

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Φίλη αναγνώστρια,
Φίλε αναγνώστη,

Κατ' αρχάς θέλω να σου εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου που έχεις το βιβλίο μου στα χέρια σου.

Δεν ήταν μέσα στους στόχους και στα όνειρά μου να γίνω συγγραφέας και, πίστεψέ με, ούτε και σήμερα είναι.

Το σύγγραμμα που κρατάς στα χέρια σου είναι αποτέλεσμα πολλών χρόνων πνευματικής και ψυχικής διεργασίας, με μερικές πινελιές εγκεφαλικής παρέμβασης και εφαρμοσμένης γνώσης.

Εδώ και πολλά χρόνια η χειρόγραφη καταγραφή σημειώσεων έγινε η αγαπημένη μου συνήθεια. Όπου και αν βρίσκομαι έχω μόνιμα μαζί μου ένα σημειωματάριο, ένα στυλό ή ένα μολύβι και γράφω αυτά που περνάνε από το μυαλό μου. Όσο και αν εξελίχθηκε η τεχνολογία και μπήκαν στη ζωή μας οι «σημειώσεις» του κινητού, τα τάμπλετ, τα λάπτοπ, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και άλλα συναφή βοηθήματα, με τίποτα δεν μπορώ να αντικαταστήσω την ικανοποίηση της χειρόγραφης καταγραφής σκέψεων και συναισθημάτων.

Έχει μια μαγεία το γράψιμο με το χέρι, έχει μια μαγεία η μυρωδιά του χαρτιού και αυτή τη μαγεία συνεχίζω να απολαμβάνω ακόμη και σήμερα.

Έστω και αν στη συνέχεια καταχωρώ σε ηλεκτρονικό αρχείο αυτές τις σημειώσεις, το πρωτογενές υλικό είναι αυτό που βάζει τις βάσεις. Έστω και αν κατά την ηλεκτρονική αρχειοθέτηση επεκτείνω τη σκέψη μου και αναπτύσσω το χειρόγραφο κείμενο, και πάλι, αυτό που με έβαλε σε πορεία σκέψης είναι η χειρόγραφη σημείωση.

Αυτές οι σημειώσεις προκύπτουν από ενδόμυχες σκέψεις και συναισθήματα, από γεγονότα της καθημερινότητας, συζητήσεις με φίλους και μέλη της οικογένειάς μου, από συζητήσεις στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και τα τελευταία χρόνια από συζητήσεις με πελάτες και συνεργάτες. Πολλές φορές μπορεί να προκύψουν από ένα τραγούδι ή μια ταινία ή από απλή παρατήρηση ανθρώπων που συναντώ στον δρόμο μου.

Για όλα υπάρχει μια αφορμή. Για κάθε κείμενο που θα διαβάσεις σε αυτό το βιβλίο υπήρξε μια σπίθα, η οποία ενεργοποίησε τη σκέψη μου.

Τα θέματα που θα διαβάσεις στο βιβλίο μου είναι θέματα της καθημερινότητάς μου, ίσως και της δικής σου. Είναι θέματα στα οποία αφιέρωσα πολύ χρόνο και κόπο για πολλά χρόνια, σε βαθμό που να μπορώ να ισχυριστώ ότι έγιναν τρόπος ζωής μου. Δεν κάνω απλές θεωρητικές προσεγγίσεις και δεν διεκδικώ κανέναν έπαινο «ανακάλυψης». Είναι βαθιά μου πεποίθηση ότι τα θέματα προσωπικής ανάπτυξης, αυτογνωσίας και αυτοπραγμάτωσης καλύφθηκαν επαρκώς από τους Αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους και άλλους σύγχρονους σοφούς από τα πέρατα της γης, την Κίνα, την Ινδία, την Περσία, τη Ρώμη αργότερα και άλλους πολλούς. **Συνεπώς δεν πιστεύω στην παρθενόγνεση.**

Εκείνο που πιστεύω και το οποίο πραγματεύομαι είναι ο εκσυγχρονισμός των απόψεων και η προσαρμογή τους στην καθημερινότητά μας. Εκείνο που κάνω είναι να προτείνω απλές -και όχι απλοϊκές- πρακτικές και εφαρμόσιμες λύσεις, τις οποίες δοκίμασα πρώτος και βίωσα τα αποτελέσματα. Προτείνω, λοιπόν, την εφαρμογή των χρήσιμων πληροφοριών που λαμβάνουμε από βιβλία, σεμινάρια, συνομιλίες και τη μετατροπή τους σε γνώση, μέσω της δράσης. Η εφαρμοσμένη γνώση γίνεται βίωμα και το επαναλαμβανόμενο βίωμα γίνεται τρόπος ζωής, γίνεται στάση ζωής και συμπεριφοράς.

Όπως αναφέρω και στην αρχή αυτού του κειμένου δεν ήταν και δεν είναι στους στόχους μου να γίνω συγγραφέας. Είμαι ένας απλός αφηγητής ζωής, καταγραφέας σκέψεων και συναισθημάτων και με αυτό τον τρόπο σου ζητώ να προσεγγίσεις το βιβλίο μου. Αν μάλιστα πάρεις κάτι ωφέλιμο από τις σελίδες του, τότε έχεις κάνει σε μένα το καλύτερο, το πολυτιμότερο δώρο.

Φίλη αναγνώστρια,
Φίλε αναγνώστη,

Είναι πολλά τα γεγονότα, οι στιγμές ζωής, που καθόρισαν την πορεία μου. Θέλω να μοιραστώ μαζί σου τα τρία ορόσημά μου.

1. Το **1996** αντιμετώπισα μια κρίση ταυτότητας. Έβλεπα σε μένα πράγματα που ΔΕΝ μου άρεσαν και που θεωρούσα ότι δεν ήταν χρήσιμα στα παιδιά μου, στα οποία ήθελα να είμαι πρότυπο. Ένα βράδυ αποφάσισα να κάτσω να γράψω όλα όσα με απασχολούσαν, τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει σε μένα. Ποιες συνήθειες θέλω να κρατήσω και από ποιες θέλω να απαλλαγώ. **Ποιος πραγματικά θέλω να είμαι.** Έτσι προέκυψε το φύλλο αυτοαξιολόγησης, το οποίο χρησιμοποιώ μέχρι σήμερα στα σεμινάρια μου. Εκείνο το βράδυ το πέρασα με ξέσπασμα, γράψιμο και λυγμούς μέχρι το ξημέρωμα. Κυρίως το πέρασα με σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή μου. Ήταν η αρχή της μετέπειτα πορείας μου.
2. Το **2010** παρακολούθησα ένα σεμινάριο στη Λευκωσία με ομιλήτρια την **Dr Tracy Kemble** με τίτλο: From Nothing to Something. Σε αυτό το σεμινάριο τέθηκε η ερώτηση «Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σου;». Ήταν κάτι το οποίο δεν με είχε απασχολήσει ποτέ προηγουμένως. Ενώ ήξερα να βάζω επί μέρους στόχους και να τους πετυχαίνω, εντούτοις ο «σκοπός ζωής» δεν με είχε προβληματίσει καν, ούτε ποτέ τού έδωσα χρόνο και σημασία. Εντελώς αυθόρμητα έγραψα στο ημερολόγιό μου **«Θέλω να γυρίζω τον κόσμο και να αλλάζω τις ζωές των ανθρώπων με διαλέξεις, σεμινάρια ή προσωπικές συναντήσεις»!** Έκτοτε επικεντρώθηκα σε αυτό. Το έχω μάλιστα διαφοροποιήσει ως εξής **«Σκοπός της ζωής μου είναι να έχω θετική επίδραση στους ανθρώπους που συναντώ».** Συνειδητά δεν λέω «σε όλους τους ανθρώπους» όπως το είχα αρχικά καταγράψει και ο λόγος είναι απλός. Δεν μπορώ να αρέσω σε όλους, δεν είναι δυνατό όλοι να με συμπαθήσουν και να επηρεαστούν από μένα. Δεν είναι, πλέον, στις ανάγκες μου το «όλοι». Όποιος θέλει όμως, θα με βρει συνοδοιπόρο και συμπαρασάτη.

3. Το **2014** ανέβηκα για πρώτη φορά στο **Σινικό Τείχος**, σε ένα από τα ταξίδια μου στην Κίνα. Εκεί έπαθα άλλη μια κρίση αυτοπροσδιορισμού. Κατάλαβα, για άλλη μια φορά, πόσο μικρός είμαι και με πόσο μικρά πράγματα πιθανόν να ασχολούμαι. Κατάλαβα πως ήρθε η στιγμή να πάρω καινούργιες αποφάσεις για τη ζωή μου. Αυτή τη φορά οι αποφάσεις είχαν να κάνουν περισσότερο με ανθρώπους και λιγότερο με συνήθειες. Είχαν επίσης να κάνουν με τον τομέα δράσης μου, που μέχρι εκείνη τη στιγμή ήταν σαν χταπόδι και απλωνόταν σε πολλούς και διάφορους τομείς. Όλοι οι τομείς είχαν, βέβαια, να κάνουν με τον άνθρωπο, αλλά δεν μου έδιναν όλοι την ίδια χαρά και ικανοποίηση. Έτσι άρχισα μια γενική καθαριότητα και έβγαλα ανθρώπους από τη ζωή μου, αλλά κυρίως αποφάσισα για το είδος των ανθρώπων που ήθελα να κρατήσω στη ζωή μου. Έβγαλα δραστηριότητες από τη ζωή μου και, το πιο σημαντικό, έκανα το επόμενο βήμα, δημιουργώντας τα δικά μου σεμινάρια Επικοινωνίας και Προσωπικής Ανάπτυξης. Επιστρέφοντας από την Κίνα –σοκαρισμένος από την εμπειρία– κατέγραψα το όραμα και την αποστολή μου, τα οποία μοιράζομαι σήμερα μαζί σου.

Όραμά μου: Οραματίζομαι έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι αγαπούν και φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους. Είναι ευγνώμονες για τις μικρές και μεγάλες ευλογίες της ζωής και επικοινωνούν μεταξύ τους με ενσυναίσθηση, ταπεινοφροσύνη και ειλικρίνεια, χωρίς κανένα φυλετικό, διαφυλικό, χρωματικό, κοινωνικό, οικονομικό, εθνικό, ταξικό ή άλλον διαχωρισμό.

Αποστολή μου: Να εμπνεύσω, να παρακινήσω, να εκπαιδεύσω και να επηρεάσω θετικά κάθε άνθρωπο που έρχεται σε επαφή μαζί μου σε προσωπικές συναντήσεις, κοινωνικές συναναστροφές, διαλέξεις ή σεμινάρια. Να ζω τη ζωή μου με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ο τρόπος ζωής μου η καλύτερη μέθοδος διδασκαλίας μου.

Κλείνοντας αυτό το εισαγωγικό σημείωμα, θέλω να σου πω ότι η προσδοκία μου από αυτό το βιβλίο και γενικότερα από τη δράση μου περιορίζεται στον μαγικό αριθμό ΕΝΑ, που είναι για μένα η αρχή για κάθε μου ενέργεια.

Αν έστω και έναν άνθρωπο επηρεάσω, έστω και έναν άνθρωπο να έχω ωφελήσει, έστω και ένας άνθρωπος κάνει ένα βήμα μπροστά στη ζωή του από τη δική μου παρουσία στη γη, τότε η δική μου ζωή άξιζε που την έζησα.

Με τις εγκάρδιες ευχαριστίες μου στον παραμυθά και **δάσκαλο Θεόδωρη Ίντα**, από τον οποίο το άκουσα για πρώτη φορά, μοιράζομαι μαζί σας το Αφρικάνικο παραμύθι για το κολιμπρί. Το κολιμπρί είναι το μικρότερο πουλί στον κόσμο. Το μήκος του σώματός του φτάνει μόλις τα 2,5 εκατοστά.

Στη διάρκεια μιας πυρκαγιάς στο δάσος, όλα τα ζώα τρέχουν για να σωθούν, εκτός από ένα κολιμπρί, το οποίο παίρνει μια στάλα νερό στο ράμφος του και πετάει προς τη φωτιά...

"Τι νομίζεις ότι κάνεις; Είσαι τρελό; Δεν θα σταματήσεις τη φωτιά!", του φωνάζει ένας ελέφαντας.

"Το ξέρω", απαντά το κολιμπρί, "κάνω όμως αυτό που μου αναλογεί!"

Με αυτό το βιβλίο μπορεί να μην σώσω τον κόσμο από τη φωτιά που τον καίει, κάνω όμως αυτό που μου αναλογεί.

Κάνω αυτό που μου αναλογεί, σημαίνει αναλαμβάνω ατομική ευθύνη και η ανάληψη ατομικής ευθύνης είναι, κατά τη γνώμη μου, η κορυφαία μορφή επανάστασης.

Εσύ για Σένα τι είσαι πρόθυμος / πρόθυμη να κάνεις, για να αναλάβεις την ευθύνη που σου αναλογεί;

Η ζωή σου δεν θα αλλάξει,
μέχρι να αποφασίσεις ότι μόνο ΕΣΥ
μπορείς να αλλάξεις τη ζωή σου!

Καλή ανάγνωση
Ευγνωμοσύνη και Αγάπη!
Λάκης Αργυρού

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

(Όταν διάβασε το κείμενο αυτό η αγαπημένη μου φίλη **Ζαμπέτα Τούρλου**, από το πανέμορφο νησί της Μήλου, μου είπε: "Αυτό το κείμενο το βάζεις στο βιβλίο σου «Αντί Προλόγου»" και αυτό ακριβώς κάνω. Ζαμπέτα μου, σε ευχαριστώ που είσαι συνοδοιπόρος σε αυτό το ταξίδι της πνευματικής αναζήτησης).

Η τελευταία μέρα της ζωής μου

Ένα γεγονός στη ζωή αντιμετωπίζεται με πλήρη βεβαιότητα και ταυτόχρονα με πλήρη αβεβαιότητα. Σύμφωνα; Σας μπερδεψα; Ας το πάρουμε από την αρχή για να το κάνουμε πιο αντιληπτό.

Ο άνθρωπος με τη γέννησή του για ένα πράγμα είναι σίγουρος. Για τον θάνατό του. Είναι ένα γεγονός που δεν μπορεί να το αποφύγει, ούτε να το ας αμφισβητήσει. Είναι ένα γεγονός που θα συμβεί, είτε το θέλουμε είτε όχι. Είτε το επιδιώξουμε είτε όχι. Είτε το αποδεχτούμε είτε όχι, θα συμβεί σε όλους ανεξαιρέτως. Η κοινωνική, οικονομική, ακαδημαϊκή ή άλλη υπόσταση δεν παίζουν κανέναν απολύτως ρόλο. Το φύλο, το χρώμα, το ύψος, το βάρος, το πλάτος, επίσης δεν παίζουν κανέναν ρόλο και δεν μπορούν να αλλάξουν τη φύση. Ο άνθρωπος γεννιέται, κάνει τον κύκλο του, μικρό ή μεγάλο, και φεύγει. Πού πάει; Δεν ξέρω. Όμως φεύγει. Αυτή, λοιπόν, είναι η βεβαιότητα.

Ποια είναι η αβεβαιότητα; Το πότε! Πότε θα φύγει; Δεν υπάρχουν εγγυήσεις. Δεν υπάρχει ημερομηνία λήξης και το μόνο σίγουρο είναι ότι κανείς δεν μπορεί να το προβλέψει. Η ζωή διακόπτεται κάποιες φορές ξαφνικά και αναπάντεχα και κάποιες φορές αφού

μας έχει προετοιμάσει με κάποιον τρόπο. Σε όλες, όμως, τις περιπτώσεις η ακριβής στιγμή της αποχώρησης είναι απρόβλεπτη.

Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Αυτή είναι η εύλογη απορία. Η απάντηση είναι ΝΑΙ! Μπορούμε να είμαστε έτοιμοι ανά πάσα στιγμή. Μπορούμε να ζούμε την κάθε μέρα μας τόσο δημιουργικά και υπεύθυνα λες και είναι η τελευταία μας. Να τη ζούμε, χωρίς να αφήνουμε εκκρεμότητες. Κυρίως συναισθηματικές εκκρεμότητες. Για τις υπόλοιπες θα φροντίσουν άλλοι. Οι συναισθηματικές μας, όμως, εκκρεμότητες δεν σηκώνουν ούτε αναβολή, ούτε αναπλήρωση, ούτε εκπροσώπηση. Είναι καθαρά προσωπική μας υπόθεση.

Όταν μιλάμε για συναισθηματικές εκκρεμότητες δεν μιλάμε απλώς για την έκφραση συναισθημάτων (μιλάμε και για αυτή), αλλά και για την υλοποίηση προσωπικών μας στόχων, οραμάτων ή ακόμα και απλών καθημερινών ικανοποιήσεων. Το μεγαλύτερό μας εμπόδιο για ειλικρινή έκφραση συναισθημάτων είναι ο εγωισμός, ενώ το μεγαλύτερό μας εμπόδιο για την υλοποίηση προσωπικών στόχων είναι ο φόβος.

Ο άνθρωπος φτάνοντας στην τελευταία μέρα της ζωής του, συνήθως, μετανιώνει για πράγματα που δεν έχει κάνει και που δεν άπλωσε. Μην φανταστείτε τα μεγάλα και φανταχτερά, για τα απλά καθημερινά μετανιώνει, που επειδή ήταν απλό να γίνουν, το ίδιο απλό ήταν και να μην γίνουν.

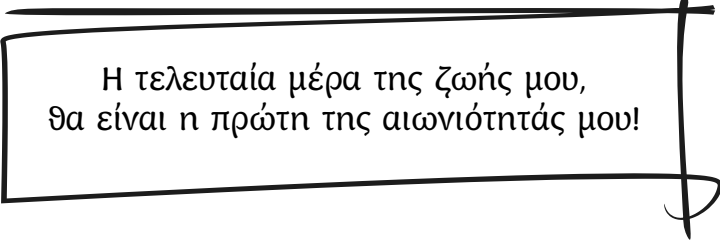
Φτάνοντας στην τελευταία μέρα της ζωής μου δεν θα ήθελα να μετανιώσω:

1. Για το τραγούδι που δεν είπα και το έθαψα μέσα μου, στη σιωπή!
2. Που δεν έγινα το παράδειγμα που θα μπορούσε να εμπνεύσει κάποιον.
3. Που δεν πήρα την ευθύνη, ή ένα μεγάλο ρίσκο, ώστε να έχω την ανταμοιβή μιας μεγάλης επιτυχίας.
4. Που πίστεψα πως ήμουν γεννημένος για τη μετριότητα και έτσι δεν αντίκρισα τη λάμψη και το μεγαλείο της υπεροχής.
5. Που δεν έκανα κάτι σπουδαίο, αναγνωρίζοντας τη δύναμη που έχω μέσα μου.
6. Που δεν έμαθα να μεταμορφώνω τις αντιξοότητες σε ευκαιρίες και να εντοπίζω το θετικό, μέσα από κάθε δυσκολία.

7. Που απαρνήθηκα το πάθος, για τη σιγουριά και την ασφάλεια.
8. Που δεν έμαθα να ξεχωρίζω την εργασία από τη δουλειά και δεν κατάλαβα ότι το νόημα της εργασίας είναι να είμαι χρήσιμος στους άλλους και όχι απλά και μόνο στον εαυτό μου.
9. Που προσαρμόστηκα στις κοινωνικές συμβάσεις, στα πρέπει του κόσμου και έτσι δεν έζησα τη ζωή που πραγματικά ονειρευόμουν.
10. Που αντί να ακούω τους ανθρώπους για να τους καταλάβω, τους άκουγα (ή έκανα πως άκουγα) απλώς για να τους απαντήσω.
11. Που θεωρούσα τις συζητήσεις «πεδίο μάχης» και έπρεπε να κερδίσω ή να χάσω, ενώ απλώς έπρεπε να κατανοήσω.
12. Που έχασα το δάσος για το δέντρο και που ως υπηρέτης μιας πρόσκαιρης επιτυχίας εγκατέλειψα την αποστολή του μεγάλου μου στόχου.
13. Που δεν είπα «Σ' αγαπώ», «Συγγνώμη», «Σε χρειάζομαι», «Θέλω βοήθεια», «Ευχαριστώ», όταν πραγματικά τα εννοούσα και άφησα τον εγωισμό μου να κυριαρχήσει των συναισθημάτων μου.
14. Που δεν ανακάλυψα ότι θα μπορούσα να είμαι ηγέτης, αφήνοντας τον κόσμο καλύτερο από ό,τι τον βρήκα.
15. Που δεν αποδέχτηκα την αποστολή μου να συνεισφέρω, με το παράδειγμά μου, τον τρόπο ζωής μου, αλλά και με τη διδασκαλία μου, ώστε να ανακαλύψουν οι άνθρωποι τα κρυμμένα ταλέντα τους και να τα αναδείξουν.
16. Που δεν επεδίωξα με πείσμα να αναδείξω τον καλύτερο μου εαυτό και δεν αξιοποίησα στον μέγιστο βαθμό τις δυνατότητες του μυαλού μου, φτάνοντας στην πραγμάτωση αυτού που πραγματικά είμαι.
17. Που αντί να είμαι ο πρωταγωνιστής της ζωής μου, όπως ήταν ο ρόλος και η αποστολή μου, έγινα θεατής σε μια φαρσοκωμωδία που ετοίμασαν άλλοι για μένα.
18. Που δεν άφησα κάτι πίσω μου, ώστε να είμαι ΑΘΑΝΑΤΟΣ.

Η τελευταία μέρα της ζωής μου θέλω να είναι γιορτή, γιατί αυτοί που θα αφήσω πίσω μου θα ξέρουν πως η κάθε μου μέρα ήταν μια συνεχής προσπάθεια βελτίωσης και ότι απολάμβανα τη διαδρομή. Θα ξέρουν πως γινόμενοι κάθε μέρα καλύτερος και αυτό με κάνει να φεύγω χαρούμενος.

Η τελευταία μέρα της ζωής μου δεν θα είναι στην «καλύτερη μου στιγμή», αφού η επόμενη στιγμή θα ήταν ακόμα καλύτερη.



Η τελευταία μέρα της ζωής μου,
θα είναι η πρώτη της αιωνιότητάς μου!

Πρώτο μέρος

ΠΕΝΤΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ **ΠΕΝΤΕ** ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗ «**ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ**».

Θα σου ζητείται σε κάθε περίπτωση να καταγράψεις σε λίστα **πέντε** διαφορετικά πράγματα κάθε φορά, ανάλογα με το περιεχόμενο του κειμένου.

Γιατί επέλεξα τον αριθμό **πέντε -5-**;

Βασικά δεν τον επέλεξα. Μου βγήκε ενστικτωδώς! Αρχικά για τις ερωτήσεις που θα έβαζα στις ασκήσεις και μετά σκέφτηκα να περιορίσω τον αριθμό των κεφαλαίων με ασκήσεις σε πέντε, για να δημιουργήσω έτσι μια συνοχή γύρω από τον αριθμό πέντε.

Ήμουν πολύ περίεργος κι εγώ να μάθω γιατί ειδικά αυτός ο αριθμός! Έψαξα λίγο στο διαδίκτυο και μοιράζομαι μαζί σας τις απαντήσεις που βρήκα.

Ο αριθμός **πέντε -5-**, σύμφωνα με την αριθμολογία, συμβολίζει την περιέργεια, την ελευθερία και την αλλαγή. Αντιπροσωπεύει μια ποικιλία από εμπειρίες που αποκτά ο άνθρωπος μέσω των ανεπιτυγμένων αισθήσεων του και προσφέρει πολλές ευκαιρίες για μελλοντικές αποφάσεις. Ας μην ξεχνάμε ότι οι αισθήσεις του ανθρώπου είναι πέντε -5- και σίγουρα συμβολίζει και αυτές.

Λέγεται ότι ο αριθμός **πέντε -5-** είναι ο επικρατών στη Φύση και στις Τέχνες, συμβολίζει την αρχή της πολλαπλότητας, την πρόοδο και το πάθος.

Η πνευματική έννοια του αριθμού **πέντε -5-** έχει να κάνει με τα ταξίδια, την περιπέτεια και τη διαρκή κίνηση. Ταυτόχρονα συμβολίζει και τις απρόβλεπτες καταστάσεις, τις ριζικές αλλαγές και την αστάθεια. Κι αυτό βγάζει ένα νόημα αν σκεφτούμε ότι Ταξίδι σημαίνει αλλαγή. Περιπέτεια σημαίνει Ριζική Αλλαγή και η διαρκής κίνηση σημαίνει αστάθεια, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι κακό. Απεναντίας, όπως ερμηνεύεται εδώ, η αστάθεια είναι η προσαρμοστικότητα σε κάθε καινούργια κατάσταση και πρόκληση. Επίσης κινητικότητα και όχι στασιμότητα.

Κάτι τελευταίο. Λέγεται ότι ο αριθμός -5- συμβολίζει την αρμονία και την ισορροπία!

Συνοπτικά: Αρμονία, Ισορροπία, Ταξίδια, Ελευθερία, Αλλαγή, Κινητικότητα, Πολλαπλότητα, Πρόοδος

Το ότι εκδίδεται το βιβλίο μου στα **55** μου πώς θα το χαρακτήριζες;

Οι νότες είναι μόνο εφτά!
Η σειρά που θα τις βάλεις,
η συχνότητα της επανάληψης
και της εναλλαγής,
πλάθουν τη μουσική.
Δεν είναι το πόσο πολλά ή λίγα έχεις,
αλλά πόσο τα εκτιμάς,
πώς τα αξιοποιείς και
πώς τα ιεραρχείς
που οδηγεί στην **αρμονία!**

1

ΕΙΣΑΙ ΔΙΑΜΑΝΤΙ!
ΤΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΥΛΑ!**Επιστροφή στη****Χαμένη Παιδικότητα!**

Αποτελεί βαθιά πεποίθησή μου ότι ο κάθε άνθρωπος είναι **ΔΙΑΜΑΝΤΙ!**

Κατεργασμένο ή ακατέργαστο δεν έχει σημασία, πάλι ΔΙΑΜΑΝΤΙ είναι.

Καμιά φορά χρειάζεται να κοπεί, να πιεστεί, να καεί για να λάμψει και να ανακαλύψει τις φωτεινές, μοναδικές ιδιότητές του.

Στην ορυκτολογία η σύνθεση του διαμαντιού είναι καθαρός άνθρακας, όπως ο γραφίτης που έχουμε στα μολύβια μας! Συνθήκες υψηλής πίεσης και ψηλών θερμοκρασιών μετέτρεψαν το κάρβουνο σε διαμάντι!

Δεν έχω τα προσόντα να ασχοληθώ με την ορυκτολογία και δεν θα το κάνουμε, γιατί άλλωστε δεν είναι αυτός ο στόχος μας. Θα μιλήσουμε για την αλλαγή, την εξέλιξη, την... επεξεργασία και τη μετατροπή της εικόνας και της στάσης του ανθρώπου από κάρβουνο σε διαμάντι! Προσέξτε! Δεν λέω της σύστασής του. Λέω της εικόνας και της στάσης! Γιατί η σύστασή του είναι διαμαντένια.

Κυκλοφορεί ευρέως η ερώτηση: «Αλλάζει ο άνθρωπος;» και πολλές φορές έρχεται αυθόρμητα και απροβλημάτιστα η απάντηση ότι «δεν αλλάζει ο άνθρωπος» και ακόμα πιο παραστατικά μια κυπριακή παροιμία μάς λέει «Δεν ισιώνει ο νούρος (η ουρά) του σκύλου».

Για να δούμε αν αλλάζει ο άνθρωπος. Μιλώντας πάντα για τη συμπεριφορά και τη στάση του, οφείλουμε να δούμε τι είναι ο άνθρωπος και από τι αποτελείται.

Ο άνθρωπος, πιστεύω, είναι ένα κράμα χαρακτηριστικών. Δεν είναι κάτι συμπαγές και αδιάσπαστο. Είναι ένα παζλ επίκτητων συμπεριφορών διαφόρων χρωματισμών και μεγεθών. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να είναι με φωτεινά χρώματα, χρήσιμες και ωφέλιμες για τον ίδιο και την κοινωνία ή μπορεί να είναι με μουντά, σκοτεινά χρώματα, ανώφελες και ενίοτε επιζήμιες και για τον ίδιο και την κοινωνία.

Ποιες συμπεριφορές αναδεικνύονται; Αυτές στις οποίες ρίχνουμε τον προβολέα μας. Αυτές που ενδυναμώνουμε και καλλιεργούμε με την καθημερινή τριβή. Αυτές στις οποίες επενδύουμε χρόνο και ενέργεια. Κάντε εικόνα το παζλ και θα καταλάβετε σε τι ακριβώς αναφέρομαι. Γενικά στη ζωή σου, ό,τι φωτίζεις αυτό θα φανεί.

Δεν υπαινίσσομαι να κρύβουμε τις αδυναμίες μας ή να προσποιούμαστε πως είμαστε κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά είμαστε. Αυτό είναι ένα πολύ σοβαρό ζήτημα και χρειάζεται φροντίδα. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να εστιάσουμε στα θετικά μας χαρακτηριστικά και αυτά να ενδυναμώσουμε με καθημερινή δράση.

Σε ό,τι αφορά στα αρνητικά μας χαρακτηριστικά, το πρώτο βήμα είναι να τα αποδεχτούμε. Να παραδεχτούμε τα ελαττώματα και τις αδυναμίες μας. Αφού τα αποδεχτούμε, να τα αγκαλιάσουμε ως μέρος του είναι μας και να τα φροντίσουμε. Ο καλύτερος τρόπος φροντίδας, κατά την άποψή μου, είναι να ανακαλύψουμε τον τρόπο διαχείρισής τους, ώστε αυτά να λειτουργήσουν υπέρ μας και να τονώσουν την αυτοπεποίθησή μας.

Αναφέρω ένα παράδειγμα για καλύτερη κατανόηση αυτού που θέλω να πω:

Είσαι νευρικός και ευέξαπτος με πολλά ξεσπάσματα, έντονες αντιδράσεις, τα οποία πολλές φορές καταλήγουν σε θυμό που εκδηλώνεται με φωνές ή και βία.

Το πρώτο βήμα είναι να παραδεχτείς ότι ο θυμός, η οργή σου, είναι κάτι που υπάρχει στη συμπεριφορά σου. **ΑΠΟΔΟΧΗ!**

Το δεύτερο βήμα είναι να βρεις τρόπο να διαχειριστείς αυτό το αίσθημά σου. Αν δεν μπορείς μόνος σου, ζήτησε βοήθεια. Άσε στην άκρη τον εγωισμό και τα «έτσι είμαι εγώ, τι να κάνω;» και κάνε κάτι. Υπάρχουν εκεί έξω πολλοί ειδικοί που μπορούν να σε βοηθήσουν.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ!

Το τρίτο βήμα είναι να διαχειριστείς αυτό που σου συμβαίνει. Ένας πολύ καλός τρόπος, πιστεύω, είναι η αυθυποβολή. Είναι ο ίδιος τρόπος με τον οποίο επέβαλες στον εαυτό σου ότι είσαι «νευρικός και ευέξαπτος». Άρχισε να μιλάς όμορφα στον εαυτό σου υποβάλλοντάς του ότι είσαι «ήρεμος». Χρησιμοποίησε όμορφες, χρήσιμες και ωφέλιμες λέξεις στις αυτοπεριγραφές σου. Γέμισε το μυαλό σου με όμορφες εικόνες για σένα. Επαναλάμβανε αρκετές φορές μέσα στην ημέρα «είμαι ήρεμος» και κράτησε αυτή τη στάση με υπομονή και επιμονή μέχρι να γίνει δεύτερη φύση σου. Μια ακόμα απλή τεχνική στην κατανόηση, αλλά που θέλει προπόνηση για την εφαρμογή της είναι: Μεγάλωσε την απόσταση από την πρόκληση, μέχρι την αντιδραση! Μην αντιδράς ακαριαία σε αυτά που σου συμβαίνουν. Δίνε χρόνο στον εαυτό σου να τα επεξεργαστεί. **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ!**

Μετά από αυτό θα δημιουργηθεί μια καινούργια στάση και συμπεριφορά που θα εκπλήξει τους πάντες γύρω σου και κυρίως θα εκπλήξει εσένα ακόμα περισσότερο. **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ – ΕΚΔΗΛΩΣΗ!**

Επιστρέφοντας στο θέμα της αλλαγής, είναι σημαντικό να δούμε τι μας εμποδίζει στο να αλλάξουμε αυτά κυρίως που μας ενοχλούν σε μας.

Κυκλοφορεί μια εικόνα στο διαδίκτυο που λέει περίπου το εξής: Είσαι ευτυχημένος/η; Αν η απάντηση είναι «ναι», προχώρα, αν η απάντηση είναι «όχι», κάνε κάτι, άλλαξε κάτι. Μετά ξανακάνε στον εαυτό σου την ίδια ερώτηση και συνέχισε να την κάνεις μέχρι η απάντηση να γίνει «ναι».

Αφού, λοιπόν, είναι τόσο απλά τα πράγματα, τότε γιατί δεν αλλάζει ο άνθρωπος; Γιατί δεν μπορούν όλοι να το κάνουν και να προοδεύσουν στη ζωή τους ψυχικά και πνευματικά;

Έχω καταγράψει **εννέα λόγους** για τους οποίους **ΔΕΝ** αλλάζουν οι άνθρωποι. Τους λόγους αυτούς δεν τους εμπνεύστηκα εγώ, ούτε είχα επιφοίτηση. Κάποιους τους άκουσα σε σεμινάρια, κάποιους

τους είδα σε αναρτήσεις και κάποιους άλλους τους εντόπισα στις συναναστροφές μου με τους ανθρώπους. Το πιο πιθανό είναι κάποιους από αυτούς να τους ξέρετε ήδη και να τους έχετε κι εσείς ξανασυναντήσει, όπως τους ξανασυνάντησα κι εγώ.

1. Πιστεύουν ότι ο άνθρωπος δεν αλλάζει!

Αυτό τον λόγο τον συζητήσαμε και πιο πάνω, με το παράδειγμα του σκύλου. Να συμπληρώσω μόνο ότι αυτός που λέει ότι «ο άνθρωπος δεν αλλάζει» είναι αυτός που θέλει να μας δηλώσει ότι ο ίδιος δεν είναι πρόθυμος να κάνει οποιαδήποτε προσπάθεια για να αλλάξει. Για τον εαυτό του μιλάει και όχι για τον άνθρωπο γενικά. Σεβαστείτε την απόφασή του, αλλά μην την κάνετε κτήμα σας.

2. Δεν έχουν στρατηγική για την αλλαγή και στηρίζονται μόνο στη δύναμη της θέλησης.

Η θέληση είναι ένα πολύ καλό εφόδιο σε κάθε είδους πορεία εξέλιξης, όμως δεν είναι αρκετή. Χρειάζεται στρατηγική, πλάνο δράσης και υπομονή. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε ότι η αλλαγή δεν έρχεται από τη μια μέρα στην άλλη. Χρειάζεται ξεκάθαρο στόχο, αφοσίωση, συνέχεια, συνέπεια και σταθερότητα!

Δεν μπορείς να μετακινήσεις ένα βουνό αν δεν αποφασίσεις να σηκώσεις την πρώτη πέτρα και αν δεν έχεις υπομονή μέχρι να σηκώσεις και την τελευταία.

3. Δεν ξέρουν τον τρόπο. Εφαρμόζουν τον ίδιο τρόπο ξανά και ξανά και όταν δεν τα καταφέρνουν, απογοητεύονται και εγκαταλείπουν.

Ο Αϊνστάιν είχε πει «είναι παράνοια να κάνεις κάθε μέρα τα ίδια πράγματα και να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα». Δοκίμασε νέες τεχνικές, πειραμάτισου και να θυμάσαι: Δεν υπάρχουν αδιέξοδα, υπάρχουν και άλλοι δρόμοι που ο μόνος τρόπος να τους δεις είναι να μετακινήσεις το βλέμμα σου από εκεί που θεωρείς ότι είναι το αδιέξοδο.

4. Φοβούνται το ρίσκο και την πιθανότητα αποτυχίας!

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι το ρίσκο που παίρνουμε προσπαθώντας, είναι πολύ μικρότερο από το ρίσκο που

παίρνουμε μένοντας στην αδράνεια. Επί της ουσίας δεν έχουμε κάτι να χάσουμε, αν δεν τα καταφέρουμε από την πρώτη φορά, παρά μόνο μια μικρή γρατσουνιά στον εγωισμό. Εξάλλου, λάθη δεν κάνει αυτός που δεν κάνει τίποτα και αυτό είναι το μεγάλο του λάθος.

5. Γιατί δεν θέλουν να βγουν από τη ζώνη βολικότητάς τους – comfort zone.

Έχουν ειπωθεί πολλά, από πολλούς, για τη ζώνη άνεσης και πόσο πολύ επιδρά στη ζωή μας. Θα συμπληρώσω μόνο ότι κανένα μεγάλο επίτευγμα του ανθρώπου δεν έχει γίνει από τη ζώνη βολικότητας, άνεσης και συνήθειας.

6. Δεν αναλαμβάνουν ευθύνες και περιμένουν τη μοίρα, την τύχη ή άλλη εξωτερική βοήθεια!

Αν δεν αναλάβεις την ευθύνη της ζωής σου, κάποιος άλλος θα την αναλάβει για σένα και είναι αμφίβολα τα αποτελέσματα. Ας πούμε επίσης για την παγίδα του «Μυστικού». Το Secret κυκλοφόρησε ως βιβλίο και βίντεο αναστατώνοντας τον κόσμο, ειδικά το πρώτο διάστημα της κυκλοφορίας του. Όντως αποκαλύπτει μεγάλες αλήθειες που είναι γνωστές στον κόσμο τουλάχιστον δύο χιλιάδες χρόνια, ίσως και περισσότερα. Εκείνο που πρέπει να καταλάβεις από το μήνυμα του προαιώνιου «μυστικού» είναι ότι χωρίς δράση, δεν έρχεται αποτέλεσμα, όσο και να εστιάζεις στον στόχο, όσο και να περιμένεις το σύμπαν να συνωμοτήσει υπέρ σου. «Συν Αθηνά και χείρα κίνει!» Αυτό!

7. Γιατί η ανάγκη τους να ταιριάξουν είναι μεγαλύτερη από την ανάγκη τους να ξεχωρίσουν!

Το να ανήκεις κάπου παρέχει μια ασφάλεια και μια σιγουριά. Αποτελεί κίνητρο για να μοιραστούμε πράγματα, να επικοινωνήσουμε, ακόμα και να δημιουργήσουμε, νιώθοντας ότι το κάναμε σε ένα περιβάλλον ασφάλειας. Αυτό δεν είναι κακό να συμβαίνει όταν μοιραζόμαστε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας κοινές αξίες, στάσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές και έχουμε ένα κοινό όραμα. Είναι υγιές να συμβαίνει και συμβάλλει πολύ στην εξέλιξή μας, ιδιαίτερα όταν συμβαίνει σε πλαίσια αποδο-

χής της μοναδικότητας και της διαφορετικότητας κάθε μέλους της ομάδας. Αυτό που είναι προβληματικό είναι να μην είσαι ο εαυτός σου, σε ένα περιβάλλον που δεν σου ταιριάζει και να μην εξελίσεσαι ως άνθρωπος για να μην χάσεις τον «κύκλο» σου! Είναι δύσκολο στην αρχή όταν αποχωρίζεσαι αυτούς τους ανθρώπους, αυτή την ομάδα, αυτό τον «κύκλο», όμως όταν καταλάβεις ποιος είσαι και πώς προχωράς, θα δημιουργηθεί ένας καινούργιος κύκλος, ο οποίος μπορεί να είναι μικρότερος σε ποσότητα, όμως θα είναι πολύ καλύτερος σε ποιότητα, γιατί είναι αυτός που σου ταιριάζει.

8. Ο φόβος της αλλαγής!

Η αλλαγή συγκαταλέγεται ανάμεσα στους τρεις μεγαλύτερους φόβους του ανθρώπου. Κυρίως γιατί έχουμε εξοικειωθεί με αυτό που ζούμε και φοβόμαστε το άγνωστο. Σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο περιβάλλον η αλλαγή θα έρθει ούτως ή άλλως. Ας την κάνουμε να λειτουργήσει υπέρ μας, με συνειδητές αποφάσεις και δράσεις και να θυμάσαι: Το άγνωστο που σήμερα φοβάσαι θα γίνει σύντομα το νέο γνώριμο και εσύ θα είσαι σε ένα καλύτερο περιβάλλον.

9. Ο πόνος που προκαλείται κατά τη διαδικασία!

Η διαδικασία της αλλαγής επιφέρει πόνο. Είναι παρόμοιος με τον πόνο της γέννας, γιατί γεννιέται ο καινούργιος μας εαυτός και χρειάζεται να αποχωριστούμε πράγματα, συνήθειες ή ανθρώπους με τους οποίους είχαμε συνηθίσει να ζούμε. Ο πόνος είναι πραγματικός και πολλές φορές αποτρεπτικός. Αν όμως το δούμε πραγματικά ως «διαδικασία γέννας», θα νιώσουμε τη χαρά της καινούργιας ύπαρξης που είναι έτοιμη να δει το φως της ζωής και όπως η μάνα αγκαλιάζει το παιδί της, παρά τον πόνο, έτσι κι εμείς θα αγκαλιάσουμε τον καινούργιο μας εαυτό παρά τον πόνο και θα του προσφέρουμε αγάπη και θαλπωρή.

Πώς μπορούμε να απαλλαγούμε από τον πόνο και τον φόβο που προκαλεί η αλλαγή; Πώς μπορούμε να κάνουμε πιο ανώδυνη τη διαδικασία; Αφού τρομάζει η ΑΛΛΑΓΗ και οι λέξεις έχουν σημασία στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μας (πραγματικό και νοητικό), ας αλλάξουμε τη λέξη!

Κάποιοι την έκαναν ΕΞΕΛΙΞΗ – ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ – ΑΝΑΠΤΥΞΗ – ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ! Αποφάσισα να χρησιμοποιήσω μια άλλη λέξη, την οποία θεωρώ ακόμα πιο χρήσιμη και πιστεύω ότι είναι πολύ πιο κοντά στην πραγματική διάσταση της διαδικασίας.

Η λέξη που προτιμώ είναι ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ! Επιστροφή στην πραγματική μας φύση! Επιστροφή στην παιδικότητά μας! Επιστροφή στα χαρακτηριστικά που μας κάνουν ευτυχισμένους και χαρούμενους!

Δεν χρειάζεται να αλλάξουμε κάτι, απλώς να θυμηθούμε ποιοι είμαστε και να επιστρέψουμε στον αρχικό μας εαυτό!

Εντόπισα είκοσι (20) χαρακτηριστικά που είχαμε κατά τη γέννησή μας και κατά την παιδική μας ηλικία, χάσαμε στην πορεία και όταν επιστρέψουμε σε αυτά, είμαι σίγουρος πως θα ξαναφέρουμε την αρμονία στη ζωή μας.

1. Γεννηθήκαμε νικητές

Είμαστε εκείνο το ένα σπερματοζώαριο που γονιμοποίησε το ωάριο κερδίζοντας την κούρσα με εκατομμύρια ανταγωνιστές! Φτάσαμε πρώτοι, εντοπίσαμε τον στόχο και πετύχαμε το ποθητό αποτέλεσμα!

2. Είχαμε προσαρμοστικότητα

Ζούσαμε σε ένα υδρόβιο περιβάλλον για εννέα μήνες και μέσα σε μερικά δευτερόλεπτα προσαρμοστήκαμε στο αερόβιο περιβάλλον που συναντήσαμε με τη γέννησή μας.

3. Εκδηλώναμε τα συναισθήματά μας

Όποιο συναίσθημα και αν βιώναμε το εκφράζαμε. Χαρά, λύπη, θυμό, έκπληξη, φόβο, αγάπη, το δείχναμε με κάθε τρόπο. Δεν βάζαμε εμπόδιο τον εγωισμό που γνωρίσαμε κατά την ενηλικίωσή μας και μάς εμποδίζει στην έκφραση των συναισθημάτων μας.

4. Επικοινωνούσαμε τις ανάγκες μας

«Το μωρό αν δεν κλάψει, γάλα δεν πίνει» λέει μια παροιμία. Ότι και αν χρειαζόμασταν ως μωρά το ζητούσαμε. Σήμερα περιμένουμε τους άλλους να μαντέψουν και δεν εκφράζουμε – επικοινωνούμε τις ανάγκες μας. Πρώτο εμπόδιο ο εγωισμός και δεύ-

τερο εμπόδιο οι υποθέσεις. Υποθέτουμε τις αντιδράσεις των απέναντι και αυτοπεριορίζουμε τις επιθυμίες μας.

5. Νιώθαμε ευγνωμοσύνη

Ήμασταν χαρούμενοι για καθετί μικρό ή μεγάλο που λαμβάναμε. Η ευγνωμοσύνη ήταν μια καθημερινή μας συνήθεια, γιατί τότε δεν ξέραμε τι θα πει «αυτονόητο» ή «κεκτημένο» και δεν είχαμε προσαρμοστεί σε αυτά.

6. Δεν κάναμε διακρίσεις

Δεν ξεχωρίζαμε τους ανθρώπους και τα άλλα παιδάκια σε άσπρα ή μαύρα, πλούσια ή φτωχά! Απλά παίζαμε μαζί τους και αν μας ενοχλούσε κάτι θα είχε να κάνει με τη συμπεριφορά τους και όχι με το χρώμα, το φύλο ή την καταγωγή τους.

7. Αγαπούσαμε και σεβόμασταν τη φύση

Ως παιδιά αγαπούσαμε τα λουλούδια, παίζαμε με τις πεταλούδες και απολαμβάναμε στιγμές στη θάλασσα ή στο βουνό. Όποιες κακές συνήθειες αποκτήσαμε στην πορεία, με τις οποίες κακοποιούσαμε τη φύση, τις εκπαιδευτήκαμε από τους ενήλικες.

8. Αγαπούσαμε και σεβόμασταν τα ζώα

Δεν υπάρχει αρμονικότερη συνύπαρξη από αυτήν μεταξύ παιδιού και ζώου. Δεν χρειάζεται καν να σχολιάσω κάτι πάνω σε αυτό.

9. Διεκδικούσαμε την ανεξαρτησία μας

Πόσες φορές ένα παιδί λέει «μόνος μου» ή «μόνη μου» σε πράγματα για τα οποία οι γονείς του επιμένουν να τα κάνουν αντί γι' αυτό; Το παιδί διεκδικεί και επιμένει στην ανεξαρτησία του.

10. Είχαμε αυτοπεποίθηση

Δεν υπάρχει στο μυαλό ενός παιδιού η λέξη «αποτυχία». Δεν βάζει στο μυαλό του τη λογική του «τι θα συμβεί αν...». Ένα παιδί νιώθει μέσα του πως είναι ικανό για όλα. Αν δεν νιώθει πως είναι, νιώθει τουλάχιστον πως μπορεί να γίνει.

11. Είχαμε πείσμα και πετυχαίναμε στόχους

Τα παιδιά ξέρουν τι θέλουν, ή τουλάχιστον ξέρουν τι θέλουν κάθε δεδομένη στιγμή. Όταν ένα παιδί αποφασίσει ότι θέλει κάτι, θα φέρει τον κόσμο τούμπα προκειμένου να το να το καταφέρει.

12. Δεν μας πτοούσαν οι... πτώσεις

Πολύ πιθανόν οι σίχτοι του τραγουδιού που λένε «επτά φορές αν πέσεις, οχτώ να σηκωθείς» από τα παιδιά είναι εμπνευσμένοι. Τα παιδιά δεν έχουν πρόβλημα να πέσουν και να ξανασηκωθούν και να συνεχίσουν αυτό που έκαναν πριν πέσουν. Τρανό παράδειγμα είναι ο τρόπος που μάθαμε να περπατάμε! Αν δεν σηκωνόμασταν κάθε φορά που πέφταμε δεν θα ήμασταν άνθρωποι. Θα ήμασταν σκουλήκια ή φίδια.

13. Κάναμε μεγάλα όνειρα

«Τι θες να γίνεις όταν μεγαλώσεις»; Οι απαντήσεις μπορεί να άρχιζαν από το γιατρός, κτηνίατρος, επιχειρηματίας, ραλίστας, ακόμα και αστροναύτης. Ένα παιδί δεν βάζει περιορισμούς στα όνειρά του. Μεγαλώνοντας αντί να διευρύνουμε τον κόσμο μας στα όρια των ονείρων μας, σμικρύναμε τα όνειρά μας στα όρια του κόσμου μας.

14. Πειραματιζόμασταν και δοκιμάζαμε καινούργια πράγματα

Ένα παιδί ψάχνει και ψάχνεται. Δεν το τρομάζει το καινούργιο και το άγνωστο.

15. Ζούσαμε τη στιγμή

Κυκλοφορεί στο διαδίκτυο μια εικόνα με δύο παιδιά που ξαπλώνουν στις λάσπες και το ένα λέει στο άλλο: «θα φάμε ξύλο» και απαντάει το άλλο παιδί «Ναι! Αλλά αργότερα». Οι άνθρωποι χάνουμε πολλές στιγμές από τη ζωή μας είτε ανησυχώντας για το μετά είτε μετανιώνοντας για το πριν. Σημασία έχει το ΤΩΡΑ. Γίνε παιδί και ζήσε τη στιγμή.

16. Δεν μας ένοιαζε η γνώμη του κόσμου

Ούτε καν ξέρει ένα παιδί τι θα πει «γνώμη του κόσμου». Την αγνοεί παντελώς και συνεπώς δεν επηρεάζεται η ζωή του από αυτήν.