

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	11
Η ιστορία αυτού του βιβλίου	14
Ο σκοπός αυτού του βιβλίου	16
Πώς να διαβάσεις αυτό το βιβλίο	20
1. Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ	22
Άντρες και γυναίκες	31
Αρσενική και θηλυκή ενέργεια	34
Οι δεσμοί που μας ενώνουν	39
Επίπεδα συνείδησης	42
2. Η ΑΓΑΠΗ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ	50
Τι είναι η αγάπη;	51
Τι είναι η συγχώρεση;	53
Τι είναι η αποδοχή;	55
Τι είναι η ροή;	58
Γιατί φοβόμαστε τόσο να ερωτευτούμε;	63
Πώς να ξεχωρίσεις την προσκόλληση από τον έρωτα;	73
Πώς να ξεχωρίσεις τη φωνή του εγώ από τη φωνή της αγάπης;	75
3. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΕ ΧΩΡΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ	80
Οι αντιθέσεις ανάμεσα στα δύο μυαλά	81
Η πολιτισμική κληρονομιά: παραδεδομένα προγράμματα	88
Η διαγενεακή κληρονομιά: το γενεαλογικό σου δέντρο	92
Οι ψεύτικοι θεοί: η λατρεία του φόβου και της δυσπιστίας	98
Ο φόβος της αγάπης	103
Ο χώρος που έχει ήδη καταληφθεί	
από έναν άνθρωπο δεν μπορεί να καταληφθεί από άλλον	105
Οι αποφάσεις του παρελθόντος: συμφωνίες και υποσχέσεις,	
μνήμη της ψυχής	110
Όταν επιθυμείς κάτι αδύνατο	113
Όταν πιστεύεις πως τα ξέρεις όλα: η περηφάνια	114
Η υπερβολική σημασία	118
Η απόρριψη και η επιθυμία για έλεγχο	120

4. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ 124

- Πώς λειτουργούν τα προγράμματα; 125
- Πώς ενεργοποιείται ο μηχανισμός της ενοχής; 129
- Πώς απαλλάσσεσαι από την ενοχή; 131
- Πώς απελευθερώνεται ο φόβος; 140
- Πώς απαλλάσσεσαι από τον πόνο; 146
- Η απελευθέρωση από τον πόνο 155
- Η δύναμη της δημιουργικής ενέργειας 158
- Πώς ελευθερώνονται τα ασυνείδητα προγράμματα; 162
- Πώς μπορούμε να αντιληφθούμε αν ένα περιοριστικό πρόγραμμα είναι ενεργό; 168
- Πώς λειτουργούν τα προγράμματα στις σχέσεις των ζευγαριών; 172
- Προγράμματα που κληρονομήσαμε κοινωνικά και πολιτισμικά 180

5. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ 184

- Το γεγονός ότι δεν συνειδητοποιείς κάτι δεν σημαίνει πως δεν υπάρχει 185
- Η ακύρωση των προγραμμάτων 186
- Το κέντρο βάρους σου 188
- Ποιο είναι στην πραγματικότητα το μοναδικό μας πρόβλημα; 189
- Οι σκέψεις μας δεν είναι ιδιωτικές, γιατί τα μυαλά μας είναι ενωμένα 192
- Η δύναμη των επιλογών μας και των προτεραιοτήτων μας 194
- Οι ψευδαισθήσεις εξαφανίζονται όταν παύεις να πιστεύεις σε αυτές 195
- Ποιο είναι το βασικό μας λάθος σε σχέση με τους στόχους που θέτουμε; Η προσκόλληση 197
- Η δύναμη των δηλώσεων, η δύναμη της συγκέντρωσης 203

6. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΣΟΥ – Η ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΞΑΝΑΓΡΑΨΕΙΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΟΥ 210

- Η οπτική σου 211
- Τι ιστορία έλεγες έως τώρα στον εαυτό σου; 216
- Γιατί είμαστε εδώ; 221
- Η δύναμη να ξαναγράψεις την ιστορία σου 222
- Τι ιστορία θέλεις να λες στον εαυτό σου από εδώ και πέρα; 224

7. Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ 230

- Γιατί κάνεις ό,τι κάνεις; 233
- Όλοι είμαστε καθρέφτες 235
- Δεν χρειάζεται να πείσεις κανέναν 238
- Πάψε να κοιτάς έξω και άρχισε να μιλάς μέσα 242

Μάθε να βάζεις όρια	243
Είσαι κάτι παραπάνω από τα συναισθήματά σου	246
Η συνάντηση με την αληθινή σου ταυτότητα, με το είναι σου, με την αγάπη	248
Η σχέση σου με τη σεξουαλικότητά σου	253
Πώς να αυξήσεις τη ζωτική σου ενέργεια	
και να βελτιώσεις τη συναισθηματική σου κατάσταση	261
Κανείς δεν μπορεί να σου κάνει κακό εκτός από τον εαυτό σου	263
Απαλλάξου από όλα αυτά που σε εμποδίζουν να απολαύσεις τη ζωή σου	265
Πώς θα βιώσεις περισσότερη αγάπη στη ζωή σου	271

8. ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 282

Αποδοχή	283
Βγες από το μυαλό σου	288
Μπες στην καρδιά	295
Πάψε να είσαι προσκολλημένος	301
Κύλησε ελεύθερα	308
Συγχώρησε όλον τον κόσμο	310
Επίτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει	312
Ξαναγράψε την ιστορία σου	313
Κάνε αυτό που δεν έχεις κάνει ως τώρα	314
Παραδώσου στην αγάπη	316

9. ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΕΝΑΝ ΧΩΡΙΣΜΟ; 328

Ένας χωρισμός δεν είναι ποτέ μια αποτυχία, είναι απλώς το τέλος ενός μαθήματος	329
Πώς μπορώ να ξέρω ότι τα έχω συγχωρήσει ήδη όλα;	335

10. ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΑΓΑΠΗ – ΜΟΝΟ Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΗ 338

Κι αν όλα ήταν μόνο ένα όνειρο;	339
Πώς θα ήταν η ζωή σου αν όλες οι αλλαγές ήταν εύκολες;	341
Η οπτική μου για τη ζωή. Πρόγραμμα σπουδών	345
Η μαγεία του να μαθαίνεις να εμπιστεύεσαι, να κυλάς και να απολαμβάνεις	346
Τι μπορείς να κάνεις για τον κόσμο;	348
Σπουδαίες σχέσεις	351
Τι παραπάνω μπορώ να κάνω από εδώ και πέρα;	355

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 363

BINTEO ΚΑΙ ΤΑΙΝΙΕΣ 363

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ τη ζωή για τους μεγάλους δασκάλους της αγάπης που μου έφερε στον δρόμο μου, και ειδικά τον Χεσούς, το πρόσωπο μέσω του οποίου η ζωή μου αποκάλυψε μεγάλο μέρος της γνώσης αυτού του βιβλίου και με δίδαξε πώς να απαλλαγώ απ' ό,τι με κρατούσε μακριά από την αγάπη.

Ευχαριστώ όλους τους μεγάλους δασκάλους που με συνόδευσαν στην πιο συναρπαστική συνάντηση της ζωής μου, στη συνάντηση με τον εαυτό μου, με την πραγματική μου ουσία και **με όλα όσα υπάρχουν** γύρω μου. Το βιβλίο αυτό το εμπνεύστηκα από τις διδασκαλίες που μεταλαμπαδεύονται από το περίφημο εγχειρίδιο *Μαθήματα θαυμάτων* και τις διδασκαλίες των Σέρχι Τόρες, Μόνικα Φούστε, του δόκτορα Ντέιβιντ Χόκινς, Τόνι Ρόμπινς, Έκχαρτ Τόλε, Ναχουέλ Λεντέσμα, Ισαμπέλα Μάγκνταλα, Λαϊν Γκαρσία Κάλβο, και πολλούς ακόμα. Ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά που ήσασταν δίπλα μου σε αυτό τον πολύτιμο δρόμο.

Ευχαριστώ τους μεγάλους δασκάλους της αγάπης, τον μπαμπά και τη μαμά μου, καθώς και τους ανθρώπους και τα ζευγάρια που με ενέπνευσαν να επιλέξω τον τύπο σχέσεων που ήθελα στη ζωή μου και να πιστέψω στη συντροφική αγάπη. Ευχαριστώ τον Αντόνιο και τη Σαγράριο, τη Σάρα και τον Νίκο, τη Μάιχα και τη Φλο, την Ντόρα και τον Γιάσεκ, την Όλγα και τον Χοσέ Μαρία, τον Νέους και τον Πάμπλο, τον Σέρχι και τη Σάρα, τον Γκρεγκ και τη Μάρτα, τη Ναταλία και τον Βίτο, τον Ναουέλ και την Ντέμπορα, τον Λαϊν, τη Μόνικα, την Άννα, τον Κίκε, τη Βανέ, τον Μάρτιν και τον Μαουρί, τον Χοσέ Αντόνιο και πολλούς άλλους που εμφανίστηκαν στη ζωή μου την κατάλληλη στιγμή και στον κατάλληλο τόπο.

Ευχαριστώ την αγάπη που με στήριξε και με αγκάλιασε και που με



καθοδήγησε γλυκά, με πολλή τρυφερότητα, σε αυτόν τον εσωτερικό χώρο, μέσα από τον οποίο νιώθω ενωμένη και συνδεδεμένη με όλους τους ανθρώπους που αγαπώ, με την ομορφιά της ζωής και τη δημιουργική ενέργεια της αγάπης, που όλα τα μπορεί και όλα τα μετατρέπει σε γαλήνια χαρά.

Δεν είναι η πρώτη φορά που κάποιος διασχίζει τον δρόμο που διασχίζεις εσύ. Πολλοί άλλοι πριν από σένα και από μένα αντιμετώπισαν δυσκολίες και εμπόδια παρόμοια με αυτά που προσπαθείς να ξεπεράσεις εσύ τη συγκεκριμένη στιγμή της ζωής σου.

Όταν δίνεις σημασία και παρατηρείς τα σημάδια, η ζωή σε οδηγεί στους ανθρώπους που έχουν ήδη διασχίσει τον δρόμο αυτό με επιτυχία, ώστε να σου δώσουν όλη τη βοήθεια που θα χρειαστείς. Είναι οι δάσκαλοί μας, θεϊκοί καθοδηγητές, άγγελοι και πρόγονοι. Κάποιοι είναι εδώ τώρα, όπως εσύ και όπως εγώ, ενώ άλλοι σε καθοδηγούν μέσα από τη διαίσθηση, τα σημάδια και τη συγχρονικότητα.

Συνεχώς σου προσφέρουν την ανιδιοτελή τους στήριξη και την τρυφερότητά τους για να μη χάνεις το κουράγιο σου. Εκείνοι γνωρίζουν πότε θα συμβεί κάθε συνάντηση, γιατί αποτελούν κομμάτι του σχεδίου **αγάπης** που έχει ετοιμάσει η ζωή για σένα.

Αυτοί σου δείχνουν διαρκώς πως δεν είσαι μόνος, πως δεν ήσουν ποτέ και πως έχεις όλη την απαραίτητη βοήθεια, τόσο ανθρώπινη όσο και θεϊκή.

Ευχαριστώ την **αγάπη** που κατέστησε δυνατή τη συνάντηση με όλους τους υπέροχους άντρες και τις υπέροχες γυναίκες που με καθοδήγησαν μέχρι τη σπουδαία συνάντηση της ζωής μου. Και ευχαριστώ όλες τις εμπειρίες που έζησα ενώ έγραφα αυτό το βιβλίο, ώστε μέσω αυτών να μπορέσω να ξεπεράσω όλους τους φόβους μου και τα εμπόδια που ένιωθα πως με χώριζαν από την αγάπη.

Αυτό το μάθημα μού επέτρεψε να απαλλαγώ από την αίσθηση του αποχωρισμού, της έλλειψης και της απώλειας, του πόνου, και

να αρχίσω να απολαμβάνω μια μοναδική σχέση με τον εαυτό μου και, κατά συνέπεια, να απολαύσω μια σπουδαία σχέση με τον άντρα. Γιατί σε αυτόν έμαθα να συγχωρώ και να αγαπώ τον άντρα όπως τον ίδιο μου τον εαυτό.

Η γέννηση αυτού του βιβλίου ήταν μια συναρπαστική περιπέτεια, όπως και όλα όσα συνέβησαν τα χρόνια πριν την έκδοσή του και στους εννέα μήνες κατά τους οποίους το έγραφα.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Το βιβλίο αυτό, όπως και τα προηγούμενα, *Πίστεψε σ' εσένα και Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα*, είναι προϊόντα καθοδήγησης και έμπνευσης. Σε αυτά μετέδωσα το μήνυμα που έλαβα και επίσης μοιράστηκα τις εμπειρίες που μου επέτρεψαν να ενσωματώσω αυτά τα μηνύματα στη ζωή μου και να τα κατανοήσω.

Δέχτηκα την πρόκληση να γράψω αυτό το βιβλίο, μόλις άρχισα να γράφω το *Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα*, τον Νοέμβριο του 2014. Τη στιγμή εκείνη, δεν είχα σχέση και, παρότι ήταν ένα θέμα που πάντα με γοήτευε, η ερωτική αγάπη εξακολουθούσε να κρύβει πολλά μυστήρια για μένα.

Είχα πολλές αντιρρήσεις. *Πώς θα γράψεις ένα βιβλίο για ένα θέμα για το οποίο δεν έχεις ιδέα;* επαναλάμβανα μέσα μου.

Εννέα μήνες αργότερα, το κάλεσμα ήταν πολύ επίμονο. Είχε έρθει η ώρα να ξεκινήσω. Εξακολουθούσα, όμως, να σκέφτομαι το ίδιο: *Αφού δεν έχω ιδέα, τι θα γράψω;*

Το κάλεσμα, όμως, ήταν πιο ισχυρό από την αμφιβολία. Κάτι μου έλεγε: «Δεν έχει σημασία, εσύ απλώς πρέπει να γράψεις αυτό που σου λέω. Ανά πάσα στιγμή, θα δέχεσαι τις κατάλληλες εμπειρίες και την απαραίτητη πληροφόρηση για να γράψεις αυτό το βιβλίο.

Εσύ απλώς γράφε, **έχε εμπιστοσύνη, προχώρησε ελεύθερη και απόλαυσέ το όσο μπορείς».**

Και έτσι και έκανα, άρχισα να γράφω ό,τι ερχόταν σε μένα.

Το πιο ωραίο σε αυτό το βιβλίο είναι ο δρόμος που μου αποκαλύφθηκε και μου άνοιξε τις πόρτες της αγάπης. Τον διέσχισα όσο το έγγραφα, αφού, για να μπορέσω να τον μοιραστώ, έπρεπε πρώτα να το ζήσω.

Δεν μπορώ να μεταδώσω ή να εξηγήσω κάτι που δεν έχω ζήσει. Δεν μπορώ να βοηθήσω ώστε να ξεπεράσουν οι άλλοι αυτό που δεν έχω ξεπεράσει εγώ. Γι' αυτό, κάθε φορά που αντιμετωπίζω κάποιον φόβο, δεν το κάνω μόνο για μένα, το κάνω για όλους όσους θέλουν να τον ξεπεράσουν, γιατί ξέρω πως ο δρόμος που ανοίγω μπορεί να διευκολύνει τους άλλους στον δικό τους. Κατά τον ίδιο τρόπο που μου άνοιξαν τον δρόμο πολλοί πριν από μένα.

Όσο έγγραφα, η ζωή μου κυλούσε και μου έδειχνε μπροστά μου όσα μου υπαγόρευε.

Άρχισα να γράφω το βιβλίο αρχές Αυγούστου, και μόλις δύο μήνες αργότερα μπήκε στη ζωή μου ο άντρας που υπήρξε το κλειδί για να μπορέσω να ξεπεράσω όλους τους φόβους που με εμπόδιζαν να απολαύσω μια μοναδική σχέση, αλλά και την αγάπη για τον εαυτό μου. Από τότε, η εμπειρία μου έδειχνε τον δρόμο. Μάθαινα από όσα ζούσα.

Μόλις έφτανα μπροστά στην πληροφορία και έπειτα στο βίωμα, κι άλλες φορές αντίστροφα, καταλάβαινα τα πάντα μέσω του βιώματος.

Ήταν μια φοβερή εμπειρία, ενίοτε επώδυνη κι άλλες φορές υπέροχη. Είχα πολλούς φόβους (εμπόδια), που με εμπόδιζαν να συναντηθώ ουσιαστικά με τον εαυτό μου και με τον άντρα. Είχα πολύ μεγάλη ανάγκη μέσα μου να με φροντίσω, να μου επιτρέψω να βιώσω εκείνα τα μαθήματα ή τις εμπειρίες που με εμπόδιζαν από τα πρώτα χρόνια της ζωής μου.

Η ζωή με δίδαξε μέσα από το βιβλίο, ώστε να μπορέσω να ανοίξω έναν δρόμο, και όλοι όσοι το διαβάσουν να μπορέσουν να διασχίσουν τον δρόμο αυτό για να συναντηθούν ουσιαστικά με την αληθινή αγάπη και να την εκδηλώσουν στις σχέσεις τους.

Στις σελίδες του θα δείτε την ουσιαστική δουλειά που πρέπει να κάνει κανείς με τον εαυτό του, με βάση τον τρόπο που τον βλέπει, αλλά και με βάση το πώς βλέπει τους άλλους. Κατά βάθος, είναι το ίδιο, μια και οι ερωτικές σχέσεις είναι η αντανάκλαση της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας.

Όσο έγραφα αυτό το βιβλίο, κατάλαβα πως οι αλλαγές ήταν πραγματικά εφικτές μόλις άλλαξα τον τρόπο σκέψης μου και όταν δεν ζητούσα από τον άλλο να αλλάξει κάτι. Όταν άλλαξα κάποια ιδέα μέσα μου, αυτόματα άλλαζε κάτι και σε εκείνον. Ήταν εντυπωσιακό να βλέπεις τη δύναμη της μεταμόρφωσης της σχέσης κάθε φορά που άλλαζε ο τρόπος που έβλεπα τον άλλον και που έβλεπα τον εαυτό μου. Η ζωή μου έγινε πραγματικά μαγική.

Το βιβλίο αυτό με βοήθησε να αφομοιώσω την ιδέα ότι **«όλα ξεκινούν μέσα σου»**. Μέσα σου είναι ο μοναδικός εκείνος τόπος όπου μπορούν να επιλυθούν τα προβλήματα που νομίζεις ότι έχεις με τη σχέση σου, ή λόγω της απουσίας ενός συντρόφου.

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να «μιλήσει» σε όσους δεν έχουν συναντήσει ακόμα την αγάπη, σε όσους δυσκολεύονται να εμπιστευτούν, σε όσους ακόμα δεν έχουν καταφέρει να απολαύσουν μια ουσιαστική ερωτική σχέση. Και να τους δείξει τον δρόμο ώστε να μπορέσουν να συνδεθούν με όλη την αγάπη που υπάρχει μέσα τους, αλλά και να μπορέσουν να συνδεθούν με τους άλλους ξεκινώντας από εκεί.

Όταν συνδέεσαι με την απέραντη αγάπη και τη χαρά που υπάρχουν μέσα σου, με την πραγματική σου ουσία, μετατρέπεις σε έναν μαγνήτη που εκπέμπει ασύγκριτη ομορφιά, φως και ενέργεια που γοητεύουν πραγματικά τους γύρω σου.

Νιώθεις τόσο γεμάτος, που παύεις να χρειάζεσαι μια σχέση, κι έτσι, όταν έχεις καλύψει αυτή την ανάγκη για αγάπη μέσα σου, μπορείς πια να αρχίσεις να απολαμβάνεις μια μοναδική σχέση.

Όσο εσύ ταυτίζεσαι με την έλλειψη και την ανάγκη για αγάπη, προκαλείς σχέσεις εξάρτησης και προσκόλλησης. Κι αυτό, μόλις περάσει η αρχική φάση του «έρωτα», προκαλεί μεγάλο πόνο, γιατί η σχέση μετατρέπεται σε ανταλλαγή αναγκών, σε συναλλαγή. Αν κάνω εγώ αυτό για σένα, θέλω να κάνεις κι εσύ αυτό για μένα. Ο άλλος μετατρέπεται σε μέσο για να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου.

Αν μέχρι τώρα οι σχέσεις σου ήταν σπάνιες, δύσκολες ή ανύπαρκτες, σε αυτό το βιβλίο θα βρεις ιδέες που μπορούν να ερμηνεύσουν τους λόγους για τους οποίους μέχρι τώρα «προσπάτευες» τον εαυτό σου από την αγάπη και τις ερωτικές σχέσεις.

Σε αυτό το βιβλίο, δείχνω έναν δρόμο για να συνδεθείς με την καρδιά σου, με την πηγή της σοφίας που υπάρχει μέσα σου, η οποία είναι αυτή που θα απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις που χρειάζονται απάντηση.

Για να μπορέσεις να απολαύσεις μια μοναδική σχέση, πρώτα πρέπει να βρεις τον εαυτό σου, να συνδεθείς με την ουσία σου, με την αγάπη που κατοικεί μέσα σου.

Αυτή είναι η βασική και πρωταρχική σχέση για να μπορέσεις να απολαύσεις μια μοναδική σχέση. Η σχέση που έχεις με τον ίδιο σου τον εαυτό και με τη θεϊκή σου προέλευση, με την πηγή της ζωής σου, που είναι η πηγή **όλων όσων είσαι**. Η πηγή αυτή που σου έδωσε η ζωή βρίσκεται μέσα σου, και είμαστε όλοι ενωμένοι μαζί της.

Σε αυτό το βιβλίο, μοιράζομαι επίσης τα κλειδιά για να απαλλαγείς από τον έλεγχο του μυαλού, από τα εμπόδια που σου προκαλεί, για να

ξεπεράσεις τους φόβους σου και να μπορέσεις να απελευθερωθείς από όλο τον πόνο που έχεις συσσωρεύσει έως τώρα. Κυρίως γιατί, όπως θα δούμε πιο κάτω, όλος ο χώρος που καλύπτεται από τον φόβο και την πικρία στη ζωή σου δεν μπορεί να καλυφθεί από αγάπη.

Ενώ έγραφα αυτό το βιβλίο, βιώσα όλη αυτή τη διαδικασία που περιγράφω. Η μεγάλη έκπληξη για μένα ήταν ότι, μόλις απαλλάχθηκα από τους φόβους και τον πόνο που είχαν συσσωρευθεί, ένιωσα τόσο μεγάλη ανακούφιση, που έπαψα να νιώθω την ανάγκη να πάρω οτιδήποτε από οποιονδήποτε. Άρχισα να νιώθω πλήρης, γεμάτη γαλήνη και χαρά χωρίς προφανή λόγο, και μάλιστα συνεχώς.

Είχα μια πολύ όμορφη επιθυμία να μοιραστώ, να ανοιχτώ και να βιώσω τη σχέση με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο, αλλά δεν είχα πια αυτή την ανάγκη. Κι αυτή η συναίσθηση είναι υπέροχη. Γιατί, όταν δεν υπάρχει ανάγκη, δεν υπάρχει ο φόβος της απώλειας. Και, όταν δεν φοβάσαι, η ζωή και η αγάπη είναι κάτι υπέροχο, μια «βεντάλια» σπουδαίων εμπειριών ανοίγεται μπροστά σου.

Φαντάζεσαι να ήταν η ζωή σου εύκολη, γεμάτη πάθος και διασκέδαση; Φαντάζεσαι οι αλλαγές και τα μαθήματα να ήταν απλά κι εύκολα;

Σήμερα ξέρω πως αυτό είναι δυνατόν και ότι το καταφέρνουν όλο και περισσότεροι άνθρωποι, γιατί πλέον δεχόμαστε μεγάλη και σημαντική βοήθεια για να ξεπεράσουμε τον πόνο, τον φόβο και την κυριαρχία του μυαλού μας. Όσο περισσότεροι άνθρωποι ξυπνήσουν και δουν την πραγματική τους ουσία και τη δύναμη που μας έχει δοθεί, τόσο πιο εύκολο θα είναι να ξυπνήσουν κι άλλοι και να αρχίσουν να δονούνται στις υψηλές συχνότητες της αγάπης.

Όταν αρχίσεις να επιτρέπεις να λάμψει η ουσία σου και να δονείσαι στη συχνότητα της αγάπης, η ζωή γίνεται υπέροχη, απλή και διασκεδαστική. Σε αυτή τη φάση, θα αρχίσεις να απολαμβάνεις τις υπέροχες συναντήσεις με ανθρώπους που δονούνται ακριβώς στην ίδια συχνότητα.

Θα παρατηρήσεις ότι οι άνθρωποι θέλουν να είναι μαζί σου, γιατί αισθάνονται καλά όταν είναι κοντά σου. Γιατί η ενέργεια που εκπέμπεις είναι γεμάτη γαλήνη και ευτυχία.

Το να απολαύσεις μια μοναδική σχέση σε αυτή την κατάσταση είναι πολύ απλό, γιατί και οι δύο έχουν απελευθερωθεί από τον έλεγχο του μυαλού και ξέρουν πως αμφότεροι είναι καθρέφτες ο ένας του άλλου.

Ωστόσο, **το βιβλίο αυτό δεν σου δείχνει πώς να κάνεις τέλειες σχέσεις, πώς να βελτιώνεις ή να κάνεις τα πράγματα σωστά.** Περιέχει απλώς πληροφορίες που θα σου επιτρέψουν να απαιτήσεις επίγνωση των αναγκών σου, των αναγκών του συντρόφου σου, αλλά και του πιο εύκολου δρόμου ώστε να μάθεις να αγαπάς πλήρως και να απολαμβάνεις μοναδικές σχέσεις, είτε με τον ίδιο σου τον εαυτό σου, είτε με τον σύντροφό σου, είτε με τους φίλους σου, τους υπαλλήλους ή τους συναδέλφους σου.

Σε αυτό το βιβλίο, θα σου ζητηθεί να περιγράψεις τι είναι για σένα μια μοναδική σχέση και θα πρέπει να κάνεις μια σειρά από ασκήσεις που θα σε βοηθήσουν πολύ να συνδεθείς με τον εαυτό σου και να διευκρινίσεις ό,τι θέλεις να μάθεις.

Σε αυτό το βιβλίο, επανέρχομαι και εμβαθύνω σε ορισμένες ιδέες που ήδη ανέφερα στο *Κάνε το όνειρό σου πραγματικότητα*.

Αν δεν έχεις διαβάσει ακόμα το *Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα*, σε προτρέπω να το κάνεις, γιατί όσο περισσότερο ενισχύσεις τις ιδέες αυτές στο μυαλό σου, τόσο πιο απλά θα σε οδηγήσει σε μακροχρόνιες αλλαγές στη ζωή σου και στην επίτευξη όλων όσα σου προτείνει η καρδιά σου να ζήσεις.

Επίσης σε προτρέπω να διαβάσεις πολλές φορές αυτό το βιβλίο και να επανέρχεσαι κατά καιρούς, έτσι ώστε οι ιδέες που προτείνει, αυτές που θα σου επιτρέψουν να έρθεις σε επαφή με τη γαλήνη, την αγάπη και τη χαρά που υπάρχουν μέσα σου, να μπορούν να καταγραφούν ευκολότερο στο μυαλό σου.

Η επανάληψη είναι μήτηρ πάσης μαθήσεως. Το να απαλλαγείς από τον έλεγχο του μυαλού σου και να αρχίσεις να το διαχειρίζεσαι ο ίδιος (να πάρεις, μια και καλή, τον έλεγχο εσύ) είναι βασικό για να μπορέσεις να απολαύσεις την παρουσία του έρωτα στη ζωή σου. Και αυτό επιτυγχάνεται με την επανάληψη, την πρακτική και το να ενσωματώσεις τη συνήθεια να έχεις επίγνωση της ζωής σου στην καθημερινότητα.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Αν, όσο διαβάζεις το βιβλίο, δεν καταλαβαίνεις κάτι, μην ανησυχείς. Συνέχισε. Σίγουρα, στην πορεία του βιβλίου, θα ξεκαθαριστούν όλες οι απορίες σου. Δεν είναι απαραίτητο να κατανοείς όλες τις ιδέες που μοιράζομαι. Θα τις καταλάβεις την κατάλληλη στιγμή, όταν θα είναι έτοιμη η συνείδησή σου.

Η συμβουλή μου είναι να μην κολλάς στις λέξεις, αν δεν σου αρέσουν οι λέξεις που χρησιμοποιώ, άλλαξέ τις με άλλες που σου ακούγονται καλύτερες. Και, αν δεν συμφωνείς με κάτι, παρατήρησε τι νιώθεις κι τι υπάρχει πίσω από αυτή την απόρριψη, ή απλώς πήγαινε παρακάτω. Κράτα ένα σημειωματάριο και ένα στυλό, ώστε, ενώ διαβάζεις, να μπορείς να κάνεις τις ασκήσεις που προτείνω και να σημειώνεις τις ιδέες που θα σου φανούν σημαντικότερες για τη ζωή σου ή για αυτά που σε εμπνέουν.

Όσο για τη λέξη Θεός, τη χρησιμοποιώ χωρίς την παραμικρή θρησκευτική σημασία. Αν έχεις ήδη διαβάσει το *Πίστεψε σ' εσένα* ή το *Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα*, θα ξέρεις ήδη πως δεν μιλώ για θρησκεία. Στα βιβλία μου, μιλώ για πνευματικότητα, γιατί η ουσία μας είναι θεϊκή, αλλά αυτό δεν έχει σχέση με καμία θρησκεία.

Ιστορικά, έχει παρατηρηθεί κατάχρηση της λέξης *Θεός*, γι' αυτό είναι φυσικό να υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν άβολα και μόνο που το ακούν.

Αν δεν σου αρέσει η λέξη *Θεός*, μπορείς να χρησιμοποιήσεις οποιαδήποτε λέξη δεν έχει αρνητική χροιά για σένα: *σύμπαν, ενέργεια, συνείδηση, θεική μήτρα, θεικό πνεύμα*. Το λεξιλόγιο δεν είναι σημαντικό· σημαντικό είναι το μήνυμα που προσπαθώ να μεταδώσω μέσα από αυτές τις λέξεις.



Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ



Η αλήθεια για σένα κρύβεται κάτω από ένα σωρό σκέψεις, αναμνήσεις, πεποιθήσεις και σχέδια που έχεις κληρονομήσει ή έχεις συνηθίσει από την πολλή επανάληψη. Η αλήθεια για σένα βρίσκεται στα βάθη του μυαλού σου, κάτω από τις αναμνήσεις της παιδικής σου ηλικίας, κάτω από όλες τις ασυνείδητες σκέψεις σου, τις οποίες έχεις ξεχάσει, κάτω από συμβάσεις ή συναισθήματα που έχεις κληρονομήσει.

Ακριβώς όπως εξηγούσα στο *Πίστεψε σ' εσένα*, δεν είσαι αυτό που σκέφτεται το μυαλό σου. Δεν είσαι αυτό που υπαγορεύει το εγώ σου. Δεν είσαι ένα μυαλό, ακριβώς όπως δεν είσαι ένας πνεύμονας ή ένα πόδι. Είσαι πολλά περισσότερα από το φυσικό σου σώμα, είσαι πολλά περισσότερα από τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

Όπως εξηγούσε ο Γουέιν Ντράιερ, δεν είσαι ένας άνθρωπος που ζει μια πνευματική εμπειρία, είσαι ένα πνευματικό ον που ζει μια ανθρώπινη εμπειρία.

Είσαι μια προέκταση της αγάπης, του μυαλού του Θεού, της θεϊκής σοφίας που σε σκέφτηκε και σε δημιούργησε. Που, για να ζήσει αυτή την εμπειρία στη γη, υιοθέτησε μια ανθρώπινη εμφάνιση, και έφτασες εδώ διαθέτοντας ένα φυσικό, πνευματικό, συναισθηματικό και νοητικό σώμα.

Έχουμε ακούσει χιλιάδες φορές το απόσπασμα της Βίβλου που λέει: «Ο άντρας και η γυναίκα δημιουργήθηκαν κατ' εικόναν και καθ' ομοίωσιν του Κυρίου».

Ωστόσο, εκατομμύρια άνθρωποι συνεχίζουν να πιστεύουν ότι είναι θύματα των συνθηκών και ότι το φταίξιμο για ό,τι τους συμβαίνει το έχουν οι άλλοι: ο σύντροφός τους, οι γονείς τους, οι πολιτικοί, οι ιοί, η κρίση, κ.λπ. Και, τέλος, πιστεύουν πως ο εξωτερικός κόσμος κυβερνά τη ζωής τους και δεν τους μένει άλλο παρά να παραιτηθούν και να αντέχουν.

Το σύστημα των σκέψεών σου είναι σχεδιασμένο ώστε να κρύβει τις ευθύνες σου, την πραγματική σου δύναμη. Όπως θα ξέρεις ήδη, όμως, αν αποφεύγεις να αναλάβεις τις ευθύνες σου, αρνείσαι τη δύναμή σου.

Ωστόσο, αν και το μυαλό σου έχει σχεδιαστεί για να αποφεύγει τις ευθύνες, έχει και την ικανότητα να αναγνωρίζει την πηγή του και τη δημιουργική του δύναμη. Για να φτάσει, όμως, ως εκεί, πρέπει να τολμήσεις να προσπεράσεις όλες αυτές τις σκέψεις που προσπαθούν να κρύψουν τη δύναμή σου, ώστε να φτάσεις στην πραγματική σου ουσία, η οποία βρίσκεται πιο μακριά από αυτό που πιστεύει το μυαλό σου, αλλά και από αυτό που νιώθεις.

Όπως ήδη είδαμε στο *Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα*, μόλις αναγνωρίσεις όλη τη δημιουργική δύναμη που σου έχει δοθεί, το μεγάλο μάθημα είναι να αποδεχθείς ότι όλα όσα έχεις ζήσει πηγάζουν από σένα και να μην κατηγορείς τον εαυτό σου για αυτό. Γιατί, χωρίς να το θέλουμε, μόλις πάψουμε να κατηγορούμε τους άλλους (τους εξωτερικούς παράγοντες), τείνουμε να ενοχοποιούμε τον εαυτό μας για όσα έχουμε ζήσει.

Η περιοριστική πεποίθηση που είναι πιο βαθιά ριζωμένη στο σύστημα των σκέψεών μας, αυτή που έχει τις πιο βαθιές ρίζες, είναι η ενοχή. Το να κατηγορείς τον εαυτό σου είναι μια έμφυτη τάση στον άνθρωπο.

Αρχίζουμε να κατηγορούμε τον εαυτό μας από πολύ μικροί. Και αυτή η συνήθεια είναι η πηγή όλων των προβλημάτων που θα έχουμε στη ζωή. Δεδομένου ότι η ενοχή πάντα επιφέρει τιμωρία,

αν νιώθεις ένοχος για κάτι, θα προσπαθήσεις να βρεις τρόπο να πληρώσεις γι' αυτό, να τιμωρήσεις τον εαυτό σου, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιείς.

Γι' αυτό πάντα δίνω έμφαση στη μεγάλη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην ενοχή και στην ευθύνη. Όλοι είμαστε υπεύθυνοι, αλλά κανείς δεν είναι ένοχος.

Η ενοχή πηγάζει από την πίστη στην αμαρτία, είναι μια ψευδαίσθηση του εγώ. Η σκέψη του εγώ πηγάζει από τον φόβο, από την αίσθηση του αποχωρισμού που βιώνουμε με τη γέννησή μας. Είναι μια επίπλαστη εικόνα του εαυτού σου, που σχηματίζεται στο μυαλό σου τους πρώτους μήνες της ζωής σου και ενισχύεται όσο μεγαλώνεις.

Το εγώ τείνει να ενοχοποιεί τον εαυτό για όλα όσα συμβαίνουν γύρω του και αργότερα προσπαθεί να απαλλαγεί από αυτή την ενοχή κατηγορώντας τους άλλους. Ενοχοποιεί και επιτίθεται για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του. Είναι η ατομική σκέψη που έχει ξεχάσει ότι προερχόμαστε από την Αγάπη και ότι ανά πάσα στιγμή είμαστε συνδεδεμένη μαζί Της. Στη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας, δεν είναι χρήσιμη για την επιβίωσή μας, μέχρι που το μυαλό μας αναπτύσσεται και μπαίνουμε στη συνειδητή ενηλικίωση. Αυτό που συμβαίνει τότε είναι πως, από τη στιγμή που της παραχωρήσαμε τη δύναμή μας, είναι δύσκολο να την πάρουμε πίσω. Προσπαθεί να μας κυριεύσει με τον φόβο, με τους μηχανισμούς της ενοχής και της τιμωρίας.

Για να απαλλαγείς από αυτήν, πρέπει απλώς να έχεις επίγνωση, να θυμάσαι ανά πάσα στιγμή την αθωότητά σου και να μάθεις να συγχωρείς τον εαυτό σου. Όλα τα λάθη συγχωρούνται, γιατί μαθαίνεις. Ήρθες εδώ για να μάθεις να αγαπάς. Και η πεποίθηση ότι ένα λάθος δεν αξίζει συγχώρεση, είναι απλώς ένας μηχανισμός που χρησιμοποιεί το εγώ για να σε κυριεύσει.

Ο δρόμος για την πληρότητα, για τα όνειρά σου, αρχίζει όταν

αποδεχθείς όλα όσα έχεις ζήσει με αγάπη και ευγνωμοσύνη. Ό,τι έχεις ζήσει ήταν απαραίτητο για να φτάσεις σε αυτή τη στιγμή, για να μάθεις να είσαι ευτυχισμένος, για να θυμάσαι ποιος είσαι και για να μπορέσεις να βιώσεις την ΑΓΑΠΗ, την ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ και την ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ με κεφαλαία (την πραγματική σου φύση, την πραγματική σου ουσία).

Για να μπορέσεις να θυμάσαι ποιος είσαι, αλλά και όλη τη δύναμη που σου έχει δοθεί, είναι απαραίτητο να τολμήσεις να δεις μέσα σου και να είσαι πολύ ειλικρινής με τον εαυτό σου. Μόνο έτσι θα μπορέσεις να αντιληφθείς την έκταση της δύναμης που σου έχει δοθεί.

Και για να αναγνωρίσεις την αθωότητά σου και ότι είσαι απαλλαγμένος από κάθε ενοχή, πρέπει να μάθεις να **συγχωρείς**, τόσο τον εαυτό σου όσο και τους άλλους.

Τα αποτελέσματα της άσκησης αυτής είναι η **πληρότητα** και η **γαλήνη**, η **απόλαυση** μιας ξεχωριστής ζωής, η ευτυχία ανεξάρτητα από τις συνθήκες και η πραγματοποίηση των ονείρων σου.

Τι είναι αυτό που μας κοστίζει περισσότερο να αποδεχούμε;

Η μεγαλύτερη πράξη ειλικρίνειας ίσως είναι να αποδεχθείς πως όλα όσα έζησες τα διάλεξες εσύ. Τις μεγάλες αποφάσεις σου τις πήρες όταν ήσουν παιδί, πριν τα επτά σου χρόνια. Και οι μεγάλοι δάσκαλοι υποστηρίζουν πως υπάρχουν αποφάσεις που τις παίρνουμε πριν καν γεννηθούμε.

Παρ' όλα αυτά, στο βιβλίο αυτό θα επικεντρωθώ στις αποφάσεις που παίρνουμε σε αυτή τη ζωή, καθώς είναι οι μόνες στις οποίες είχα πρόσβαση. Αυτές οι πανίσχυρες επιλογές που παίρνουμε κάποια στιγμή, χωρίς να έχουμε επίγνωση, έμειναν κρυμμένες στα βάθη της συνείδησής μας. Για να είμαστε πιο ακριβείς, στο ασυνείδητό μας.

Αυτές τις αποφάσεις τις παίρνουμε κάποια στιγμή στην οποία δεν ήμασταν ικανοί να σκεφτούμε λογικά, για να προστατευθούμε

από τον πόνο. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, το μυαλό μας χρειάζεται περίπου έξι χρόνια να αναπτυχθεί μέχρι να αποκτήσει τις λειτουργίες που το καθιστούν ενήλικο εγκέφαλο, και για αυτόν ακριβώς τον λόγο, πολλές φορές, όταν ήμασταν παιδιά, παρερμηνεύαμε αυτό που βλέπαμε ή ακούγαμε.

Δηλαδή, βγάζαμε συμπεράσματα που δεν ήταν σωστά, όπως, για παράδειγμα: «Ο γάμος είναι κάτι επώδυνο, σε κάνει να υποφέρεις», «Ο μπαμπάς και η μαμά μαλώνουν εξαιτίας μου, δεν είμαι αρκετά καλό παιδί», «Πρέπει να δουλεύουν για μένα», «Τα χρήματα βγαίνουν πολύ δύσκολα», «Οι άντρες κάνουν τις γυναίκες να κλαίνε, οι γυναίκες κάνουν τους άντρες να υποφέρουν», «Από τα εξήντα και μετά, οι άνθρωποι γερνούν και μετά πεθαίνουν», «Τα φάρμακα θεραπεύουν, οι ασθένειες είναι μεταδοτικές», «Το χρήμα διαφθείρει τον άνθρωπο», «Όταν έχεις χρήματα, ο κόσμος σε αγαπά από συμφέρον», «Οι πολιτικοί είναι όλοι ίδιοι», κ.λπ.

Κάποια στιγμή, γνώρισα μια γυναίκα που περνούσε μια δύσκολη περίοδο με τον σύζυγό της. Τη συνάντησα σε μια εκδρομή, μαζί με την οκτάχρονη κόρη της, η οποία μου είπε αποφασιστικά: «Δεν σκοπεύω να κάνω παιδιά, ούτε να παντρευτώ όταν μεγαλώσω. Θα γίνω μια διάσημη ηθοποιός και θα ζήσω με την καλύτερή μου φίλη».

Με εντυπωσίασαν η διαύγεια και η δύναμη με την οποία μιλούσε για το μέλλον της. Ήταν πολύ ξεκάθαρη. Ήταν αποφασισμένη. Για μένα ήταν προφανές πως η δύσκολη κατάσταση την οποία περνούσαν οι γονείς της είχε αφήσει το σημάδι της. Πιθανότατα, σε αυτή την απόφαση είχε μπλέξει τα όνειρά της και τα συμπεράσματα που είχε βγάλει από τον γάμο, με βάση αυτά που είχε δει και είχε ακούσει από τους γονείς της.

Όταν μεγαλώνουμε, ξεχνάμε αυτά τα πράγματα που λέμε όταν είμαστε παιδιά. Το ότι τα ξεχνάμε, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι εξαφανίζονται. Οι αποφάσεις ήδη είναι ειλημμένες και θαμμένες για να αποφύγουμε τις ευθύνες μας. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούν

να υπάρχουν και να λειτουργούν μέχρι να τολμήσουμε να τις ανακαλύψουμε και να τις αναλογιστούμε. Μόνο τότε μπορούμε να τις ελευθερώσουμε και να πάρουμε διαφορετικές αποφάσεις, αν είναι αυτό που θέλουμε.

Την ίδια μέρα, άκουσα ένα άλλο κορίτσι να λέει: «Η μητέρα μου λέει πως όλοι οι άντρες είναι ηλίθιοι. Εγώ τους μισώ όλους, εκτός από τον πατέρα μου κι από αυτόν που θα γίνει άντρας μου».

Προφανώς το κορίτσι αυτό δεν είχε επίγνωση της σύγχυσης που είχε δημιουργηθεί στο μυαλό του. Και το συναισθηματικό μπλοκάρισμα που θα βιώσει στις μελλοντικές σχέσεις του. Έχει προγραμματιστεί να μισεί τους άντρες. Και με τη στάση αυτή, πιθανότατα θα είναι επώδυνο και δύσκολο να ερωτευτεί.

Όλες αυτές οι κρίσεις που εκφράζουμε είναι απλώς πεποιθήσεις, σκέψεις που αργότερα θα μετατραπούν σε απόλυτες αλήθειες και θα ορίζουν την υπόλοιπη ζωή μας, τις αποφάσεις και τις συμπεριφορές μας, τις περισσότερες φορές χωρίς να το συνειδητοποιούμε καν.

Με βάση τις κρίσεις αυτές, παίρνουμε μια σειρά από αποφάσεις στην παιδική μας ηλικία. Να μερικά παραδείγματα συμπερασμάτων:

- «Εγώ δεν θα παντρευτώ, γιατί ο γάμος προκαλεί πολύ πόνο. Γι' αυτό, προτιμώ να είμαι μόνος. Καλύτερα μόνος παρά δυστυχής».
- «Εγώ δεν θέλω να γίνω πλούσιος, γιατί δεν θέλω να γίνω διεφθαρμένος, και, αν έχω πολλά χρήματα, θα έχω πολλές έγνοιες, θα φοβάμαι μήπως χάσω τα χρήματά μου και οι άνθρωποι θα θέλουν να με εκμεταλλευτούν. Για τον λόγο αυτό, αν κερδίσω πολλά χρήματα, θα τα χαλάω αμέσως ώστε να μη μου προκαλούν προβλήματα, και γι' αυτό προτιμώ να μην έχω πολλά στην τράπεζα».
- «Εγώ δεν θέλω να είμαι ο καλύτερος, γιατί, αν πάρω καλούς βαθμούς, οι συμμαθητές μου θα με ζηλεύουν και θα με αφήνουν μόνο στο διάλειμμα».