

Περιεχόμενα

1. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ 21

Ξύπνα

Θυμήσου τη θεϊκή προέλευσή σου 23

Ποιον αφορά αυτό το βιβλίο; 25

Ποιος είναι ο σκοπός του; 25

Μαθαίνουμε μαζί 30

2. ΟΛΑ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ 33

Επιτρέπεις στον εαυτό σου να απολαμβάνει;

Οι μεγάλες αλληλαγές στη ζωή σου ξεκινούν με μια απόφαση 35

Αξίζεις την αγάπη

Και η αγάπη αρχίζει όταν αγαπάς τον εαυτό σου 38

Οι παλιές μου πεποιθήσεις

Ο ξεπερασμένος κόσμος μου 41

Η δύναμη του μυαλού σου

Ο φύλακας και προστάτης σου 45

Τίποτα στη ζωή σου δεν ήταν τυχαίο

Μέσα σου υπάρχουν όλες οι απαντήσεις 47

Όταν όλα αποκτούν νόημα

Η απελευθέρωσή σου από το παρελθόν 55

**Η κατανόηση σε βοηθάει να θεραπευτείς, να απελευθερώσεις το παρελθόν
και να ανοίξεις τις πόρτες στο μέλλον**

Πώς επηρεάζει η κακοποίηση μέχρι να τη θεραπεύσεις 63

Γιατί αποφάσισα να τα πω όλα αυτά σε αυτό το βιβλίο; 65

3. ΔΕΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ 69

Η θεραπεία των εικόνων της σεξουαλικότητας και της πνευματικότητας 71

Τι εικόνα έχεις για τη σεξουαλικότητα στο μυαλό σου; 71

Ποια εικόνα έχεις για τον Θεό στο μυαλό σου; 73

Τι γνώμη πιστεύεις ότι έχει ο Θεός για τη σεξουαλικότητά σου; 75

Ποιες εικόνες θέλεις να έχεις στο μυαλό σου από εδώ και μπρος; 77

Πώς γίνεται η αλληλαγή των εικόνων 78

4. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ 81

Από τη θρησκεία στην πνευματικότητα 83

Η ιστορία της ανθρωπότητας από μια διαφορετική οπτική 87

Η σοφία των Εσσαίων

Οι θεματοφύλακες των θεϊκών διδαχών 92

Ποιοι ήταν οι Εσσαίοι; 93

Τα χειρόγραφα της Νεκράς Θάλασσας 94

Η ειδωλολατρία μάς χωρίζει από το είδωλο που λατρεύουμε 96

Αξιοπρέπεια, σεβασμός, αναγνώριση, αγάπη, ελευθερία και δύναμη

Ανθρώπινες ανάγκες και επιθυμίες 97

Το δέντρο της κρίσεως

Η πηγή όλων των προβλημάτων 100

Πώς χάνουμε τη δύναμή μας;

Η κατανόηση ανοίγει τις πόρτες στην ελευθερία σου 102

Το μυαλό θέλει να κατανοήσει

Η καρδιά μάς διδάσκει πως η κατανόηση και η συμπόνια
είναι αυτά που μας θεραπεύουν 107

Η προέλευση και το τέλος της θυσίας 108

Η προέλευση και το τέλος της ενοχής 110

Είμαστε φως

Η γυναίκα, δοχείο αγάπης - Ο άντρας, δίαυλος φωτός 112

Συνδέσου με το θεϊκό στοιχείο, συνδέσου με το φως σου 113

Γεννήθηκες για να λάμπεις: τίποτα στη ζωή σου δεν ήταν τυχαίο 115

Τι είναι φυσικό μέσα μας;
Και τι δεν είναι φυσικό; 118

5. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ 123

Ιερή σεξουαλικότητα

Τάντρα 125

Τι είναι το τάντρα για μένα; 126

Ιερό θηλυκό και ιερό αρσενικό

Ενσωμάτωση του θεϊκού θηλυκού και του θεϊκού αρσενικού 127

Τι είναι το ιερό θηλυκό; 127

Τι είναι το ιερό αρσενικό; 128

Τα γεννητικά σου όργανα είναι ιερά, θεϊκά, όμορφα και αγνά 130

Είναι σεξουαλικά άξιος, είσαι σεξουαλικά άξια 131

Μια νέα οπτική για τις σεξουαλικές σχέσεις 132

Το να έχεις σταθερή ερωτική σχέση σε βοηθά να αυτορρυθμιστείς 134

Στο σώμα σου όλα είναι συνδεδεμένα 134

Συμφιλιώσου με το γυμνό σου σώμα

Να αγαπάς τη γύμνια σου και να τιμάς το σώμα σου 136

Το ξύπνημα της σεξουαλικότητας και ο αισθησιασμός

Πώς μπορώ να ξυπνήσω τη σεξουαλική μου ενέργεια ή πώς να την ενισχύσω 138

Τι είναι ο αισθησιασμός; 138

Πώς μπορώ να ξυπνήσω τον αισθησιασμό μου και να τον ενισχύσω; 139

Η έλξη

Η σεξουαλική έλξη 151

Η δύναμη της έλξης

Πώς προσελκύουμε; 153

Η δύναμη της χαλάρωσης 154

Η απόλαυση 155

Ποιο είναι το βασικό εμπόδιο που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες
προσπαθώντας να επιτρέψουν στον εαυτό τους να απολαύσει; 156

Τι πεδίο εφαρμογής έχουν ή είχαν αυτά τα αρχέτυπα στην κοινωνία μας; 157

Σου αξίζει η απόλαυση 158

**Ο δρόμος για την απόλαυση ξεκινά
μαθαίνοντας να φροντίζεις τον εαυτό σου 160**

Για να συνδεθείς περισσότερο με το ταίρι σου
Και να απολαύσεις περισσότερο το σεξ 162

Η ροή της σεξουαλικής ενέργειας 165

Κάθε γυναίκα είναι θεά και κυρία του ναού της
Επίτρεψε στον εαυτό σου να εκφράσει ό,τι νιώθεις 166

Κάθε γυναίκα είναι υπεύθυνη για τη φροντίδα του κόλπου της
Και ο σύντροφός της πρέπει να τον αντιμετωπίζει πάντα με τρυφερότητα 167

Ο κόσμος χρειάζεται υγιή αρσενικά και θηλυκά 169

Η θεραπευτική δύναμη του γυμνού
Δέρμα πάνω στο δέρμα: η δημιουργία του δεσμού 172

Η αγάπη δεν είναι κάτι εγκεφαλικό 174

Επίλεξε κάποιον που να θέλει πραγματικά να συνδεθεί μαζί σου 175

Όσο πιο αληθινοί είστε εσείς και το άτομο με το οποίο κάνετε έρωτα,
τόσο μεγαλύτερη θα είναι η απόλαυση που θα βιώσετε 179

Η ερωτική πράξη είναι μια θεϊκή και σωματική πράξη ταυτόχρονα 182

Κάντε έρωτα σαν θεοί 183

Ξέχνα όλα όσα έχεις μάθει, βγες από το μυαλό σου
και επίτρεψε στο σώμα σου να ρέει με φυσικό τρόπο
Το σώμα σου ξέρει τι να κάνει 185

Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν τόσο έντονα
τη σεξουαλική τους ενέργεια και άλλοι όχι; 187

Απαγόρευση, η πηγή των εθισμών 192

6. ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 197

Η συνάντηση με το κατάλληλο πρόσωπο

Τίποτα δεν είναι τυχαίο, όλα αποτελούν μέρος ενός σχεδίου 199

Σου αξίζει το καλύτερο

Σου αξίζει να απολαύσεις όσα επιθυμεί η καρδιά σου 203

Η πλήρης απόλαυση της αγάπης και της σεξουαλικότητας είναι για τους γενναίους

Θα σου άρεσε να απολαμβάνεις πλήρως τη σχέση σου; 204

Θα σου άρεσε να απολαμβάνεις πλήρως τη σεξουαλικότητα με το ταίρι σου; 204

Το ήλμς να ερωτευτείς; 204

Είσαι διατεθειμένος/-η να εγκαταλείψεις τον έλεγχο,
να χαλαρώσεις και να εμπιστευτείς; 204

Είσαι διατεθειμένος/-η να αντιμετωπίσεις τους φόβους σου; 204

Σχέσεις που ρίχνουν φως στο σκοτάδι μας

Και σχέσεις που ενισχύουν το φως μας 205

Κάθε σχέση είναι ένα δώρο για να γνωρίσεις τον εαυτό σου καλύτερα 206

Η αγάπη

Η άληη πλευρά του φόβου 207

Η αγάπη είναι για τους γενναίους

Το να απολαμβάνεις την αγάπη απαιτεί γενναιότητα, γενναιοδωρία,
εμπιστοσύνη, χαλαρότητα και εγκατάλειψη του ελέγχου 209

Η αγάπη δεν ελέγχεται 211

Η επιλογή που δεν έχει επιλογή 212

Άσε το μυαλό στην άκρη

Μην κρίνεις 213

Πώς να ξεπεράσεις τον φόβο για όσα συνέβησαν σε προηγούμενες σχέσεις;

Το ήλμς να ερωτευτείς; 214

Πώς να ξεπεράσεις τον φόβο της απόρριψης;

Πώς θα γιατρέψεις την πληγή της απόρριψης; 215

Πώς να ξεπεράσεις τον φόβο της απιστίας;

Πώς θα τον υπερβείς; 217

Γιατί υπάρχουν οι απιστίες στα ζευγάρια; 217

Πώς να ξεπεράσεις τη ζήλια; 220

Πώς να ξεπεράσεις την ενοχή όταν θέλεις να αφήσεις το ταίρι σου; 222

Ο δρόμος για τη συναισθηματική απελευθέρωση

Χάρισε στο σώμα σου και πάλι την ελευθερία του 224

Ανά πάσα στιγμή, προσελκύουμε το κατάλληλο ταίρι

Το αίνιγμα των σχέσεων 226

Οι μήνες στην κοιλιά της μαμάς μας 230

Η αγάπη των παιδιών δεν μπορεί ποτέ

να υποκαταστήσει την αγάπη του συντρόφου 232

Πώς επηρεάζει η σχέση που έχεις με τη μητέρα ή τον πατέρα

τη σχέση σου; 233

Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που αποφεύγουν τη δέσμευση;

Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που δεν καταφέρνουν να κρατήσουν τις σχέσεις τους; 235

Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που τείνουν να ερωτεύονται άλλους ανθρώπους
που έχουν ήδη σχέση; 235

Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που δεν βρίσκουν ταίρι; 235

Πιστεύεις πως οι εμπειρίες της ζωής σου είναι τυχαίες; 237

Η δύναμη των νεποισθήσεων 238

Η λήθη και το υποσυνείδητο 245

Πώς φτάσαμε σε αυτό; 246

Τι συνέπειες είχαν όλα αυτά; 247

Πώς επηρεάζει το δέντρο σου τη σχέση και τη σεξουαλικότητά σου; 248

Τι ξέρεις για τους προγόνους σου; 251

Να σεβόμαστε τους ρυθμούς του καθενός

Αποχωρισμός 255

Η σύνδεση με το ταίρι σου 260

Να σέβεσαι την άποψη του άλλου

Να τιμάς την αλήθεια και την ελευθερία του 265

Ο μύθος του ήρωα 266

Από κορίτσι γυναίκα, από αγόρι άντρας

Τι είναι αυτό που μας κάνει να νιώσουμε γυναίκες ή άντρες; 269

Το τέλος του πολέμου με τον εαυτό σου 272

Τοημάς να είσαι ο εαυτός σου;

Τι σημαίνει να είσαι ο εαυτός σου; 275

Ασχολήσου με τη ζωή σου

Ασχολήσου με τον εαυτό σου και την ευτυχία σου 277

Σου έχει τύχει ποτέ να νιώσεις πως δεν έχεις χρόνο για σένα;

Πώς θα βρεις χρόνο για σένα; 278

Το τέλος του ανταγωνισμού

Δεν υπάρχει κανείς ίδιος με σένα

και κανείς δεν μπορεί να σου πάρει ό,τι είναι δικό σου 279

Μάθε να επιλέγεις ό,τι είναι καλό για σένα

Η δύναμη της επιλογής 280

Μάθε να αφήνεις

Αποχωρισμός 282

Μάθε να εκφράζεις τις ανάγκες και τις επιθυμίες σου

Ο άλλος δεν είναι μάντης 283

Μάθε να δέχεσαι

Μάθε να μην κάνεις τίποτα 284

Να μάθεις να ης «όχι» νιώθοντας απόλυτη γαλήνη

Αυτοπεποίθηση 288

Μάθε να έχεις εμπιστοσύνη

Χτίσε την εμπιστοσύνη 290

Μάθε να έχεις υπομονή

Απόλαυσε το παρόν 293

**Η προέλευση της προσκόλλησης
ή της συναισθηματικής εξάρτησης 296**

Ο δρόμος της ανεξαρτησίας

Η συναισθηματική ελευθερία 308

Ο δρόμος από τη συναισθηματική εξάρτηση στην ανεξαρτησία

Από την παιδική ή εξαρτημένη αγάπη στην αγάπη άνευ όρων 311

Από τη σκλαβιά στην ελευθερία 311

Ο φόβος του κενού

Από τον πόνο στην ευτυχία 313

Ο φόβος να νιώσουμε 313

Χτίζοντας εμπιστοσύνη 316

Το τέλος των μομφών, της κριτικής και των διορθώσεων 316

Η σχέση ίσου προς ίσον απέναντι στην κάθετη σχέση

Το τέλος των σχέσεων εξουσίας 317

Οριζόντιες σχέσεις

Ίσος προς ίσον 318

Ανάκτησε τη δύναμή σου 323

Η αξία

Όταν σου δίνεις αυτό που αξίζεις, δέχεσαι αυτό που θέλεις 326

Η αξιοπρέπειά σου

Έμφυτη ιδιότητα της ύπαρξής σου 330

Η αξία σου

Πώς να ξεπεράσεις τις συγκρίσεις 331

Η αλυσίδα της αξίας

Νιώθεις να σε εκτιμά ή να σε αναγνωρίζει το ταίρι σου; 332

Η αξία, το χρήμα, το σεξ και το ταίρι

Πώς επηρεάζει την επιλογή του συντρόφου σου
το πόσο εκτιμάς τον εαυτό σου; 334

Πώς μπορώ να εκτιμήσω τον εαυτό μου;

Πώς μπορούμε να εκτιμήσουμε περισσότερο τον εαυτό μας; 337

Άφησε αυτό που σου κάνει κακό

Οι αντιπερισπασμοί και ο φόβος της εμβάθυνσης 345

Οι προβολές, η προσκόλληση και η αυταπάτη 346

Η προέλευση της χαράς

Η τάξη της ευτυχίας 347

Το πέραςμα από τον έλεγχο στη χαλάρωση

Από την ανησυχία στην εμπιστοσύνη 350

Οι σχέσεις των ζευγαριών θα έπρεπε να είναι εύκολες 354

Η ρόδα του χάμστερ 357

Τι μπορώ να κάνω για να βγω από μια σχέση που δεν είναι καλή για μένα;

Πού θα βρω το θάρρος για να πω «αρκετά»; 359

Από πού λαμβάνουμε τη δύναμη να φύγουμε; 361

Οι πυλώνες μιας συνειδητής σχέσης 362

Να είσαι ο εαυτός σου 362

Η γυναίκα και ο άντρας πρέπει να μάθουν να αγαπούν τον εαυτό τους

για να αγαπήσουν ο ένας τον άλλο 364

Η αφύπνιση της θεάς, η αφύπνιση του θεού 365

7. ΕΡΓΑΛΕΙΑ 369

Εργαλεία αλλαγής 371

Πώς μπορείς να ελευθερώσεις το σώμα σου

από τα συναισθήματα που έχεις καταπιέσει; 376

Ευχαριστίες και ιστορία αυτού του βιβλίου 381

Τι παραπάνω μπόρω να κάνω από εδώ και πέρα; 387

Βιβλιογραφία 393

The page is decorated with stylized green foliage and plants in the corners. The top-left corner features a large, dark green leafy plant. The top-right corner has a cluster of small, round green berries on a vine. The bottom-left corner shows a small green plant with round leaves. The bottom-right corner contains a large green leaf and a small plant with round leaves. The text is centered in the middle of the page.

1

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
ΤΗΣ
ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ**



Εύπνα

Θυμήσου τη θεϊκή προέλευσή σου

Υπάρχουν άπειροι τρόποι να αφηγηθείς μια ιστορία, και, ανάλογα με τη σημασία που της προσδίδεις, θα νιώσεις ατυχής ή απολύτως ευτυχής· η ζωή σου θα είναι θλιβερή ή υπέροχη.

Εγώ επέλεξα να είμαι απολύτως ευτυχής και να απολαμβάνω πλήρως τη ζωή μου. Εγώ επέλεξα να ανοίξω τις πύλες της καρδιάς μου στην αγάπη, στη θεϊκή προέλευσή μου. Και η αγάπη άρχισε να γιατρεύει τις πληγές που είχα στην καρδιά μου. Με τη θεραπεία αυτή άρχισαν να ανοίγουν οι πύλες της ζωής μου σε ατέλειωτες ευλογίες, θαύματα και υπέροχες εμπειρίες.

Δεν χρειάζεται να πιστέψεις τίποτα από όσα λέω σε αυτό το βιβλίο. Σε καλώ, όμως, να ανοίξεις την καρδιά σου όσο το διαβάζεις και να επιτρέψεις στον εαυτό σου να νιώσει όσα ξυπνάνε μέσα σου τα λόγια μου. Σε καλώ να βάλεις στην καρδιά σου όλη την αγάπη που έβαλα σε αυτές τις σελίδες και να γιατρέψεις ό,τι χρειάζεται θεραπεία και απελευθέρωση, ώστε να μπορέσεις να απολαύσεις πλήρως τη ζωή σου, τις σχέσεις σου και τη σεξουαλικότητά σου.

Όπως έχω εξηγήσει στα βιβλία της τριλογίας μου «Πίστεψε σ' εσένα», **πίστη σημαίνει να δίνεις δύναμη**. Γι' αυτό σου ζητάω να έχεις επίγνωση όσων επιλέγεις να πιστέψεις, γιατί έτσι θα είναι η ζωή σου.

Και αυτή είναι η ιστορία που εγώ επέλεξα να πιστέψω. Έζησα επώδυνες εμπειρίες στην παιδική μου ηλικία, που με έκαναν να μάθω όσα έπρεπε για να απολαύσω τη ζωή που ήθελα να ζήσω.

Ωστόσο, η οργή και ο φόβος που μου προκάλεσαν αυτές οι εμπειρίες καθόρισαν τη ζωή μου, την εικόνα που είχα για τον εαυτό μου και τη σχέση μου με τους άντρες για περισσότερες από τρεις δεκαετίες.

Οι ίδιες αυτές εμπειρίες όμως, οι οποίες μου δημιούργησαν ανασφάλειες, φόβους και συναισθηματικές εξαρτήσεις στην παιδική μου ηλικία, είναι αυτές που με έκαναν, χρόνια μετά, χωρίς να το συνειδητοποιώ, να αναζητήσω ακούραστα την αγάπη, την ασφάλεια, τη δύναμη και την πίστη μέσα μου και, τελικά, να γράψω την best seller τριλογία «Πίστεψε σ' εσένα».

Αυτό, για μένα, σημαίνει να μετατρέπεις μια επώδυνη εμπειρία σε ανεξάντλητη πηγή ευλογίας, θαυμάτων και ονείρων που γίνονται πραγματικότητα. Είναι το θαύμα της αγάπης, που μεταμορφώνει τη ζωή σου όταν την κοιτάξεις μέσα από το πρίσμα της αγάπης· όταν πάψεις να βλέπεις τη ζωή σου μέσα από το πρίσμα του θύματος και αρχίσεις να τη βλέπεις μέσα από την ενδυνάμωση, τη θεϊκή πρόνοια με την οποία ήρθες να ζήσεις αυτή τη ζωή.

Η δύναμη να επιλέξεις την ουσία που θα δώσεις στην ύπαρξή σου κατοικεί μέσα σου, μέσα στον καθέναν από μας, χωρίς καμία εξαίρεση. Όσο πιο γρήγορα συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε όλοι μοναδικοί και εξίσου δυνατοί και ότι το μόνο που μας χωρίζει είναι τα επίπεδα της συνείδησής μας, τόσο πιο γρήγορα θα ξαναγεννηθεί ο κόσμος υπό το φως της αγάπης. Αυτή η αναγέννηση ξεκινά με την αφύπνιση της συνείδησης, με το να θυμόμαστε τη θεϊκή μας προέλευση και τη σύνδεσή μας με όλη την πλάση, όταν πάψουμε να ζούμε με το μυαλό και ανοίξουμε την καρδιά μας. Όπως ήλνε πολλοί συγγραφείς, θα φτάσουμε στην ειρήνη επί της γης όταν 144.000 άνθρωποι καταφέρουμε να ζήσουμε με την καρδιά μας. Λένε πως αυτός ο αριθμός είναι ικανός ώστε να κυριαρχήσουν η αγάπη και η ειρήνη σε όλον τον πληθυσμό της Γης. Στο βιβλίο μου *Πίστεψε σ' εσένα* μιλάω για αυτό το θέμα. Όσο περισσότεροι άνθρωποι αρχίσουν να βλέπουν τον κόσμο με αγάπη, τόσο πιο γρήγορα θα δούμε να ανθεί η αγάπη στον κόσμο, θα δούμε έναν κόσμο όπου θα κυβερνά η αγάπη.

Πιστεύω πως η ζωή μάς δίνει δύο επιλογές: να απολαμβάνουμε ή να υποφέρουμε. Να ζούμε έχοντας επίγνωση της θεϊκής προέλευσής μας, να δεχόμαστε τη βοήθειά της, την καθοδήγησή της, τα θαύματά της, σε σχέση με Εκείνον ή Εκείνη, γνωρίζοντας ότι μας αγαπούν, ή να απορρίπτουμε τη θεϊκή καθοδήγηση και βοήθεια, πιστεύοντας ότι είμαστε μόνοι σε έναν άδικο κόσμο.

Για όλα αυτά, χίλια ευχαριστώ που διαβάζεις αυτό το βιβλίο, γιατί όλοι είμαστε ενωμένοι σε αυτό, γιατί η γαλήνη κι η αγάπη που θα νιώσεις στην καρδιά σου θα φέρουν την ειρήνη στον κόσμο.



Ποιον αφορά αυτό το βιβλίο;

Το βιβλίο αυτό αφορά όλους τους ανθρώπους, άντρες ή γυναίκες, που θέλουν να απολαύσουν πλήρως την αγάπη και τη σεξουαλικότητα, την αγάπη και την ικανοποίηση που αξίζουν, καθώς και μια υγιή, συνειδητή και πλήρη ερωτική σχέση.

Το βιβλίο αυτό αφορά όποιον αντιμετωπίζει δυσκολίες στη σχέση του και δεν ξέρει πώς να τις διαχειριστεί.

Όποιον νιώθει πληγωμένος και δεν ξέρει πώς να γιατρέψει τις πληγές του.

Όποιον φοβάται ότι θα του κάνουν πάληι κακό και δεν ξέρει πώς να ξεπεράσει τους φόβους του και να έρθει ξανά σε επαφή με την αγάπη για τον εαυτό του και με την αξία του.

Αφορά ανθρώπους που νιώθουν ότι δεν τους εκτιμούν ή δεν αξίζουν.

Ανθρώπους με προβλήματα συναισθηματικών εξαρτήσεων.

Ανθρώπους που βρίσκονται σε μια τοξική ή επιζήμια σχέση και δεν τολμούν να τη διακόψουν.

Όποιον θέλει να απολαύσει περισσότερο τη ζωή του και μια πιο υγιή, πλήρη, μαγική και ικανοποιητική σχέση.



Ποιος είναι ο σκοπός του;

Όπως και το *Πίστεψε σ' εσένα*, ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σου δώσει πίσω τη δύναμή σου. Γράφω αυτό το βιβλίο ώστε να μπορέσουμε να τιμήσουμε, να αναγνωρίσουμε, να σεβαστούμε, να εκτιμήσουμε και να αγαπήσουμε τη σεξουαλικότητα κάθε ανθρώπου. Εδώ και αιώνες, κάποιες θρησκείες μάς έκαναν να πιστέψουμε ότι η σεξουαλικότητα και το χρήμα μάς απομακρύνουν από τον Θεό, γεμίζοντας το κεφάλι μας με διαστρεβλωμένες ιδέες για το ποιο είμαστε και τι είναι πραγματικά η σεξουαλικότητα και το χρήμα.

Εδώ και αιώνες, μάς έκαναν να πιστέψουμε ότι η σεξουαλικότητα και το χρήμα είναι κάτι βρόμικο που μας λερώνει. Ότι το σεξ εκτός γάμου ή ο αυνανισμός είναι αμαρτίες, ότι το σεξ είναι μόνο για αναπαραγωγή.

Η σεξουαλικότητα έχασε έτσι εντελώς κάθε αρετή. Την απέρριπταν, την τιμωρούσαν, την εκμεταλλεύονταν και την καταπίεζαν. Και αυτή η καταπίεση προκάλεσε ένα σωρό κακοποιήσεις και βιασμούς στην Ιστορία, προκαλώντας μεγάλες βλάβες και πληγές σε εκατομμύρια ανθρώπους.

Πριν από δύο χρόνια, μια συγγραφέας –θύμα κακοποίησης η ίδια– μου είπε ότι ένας στους τέσσερις ανθρώπους έχει υποστεί σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ή στην εφηβική ηλικία, αν και η πλειονότητα δεν το θυμάται, καθώς το μυαλό κάνει ό,τι μπορεί για να μας προστατεύσει και να αποφύγει τον πόνο στέλνοντας αυτές τις αναμνήσεις και τις εικόνες στο υποσυνείδητο ή στη λήθη, που είναι ακριβώς το ίδιο. Και ανάμεσα σε αυτούς που θυμούνται, πολλοί δεν το αναφέρουν γιατί το άτομο που τους κακοποίησε είναι μέλος της οικογένειάς τους ή ανήκει στο στενό τους περιβάλλον.

Η σεξουαλικότητά σου είναι ιερή, όπως και η σεξουαλικότητα κάθε ανθρώπου.

Το σώμα σου είναι τόσο ιερό όσο και η ψυχή, το μυαλό και τα συναισθήματά σου.

Η απόλαυση είναι θεϊκό δώρο, το οποίο μας δόθηκε για να το χαρούμε χωρίς καμία εξαίρεση. Είναι δικαίωμά μας να το χαρούμε, μας φέρνει κοντά στον/στη Δημιουργό μας και είναι καλό για την υγεία μας.

Η σεξουαλική ενέργειά σου είναι η ενέργεια της ζωής, είναι ενέργεια δημιουργική και θεραπευτική. Αποτελεί κομμάτι της θεϊκής μας φύσης. Όταν επιτρέπεις στον εαυτό σου να τη γνωρίσει και μαθαίνεις να τη σέβεσαι, να την αγαπάς και να την τιμάς, είναι απίστευτα ισχυρή, όμορφη, αγνή, θεραπευτική και σε μεταμορφώνει.

Πιστεύω ακράδαντα ότι, αν είχαμε σωστή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και μαθαίναμε να σχετιζόμαστε από καρδιάς, χωρίς να κρίνουμε, σεβόμενοι τον εαυτό μας και τους άλλους, οι κακοποιήσεις θα εξαφανίζονταν και τα ζευγάρια θα απαλλογιόσανταν από προβλήματα, διενέξεις και διαζύγια.

Για να απολαύσεις πλήρως τη ζωή σου, πρέπει να γιατρέψεις τις πληγές του παρελθόντος. Και γι' αυτό, αρχικά είναι απαραίτητο να τις θυμηθείς και να τις αποδεχθείς. Και το επόμενο βήμα είναι να μάθεις να βλέπεις αυτές τις εμπειρίες από άλλη οπτική γωνία, να απελευθερώσεις τα καταπιεσμένα συναισθήματα, να αλληλάξεις όλες τις

περιοριστικές σκέψεις που σου άφησαν και να συγχωρήσεις όσους σου τις προκάλεσαν, αλλιώς και τον ίδιο σου τον εαυτό. Όταν ένα παιδί υφίσταται κακοποίηση, παραδόξως τείνει να κατηγορεί τον εαυτό του και να ντρέπεται για ό,τι συνέβη, ενώ στην πραγματικότητα είμαστε απόλυτα αθώοι για ό,τι μας συμβαίνει στην παιδική μας ηλικία. Αυτή η ευθύνη ξεκινά μόλις αναπτυχθεί ο εγκέφαλός μας. Λένε πως από τα επτά χρόνια και μετά αρχίζει ο εγκέφαλος ενός παιδιού να μοιάζει με αυτόν ενός ενηλίκου, αλλιώς οι ειδικοί υποστηρίζουν πως ακόμα συνεχίζει να αναπτύσσεται και ωριμάζει περίπου έως τα είκοσι χρόνια.

Εγώ άρχισα να θυμάμαι τον Δεκέμβριο του 2016 (πέντε μήνες πριν από την πρώτη έκδοση του βιβλίου *Η αγάπη της ζωής σου*) αυτό που μου είχε συμβεί όταν ήμουν τεσσάρων ή πέντε ετών. Και για να ελευθερωθώ από το παρελθόν και τους φόβους, για να γιατρέψω αυτές τις πληγές και να συγχωρήσω αυτούς που με κακοποίησαν, το πρώτο που αναρωτήθηκα και το οποίο χρειάστηκε να κατανοήσω ήταν τι μπορεί να κάνει έναν άντρα ή μια γυναίκα να κακοποιήσει ένα παιδί.

Επί χρόνια, η ζωή έφερνε στον δρόμο μου ανθρώπους που είχαν υποστεί κακοποίηση στην παιδική ή την εφηβική τους ηλικία και οι οποίοι με βοήθησαν να καταλάβω.

Ο βασικός λόγος για τον οποίο κάποιος κακοποιεί ένα παιδί είναι γιατί κακοποιήθηκε και ο ίδιος στην παιδική του ηλικία και ασυναίσθητα επαναλαμβάνει το μοτίβο αυτό, παρότι δεν το θυμάται. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως όποιος έχει υποστεί κακοποίηση επαναλαμβάνει το μοτίβο. Στην πραγματικότητα, η πλειονότητα δεν το κάνει.

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε σεξουαλικές ανάγκες που πρέπει να καλύπτονται. Όταν ένας άνθρωπος δεν νιώθει ή δεν αναγνωρίζει τις ανάγκες αυτές, που αποτελούν κομμάτι της φύσης μας, αυτό αποτελεί απλώς ένδειξη ότι είναι αποσυνδεδεμένος από το σώμα του, και ότι η σεξουαλική του ενέργεια έχει υποστεί καταπίεση ή λογοκρισία, είτε από φόβο είτε γιατί πιστεύει ότι είναι κάτι βρόμικο ή επιλήψιμο. Όλοι, όμως, έχουμε κάποια σεξουαλική ενέργεια, ανεξάρτητα από το αν «κοιμάται» ή «είναι ξύπνια».

Με αυτό το βιβλίο **σκοπεύω να μιλήσω για την τεράστια δύναμη και την ομορφιά της σεξουαλικότητάς σου**, ώστε να μπορέσεις

να απολαύσεις το πολύτιμο δώρο που σου δόθηκε με τη γέννησή σου και να το απολαύσεις με υγιή και συνειδητό τρόπο.

Γράφω αυτές τις σελίδες **με σκοπό η σεξουαλικότητά σου να γιατρευτεί** σε περίπτωση που έχει πληγές.

Αρχικά, η πρώτη μου ιδέα για αυτό το βιβλίο είχε να κάνει μόνο με τη σεξουαλικότητα και την πνευματικότητα, αλλά μετά συνειδητοποίησα ότι, για να μπορέσεις να απολαύσεις πλήρως τη σεξουαλικότητα, πρέπει πρώτα να μάθεις να έχεις υγιή σχέση με τον εαυτό σου, και να μάθεις να δημιουργείς υγιείς σχέσεις με τους άντρες ή τις γυναίκες.

Για να απολαύσεις πλήρως τη σεξουαλικότητά σου, πρέπει να ξεπεράσεις τους φόβους που, χωρίς να το συνειδητοποιούμε, μας εμποδίζουν να απολαμβάνουμε τη σχέση που θέλουμε. Για τον λόγο αυτό, στις σελίδες του βιβλίου αυτού μιλάω για τις σχέσεις – γιατί, για να μπορέσεις να απολαύσεις συνειδητά τη σεξουαλικότητα, πρέπει πρώτα να γνωρίσεις άλλα πράγματα, να ξεπεράσεις εμπόδια και να μάθεις να εμπιστεύεσαι, να έχεις επίγνωση της αξίας σου, να σέβεσαι τον εαυτό σου και τον άλλον, και να βλέπεις τόσο εσένα όσο και τον άλλον με αγάπη. Με λίγα λόγια, να πάψεις να ζεις με το μυαλό και να μάθεις να ζεις με την καρδιά.

Όπως και στην τριλογία «Πίστεψε σ' εσένα», κάθε μία από τις λέξεις αυτού του βιβλίου είναι γεμάτη αγάπη και τη μεταδίδει, ώστε η αγάπη αυτή να φτάσει στον άνθρωπο που το διαβάξει. Βίωσα η ίδια ότι **η αγάπη έχει τη δύναμη να γιατρέψει όλες τις πληγές. Ότι η αγάπη είναι αυτή που μας σώζει πραγματικά.**

Και για να φτάσει σε σένα όλη αυτή η αγάπη, απλώς επέτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει όσο διαβάζεις αυτό το βιβλίο. Όπως εξηγώ και στο βιβλίο *Η αγάπη της ζωής σου*, **επέτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει χωρίς να τον κρίνεις, απελευθέρωσε τον πόνο και τις επώδυνες αναμνήσεις του παρελθόντος.** Όταν τα απελευθερώσεις, άφησε χώρο για να μπουν η αγάπη και η χαρά στην καρδιά, στο σώμα και τελικά στη ζωή σου.

Πιστεύω πως, αν οι άνθρωποι γνωρίσουν την ομορφιά και τις δυνατότητες της σεξουαλικότητάς τους, αν μάθουν να συνδέονται με το σώμα τους, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, καθώς και να σέβονται

τον εαυτό τους αλληλά και τους άλλους, η θεραπευτική δύναμη της αγάπης και η σεξουαλικότητα θα επικρατήσουν σε όλο τον κόσμο.

Όσο οι άνθρωποι θα μαθαίνουν, θα συνδέονται, θα αγαπούν και θα σέβονται τη σεξουαλικότητά τους, και οι σεξουαλικές κακοποιήσεις θα αρχίσουν να εκλείπουν.

Γράφω αυτό το βιβλίο ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να μεγαλώνουν ευτυχισμένα και η σεξουαλικότητά τους να είναι σεβαστή, ώστε να γνωρίσουν από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους όλη την ομορφιά, την αγνότητα, την καθαρότητα και τις δυνατότητες της σεξουαλικότητας και των σεξουαλικών τους οργάνων, ώστε να μπορέσουν να βιώσουν την ικανοποίηση και την απόλαυση υγιών και πολύτιμων σεξουαλικών σχέσεων στην υπόλοιπη ζωή τους.

Σε όλους μας αξίζει να απολαμβάνουμε υπέροχες, υγιείς και τρυφερές σεξουαλικές σχέσεις, υγιή σεξουαλικά όργανα και τελικά μια καλή υγεία.

Διαβάζοντας αυτές τις σελίδες, σε καλώ να ανοίξεις το μυαλό και την καρδιά σου, να νιώσεις και να απολαύσεις. Γιατί η σεξουαλικότητα είναι ένα από τα ωραιότερα θεϊκά δώρα που μας δόθηκαν για να απολαύσουμε συνειδητά.

Γράφω αυτό το βιβλίο ώστε οι γυναίκες να έχουν πλήρη επίγνωση της ομορφιάς και της απέραντης αξίας τους, ώστε να μπορέσουν να απελευθερωθούν από τις ιδέες που τις βασάνιζαν μέχρι τώρα και τις απομάκρυναν από τη θηλυκότητά τους και ώστε να απολαμβάνουν την αγάπη, την ικανοποίηση και τη σεξουαλικότητα στις σχέσεις τους με θεϊκό τρόπο.

Γράφω αυτό το βιβλίο ώστε οι άντρες να έχουν επίγνωση της απέραντης και πολύτιμης αξίας τους, ώστε να μπορέσουν να συνδεθούν ξανά με την υγιή εξουσία τους, με την αρσενική θεϊκή ουσία τους, ώστε να συνδεθεί η σεξουαλικότητά τους με την καρδιά τους και ώστε να απολαμβάνουν την αγάπη, την ικανοποίηση και τη σεξουαλικότητα στις σχέσεις τους με θεϊκό τρόπο.

Και το γράφω ώστε οι άντρες να μπορέσουν να κατανοήσουν τις γυναίκες και οι γυναίκες τους άντρες, και ώστε αμφότεροι να κατανοήσουν ότι μας χειραγώγησαν κοινωνικά για να αποφύγουμε να αναγνωρίσουμε την τεράστια δύναμη που μας έχει δοθεί όταν είμαστε ενωμένοι.

Όστε άντρες και γυναίκες να μπορέσουν να αποκτήσουν επίγνωση των συναισθηματικών τους πηλών και να τις θεραπεύσουν.

Όστε άντρες και γυναίκες να μπορέσουν να απολαύσουν συνειδητές, υγιείς και ικανοποιητικές σχέσεις.



Μαθαίνουμε μαζί

Πριν συνεχίσω, θα ήθελα να πω κάτι για μένα. Το ότι γράφω αυτό το βιβλίο δεν σημαίνει πως τα ξέρω όλα, πως έχω όλες τις απαντήσεις ή πως είμαι τέλεια.

Είμαι μια γυναίκα τόσο ανθρώπινη και τόσο θεϊκή όσο κι εσύ. Είμαι ένας άνθρωπος που μαθαίνει, όπως κι εσύ. Αυτό που βλέπεις μέσα μου είναι η αντανάκλαση όσων είναι μέσα σου. Γιατί όλοι είμαστε ενωμένοι. Και μόνο μέσα από τις σχέσεις μπορούμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Όσα μοιράζομαι σε αυτό το βιβλίο είναι απλώς ο καρπός χρόνων μάθησης και ζωτικών εμπειριών.

Επιθυμία μου για σένα είναι να κατανοήσεις καλύτερα τη ζωή σου, ποιος είσαι και όλη τη δύναμη που σου έχει δοθεί. Να μπορέσεις να απελευθερωθείς εύκολα από τις περιοριστικές συμβάσεις που δέχτηκες. Να γιατρέψεις τις πηληγές σου και να μπορέσεις να απολαύσεις πλήρως τη ζωή και τις σχέσεις σου.

Θέλω να απολαμβάνεις τον εαυτό σου, την αγάπη και την ικανοποίηση κάθε μέρα στη ζωή σου. Να απαληθαγείς από τον πόνο, από τις πικρίες και τους φόβους του παρελθόντος ώστε να μπορέσεις να ανοιχτείς στην αγάπη και να απολαύσεις τη ζωή που θέλεις και, πάνω από όλα, που αξίζεις.

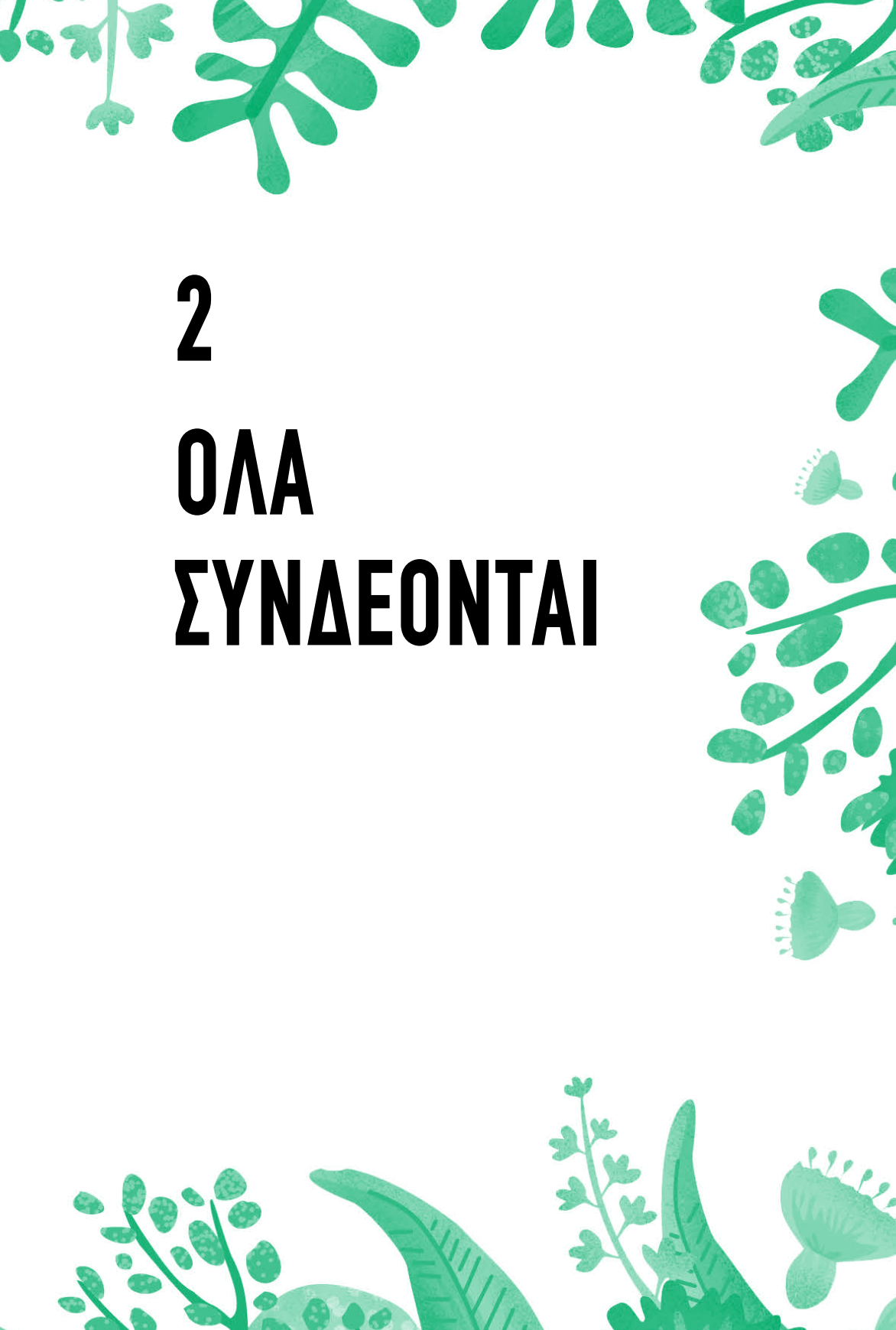
Με αγάπη,

ΡΟΥΤ



Να θυμάσαι

- Σου αξίζει να απολαμβάνεις τη σεξουαλικότητά σου μόνος/-η σου και με έναν υπέροχο σύντροφο.
- Σου αξίζει να απολαμβάνεις όλες τις εμπειρίες που νιώθεις ότι πρέπει να ζήσεις (πάντα με σεβασμό για σένα και τους άλλους).
- Κανείς δεν έχει δικαίωμα να κρίνει τις ανάγκες και τις επιθυμίες σου. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, το ίδιο και ο δρόμος του.
- Σου αξίζει να απολαμβάνεις μια υγιή σεξουαλική ζωή.
- Γεννήθηκες για να απολαμβάνεις, για να λάμπεις, για να βιώσεις την αγάπη, για να αξιοποιήσεις όλη την ομορφιά, τη ζωή και την αγάπη που έχεις μέσα σου.

The page is decorated with stylized green foliage and plants in the corners. The top-left corner features a large, dark green leaf with a prominent vein. The top-right corner has a cluster of small, round green berries on a stem. The bottom-left corner shows a branch with small, round green berries. The bottom-right corner contains a large, dark green leaf with a prominent vein and a small, round green berry on a stem.

2

**ΟΛΑ
ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ**



Επιτρέπεις στον εαυτό σου να απολαμβάνει;

Οι μεγάλες αλλαγές στη ζωή σου ξεκινούν με μια απόφαση

Τη χρονιά που εξέδωσα το *Πίστεψε σ' εσένα*, συνειδητοποίησα ότι μετά βίας επέτρεπα στον εαυτό μου να απολαμβάνει. Σίγουρα η ζωή μου ως συγγραφέως και ομιλήτριας με συναρπάζει, αλλά τότε δεν συνειδητοποιούσα ότι δεν σεβόμουν τα όριά μου και, κατά κάποιον τρόπο, με κακοποιούσα η ίδια, εφόσον δεν μου επέτρεπα να ξεκουραστώ και να απολαύσω όλη όσα άξιζα, και εφόσον απομόνωννα τον εαυτό μου σε έναν ωκεανό υποχρεώσεων, μέχρι που τελικά κατάλαβα τις τεράστιες απαιτήσεις που είχα από μένα. Είχα ξεχάσει τι σημαίνει **απόλαυση**.

Πέρασα πολλά χρόνια τρέχοντας από το ένα μέρος στο άλλο, χωρίς να επιτρέπω στον εαυτό μου να ξεκουράζεται. Πάντα είχα κάτι να κάνω, η ζωή μου ήταν γεμάτη υποχρεώσεις που, χωρίς να το συνειδητοποιώ, επέβαλλη εγώ στον εαυτό μου κάθε μέρα.

Επαναηλάμβανα αυτό που είχα δει στο σπίτι μου...

Οι γονείς μας ήταν οι θεοί μας.

Στην παιδική μας ηλικία, τείνουμε να εξιδανικεύουμε τους γονείς μας. Έτσι έβλεπα και εγώ τους δικούς μου – ήταν ικανοί σε όλα, ήταν τα είδωλά μου. Η μητέρα μου, για μένα, ήταν η ομορφότερη στον κόσμο, μια βιονική γυναίκα, εργαζόμενη, σοφή, τρυφερή, καθηγήτρια, νοικοκυρά, και υπεύνη για την ανατροφή και τη φροντίδα των παιδιών της. Όταν ήμουν μικρή, τη θυμάμαι πάντα να κάνει πράγματα, σπάνια σταματούσε το βράδυ, όταν καθόταν να διαβάσει για λίγο, να δει λίγη τηλεόραση ή να πλέξει. Και μερικές φορές, ακόμα και τη νύχτα διόρθωνε διαγωνίσματα ή ασκήσεις των μαθητών της. Κάποιες φορές, βοηθούσε και στην ενορία κάνοντας κατήχηση.

Ούτε ο πατέρας μου σταματούσε, όμως. Για μένα, ήταν ένας βιονικός άντρας, πολύ τρυφερός, και για ένα διάστημα φοιτητής του πανεπιστημίου παράλληλα. Πάντα έκανε χιλιάδες πράγματα, είτε στον σύλληγο

γονέων του σχολείου, είτε στο επαγγελματικό του συνδικάτου, είτε στην ενορία...

Και οι δύο ήταν πάντα πολύ υπεύθυνοι, αφοσιωμένοι στη δουλειά τους, εξυπηρετικοί και προσεκτικοί, πρόθυμοι να βοηθήσουν όσους το είχαν ανάγκη, παραμελώντας ακόμα και τις δικές τους ανάγκες. Τα έδιναν όλα για όσους αγαπούσαν, αφοσιώνονταν ολοκληρωτικά. Έτσι τους έβλεπα εγώ. Και φρόντισα τόσο να ζω σαν αυτούς, που με τα χρόνια ξέχασα τι σημαίνει απόλαυση.

Θυμάμαι ότι το 2004 πήγα σε μια συναυλία των Placebo και γνώρισα ένα αγόρι. Μιλώντας και συζητώντας μαζί του στους δρόμους της Μαδρίτης, μου έκανε δύο ερωτήσεις που δεν θα ξεχάσω ποτέ: «Τι είναι αυτό που σου αρέσει περισσότερο να κάνεις;» και «Τι χόμπι έχεις;».

Οι ερωτήσεις του δεν είχαν τίποτα περίεργο, το τρομακτικό ήταν ότι εγώ δεν ήξερα τι να απαντήσω. Γιατί δεν είχα ιδέα τι μου άρεσε να κάνω. Τα χρόνια του πανεπιστημίου, η καθημερινότητά μου ήταν από το σπίτι στη σχολή και από τη σχολή στο σπίτι, κάνοντας πάντα εργασίες για να προχωρήσω τις σπουδές μου ή διαβάζοντας την περίοδο των εξετάσεων, με εξαίρεση κάποια βράδια τα Σαββατοκύριακα, που έβγαينا με τους φίλους μου.

Εκείνες οι νύχτες ήταν η ζωή μου, η διαφυγή μου. Σκεφτόμουν: «Θα απολαύσω τη ζωή, όταν τελειώσω τις σπουδές μου», και, όταν τέλειωσα τις σπουδές κι άρχισα να δουλεύω, η ζωή μου άλλαξε κάπως, αλλιώς όχι πολύ. Έβγαينا λίγο πιο συχνά τα βράδια, αλλιώς οι μέρες εξακολουθούσαν να είναι γεμάτες υποχρεώσεις. Σταμάτησα να γεμίζω τον ελεύθερο χρόνο μου με κάποιες υποχρεώσεις για να βρω κάποιες άλλες. Και πέρασαν έτσι πολλή χρόνια, χωρίς να απολαμβάνω παρά μόνο σε μικρές δόσεις, κάνοντας σχεδόν πάντα χιλιάδες πράγματα, τρέχοντας από τη μία δουλειά στην άλλη, με εξαίρεση το καλοκαίρι, οπότε μου επέτρεπα να ρίξω τους ρυθμούς μου και να ξεκουραστώ λίγο.

Ήταν αυτό που μου είχαν μεταδώσει το περιβάλλον μου και η κοινωνία. **Πιστεύεις ότι δεν έχεις χρόνο, ενώ στην πραγματικότητα απλώς έχεις κάποιες συνήθειες** που απέκτησες σε περιόδους τις οποίες δεν θυμάσαι πια και οι οποίες ανήκουν σε νοητικά προγράμματα του υποσυνείδητου που σε κάνουν να συνεχίσεις με τον ίδιο τρόπο, και που δεν αμφισβήτησες ποτέ.

Μέχρι να σε τρομάξει μια μέρα η υγεία σου, να χάσεις ένα αγαπημέ-

νο πρόσωπο, να σε αποηλύσουν ή να διαλυθεί μια σημαντική για σένα σχέση, και να σταματήσεις. Και τότε αναρωτιέσαι αν η ζωή σου μπορεί να αηλιάξει κι αν πραγματικά αυτή είναι η ζωή που θέλεις να ζεις.

Πριν από λίγα χρόνια, ο τότε καλύτερός μου φίλος σταμάτησε ξαφνικά να μου μιλάει, κι εγώ δεν βρήκα χρόνο ούτε να κλάψω με τόση δουλειά που είχα. Συνειδητοποίησα έτσι όλο το στρες που βίωνα. Και αποφάσισα να αηλιάξω τους ρυθμούς της ζωής μου.

Μας έμαθαν να ζούμε πολύ βιαστικά και, σε πολλές περιπτώσεις, **να θέτουμε ως προτεραιότητα τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μας**. Αυτό όχι μόνο μας εμποδίζει να απολαμβάνουμε, αηλιά επιπλέον **είναι και πολύ επιζήμιο για τη σωματική, νοτική, συναισθηματική και πνευματική μας υγεία**.

Η ταχύτητα είναι σημαντική, αηλιά, για να απολαμβάνεις, είναι σημαντικό να μειώσεις τους ρυθμούς και να μάθεις να χαλαρώνεις. Γιατί, όσο πιο χαλαροί και συνειδητοποιημένοι είμαστε, τόσο περισσότερο θα συνδεόμαστε με τη δύναμή μας, και τόσο μεγαλύτερη απόλαυση θα μπορούμε να βιώνουμε. Και γι' αυτό πρέπει να μειώσουμε την ταχύτητά μας.

Συνειδητοποίησα επίσης και κάτι άλλο που μοιάζει απλό, αηλιά είναι πολύ σημαντικό: για να μπορέσει να μπει ένας άντρας ή μια γυναίκα στη ζωή σου, πρέπει να κάνεις χώρο και να δώσεις χρόνο σε αυτή τη σχέση. Το ίδιο συμβαίνει και με τους φίλους, τη σεξουαλικότητα ή τη μητρότητα. Όλα αυτά που επιθυμείς χρειάζονται χρόνο και χώρο.

Αν θέλεις να μπει κάτι καινούργιο στη ζωή σου, πρώτα πρέπει να δημιουργήσεις χώρο για να μπορέσει να μπει.

Τώρα έχω χρόνο για να ξεκουράζομαι και να τεμπελιάζω, χρόνο για μένα και τους ανθρώπους που αγαπώ, βάζω όρια στις ώρες εργασίας, δίνω στον εαυτό μου τον χρόνο που χρειάζεται, και μου επιτρέπω να απολαμβάνω τον εαυτό μου και τους ανθρώπους που αγαπώ και με αγαπούν. Σχεδιάζω τη ζωή μου με την καρδιά μου και δεν υποχρεώνω τον εαυτό μου να κάνει τίποτα που δεν θέλει να κάνει. Και είναι πραγματικά υπέροχο, γιατί έτσι μπορώ να απολαύσω ό,τι κάνω.



Αξίζεις την αγάπη

Και η αγάπη αρχίζει όταν αγαπάς τον εαυτό σου

Ό,τι έχεις ήδη στη ζωή σου είναι αυτό που νιώθεις πως σου αξίζει. Αν κάτι έρθει στη ζωή σου και δεν σταματάς να επαναλαμβάνεις «δεν το πιστεύω, δεν το αξίζω», «παραείναι καλό για μένα», «είναι πολύ καλό για να είναι αληθινό», «αυτά τα πράγματα δεν κρατάνε», αργά ή γρήγορα θα φύγει, ή υποσυνείδητα θα κάνεις κάτι για να το απομακρύνεις από σένα.

Το μυαλό σου και οι πεποιθήσεις σου είναι πολύ ισχυρά, μια και είσαι δημιουργικά. Όπως ήδη ανέφερα στην τριηλογία «Πίστεψε σ' εσένα», τίποτα δεν μπορεί να μπει στη ζωή σου χωρίς την άδειά σου. Τα πράγματα έρχονται όταν το επιτρέψεις και νιώσεις ότι το αξίζεις. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι δεν έχουμε επίγνωση αυτών των μηχανισμών.

Τις περισσότερες από τις αποφάσεις που καθόρισαν τη ζωή σου τις πήρες πριν γεννηθείς, στην κοιλιά της μαμάς σου ή όταν ήσουν παιδί. Το αποφάσισες και το ξέχασες. Ήταν αποφάσεις που εξασφάλιζαν τότε την επιβίωσή σου, αλλιώς όχι την ευτυχία σου. Και όσο δεν αλληλίζει γνώμη, η ζωή σου θα συνεχίσει να αντικατοπτρίζει αυτές τις αποφάσεις ξανά και ξανά, μέχρι να συνειδητοποιήσεις τις «εντολές» που έδωσες όταν ήσουν παιδί και επιλέξεις τις νέες οδηγίες για τη ζωή σου.

Ο μηχανισμός λειτουργεί ως εξής: όταν ζεις μια επώδυνη εμπειρία στην παιδική σου ηλικία, δεν μπορείς να την κατανοήσεις, να την αποδεχθείς, να τη διαχειριστείς ή να την ξεπεράσεις όπως θα έκανε ένας ενήλικας, κι αυτό σε κάνει να παίρνεις μια σειρά από αποφάσεις για να προστατευτείς και να επιβιώσεις.

Μέχρι το έβδομο έτος της ζωής ενός παιδιού, ο εγκέφαλός του ακόμα σχηματίζεται και δεν έχει την ικανότητα να **σκεφτεί λογικά** όπως ένας ενήλικας. Για αυτόν τον λόγο, τα παιδιά μπορεί να παρερμηνεύσουν την πραγματικότητα με βάση αυτό που νιώθουν, αυτό που βλέπουν και αυτό που ακούν από τους μεγάλους να λένε. Όλα τα εισηράτουν κυριολεκτικά.

Όταν ένα παιδί βιώνει μια επώδυνη εμπειρία, καταλήγει σε μια σειρά από συμπεράσματα (πολλές φορές λανθασμένα) και παίρνει κάποιες αποφάσεις για να προστατευτεί και να μην ξαναζήσει αυτή την εμπειρία.

Και όταν τις πάρει, θάβει αυτές τις αποφάσεις και τα συμπεράσματα στη λήθη.

Η δύναμη του μυαλού σου υπερβαίνει κατά πολύ αυτό που φαντάζεσαι. Η αποστολή του είναι να σε προστατεύσει πάνω από όλα, φτάνοντας στο σημείο να σε κάνει να ξεχάσεις αυτό που σε πόνεσε, επί χρόνια, επί δεκαετίες και, ενίοτε, για όλη σου τη ζωή.

Το μυαλό είναι ικανό να κάνει πραγματικά θαύματα. Σε τελική ανάλυση, ένα θαύμα είναι απλώς αυτό που δεν μπορούμε να κατανοήσουμε. Και το μυαλό από μόνο του, παρότι το γνωρίζουμε όλο και περισσότερο, εξακολουθεί να αποτελεί μυστήριο.

Στην περίπτωση μου, το μυαλό μου κράτησε στη λήθη διάφορες εμπειρίες που καθόρισαν τη ζωή μου για περισσότερα από τριάντα επτά χρόνια. Μέχρι που θυμήθηκα αυτό που μου συνέβη όταν ήμουν τεσσάρων-πέντε ετών.

Ύστερα από όλα αυτά τα χρόνια, έμαθα ότι **ένα άτομο που συνειδητοποιεί ότι αξίζει την αγάπη δεν επιτρέπει πλέον σε κανέναν να το κακοποιεί.**

Υπάρχουν πολλές μορφές κακοποίησης: σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική, νοσητική, πνευματική... Κάποιος μπορεί να σε κακοποιεί ηλεκτρικά, επικρίνοντάς σε, προσβάλλοντάς σε, κατηγορώντάς σε, χειραγωγώντας σε, εισβάλλοντάς στον ζωτικό σου χώρο, κ.λπ.

Κάθε φορά που κάποιος παίρνει μια απόφαση για σένα χωρίς να σε συμβουλευτεί ή χωρίς να ζητήσει την άδειά σου, κατά κάποιον τρόπο, πρόκειται για κακοποίηση. Και κάθε φορά που κάποιος σου επιβάλλει τι πρέπει να κάνεις ή δεν σε σέβεται, συμβαίνει το ίδιο. Το πρόβλημα είναι πως υπάρχουν σχέσεις κατάχρησης εξουσίας πολύ ανεπαίσθητες, που σταδιακά μειώνουν την αυτοεκτίμησή σου, χωρίς να το αντιληφθείς, μέχρι να ξυπνήσεις μια μέρα και να το συνειδητοποιήσεις.

Ένας άνθρωπος που σου κάνει κάτι τέτοιο δεν σημαίνει πως είναι κακός. Απλώς δεν έχει επίγνωση του πόσο επιβλαβής είναι η συμπεριφορά του, και ίσως το κάνει γιατί το έχει υποστεί και ο ίδιος.

Εγώ επέτρεψα ηλεκτρική και ψυχολογική κακοποίηση ως παιδί και ενήλικη, γιατί δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι με κακοποιούσαν.

Αυτό ήταν το πρώτο μου μάθημα:

**Για να βάλεις τέλος στην κακοποίηση,
σε μια κακή συμπεριφορά ή σε μια τοξική σχέση,
πρώτα πρέπει να συνειδητοποιήσεις
ότι σε κακοποιούν και ότι αυτή η σχέση
δεν είναι υγιής για σένα.**

Και το δεύτερο μάθημα:

**Επιτρέπεις να σε κακοποιούν όταν δεν νιώθεις ότι σου
αξίζουν ο σεβασμός και η αγάπη. Όταν συνειδητοποιείς
ότι σου αξίζει η αγάπη, ότι σου αξίζει
να σου συμπεριφέρονται με σεβασμό και τρυφερότητα,
δεν επιτρέπεις σε κανέναν να σε κακοποιεί.**

Όταν νιώθεις ότι σου αξίζουν η αγάπη και η τρυφερότητα, και αναγνωρίζεις τον εαυτό σου ως έναν άνθρωπο που αξίζει, αν κάποιος σου κάνει κάτι που δεν σου αρέσει, τον σταματάς αμέσως και βάζεις όρια. Αν ο άνθρωπος αυτός επανορθώσει, επιτρέπεις να είναι στη ζωή σου. Αν συνεχίσει την κακοποίηση, απλώς τον αφήνεις να φύγει. Δεν μένεις στο πλευρό του ελπίζοντας να αλληλάξει, υπομένοντας, σιωπώντας, από φόβο μήπως τον χάσεις, από φόβο μήπως θυμώσει, από φόβο μήπως σε εγκαταλείψει...

Το κλειδί για να βάλεις τέλος σε κάθε κακοποίηση είναι να ξυπνήσεις και να συνειδητοποιήσεις ότι:

- Σου αξίζει να σου φέρονται με αγάπη και σεβασμό ανά πάσα στιγμή.
- Σου αξίζει να σου φέρονται πολύ καλά.

Να το θυμάσαι πάντα: **είσαι αγάπη και σου αξίζει η αγάπη**. Και ο δρόμος για να σου φέρονται με αγάπη είναι να είσαι αγάπη, να φέρεις στον εαυτό σου με αγάπη και να φέρεις και στους άλλους με αγάπη.



Οι παλιές μου πεποιθήσεις

Ο ξεπερασμένος κόσμος μου

Επί πολλιά χρόνια, πίστευα ότι οι άντρες ήταν δειλοί, ότι δεν με εκτιμούσαν, ότι φοβούνταν να ερωτευτούν και να δεσμευτούν μαζί μου.

Όταν άρχισα να αναλαμβάνω την ευθύνη της ζωής μου και συνειδητοποίησα ότι προσελκύουμε άτομα που δονούνται στην ίδια συχνότητα με εμάς, κατάλαβα ότι οι άντρες αυτοί ήταν καθρέφτες μου, και ότι εγώ ήμουν η πρώτη που δεν ένιωθα πως αξίζω, που φοβόμουν να ερωτευτώ και φοβόμουν να συμβιώσω με έναν άντρα.

Και όταν φοβάσαι τη συνύπαρξη ή ότι θα χάσεις την ελευθερία σου, νιώθεις έλξη για άντρες που δεν θα σε επιλέξουν ως σύντροφο, που ενίοτε δεν είναι διαθέσιμοι ή που φοβούνται την πραγματικότητα ενός ζευγαριού όσο κι εσύ.

Το επόμενο που ανακάλυψα είναι ότι έτρεφα πολλή δυσπιστία, θυμό, πικρία και οργή απέναντί τους. Και η ζωή με δίδαξε:

Αν θέλεις να απολαύσεις μια υπέροχη σχέση με έναν άντρα, πρώτα πρέπει να ελευθερώσεις όλα αυτά τα συναισθήματα χαμηλής δόνησης που κρατάς μέσα σου (φόβος, θυμός, οργή, πικρία, εκνευρισμό, ζήλια...), να συγχωρήσεις όλη τη ζημιά που σου έχουν κάνει και να μάθεις να βλέπεις και να ακούς από καρδιάς, χωρίς κριτική, χωρίς κακές σκέψεις, πάντα με αγάπη.

Και αυτή τη δουλειά πρέπει να την κάνεις και με τον εαυτό σου: πρέπει να μάθεις να συγχωρείς τον εαυτό σου, να τον βλέπεις, να τον ακούς και να του μιλάς με αγάπη.

Το επόμενο βήμα είναι να μάθεις να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου, ώστε να μπορέσεις να εμπιστεύεσαι τις γυναίκες και τους άντρες που επιλέγεις ως συντρόφους ή ως φίλους.

Επί χρόνια, δυσκολευόμουν να εμπιστευτώ τους άντρες. Οι μόνοι στους οποίους επέτρεπα να μπουν στη ζωή μου συνήθως ήταν άντρες που τους είχα γνωρίσει μέσω φίλων ή στη δουλειά.

Πριν πιστέυα ότι ήταν δύσκολο να με ερωτευτεί ένας άντρας, και τελικά αυτό που συνέβαινε ήταν ότι μου κόστιζε πολύ να εμπιστευτώ κάποιον που είχα μόλις γνωρίσει, κάποιον για τον οποίο δεν είχα κανένα στοιχείο. Παρότι οι περισσότεροι φίλοι που έχω είναι τρυφεροί, ήρεμοι, συναισθηματικά σταθεροί και με σέβονται.

Με τον καιρό, συνειδητοποίησα ότι είχα επαφή με έναν τύπο άντρα στον οποίο δυσκολευόμουν να πω αυτό που σκεφτόμουν, αυτό που ένιωθα, αυτό που με πονούσε, που δεν μου άρεσε, ή πολύ απλά να του πω «όχι». Είτε από τον φόβο της σύγκρουσης, είτε του χωρισμού, σιωπούσα και υπέμενα αυτό που με πονούσε, ανεχόμουν ή επέτρεπα πράγματα που δεν έπρεπε.

Δεν είχα συνειδητοποιήσει τη ζημιά που έκανα στον εαυτό μου μη θέτοντας όρια. Και ούτε είχα συνειδητοποιήσει ότι δεν ήταν απαραίτητο να επιτρέπω τέτοιου είδους συμπεριφορές.

Όταν ήμουν πια έτοιμη –ή όταν είχα βαρεθεί πλέον να υποφέρω, που είναι το ίδιο– στις 15 Δεκεμβρίου 2016, άρχισα να θυμάμαι αυτό που μου είχε συμβεί ανάμεσα στα τέσσερα και στα πέντε μου χρόνια.

Και όταν θυμήθηκα, όλα απέκτησαν νόημα για μένα.

Όταν άρχισα να θυμάμαι την κακοποίηση που είχα υποστεί στην παιδική μου ηλικία, κατάλαβα γιατί είχα επιτρέψει λεκτική και ψυχολογική κακοποίηση σε κάποιες σχέσεις της ενήλικης ζωής μου, γιατί απέφευγα την τρυφερότητα του άντρα τόσο χρόνια και γιατί φοβόμουν πολύ έναν συγκεκριμένο τύπο αντρών και τη συμβίωση μαζί τους.

Τελικά, ο κύκλος έκλεισε και όλα απέκτησαν νόημα.

Από εκείνη τη στιγμή και μετά, άρχισα να τοημώ **να θέτω όρια, να λέω αυτό που ένιωθα, αυτό που ήθελα και αυτό που δεν ήθελα**. Αρχικά, δυσκολευόμουν πολύ, αλλιά με τον καιρό και με εξάσκηση απέκτησα εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και στους τόσο υπέροχους άντρες που έφερε στο πλάι μου η ζωή. Άφησα να φύγουν όσοι δεν με

εκτιμούσαν, όσοι δεν ήταν τρυφεροί ή δεν με σέβονταν, και έμεινα με αυτούς που συνδεόμουν πραγματικά, με αυτούς που ήταν πάντα τρυφεροί, γεμάτοι σεβασμό και εκτιμούσαν, αναγνώριζαν και φρόντιζαν την παρουσία μου στη ζωή τους.

Ήταν χρόνια έντονης συναισθηματικής δουλειάς από τότε που άρχισα να θυμάμαι ό,τι μου έκανε κακό. Το να θυμάσαι και να απελευθερώνεσαι είναι πολύ θεραπευτικό, αλλήλα και σκληρό: έπρεπε να επιτρέψω στον εαυτό μου να νιώσει τον φόβο, την οργή, την ανικανότητα... που το παιδικό μου κορμί τότε δεν είχε την ικανότητα να διαχειριστεί, ώστε να απελευθερώσει το σώμα μου όλη τη συσσωρευμένη ένταση.

Το δώρο που έκανα στον εαυτό μου ήταν τεράστιο.

**Η θεραπεία και η ελευθερία είναι ανεκτίμητες.
Το να ανοίξεις την πόρτα της ζωής σου στην αγάπη
και στην ευτυχία είναι ανεκτίμητο.**

Είναι η αρχή μιας καινούργιας και πολύτιμης ζωής.