

ΒΙΚΥ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΧΑΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Ζήτα το σωστό
και
θα σου δοθεί



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη ζωή μου έχω επιλέξει να εστιάζω πάντα στην ουσία των πραγμάτων και να είμαι πρακτική. Όταν άρχισα, λοιπόν, να συμμετέχω στα σεμινάρια βιωματικής αυτογνωσίας του life coach –και πλέον φίλου– Χάρη Παπαδόπουλου, συνειδητοποίησα πως υπάρχουν κάποιες πολύτιμες γνώσεις που, ενώ αφορούν όλους μας, συνήθως περιορίζονται σε έναν στενό κύκλο ανθρώπων.

Η ζωή όμως είναι το ίδιο πολύτιμη για όλους και θεωρώ δίκαιο ο κάθε άνθρωπος να έχει την ευκαιρία να ζήσει όλα όσα λαχταρά η ψυχή του!

Συζήτησα αυτό το θέμα με τον Χάρη και έτσι αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε ένα βιβλίο που θα είναι βασισμένο σε μια ενότητα σεμιναρίων με θέμα «Λάβε αυτό που θέλεις!» («Get what you want!») και θα περιλαμβάνει όλες τις τεχνικές για να προσελκύνουμε όσα επιθυμούμε αληθινά στη ζωή μας. Ήθελα αυτό το βιβλίο να είναι απόλυτα χρηστικό και γραμμένο με απλό τρόπο.

Ο λόγος που δίνω ιδιαίτερη έμφαση στην απλότητα είναι επειδή πιστεύω πως οι μεγαλύτερες αλήθειες είναι εκείνες που μπορούμε να τις αντιλαμβανόμαστε όλοι, χωρίς κοπιαστικές προσπάθειες να τις εξηγήσουμε. Τις μεγαλύτερες αλήθειες τις νιώθουμε!

Αυτός ακριβώς είναι και ο σκοπός του βιβλίου που κρατάτε τώρα στα χέρια σας: Να νιώσετε τις αλήθειες που αυτό περιέχει και να αρχίσετε να τις αξιοποιείτε αμέσως προς όφελός σας.

Έστω και αν ένας μόνο άνθρωπος, εφαρμόζοντας τις απλούστατες τεχνικές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο, δει τη ζωή του να βελτιώνεται άμεσα, για εμένα –για εμάς– θα είναι η μεγαλύτερη δικαίωση!


Πιστεύω πάντως ολόψυχα πως το *Ζήτα το σωστά και θα σου δοθεί* αποτελεί το κλειδί που θα σας επιτρέψει να αποκτήσετε πρόσβαση σε μια άλλη όψη της ζωής –εκείνη που αληθινά επιθυμείτε!

Με εκτίμηση

Βίκυ Χατζηβασιλείου

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΖΗΤΑ ΤΟ
ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΘΑ
ΣΟΥ ΔΟΘΕΙ!



Έχουμε μάθει να
εστιάζουμε στον
αρνητισμό

Πιστεύω πως είναι πια καιρός να το παραδεχτούμε! Ο αρνητισμός, δηλαδή ο αρνητικός τρόπος αντιμετώπισης όσων συμβαίνουν και η εστίαση στις αρνητικές πλευρές των πραγμάτων, έχει γίνει για τους περισσότερους ανθρώπους όχι απλώς μια συνήθεια αλλά κυρίαρχη στάση ζωής!

Μπορεί βέβαια κάποιος να θέσει το καταρχήν εύλογο ερώτημα: Μα πώς είναι δυνατόν εγώ να έχω θετική διάθεση και να αντιμετωπίζω όσα συμβαίνουν με θετικό τρόπο, όταν αυτά είναι αρνητικά;

Ωστόσο, το καίριο ερώτημα είναι το εξής: **Όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας είναι όντως αρνητικά ή μήπως εμείς θεωρούμε πως είναι αρνητικά;**

Η απάντηση είναι ευνόητη. Φυσικά και δεν είναι τα πάντα γύρω μας αρνητικά. Απλώς έχουμε μάθει να εστιάζουμε

το ενδιαφέρον μας στις αρνητικές όψεις των γεγονότων, με αποτέλεσμα να τις μεγεθύνουμε στη σκέψη μας και να τους επιτρέπουμε όχι μόνο να ασκούν ανάλογη επιρροή στη διάθεση και στη στάση μας, αλλά και να τις διαμορφώνουν.

Το γεγονός ότι ο αρνητισμός –που σημειωτέον αποτελεί ποιοτικό γνώρισμα της χαμηλής ενέργειας– έχει γίνει κυρίαρχη στάση ζωής είναι κάτι που μπορείτε πολύ εύκολα να διαπιστώσετε. Αρκεί μόνο να γίνετε λίγο περισσότερο παρατηρητικοί.

Άλλωστε, οπουδήποτε βρεθείτε, στο εργασιακό σας περιβάλλον, σε κάποιο μέσο μεταφοράς (μετρό, λεωφορείο, πλοίο, αεροπλάνο), σε κοινωνικές εκδηλώσεις, σε οικογενειακές συγκεντρώσεις, ακόμα και σε χώρους ψυχαγωγίας, θα γίνετε αυθήκοι μάρτυρες διαρκών παραπόνων, επικρίσεων, δυσανασχετήσεων.

Αλλά και στις συζητήσεις στις οποίες λαμβάνετε και εσείς μέρος αξίζει να παρατηρήσετε πως πάντα θα υπάρχει κάποιο πρόσωπο ή κάποιο γεγονός που θα συγκεντρώνει τα επικριτικά σχόλια των άλλων, τις ματαιώσεις διαφόρων προσδοκιών τους. Και πάντοτε, μα πάντοτε, υπάρχει χώρος για ακόμα περισσότερες επικρίσεις.

Μα πού βρίσκουμε επιτέλους τόσο αρνητισμό και μεμψιμοιρία; Αστείρευτοι έχουμε γίνει πια!

Και ποιο, άραγε, είναι το αποτέλεσμα; Μήπως γίναμε πιο χαρούμενοι; Μήπως γίναμε πιο ευτυχημένοι; Απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωή μας; Οι απαντήσεις είναι αυτονόητες και καταλυτικές.

Γιατί τότε επιμένουμε στον αρνητισμό; Επειδή μάθαμε σε αυτόν, συνηθίσαμε σε αυτόν και τον κάναμε αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας και, εν τέλει, της ζωής μας.

Πολλοί αναφέρονται στη συμβολή κάποιων μέσων μαζικής ενημέρωσης στη διαμόρφωση ενός κλίματος που επηρεάζει δυσάρεστα την ψυχολογία μας. Σε κάθε περίπτωση, όμως, το πιο σημαντικό –και εκείνο που εμείς μπορούμε να ελέγξουμε– είναι η δική μας αντιμετώπιση και η δική μας στάση ζωής απέναντι σε όλα όσα συμβαίνουν σε εμάς και γύρω μας.

Ακόμα, λοιπόν, και αν δίνεται μεγάλη βαρύτητα στην προβολή των αρνητικών όψεων και προεκτάσεων κάποιων γεγονότων, ο τρόπος που εμείς επιλέγουμε να ενημερωνόμαστε για όσα συμβαίνουν και το πού τελικά αποφασίζουμε να εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας μπορεί και χρειάζεται να γίνει δική μας συνειδητή απόφαση.

Όπως θα έχουμε, άλλωστε, την ευκαιρία να αναλύσουμε στο δεύτερο μέρος του βιβλίου, έχει καθοριστική σημασία για το περιεχόμενο της ίδιας της ζωής μας το πού ακριβώς εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας.

Γιατί, απαντήστε μου ειλικρινά: Έχετε στ' αλήθεια αναρωτηθεί πόσες από τις διάφορες ειδήσεις που μαθαίνουμε καθημερινά αξίζουν πράγματι να τους αφιερώσουμε τον χρόνο και τη σκέψη μας, και να τους επιτρέπουμε να εισχωρούν στη ζωή μας επηρεάζοντας τα συναισθήματά μας;

Είναι καιρός, λοιπόν, να αρχίσουμε να κάνουμε μια συνειδητή επιλογή όσων αξίζουν να μας απασχολούν. Είναι θέμα αυτοπροστασίας, αυτοεκτίμησης και αυτοσεβασμού.

Υπάρχει μάλιστα μια ιστορία σχετική με αυτό το θέμα, γνωστή ως το τεστ της τριπλής διύλισης, που αποδίδεται σε έναν από τους μεγαλύτερους φιλοσόφους της αρχαιότητας, τον Σωκράτη, την οποία θεωρώ πολύ χρήσιμο στο σημείο αυτό να αναφέρουμε.



Το τεστ της τριπλής
διύλισης

Μια μέρα, λοιπόν, που ο Σωκράτης έκανε έναν από τους συνήθεις περιπάτους του στην περιοχή της Ακρόπολης των Αθηνών συνάντησε στον δρόμο του κάποιον άνθρωπο που του ήταν γνώριμος. Εκείνος, μόλις τον αντιλήφθηκε και πριν καν τον χαιρετήσει, έσπευσε να του προαναγγείλει πως είχε ένα πολύ σημαντικό νέο να του πει. Κάτι, μάλιστα, που αφορούσε έναν από τους μαθητές του Σωκράτη.

Από την ενθουσιώδη έκφραση του προσώπου του αντιλαμβανόταν εύκολα κάποιος την ανυπομονησία του να μοιραστεί αυτό το νέο με τον σπουδαίο δάσκαλο. Ο Σωκράτης, ωστόσο, δεν φάνηκε να συμμαρίζεται αυτή την ανυπομονησία του. Αντιθέτως, προέτρεψε τον γνωστό του, πριν αναφερθεί σε αυτό το νέο που τόσο πολύ ήθελε να του πει, να το «υποβάλουν» μαζί στο τεστ της τριπλής διύλισης.

Συναντώντας τότε το απορημένο βλέμμα του συνομιλητή του, ο Σωκράτης τού εξήγησε πως καλό θα ήταν να εξετάσουν από κοινού εάν το συγκεκριμένο νέο μπορούσε να «περάσει» από τρία συγκεκριμένα φίλτρα. Το πρώτο φίλτρο, όπως του διευκρίνισε, ήταν εκείνο της αλήθειας.

Τον ρώτησε, λοιπόν, ο Σωκράτης: «Είσαι απόλυτα σίγουρος ότι αυτό που θέλεις να μου πεις είναι αλήθεια;»

Η ερώτηση αυτή φάνηκε να ξαφνιάζει τον άνθρωπο που είχε απέναντί του και η απάντηση που του έδωσε ήταν διστακτική: «Ε... όχι ακριβώς. Το άκουσα βέβαια που το έλεγαν με σιγουριά, αλλά...»

«Επομένως, δεν μπορείς να είσαι σίγουρος εάν αυτό που θέλεις να μου πεις είναι αλήθεια ή ψέματα», συμπέρανε ο Σωκράτης και αμέσως μετά συμπλήρωσε: «Ας πάμε τώρα στο δεύτερο φίλτρο, που είναι αυτό της αξιολόγησης. Σε ρωτώ, λοιπόν: Αυτό που θέλεις να μου πεις για κάποιον μαθητή μου είναι κάτι καλό ή κάτι κακό;»

Ο συνομιλητής του ήταν σίγουρος αυτή τη φορά. «Καλό; Όχι, καθόλου καλό δεν είναι!»

«Επομένως», συνέχισε ο Σωκράτης, «θέλεις να μου πεις κάτι κακό για κάποιον μαθητή μου, χωρίς παράλληλα να είσαι σίγουρος εάν αυτό είναι αλήθεια ή ψέματα».

Τότε ο γνωστός του ένωσε άβολα και φάνηκε να αναδιπλώνεται.

«Ωστόσο», εξακολούθησε ο Σωκράτης, «υπάρχει και το τρίτο φίλτρο, από το οποίο ίσως μπορέσει να περάσει το νέο που θέλεις να μου πεις. Το φίλτρο αυτό είναι της χρησιμότητας. Σε ρωτώ, λοιπόν: Αυτό το νέο που θέλεις να μου πεις είναι κάτι που μπορεί να μου φανεί χρήσιμο σε κάτι;»

«Χρήσιμο σ' εσένα; Δεν νομίζω... δηλαδή... όχι!» του απάντησε εκείνος.

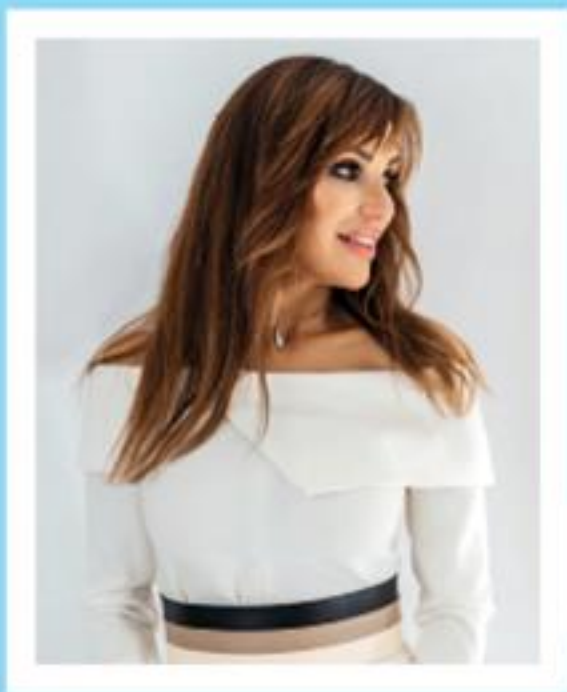
Τότε ο Σωκράτης τού έθεσε το τελευταίο ερώτημα: «Αφού, λοιπόν, το νέο που θέλεις να μου πεις δεν είσαι σίγουρος εάν είναι αλήθεια, ωστόσο γνωρίζεις πως είναι κακό και παράλληλα δεν μου είναι χρήσιμο σε κάτι, για ποιον λόγο χρειάζεται να το μάθω;»

Ο συνομιλητής του, μη έχοντας να του δώσει κάποια απάντηση, ανασήκωσε τους ώμους συνειδητοποιώντας και ο ίδιος πόσο δίκιο είχε ο Σωκράτης.

Εδώ ολοκληρώνεται αυτή η ιστορία που, ανεξαρτήτως της ιστορικής της ακρίβειας, αποδεικνύεται εξαιρετικά χρήσιμη σε όλους μας, καθώς μας επισημαίνει πως χρειάζεται να αρχίσουμε να θέτουμε κάποια κριτήρια ως προς την αληθινή αξία μιας είδησης και την επιρροή που της επιτρέπουμε να έχει στη ζωή μας.

A large, white, stylized Greek letter Beta (Β) is positioned on the left side of the page. The letter is set against a light gray background that occupies the right half of the page. The letter itself is white and has a clean, modern, sans-serif appearance. The background is a solid light gray, creating a high-contrast visual.

Άρνηση ακόμα και
στην έκφραση των
επιθυμιών μας



Όλοι οι πνευματικοί δάσκαλοι ανά τους αιώνες υποστηρίζουν
ότι μπορούμε να λαμβάνουμε αυτό που θέλουμε από το Σύμπαν.

Τι συμβαίνει όμως με τους περισσότερους από εμάς
που δεν τα καταφέρνουμε;

Μήπως τελικά δεν το ζητάμε με τον σωστό τρόπο;

Σε αυτό το βιβλίο, η Βίκυ Χατζηβασιλείου
και ο Χάρης Παπαδόπουλος
αποκαλύπτουν με απλότητα και σαφήνεια τον τρόπο
για να προσελκύουμε ακριβώς αυτό που θέλουμε από το Σύμπαν.

**Πρόκειται για τον πιο επιτυχημένο τρόπο που μας μετατρέπει
σε «μαγνήτες» θετικών αποτελεσμάτων στη ζωή μας!**

 εκδόσεις
ΚΛΙΔΑΡΙΘΜΟΣ
www.klidarithmos.gr



ISBN 978-960-645-133-1



9 789606 451331