα, να ξέρετε ότι **είναι η βάση για όλα.** Αν δεν πιστεύετε ότι οι σκέψεις

μας ορίζουν τη ζωή μας, δεν θα ωφεληθείτε πολύ από αυτό το βιβλίο. Όσα εργαλεία και να αποκτήσετε για να κάνετε καλύτερη τη ζωή σας, αν δεν πιστεύετε ότι είναι στο χέρι σας να το πετύχετε, θα σκοντάφτετε στον ίδιο σας τον εαυτό.

Αν πάλι η απάντησή σας είναι «εξαρτάται», τότε σημαίνει πως είναι «όχι», γιατί κάθε φορά που θα δυσκολεύεστε θα νομίζετε ότι είναι οι συνθήκες που σας ζορίζουν και όχι ο ίδιος σας ο εαυτός που σας εμποδίζει.

Αν η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι αρνητική, τότε κρύβει από πίσω μια περιοριστική σας πεποίθηση που θα σας εμποδίζει να αναπτυχθείτε. Τι λέει αυτή η πεποίθηση; Πιθανώς ότι «η ποιότητα ζωής μου εξαρτάται από τις εξωτερικές συνθήκες». Μέσα από αυτό το βιβλίο θα σας δείξω ότι όλο το μυστικό κρύβεται στο μυαλό σας και στο πώς το χρησιμοποιείτε. Αλλά για να τα καταφέρετε θα πρέπει να *πιστέψετε* ότι μπορείτε.

Θα πρέπει πρώτα λοιπόν να αφιερώσετε χρόνο να αλλάξετε την περιοριστική σας πεποίθηση και μετά να προχωρήσετε στο επόμενο κεφάλαιο. Πάρτε όσο χρόνο χρειαστεί. Πώς να βοηθηθείτε; Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Πώς αντιλαμβάνομαι τον κόσμο αν όχι μέσα από τη σκέψη μου;
- Πού προκαλούνται οι σκέψεις;
- Ποιος είναι υπεύθυνος για τις σκέψεις μου;

2. Η διαδικασία της αντίληψης

Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον κόσμο μέσα από το δικό του φίλτρο αντίληψης. Η αλληλουχία είναι: δεχόμαστε ερεθίσματα

από το περιβάλλον, τα οποία επεξεργαζόμαστε μέσα στο μυαλό μας (με βάση το φίλτρο αντίληψής μας, δηλαδή το «λογισμικό» που υπάρχει και μας επιτρέπει την επεξεργασία), και με βάση αυτό ερμηνεύουμε τα ερεθίσματα, άρα βγάζουμε νόημα.

Πιο απλά, η διαδικασία της αντίληψης περιλαμβάνει τα εξής βήματα:

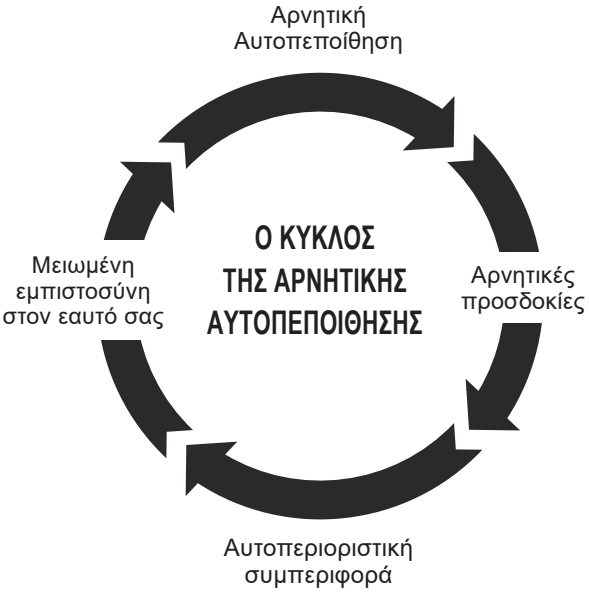
ΣΥΛΛΗΨΗ → ΕΠΙΛΟΓΗ → ΟΡΓΑΝΩΣΗ (ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ) → ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ → ΕΡΜΗΝΕΙΑ

Η ερμηνεία που θα κάνουμε προκαλεί πάντα ένα αποτέλεσμα:

- Γνωστικό
- Συναισθηματικό
- Συμπεριφορικό

3. Σκέψη-Συναίσθημα-Συμπεριφορά

Αυτό σημαίνει ότι η σκέψη (ερμηνεία) προκαλεί συναίσθημα, που προκαλεί με τη σειρά του την αντίστοιχη συμπεριφορά. Και η συμπεριφορά προκαλεί μια νέα σκέψη, που προκαλεί συναίσθημα, που προκαλεί συμπεριφορά. Άρα μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο. Όπως είναι, π.χ., **ο κύκλος της αρνητικής αυτοπεποίθησης**.



Αν, για παράδειγμα, θέλω να πάω σε συνέντευξη για δουλειά και σκεφτώ «Σιγά μη με διαλέξουν. Υπάρχουν καλύτεροι υποψήφιοι από μένα», τι συναίσθημα θα νιώσω;

- Ηττοπάθεια
- Μειονεξία
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Απογοήτευση
- Απόρριψη

Ως αποτέλεσμα, θα πάω στη συνέντευξη με μισή καρδιά και δεν θα δώσω τον καλύτερό μου εαυτό, αφού ήδη πιστεύω ότι θα με απορρίψουν. Έτσι μπορεί να δώσω μια χλιαρή χειραψία, να τρέμουν τα χέρια μου, να μασάω τα λόγια μου από το άγχος, να δώσω λάθος απαντήσεις. Ποιο φαντάζεστε ότι θα είναι το

αποτέλεσμα; Το πιθανότερο είναι ότι θα με απορρίψουν. Και στη συνέχεια τι θα πω; «Είδες; Το 'ξερα ότι δεν θα με έπαιρναν. Κακώς πήγα. Δεν θα ξαναπάω σε τέτοιου μεγέθους εταιρεία». Άρα η συμπεριφορά παράγει μια νέα αρνητική σκέψη, και έτσι ξεκινάει ο φαύλος κύκλος. Τι συναίσθημα νιώθω με αυτή τη σκέψη; Πιο αρνητικό ακόμα. Πιθανώς:

- Απόρριψη
- Απογοήτευση
- Αδικία
- Ματαίωση
- Θυμό

Πώς σπάει ένας φαύλος κύκλος; Ο κύκλος, επειδή είναι τέλειο σχήμα, μας αναγκάζει να κινούμαστε πάνω σε αυτόν όπως τα ποντίκια στο κλουβί. Ο μόνος τρόπος για να σπάσει είναι να σπάσουμε τον κύκλο. Συμβολικά, να ανοίξουμε μια «πόρτα» στο μυαλό μας κάνοντας μια νέα σκέψη. Μια νέα θετική σκέψη που θα μας βάλει σε έναν νέο κύκλο θετικής αυτοπεποίθησης.

Γενικά, αυτό που αξίζει να μας μείνει είναι ότι **κάθε σκέψη προκαλεί ένα αντίστοιχο συναίσθημα**. Αυτό σημαίνει και ανάποδα ότι, αν θέλουμε να κατανοήσουμε οποιοδήποτε συναίσθημα βιώνουμε, μπορούμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας:

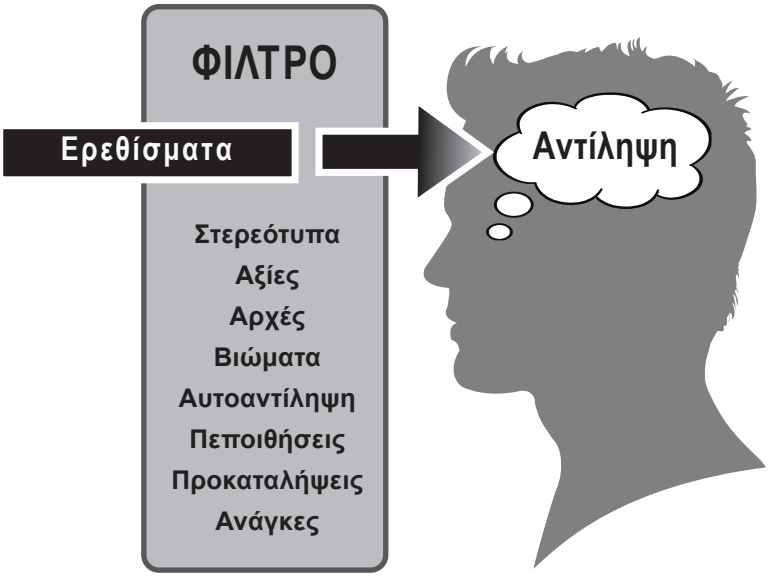
- Τι νιώθω;
- Ποια σκέψη μού το προκάλεσε;

Είναι αδύνατον να νιώσετε οποιοδήποτε συναίσθημα χωρίς να έχει προηγηθεί η αντίστοιχη σκέψη. Για παράδειγμα, είναι αδύνατον να νιώσει κάποιος ζήλια χωρίς να κάνει σκέψεις ζήλιας. Π.χ.:

- «Μου λέει ψέματα».
- «Με κοροϊδεύει».
- «Φαίνεται να τον γλυκοκοίταξε. Μάλλον τον γουστάρει».

Η όλη ανάλυση μέχρι στιγμής έγινε για να καταλάβουμε πώς λειτουργεί η διαδικασία της αντίληψης.

Ερεθίσματα – Φίλτρο αντίληψης
– Ερμηνεία (δηλαδή σκέψη) – Αποτέλεσμα



Άρα, σε απλά ελληνικά, αν δεν μας αρέσουν τα αποτελέσματα της ζωής μας, τότε με βάση το σχήμα έχουμε δύο λύσεις:

- είτε να αλλάξουμε τα ερεθίσματα και να προσθέσουμε πιο θετικά·

- είτε να αλλάξουμε οποιοδήποτε στοιχείο περιλαμβάνεται στο φίλτρο αντίληψης.

Με βάση τα μαθηματικά, Χ + Ψ = Ω. Αν θες να αλλάξεις το Ω, τότε θα πρέπει να αλλάξεις το Χ ή το Ψ. Όποια από τις δύο μεταβλητές κι αν αλλάξει, τότε σίγουρα θα αλλάξει το Ω. Έτσι απλοϊκά ισχύει και στη ζωή.

Για να κάνεις πιο όμορφη τη ζωή σου, άρα να έχεις πιο θετικά αποτελέσματα, τότε πρέπει να αλλάξεις και τις δύο μεταβλητές, ή έστω μία από τις δύο:

- τα ερεθίσματα, προσθέτοντας περισσότερα θετικά και μειώνοντας τα αρνητικά, και
- τα στοιχεία στο φίλτρο αντίληψης.

Τι περιλαμβάνει το φίλτρο αντίληψης;

Περιλαμβάνει ενδεικτικά:

- Αρχές
- Αξίες
- Πεποιθήσεις
- Στερεότυπα
- Προκαταλήψεις
- Αυτοαντίληψη
- Ανάγκες
- Στόχους
- Προσδοκίες
- Βιώματα κ.ά.

Αλλάζουν αυτά; Η απάντηση είναι: Φυσικά και αλλάζουν! Κάποια αλλάζουν κι από μόνα τους με το πέρασμα του χρόνου, π.χ. οι ανάγκες. Κάποια είναι πιο σταθερά και αλλάζουν πιο δύσκολα, π.χ. αξίες, προκαταλήψεις κ.λπ. Αλλά αλλάζουν αν το θελήσουμε.

4. Τα «βαφτίσια» του μυαλού

Μόνο τα βιώματα δεν αλλάζουν ακριβώς. Το βίωμα ως γεγονός δεν αλλάζει, γιατί δεν γυρνάει πίσω ο χρόνος. Αυτό που μπορεί να αλλάξει όμως είναι η ερμηνεία μας γι' αυτό στο σήμερα. Με αυτόν τον τρόπο δουλεύουν και οι ψυχολόγοι όταν κάνουν θεραπεία τραύματος σε έναν ασθενή. Τον βοηθούν να «ξαναβαφτίσει» στο μυαλό του ένα τραυματικό παρελθοντικό γεγονός, εστιάζοντας στη θετική πλευρά του στο σήμερα. «Τι θετικό αποκόμισες από αυτή την εμπειρία;», «Πώς σε ωφέλησε;» είναι πιθανά ερωτήματα που θα συζητηθούν.

Αλλάζοντας λοιπόν τα «βαφτίσια» του μυαλού για ένα βίωμα, αλλάζει και η αντίληψή μας γι' αυτό, άρα και το συναίσθημα που μας προκαλεί. Έτσι ένα τραυματικό γεγονός του παρελθόντος παύει να μας πονάει στο σήμερα.

Πέρα από τη θεραπεία τραύματος, όμως, και μόνο το να αποφασίσουμε να έχουμε νέα βιώματα θα αλλάξει σταδιακά το φίλτρο αντίληψης. Π.χ., κάθε φορά που τολμάς να κάνεις κάτι που φοβόσουν, γίνεσαι πιο θαρραλέος και αλλάζει η αντίληψή σου σχετικά με το **τι είναι εφικτό και τι όχι**. Κάθε νέο βίωμα στην ουσία αποτελεί και νέο ερέθισμα.

Άρα, για να συνοψίσουμε μέχρι εδώ, αν θέλετε να βάλετε τη θετική σκέψη στη ζωή σας για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα, με δύο τρόπους μπορείτε να το πετύχετε:

Α1) προσθέτοντας θετικά ερεθίσματα και επίσης
Α2) αφαιρώντας αρνητικά ερεθίσματα· και
Β) αλλάζοντας το φίλτρο αντίληψης.

Φανταστείτε το φίλτρο αντίληψης σαν ένα πέπλο μέσα από το οποίο βλέπετε τον κόσμο. Αν είναι μαύρο, μαύρο θα βλέπετε τον κόσμο. Αν είναι άσπρο, πάλι άσπρο θα βλέπετε τον κόσμο. Εσείς λοιπόν τι θα διαλέξετε;

Μαύρο πέπλο σαν αυτό που φορούν οι χήρες; Ή λευκό πέπλο σαν αυτό που φορούν οι νύφες;

Προφανώς οι συμβολισμοί δεν είναι καθόλου τυχαίοι. Το να φοράς μαύρα *δεν* είναι αποτέλεσμα του πένθους που βιώνεις, αλλά είναι ταυτόχρονα και *αιτία*. Το μαύρο χρώμα σε επηρεάζει ψυχολογικά να βλέπεις πιο μαύρα τα πράγματα. Ειδικά αν είναι πάνω σου και το φοράς, αλλάζει και τη διάθεσή σου προς το χειρότερο.

Αλλάζει επίσης και το πώς σε βλέπουν οι άλλοι. Το να ντυθείς εντελώς στα μαύρα λειτουργεί ίσως και σαν προειδοποιητικό σημάδι για τους άλλους ότι είσαι σε πένθος. Περνάς «υπόγεια» τα μηνύματα ότι δεν είσαι διαθέσιμος (είσαι χήρος/-α), δεν είναι καλό να σου κάνουν πλάκα γιατί έχεις πένθος κ.ά.

Άρα φορώντας μαύρα επηρεάζεις άμεσα και το **πώς σε βλέπουν οι άλλοι**, οι οποίοι γίνονται πιο επιφυλακτικοί ή απόμακροι απέναντί σου. Άρα όντως «μαυρίζουν» και οι σχέσεις σου σιγά σιγά.

Το μαύρο επίσης περνάει και το μήνυμα ότι θέλεις να κρυφτείς (γι' αυτό το φορούν οι παχύσαρκοι, για να κρύψουν το πάχος τους, αφού το μαύρο ως γνωστόν «κόβει» οπτικά). Κάποιος λοιπόν που φοράει μαύρα για να κρύψει το πάχος του δεν κερδίζει κάτι τελικά, γιατί όλοι καταλαβαίνουν ότι δεν νιώθει καλά για το σώμα του και

θέλει να το κρύψει. Και μόνο το να θες να κρύψεις το σώμα σου σε κάνει λιγότερο ελκυστικό στα μάτια των άλλων, άρα όντως δεν σε πλησιάζουν ερωτικά. Και τι κερδίζεις τελικά; Άλλος ένας κύκλος αρνητικής αυτοπεποίθησης ξεκινά.

Αλλά αρκετά μαυρίσαμε τη συζήτηση. Το θέμα μας λοιπόν είναι η αλλαγή του πέπλου, ουπς, *η αλλαγή του φίλτρου αντίληψης*. Φανταστείτε το φίλτρο σαν έναν παραμορφωτικό φακό μέσα από τον οποίο βλέπετε τον κόσμο. Αν είστε θετικός και αισιόδοξος, εστιάζετε στις θετικές πλευρές των καταστάσεων και βλέπετε πιο όμορφο τον κόσμο. Αν είστε αρνητικός και απαισιόδοξος, εστιάζετε στα κακά που συμβαίνουν, με αποτέλεσμα να νιώθετε αρνητικά συναισθήματα και να βλέπετε πιο άσχημο τον κόσμο. Αυτή η έκφραση που λένε συχνά ως προσβολή στους πολύ αισιόδοξους ανθρώπους, «Καλά, εσύ είσαι στον κόσμο σου!», έχει πολύ περισσότερο νόημα απ' όσο πιστεύουμε. Ισχύει κυριολεκτικά και μεταφορικά για όλους μας!

Όλοι μας βλέπουμε διαφορετικά τον κόσμο, μέσα από το δικό μας μοναδικό φίλτρο αντίληψης. Έτσι *δεν υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα, αλλά μόνο υποκειμενική*. Ως αποτέλεσμα, όλοι κατά κάποιον τρόπο «είμαστε στον κόσμο μας», γιατί τον βλέπουμε διαφορετικά. Είναι τόσο πολλά τα στοιχεία στο φίλτρο αντίληψης, που αποκλείεται να ταυτίζονται όλα σε δύο άτομα. Ακόμα και μονοζυγωτικά δίδυμα έχουν διαφορετικό φίλτρο αντίληψης. Επομένως, κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός γιατί έχει το δικό του μοναδικό φίλτρο αντίληψης.

Έτσι δύο άνθρωποι μπορεί να βιώνουν ακριβώς το ίδιο γεγονός και να έχουν εντελώς διαφορετικές αντιδράσεις. Πώς γίνεται αυτό; Κανένα γεγονός δεν είναι από μόνο του θετικό ή αρνητικό. Είπαμε: δεν υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα. Ο τρόπος που θα το δούμε, δηλαδή το πώς θα το ερμηνεύσουμε, καθορίζει

και το πρόσημο που θα του βάλουμε, αν θα το δούμε ως θετικό ή αρνητικό. Δηλαδή τα «βαφτίσια» του μυαλού μας για το γεγονός (ερμηνεία) καθορίζουν το αν θα το βιώσουμε ως θετικό ή αρνητικό. Αν το ερμηνεύσουμε θετικά, θετικά συναισθήματα θα νιώσουμε και θετικά θα αντιδράσουμε.

Τα «βαφτίσια» του μυαλού ορίζουν τη ζωή μας

Κανένα γεγονός δεν είναι από μόνο του θετικό ή αρνητικό. Όλα έχουν και τις θετικές και τις αρνητικές πλευρές τους. Η γέννηση ενός παιδιού είναι θετικό γεγονός; Εξαρτάται, είναι η απάντηση. Εξαρτάται από το τι περιλαμβάνει το φίλτρο αντίληψης του καθενός σε σχέση με το θέμα. Είναι θετικό γιατί είναι νέα ζωή, φέρνει ελπίδα, προοπτικές, χαρά. Φέρνει όμως και άγχος, αγωνίες, ευθύνες, μπελάδες. Εξαρτάται επίσης αν το ήθελες (ανάγκες), αν το περίμενες (προσδοκίες) ή ήρθε αναπάντεχα, αν είσαι έτοιμος γι' αυτό (αυτοαντίληψη), αν είναι προϊόν έρωτα ή βιασμού (βιώματα) κ.ο.κ.

Μια προαγωγή είναι ένα θετικό γεγονός; Πάλι η απάντηση είναι: Εξαρτάται. Είναι θετικό γιατί δείχνει εξέλιξη, αναγνώριση, προοπτική. Είναι αρνητικό γιατί δημιουργεί άγχος, σε βγάζει έξω από τη «ζώνη άνεσης». Αλλάζουν οι ευθύνες και καλείσαι να αποδείξεις την αξία σου σε έναν νέο ρόλο. Αν αισθάνεσαι έτοιμος (θετική ερμηνεία-αυτοπεποίθηση), θα νιώσεις πρόκληση, χαρά, προσμονή. Αν δεν νιώθεις έτοιμος (αρνητική ερμηνεία-χαμηλή αυτοπεποίθηση), θα βιώσεις άγχος, φόβο, ίσως και πανικό.

Με όποιο παράδειγμα κι αν «παίξουμε», θα δούμε το ίδιο πράγμα. Δεν υπάρχει καθαυτό θετικό ή αρνητικό γεγονός. Όλα εξαρτώνται από το πώς θα το ερμηνεύσουμε. Πού θα εστιάσουμε, πώς θα επιλέξουμε να το δούμε.

«Μα καλά», θα μου πείτε. «Κι ο θάνατος τι είναι; Δεν είναι αρνητικό γεγονός;»

Αυτό που ονομάζουμε «αντικειμενικό» είναι αυτό που τείνει να πιστεύει η πλειοψηφία. Έτσι, αν οι περισσότεροι θεωρούμε αρνητικό γεγονός τον θάνατο, τότε τείνουμε να πιστεύουμε ότι αυτό *είναι* αντικειμενικό. Όμως εξαρτάται από την κουλτούρα μας, άρα τις αρχές, τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας γι' αυτό. Υπάρχουν λαοί που θεωρούν τον θάνατο θετικό και γιορτάζουν όταν «φεύγει» ένας αγαπημένος τους άνθρωπος (βλ. χώρες της Αφρικής).

Επίσης, το αν θα «βαφτίσουμε» θετικό ή αρνητικό τον θάνατο εξαρτάται από ποια οπτική θα το δούμε. Θετικό για ποιον; Με τι κριτήρια θα το κρίνουμε;

Εδώ δεν πρέπει να συγχέουμε τις έννοιες **θετικό** και **ευχάριστο**. Ένας θάνατος είναι ένα επώδυνο γεγονός, άρα δυσάρεστο πιθανώς για όλους, αλλά μπορεί να είναι θετικό. Όπου θετικό σημαίνει χρήσιμο, ωφέλιμο, αναπτυξιακό. Μια αποτυχία είναι δυσάρεστη αλλά ωφέλιμη, γιατί από αυτήν μαθαίνεις, εξελίσσεσαι. Ένας θάνατος σε ωριμάζει, σε κάνει να βλέπεις τον κόσμο με άλλα μάτια, άρα είναι αναπτυξιακός.

Ξεχάστε λοιπόν τις ταμπέλες «θετικό» και «αρνητικό», γιατί είναι και οι δύο **ψευδείς**. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν θετικά ή αρνητικά γεγονότα. Όπως δεν υπάρχουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα. Πιο ακριβής χαρακτηρισμός είναι «ευχάριστα» και «δυσάρεστα». Κατά τα άλλα, όλα είναι χρήσιμα, είναι φυσιολογικά, είναι **κομμάτι της ζωής**.

Έτσι, τέλος, δεν υπάρχουν και θετικοί ή αρνητικοί άνθρωποι. Όλοι είναι άνθρωποι! Υπάρχουν άνθρωποι που εστιάζουν στις θετικές πλευρές των καταστάσεων και τους «βαφτίζουμε» θετικούς και άνθρωποι που εστιάζουν στα αρνητικά και τους «βαφτίζουμε» αρνητικούς. Αυτή η ταμπελοποίηση όμως, εκτός από ψευδής,

είναι κι επικίνδυνη, γιατί χωρίζει τους ανθρώπους με αντίθετο τρόπο σκέψης σε στρατόπεδα, λες και πρέπει να παλέψουν: θετικοί-αρνητικοί, Βόρειοι-Νότιοι, Παναθηναϊκοί-Ολυμπιακοί, χριστιανοί-μουσουλμάνοι κ.ο.κ.

Κλείνοντας λοιπόν θα λέγαμε ότι τα «βαφτίσια» του μυαλού μας για κάθε γεγονός ή ερέθισμα καθορίζουν το πώς θα νιώσουμε και, αντίστοιχα, πώς θα αντιδράσουμε.

5. Γιατί είναι σημαντική η θετική σκέψη;

Γιατί είναι άραγε σημαντική η θετική σκέψη; Τι χάνουν οι άνθρωποι που είναι κατά βάση αρνητικοί και απαισιόδοξοι; Αξίζει να αποφασίσουμε να καλλιεργήσουμε θετική σκέψη, ακόμα και αν δεν είναι στη φύση μας, σε μεγαλύτερη ηλικία; Τι θα κερδίσουμε αν το κάνουμε; Τι θα χάσουμε αν δεν το κάνουμε;

Τα παραπάνω ερωτήματα δεν είναι ρητορικά, αλλά είναι βασικά για την αξία της θετικής σκέψης. Είναι ερωτήματα που είναι ίσως στο μυαλό κάθε ανθρώπου, και ιδιαίτερα των σκεπτικιστών, ως προς τη θετική σκέψη.

Σε αυτά τα ερωτήματα δίνω τις απαντήσεις πάντοτε στα σεμινάρια θετικής σκέψης του Believe in You, στην αρχή κιόλας του σεμιναρίου. Γιατί εάν δεν πειστεί κάποιος για το γιατί είναι σημαντικό να καλλιεργήσει θετική σκέψη, ακόμα κι αν πάρει τη γνώση, δεν θα τη βάλει σε εφαρμογή στη ζωή του. Γιατί απλούστατα δεν θα έχει πειστεί ότι αξίζει τον κόπο να το κάνει.

Ως τεκμηρίωση λοιπόν θα αναλύσω 3 βασικά αποτελέσματα της θετικής σκέψης, που είναι ο αυτοέλεγχος, το γεγονός ότι ζούμε μια όμορφη ζωή και το χτίσιμο αυτοπεποίθησης.