

# Περιεχόμενα

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Εισαγωγή .....                                                                        | 17 |
| 1. Πάνω απ' όλη φροντίστε να είστε φίλοι .....                                        | 25 |
| 2. Μάθετε να γελάτε με τον εαυτό σας .....                                            | 29 |
| 3. Ξεχάστε το .....                                                                   | 33 |
| 4. Ανεβάστε τη θερμοκρασία .....                                                      | 37 |
| 5. Το γρασίδι του διπλανού δεν είναι πάντα πιο πράσινο<br>από το δικό σας .....       | 41 |
| 6. Σταματήστε να κρατάτε το σκορ .....                                                | 45 |
| 7. Πρώτα φροντίστε να είστε καλοί ( <i>Κρις</i> ) .....                               | 49 |
| 8. Μην χρησιμοποιείτε τον σύντροφό σας<br>σαν σάκο του μποξ .....                     | 53 |
| 9. Κάντε την ερώτηση: «Ποιος είναι ο ιδιότροπος εδώ<br>τελικά;» ( <i>Κρις</i> ) ..... | 57 |
| 10. Μιλήστε στον σύντροφό σας με τον δικό του τρόπο .....                             | 61 |
| 11. Αποφύγετε τη φράση «σ' αγαπώ, αηλιά...» .....                                     | 65 |
| 12. Βρείτε στη ζωή σας ευκαιρίες να εκφράσετε<br>την αγάπη σας .....                  | 69 |
| 13. Αναζητήστε τα «δώρα» .....                                                        | 73 |
| 14. Κρατήστε μια σημείωση στο ημερολόγιό σας ( <i>Κρις</i> ) .....                    | 77 |
| 15. Μοιραστείτε μια έμπνευσή σας .....                                                | 80 |
| 16. Αποφύγετε τα τηλεσίγραφα .....                                                    | 84 |
| 17. Δώστε χρόνο στην αλληλαγή .....                                                   | 88 |

|     |                                                                              |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 18. | Μην ξεκινάτε μάχες όταν η διάθεσή σας<br>δεν είναι κατάλληλη .....           | 92  |
| 19. | Αναγνωρίστε την αξία σας .....                                               | 97  |
| 20. | Στρέψτε την κατάσταση προς όφελός σας .....                                  | 102 |
| 21. | Μην ξεχνάτε ότι ο σύντροφός σας δεν μπορεί<br>να διαβάσει το μυαλό σας ..... | 106 |
| 22. | Δώστε το καλό παράδειγμα ( <i>Kris</i> ) .....                               | 109 |
| 23. | Μην τσακώνετε για ανοησίες .....                                             | 112 |
| 24. | Γίνετε οι καλύτεροι ακροατές του κόσμου .....                                | 116 |
| 25. | Βιώστε την «ξαφνική αλληλαγή» .....                                          | 120 |
| 26. | Αποφύγετε τη φράση «Είχα μια πολύ<br>δύσκολη μέρα» .....                     | 124 |
| 27. | Αφήστε τον σύντροφό σας να αγοράζει<br>το κολτασιό του .....                 | 127 |
| 28. | Ξαφνιάστε ευχάριστα τον σύντροφό σας<br>με ένα κομπλιμέντο .....             | 130 |
| 29. | Πάψτε να εύχεστε να ήταν ο σύντροφός σας<br>διαφορετικός .....               | 134 |
| 30. | Μη φέρνετε «προ τετελεσμένου»<br>τον σύντροφό σας .....                      | 138 |
| 31. | Σκεφτείτε προτού μιλήσετε .....                                              | 142 |
| 32. | Ανακαλύψτε ποιος είναι ο ρόλος<br>που παίζετε εσείς .....                    | 146 |
| 33. | Μην κάνετε μισές δουλειές .....                                              | 150 |
| 34. | Κάντε ευγενικές σκέψεις .....                                                | 153 |

|     |                                                                                                    |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 35. | Μη χάνετε τη συμπόνια σας .....                                                                    | 157 |
| 36. | Απογειώστε τη σχέση σας .....                                                                      | 161 |
| 37. | Μην επιτρέπετε στις περαστικές σκέψεις<br>να μεταμορφωθούν σε σοβαρά θέματα .....                  | 164 |
| 38. | Γίνετε σύντροφος «χαμηλού κόστους» .....                                                           | 168 |
| 39. | Κάντε το με τον δικό σας τρόπο .....                                                               | 172 |
| 40. | Μόλις ξυπνήσετε το πρωί, σκεφτείτε τρεις λόγους<br>για τους οποίους αγαπάτε τον σύντρόφό σας ..... | 176 |
| 41. | Επιλέξτε την ηρεμία αντί του εκνευρισμού .....                                                     | 179 |
| 42. | Μην παίρνετε στα σοβαρά κάποια<br>περιστασιακή κριτική .....                                       | 183 |
| 43. | Διατηρήστε την παιχνιδιάρικη διάθεσή σας .....                                                     | 188 |
| 44. | Πάψτε να προβάρετε στο μυαλό σας<br>τη «δυστυχία» σας .....                                        | 191 |
| 45. | Μη θέλετε να είστε εσείς ο πρωταγωνιστής<br>κάθε ιστορίας .....                                    | 196 |
| 46. | Δεσμευτείτε ότι θα κάνετε μια καινούρια αρχή .....                                                 | 200 |
| 47. | Αποφύγετε να διορθώνετε ο ένας τον άλλον .....                                                     | 204 |
| 48. | Μείνετε για λίγο σιωπηλοί .....                                                                    | 208 |
| 49. | Αναλάβετε οι ίδιοι την ευθύνη της ευτυχίας σας .....                                               | 211 |
| 50. | Εξασκηθείτε στην εγκάρδια και ειλικρινή συζήτηση .....                                             | 215 |
| 51. | Μην εκλαμβάνετε την προσωπική σας ένταση<br>ως πρόβλημα της σχέσης .....                           | 220 |
| 52. | Πάψτε να είστε τόσο αμυντικοί .....                                                                | 224 |
| 53. | Φροντίστε να είστε συνεχώς ευγνώμονες .....                                                        | 228 |

|            |                                                                                              |     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>54.</b> | Μην πέσετε στην παγίδα «έχω χρόνο<br>για τους πάντες, αλλιά όχι για σένα» .....              | 231 |
| <b>55.</b> | Ασχοληθείτε από κοινού με μια εθελοντική<br>δραστηριότητα .....                              | 235 |
| <b>56.</b> | Κάντε στον εαυτό σας την ερώτηση: «Τελικά,<br>έχει αυτό τόση σημασία;» .....                 | 240 |
| <b>57.</b> | Μη συνεχίζετε να κάνετε τα ίδια πράγματα και<br>να περιμένετε διαφορετικά αποτελέσματα ..... | 243 |
| <b>58.</b> | Ανταποκριθείτε με αγάπη .....                                                                | 247 |
| <b>59.</b> | Κοιταχτείτε στον καθρέφτη .....                                                              | 251 |
| <b>60.</b> | Επιτρέψτε στον σύντροφό σας να είναι άνθρωπος .....                                          | 255 |
| <b>61.</b> | Συμφιλιωθείτε με την αλληλαγή .....                                                          | 260 |
| <b>62.</b> | Μην αναλύετε υπερβολικά τα ψεγάδια .....                                                     | 264 |
| <b>63.</b> | Αποφασίστε ότι θα στηρίζετε<br>τον σύντροφό σας ( <i>Kris</i> ) .....                        | 267 |
| <b>64.</b> | Κάντε ένα άλμα στο μέλλον και μετά<br>κοιτάξτε πίσω σας.....                                 | 270 |
| <b>65.</b> | Μην ξεχνάτε την εξίσωση: «ευτυχισμένος άνθρωπος<br>ίσον ευτυχισμένος σύντροφος» .....        | 274 |
| <b>66.</b> | Ρωτήστε τον σύντροφό σας για τα όνειρά του .....                                             | 278 |
| <b>67.</b> | Ποτέ μην υποτιμάτε τη δύναμη της αγάπης .....                                                | 281 |
| <b>68.</b> | Μην αφήνετε τα παιδιά σας να μπαίνουν<br>ανάμεσά σας .....                                   | 285 |
| <b>69.</b> | Μάθετε να μην παίρνετε στα σοβαρά κάποια<br>περιστασιακά σχόλια .....                        | 289 |

|            |                                                                                                           |     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>70.</b> | Μην επιστρέψετε στο σπίτι κουβαλώντας<br>την ένταση της ημέρας .....                                      | 293 |
| <b>71.</b> | Κάντε στον σύντροφό σας την ερώτηση: «Ποιο είναι<br>το πιο δύσκολο σημείο της σχέσης σου μαζί μου;» ..... | 297 |
| <b>72.</b> | Μην αμφισβητείτε τα κίνητρα του συντρόφου σας .....                                                       | 301 |
| <b>73.</b> | Μάθετε να δέχεστε με ευχαρίστηση<br>τα κομπλιμέντα .....                                                  | 305 |
| <b>74.</b> | Ξεπεράστε τρεις από τις πιο ενοχλητικές συνήθειες<br>που έχει ο σύντροφός σας .....                       | 309 |
| <b>75.</b> | Αποφύγετε τις απόλυτες αρνητικές δηλώσεις .....                                                           | 313 |
| <b>76.</b> | Προβλέψτε το προβλέψιμο .....                                                                             | 317 |
| <b>77.</b> | Πάψτε να αντιμετωπίζετε τα πάντα σαν να είναι<br>επείγουσες καταστάσεις .....                             | 320 |
| <b>78.</b> | Επικοινωνήστε γραπτά με τον σύντροφό σας .....                                                            | 323 |
| <b>79.</b> | Μην υποχρεώνετε τον σύντροφό σας<br>να βρίσκεται συνεχώς σε επιφυλακή .....                               | 327 |
| <b>80.</b> | Προσπαθήστε να γίνετε άξιοι περισσότερης αγάπης .....                                                     | 331 |
| <b>81.</b> | Αποδεχτείτε με καλοσύνη τη συγγνώμη .....                                                                 | 335 |
| <b>82.</b> | Σκεφτείτε για λίγο όλα αυτά που δεν κάνετε .....                                                          | 339 |
| <b>83.</b> | Φροντίστε να εξασκείστε τακτικά σε τεχνικές<br>καταπολέμησης του στρες .....                              | 344 |
| <b>84.</b> | Μη μιλάτε εξ ονόματος του συντρόφου σας .....                                                             | 348 |
| <b>85.</b> | Αποφασίστε να αποτελείτε έμπνευση ο ένας<br>για τον άλλον .....                                           | 351 |
| <b>86.</b> | Διώξτε μακριά τη ζήλια ( <i>Kris</i> ) .....                                                              | 355 |

|             |                                                               |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>87.</b>  | Επιτρέψτε στον σύντροφό σας να έχει κάποιες παραξενιές .....  | 359 |
| <b>88.</b>  | Πάψτε να είστε τόσο απαιτητικοί και ελεγκτικοί .....          | 363 |
| <b>89.</b>  | Όταν έχετε αμφιβολία, κάντε μια παύση .....                   | 366 |
| <b>90.</b>  | Εξασκηθείτε στην άνευ όρων αγάπη .....                        | 370 |
| <b>91.</b>  | Κάντε το εσείς .....                                          | 374 |
| <b>92.</b>  | Πείτε τη λέξη «συγγνώμη» .....                                | 377 |
| <b>93.</b>  | Αποφύγετε τις συγκρίσεις .....                                | 381 |
| <b>94.</b>  | Διδαχτείτε από τους εφήβους .....                             | 384 |
| <b>95.</b>  | Πάψτε να είστε ισχυρογνώμονες .....                           | 388 |
| <b>96.</b>  | Βελτιώστε το «βιοτικό» σας επίπεδο .....                      | 392 |
| <b>97.</b>  | Επιτρέψτε στον σύντροφό σας να τα «χάνει»<br>πότε πότε .....  | 396 |
| <b>98.</b>  | Βρείτε την ισορροπία σας ( <i>Kris</i> ) .....                | 399 |
| <b>99.</b>  | Ξαναθυμηθείτε τη μαγεία .....                                 | 404 |
| <b>100.</b> | Παραμείνετε ανεκτίμητος θησαυρός<br>ο ένας για τον άλλο ..... | 407 |

## Εισαγωγή

Όταν ρωτάς τους ανθρώπους «Πώς πάει η σχέση σου;» παίρνεις συχνά απαντήσεις του τύπου «Εντάξει, νομίζω» ή μια πληθώρα άλλων παραληλαγών που διακρίνονται από ανάλογη έλλειψη ενθουσιασμού και σιγουριάς. Για κάποιους λόγους πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι φυσιολογικό και απόλυτα αποδεκτό να ικανοποιούνται με σχέσεις που είναι «εντάξει». Ακόμα και ζευγάρια που δηλώνουν ότι έχουν καλή σχέση δείχνουν μπερδεμένα όταν προσπαθούν να δώσουν τον ορισμό αυτής της καλής σχέσης. Μπορεί να λένε ότι έχουν καλή σχέση, αληλά, παρ' όλη αυτά να εκφράζουν σταθερά θυμό και δυσφορία απέναντι στον σύντροφό τους ή τουλάχιστον απέναντι σε κάποιες πλευρές της σχέσης τους. Μπορεί να υπάρχουν συνεχείς συγκρούσεις και γκρίνιες, έλλειψη αρμονίας και ικανοποίησης, πικρία, η επιθυμία ο σύντροφός τους να ήταν διαφορετικός ή απλώς έλλειψη αληθινής ευχαρίστησης και ευγνωμοσύνης.

Παρόλο που καμιά σχέση δεν είναι τέλεια και καθεμία είναι μοναδική, πιστεύουμε ότι οποιαδήποτε «συντροφική» σχέση, ερωτική ή άλλη είδους, μπορεί να βελτιωθεί αν εφαρμόσετε κάποιες απλές στρατηγικές που θα καλυτερεύσουν τη διάθεσή σας, θα ανοίξουν την καρδιά σας, θα ζωντανέψουν τη ζωή σας

και θα διευρύνουν τη ματιά με την οποία βλέπετε τις καταστάσεις. Αυτές τις στρατηγικές περιγράφει το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας.

Εμείς οι άνθρωποι είμαστε ασυνήθιστες υπάρξεις: όταν έχουμε ένα συγκεκριμένο όραμα, τις περισσότερες φορές είμαστε σε θέση να το επιτύχουμε ή τουλάχιστον να το προσεγγίσουμε. Όταν το όραμα αφορά τις προσωπικές σχέσεις, είναι πολύ σημαντικό να θέτετε τον καλύτερο δυνατό στόχο. Μπορείτε να τα έχετε όλα: να είστε καλοί φίλοι, αδελφές ψυχές και σύντροφοι με την πραγματική έννοια του όρου. Ο καθένας σας ξεχωριστά, αλλήλα και μαζί ως ζευγάρι, μπορείτε να γίνετε πιο τρυφεροί, πιο αισιόδοξοι, πιο δεκτικοί, πιο γενναιοδωροί, πιο ευγνώμονες, πιο υπομονετικοί, πιο συμφιλιωτικοί, πιο καλοσυνάτοι. Μπορείτε να διαμορφώσετε μια ευρύτερη οπτική, να καλλιεργήσετε την αίσθηση του χιούμορ σας, να γίνετε πιο καλοί ακροατές και, ίσως το πιο σημαντικό, να παίρνετε τον εαυτό σας λιγότερο στα σοβαρά. Μπορείτε να αποκτήσετε όλα αυτά τα προτερήματα και κάθε άλλη αληθή αρετή που θεωρείται σημαντική. Και το πιο σπουδαίο: όταν εσείς ή ο σύντροφός σας κάνει λάθος, δεν θα καταδικάζετε τον εαυτό σας ή τη σχέση σας – δεν θα «βασανίζετε για μικροπράγματα». Τα μόνα που χρειάζονται είναι απόφαση και λίγη εξάσκηση.

Παρά την αισιόδοξη φύση μας, είμαστε ρεαλιστές. Δεν πιστεύουμε ότι αν πάψετε να βασανίζετε για μικροπράγματα

στην αγάπη και στις σχέσεις σας, θα απαλλοτριωθείτε πλήρως από τα προβλήματα ή δεν θα θυμώνετε ποτέ ο ένας με τον άλλο. Ούτε πιστεύουμε ότι δεν θα υπάρξουν φορές που θα αισθάνεστε αμφιβολία ή ο σύντροφός σας θα σας κάνει έξαλλους. Θεωρούμε όμως ότι, οποιαδήποτε απογοήτευση και αν δοκιμάσετε, αυτή θα είναι μικρότερης έντασης, και εσείς θα είστε σε θέση να προσεγγίζετε τα προβλήματά σας με πιο ψύχραιμη στάση και μεγαλύτερη άνεση. Με άλλα λόγια, ακόμα και όταν βρίσκεστε μπροστά σε ένα πρόβλημα, θα έχετε τη σιγουριά ότι μπορείτε να το ξεπεράσετε και να το λύσετε, διατηρώντας ταυτόχρονα μια καλή σχέση με τον σύντρόφό σας.

Η κοινή συγγραφή αυτού του βιβλίου, που αντιπροσωπεύει μία από τις πιο όμορφες στιγμές της κοινής μας ζωής, μας γέμισε χαρά. Μας έδωσε την ευκαιρία να σκεφτούμε προσεκτικά όλα όσα θεωρούμε σημαντικά σε μια σχέση αγάπης και στοργής. Και παρόλο που δεν θεωρούμε τον εαυτό μας ειδικό στα θέματα των διαπροσωπικών σχέσεων, πιστεύουμε ότι τα καταφέραμε πολύ καλά. Είμαστε παντρεμένοι δεκατέσσερα χρόνια και γνωριζόμαστε δεκαεφτά. Κατά τη διάρκεια όλων αυτών των χρόνων αντιμετωπίσαμε ο ένας τον άλλο με αγάπη, καλοσύνη και σεβασμό, και πιστεύουμε ότι υπήρξαμε πραγματικά πολύ καλοί φίλοι. Σίγουρα κάποιες φορές εκνευρίζουμε ο ένας τον άλλο, είμαστε όμως στην ευχάριστη θέση να δηλώσουμε ότι αυτές οι φορές είναι ελάχιστες.

Όταν σκεφτόμαστε τη δική μας σχέση, συνειδητοποιούμε ότι, παρόλο που και οι δυο μας έχουμε αρκετά ελαττώματα, το μεγαλύτερο προτέρημά μας είναι ότι δεν βασανιζόμαστε για μικροπράγματα – τουλάχιστον όχι πολύ συχνά. Τις περισσότερες φορές τα βρίσκουμε μεταξύ μας και εστιάζουμε την προσοχή μας στη δύναμη κι όχι στην αδυναμία μας. Έτσι ξεπερνάμε τις καταστάσεις και δεν νιώθουμε πικρία ο ένας για τον άλλο. Έχουμε αποφασίσει να είμαστε καλοί και ευγενικοί αντί να έχουμε δίκιο, και την ίδια στιγμή ο καθένας μας έχει την ικανότητα να γελά με τον εαυτό του. Έχουμε ανακαλύψει ότι όταν δεν είμαστε τόσο σφιγμένοι, η ζωή είναι πολύ πιο εύκολη και η αγάπη που νιώθουμε πολύ μεγαλύτερη.

Είναι προφανές ότι όλοι αντιμετωπίζουμε σοβαρές προκλήσεις στη ζωή και στις σχέσεις μας. Δυστυχώς, ο πόνος είναι μια πραγματικότητα απέναντι στην οποία ο καθένας μας βρίσκεται αντιμέτωπος κάποιες περιόδους της ζωής του. Είναι συναρπαστικό όμως να παρατηρείς τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα πραγματικά «σοβαρά» θέματα της ζωής: οι περισσότεροι τα αντιμετωπίζουν με θάρρος, αξιοπρέπεια και ευρηματικότητα. Όταν, για παράδειγμα, μια οικογένεια έχει ένα άρρωστο παιδί, τα μέλη ενώνονται και αντιμετωπίζουν από κοινού το πρόβλημα. Μοιράζονται ειδικρινά την αγάπη τους, ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο, ίσως προσεύχονται όλοι μαζί. Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν ένα ζευγάρι βιώνει μια τραγωδία – μια

αρρώστια ή έναν θάνατο, μια οικονομική αποτυχία ή ένα άηλο επώδυνο γεγονός στην οικογένεια– τις περισσότερες φορές έρχονται ο ένας κοντά στον άηλο και μπαίνουν σε μια κατάσταση ενότητας, δημιουργικότητας, ζωτικότητας και κοινών θυσιών.

Ευτυχώς, για τους περισσότερους ανθρώπους σε αυτό τον κόσμο, το μεγαλύτερο διάστημα της ζωής τους δεν σημαδεύεται από πραγματικά σοβαρά θέματα. Το καλό είναι ότι δεν μας απολύουν από τη δουλειά κάθε μέρα, δεν κάνουμε απανωτές αιτήσεις διαζυγίου, ούτε τρέχουμε στα επείγοντα περιστατικά του νοσοκομείου μέρα παρά μέρα.

Κατά περίεργο τρόπο, οι άνθρωποι μοιάζουν να είναι πολύ καλύτερα εξοπλισμένοι να αντιμετωπίσουν τα πολύ σοβαρά θέματα παρά τα μικροπροβλήματα της καθημερινότητας. Επειδή ακριβώς ξέρουμε ότι πρέπει να παλέψουμε, βγάζουμε στην επιφάνεια τον καλύτερο μας εαυτό, ενώ παράλληλα διευκολύνουμε και τον άηλο να κάνει το ίδιο.

Η αλήθεια πάντως είναι ότι το μεγαλύτερο διάστημα της ζωής μας καταναλώνεται στα μικροπράγματα της καθημερινότητας – αντιμετωπίζουμε μικρομπελάδες, όπως το μποτιλιάρισμα στους δρόμους, την ακαταστασία στο σπίτι, τις διαφωνίες στη δουλειά, τις υποχρεώσεις των παιδιών, τα χαμένα αντικείμενα, τον θόρυβο και πάει λέγοντας. Γι' αυτό τον λόγο πιστεύουμε ότι είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τα μικροπράγματα – αυτά που μπλέκονται στα πόδια μας όλη την

ώρα. Έχουμε παρατηρήσει ότι αν μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τα μικροπράγματα, μπορούμε να τα καταφέρουμε λίγο καλύτερα και στα σοβαρά θέματα.

Η ελπίδα μας είναι ότι οι στρατηγικές αυτού του βιβλίου θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις μικροεντάσεις στις σχέσεις σας με μεγαλύτερη άνεση και ευρύτερη ματιά. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι όταν πάψουν να σας απασχολούν τα μικροπράγματα, θα βρείτε καινούριους και καλύτερους τρόπους να φροντίζετε και να αγαπάτε ο ένας τον άλλο.

Και μια σημείωση για τον τρόπο με τον οποίο γράφτηκε αυτό το βιβλίο: συνεργαστήκαμε σε όλα τα κεφάλαια, αλλά μερικές στρατηγικές έχουν γραφτεί από την οπτική γωνία του Ρίτσαρντ και άλλες από την οπτική γωνία της Κρις. Για λόγους ευκολίας, όσες γράφτηκαν από την οπτική γωνία της Κρις σημειώνονται με την ένδειξη – ΚΡΙΣ – στον τίτλο. Όσες δεν έχουν ανάλογη σημείωση είναι γραμμένες από την άποψη είτε του Ρίτσαρντ είτε και των δύο.

Ο στόχος μας δεν είναι να προτείνουμε τη δική μας σχέση ως πρότυπο που μπορείτε να ακολουθήσετε, ούτε να σας παρουσιάσουμε μια εικόνα για το πώς πρέπει να είστε. Ελπίζουμε όμως ότι οι ιδέες αυτού του βιβλίου θα σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε μια σχέση η οποία ανταποκρίνεται στα δικά σας όνειρα και στις δικές σας αξίες. Προτού όμως ξεκινήσουμε την περιπέτειά μας, θα σας δώσουμε μια συμβουλή: το όριο των

προσπαθειών σας ας είναι τα αστέρια! Όσο πιο ψηλός ο στόχος σας, τόσο πιο ψηλά θα ανεβείτε. Και πάνω από όλα, θα πάψετε να βασανίζεστε για μικροπράγματα – ή τουλάχιστον για τα περισσότερα από αυτά! Καθώς θα αρχίσει να συμβαίνει αυτό, εσείς θα αισθάνεστε περισσότερο ενθουσιασμό και αγάπη απ' ό,τι φανταστήκατε ποτέ. Καλή τύχη και καλή ανάγνωση!

Ρίτσαρντ και Κρις Κάρλσον