ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

Ψυχική Βιταμίνη

Πώς να κάνουμε το restart που πάντα ονειρευόμασταν για να έχουμε μια ευτυχισμένη ζωή.

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ψυχική βιταμίνη**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Κατερίνα Τσεμπερλίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Magnet
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Biw3ds/Shutterstock Images
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3815-3
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3816-0

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**
Από το 1979	*Publishers since 1979*
Έδρα:	Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psichogios.gr
www.psichogios.gr • http://blog.psichogios.gr

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

Ψυχική Βιταμίνη

Πώς να κάνουμε το restart που πάντα ονειρευόμασταν για να έχουμε μια ευτυχισμένη ζωή.

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΑΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

Έτσι, για καφέ και κουβέντα, Modern Times, 1997

Όχι πια sex, μόνο φίλοι, Modern Times, 1997
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2019

Χριστουγεννιάτικο φως, Modern Times, 1998

Κεραυνοβόλος γάμος, Modern Times, 2000

Αγάπη μου, κολυμπάς με καρχαρίες, Modern Times, 2004

Έχω μήνυμα για σας…, Modern Times, 2007

Εγώ στα καλύτερά μου, Modern Times, 2011

Η ευτυχία είναι απόφαση, Modern Times, 2008
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2016

Τα μονοπάτια της ευτυχίας, Modern Times, 2009
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2016

Το ταλέντο να ζεις ευτυχισμένα, Modern Times, 2010
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2016

Οι Ελληνίδες είναι θεές, Χάρτινη Πόλη, 2017

Το Κορίτσι του Καιρού, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2020

Ψυχική μπουγάδα, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2013
Νέα έκδοση, 2021

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή 11

Κεφάλαιο 1: Μέσα σε κάθε αρνητικό συμβάν υπάρχει κάτι θετικό. Βρες το. 17
Κεφάλαιο 2: Ας είμαστε ανοιχτοί σε όλους όσοι έρχονται στον δρόμο μας 21
Κεφάλαιο 3: Η τύχη βοηθάει αυτούς που βοηθούν τον εαυτό τους 26
Κεφάλαιο 4: Ας είσαι ανοιχτός σε καλημέρες με αγνώστους 30
Κεφάλαιο 5: Θέσε τα όριά σου για το πόσο θέλεις να σε πλησιάσει ο άλλος 34
Κεφάλαιο 6: Μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που σκέφτεσαι και λειτουργείς 39
Κεφάλαιο 7: Μη σε νοιάζει τι θα πουν οι άλλοι για σένα, είναι δική τους δουλειά 43
Κεφάλαιο 8: Βρες χρόνο για όσα σε κάνουν ευτυχισμένο 47
Κεφάλαιο 9: Βάλε το παιχνίδι στη ζωή σου, όχι μόνο το καθήκον 50
Κεφάλαιο 10: Τρώγε μόνο όταν πεινάς 55

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Κεφάλαιο 11: Να χαίρεσαι με όσα έχεις, όσα κι αν έχεις. 59
Κεφάλαιο 12: Μην ακούς, μη μεταφέρεις αρνητικά σχόλια 63
Κεφάλαιο 13: Τα λάθη είναι μέρος της αξίας σου 67
Κεφάλαιο 14: Μη δίνεις θάρρος να κάνουν κριτικές σε βάρος σου, στο όνομα της αγάπης 71
Κεφάλαιο 15: Πάρε τον εαυτό σου και τη ζωή πιο ελαφρά. 76
Κεφάλαιο 16: Μη μένεις αμετακίνητος στις απόψεις σου, δεν αλλάζεις εσύ ο ίδιος αν αλλάξεις άποψη 80
Κεφάλαιο 17: Ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου είσαι εσύ 84
Κεφάλαιο 18: Θεώρησε τις αναποδιές περιστασιακές. 87
Κεφάλαιο 19: Μην ξαναζείς με τη φαντασία σου τα αρνητικά γεγονότα ή σχόλια 90
Κεφάλαιο 20: Άφηνε τον εαυτό σου να βλέπει χωρίς έκπληξη τη σκοτεινή πλευρά των άλλων. 94
Κεφάλαιο 21: Μη στενοχωριέσαι όταν χάνεις κάπου, θα κερδίσεις κάπου αλλού 98
Κεφάλαιο 22: Η μεγαλύτερη επιτυχία είναι η διαχρονικότητα. 101
Κεφάλαιο 23: Δίνε στους άλλους, εφόσον σε ευχαριστεί, χωρίς να περιμένεις να σου το ανταποδώσουν 105
Κεφάλαιο 24: Μάθε να λες όχι με ωραίο τρόπο. 110
Κεφάλαιο 25: Και μόνο που έχεις την υγεία σου, έχεις μια ολόκληρη περιουσία. 114
Κεφάλαιο 26: Ζήσε άφοβα όλα σου τα συναισθήματα 118
Κεφάλαιο 27: Παίρνε εσύ ο ίδιος αποφάσεις για τον εαυτό σου και μην κατηγορείς τους άλλους όταν τους αφήνεις να αποφασίζουν για σένα 122

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Κεφάλαιο 28: Γέλα ως τα βαθιά γεράματα 127
Κεφάλαιο 29: Τα παράπονα δεν οδηγούν πουθενά
και σε κάνουν θύμα..... 132
Κεφάλαιο 30: Δεν υπάρχει εύκολη επιτυχία 136
Κεφάλαιο 31: Κι όμως, θα μαθαίνεις καινούργια
πράγματα όλη σου τη ζωή 140
Κεφάλαιο 32: Ακόμα κι όταν νιώθεις χάλια, είσαι ένας
υπέροχος άνθρωπος..... 145
Κεφάλαιο 33: Η ζωή έχει εκπλήξεις και ανατροπές,
όχι μόνο αρνητικές αλλά και θετικές..... 148
Κεφάλαιο 34: Πότιζε τις φιλίες σου αν θέλεις
να διατηρηθούν 152
Κεφάλαιο 35: Δεν υπάρχει happy end σε όλα 157
Κεφάλαιο 36: Κοντά στον θαυμασμό υπάρχει και
ο φθόνος..... 161
Κεφάλαιο 37: Όλες οι σχέσεις έχουν τα πάνω τους
και τα κάτω τους..... 166
Κεφάλαιο 38: Μην παίρνεις τίποτα προσωπικά..... 170
Κεφάλαιο 39: Μερικά πράγματα δεν είναι στο χέρι σου
να αλλάξουν και δέξου τα όπως είναι..... 174
Κεφάλαιο 40: Μη φοβηθείς το μέγεθος μιας δουλειάς.... 179
Κεφάλαιο 41: Ζήσε τη ζωή χωρίς να κρατάς μέσα σου
τις πίκρες..... 183
Κεφάλαιο 42: Μην κοιτάς αλλού, μόνο τις ευκαιρίες 186
Κεφάλαιο 43: Κάθε μέρα της ζωής σου είναι
μοναδική..... 191
Κεφάλαιο 44: Από το παρελθόν να κρατάς τα μαθήματα
και τις χρυσές στιγμές..... 195
Κεφάλαιο 45: Να είσαι ευγνώμων κάθε μέρα..... 200
Κεφάλαιο 46: Όταν σε απασχολεί κάτι, οι απαντήσεις
θα έρθουν με έναν μαγικό τρόπο..... 204

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Κεφάλαιο 47: Τις περισσότερες φορές εμπιστέψου τη διαίσθησή σου και πάρε την ευθύνη 208
Κεφάλαιο 48: Μην αναβάλλεις να είσαι ευτυχισμένος 212
Κεφάλαιο 49: Μη βάζεις όρους προκειμένου να είσαι ευτυχισμένος. 216
Κεφάλαιο 50: Αγάπα τον εαυτό σου, ό,τι κι αν συμβαίνει γύρω σου 219
Κεφάλαιο 51: Συγχώρεσε τον εαυτό σου και τους άλλους 223
Κεφάλαιο 52: Να χαίρεσαι την κάθε μέρα, κάθε στιγμή του τώρα 227
Κεφάλαιο 53: Συγκέντρωσε την προσοχή και την ενέργειά σου στα θετικά 232
Κεφάλαιο 54: Σταμάτα να αγχώνεσαι για το μέλλον 237
Κεφάλαιο 55: Η φωνή μέσα στο μυαλό σου ας είναι ενθαρρυντική 242
Κεφάλαιο 56: Κράτα το κουράγιο σου και τα όνειρά σου όταν μερικοί προσπαθούν να σου τα γκρεμίσουν 247
Κεφάλαιο 57: Οι άνθρωποι κάνουν τη γιορτή, όχι το φαγητό 253
Κεφάλαιο 58: Μην κρατάς θυμό και μίσος, κάνεις κακό στον εαυτό σου. 258
Κεφάλαιο 59: Δε χρειάζεται πάντα να αποδεικνύεις ποιος είσαι 261
Κεφάλαιο 60: Τίποτα και κανένας δεν είναι δεδομένα στη ζωή 265
Κεφάλαιο 61: Σκέψου μήπως είσαι ήδη ευτυχισμένος και δεν το ξέρεις. 269

Σημείωμα του εκδότη. 273
Θερμές ευχαριστίες 275

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Εισαγωγή

Αγαπητή μου αναγνώστρια, αγαπητέ μου αναγνώστη, κάθε αρχή του χρόνου, πλημμυρισμένοι από ελπίδα για το καινούργιο, κάνουμε τα new year's resolutions, αλλά και κάθε φθινόπωρο, φρέσκοι από τις καλοκαιρινές διακοπές, δίνουμε στον εαυτό μας υποσχέσεις για μια νέα αρχή.

Και όχι μόνο. Μερικές φορές, το καμπανάκι που μας αφυπνίζει είναι μια απόλυση, η διάγνωση ενός γιατρού, μια ημερομηνία γενεθλίων-ορόσημο, η συνειδητοποίηση των οικονομικών μας, το να διαβάζουμε μια ιστορία που θα μας εμπνεύσει για κάποιον που ξεκίνησε μια εταιρεία εμπορίας ελαιόλαδου.

Μια δύναμη που έρχεται από μέσα μας, μας σπρώχνει να κάνουμε μια επανεκκίνηση, ένα restart σε εκείνο τον τομέα της ζωής μας που μας φαίνεται ότι αξίζουμε κάτι καλύτερο. Όπως, για παράδειγμα, ότι θα χάσουμε κιλά. Ότι θα σταματήσουμε το κάπνισμα. Ότι θα σταματήσουμε να δείχνουμε ενδιαφέρον σε όσους δεν εκτιμούν τα συναισθήματά μας. Ότι θα οργανώσουμε καλύτερα τη ζωή μας. Ότι θα βρούμε την αγάπη. Ότι θα απομακρύνουμε τους τοξικούς «φίλους». Ότι θα γραφτούμε στο πανεπιστήμιο για μεταπτυχιακό. Ότι θα μάθουμε να εκτιμάμε όσα έχουμε. Ότι θα γίνουμε πιο αποφασιστικοί όταν βάζουμε όρια. Ότι θα βλέπουμε τη ζωή με άλλα μάτια.

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Από τη στιγμή που κάποιος εντόπισε την ανάγκη του για μια νέα αρχή, μπορεί να φανταστεί τον εαυτό του ότι θα ζήσει έτσι όπως είναι τώρα, μέχρι να πεθάνει;

Η ανάγκη να αναδείξουμε και να ζήσουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας περιμένει μέσα στην ψυχή μας να της ανοίξουμε το πορτάκι και να την ελευθερώσουμε.

Οι περισσότεροι από εμάς χρειαζόμαστε κατά καιρούς ένα ολικό ή μερικό restart, μια επανεκκίνηση που να μας οδηγήσει στην ευτυχία. Ένα ψυχικό τσεκάπ από καιρού εις καιρόν αποκαλύπτει αν η άσπλαχνη μοίρα μάς στέρησε αυτό που θέλαμε να έχουμε ή μας αποπροσανατόλισε από αυτό που θέλαμε να γίνουμε.

Ωστόσο, ποτέ δεν είναι αργά να γίνουμε αυτό που θέλουμε, η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Δεν είμαστε άκαμπτοι βράχοι, άνθρωποι είμαστε. Οι πτυχές του χαρακτήρα μας δεν είναι γραμμένες πάνω σε πεντελικό μάρμαρο. Μπορούμε να τις αλλάξουμε, αντλώντας βοήθεια από τις κρυμμένες μας δυνάμεις, που ενεργοποιούνται για να μας ανανεώσουν από τη φθορά.

Από μικροί, ξεκινάμε κάνοντας όνειρα και σχέδια για τη ζωή μας. Ευχηθήκαμε να έχουμε και να γίνουμε τόσα υπέροχα πράγματα. Τα ονειρευτήκαμε και πιστέψαμε ότι θα μας συμβούν. Να είμαστε υγιείς, χαρούμενοι, δημοφιλείς, ελκυστικοί, κοινωνικοί, ερωτεύσιμοι, επιτυχημένοι, οικονομικά εξασφαλισμένοι και με τον καλύτερο σύντροφο στο πλάι μας. Αφού φανταστήκαμε και επιθυμήσαμε να ζήσουμε σε έναν κόσμο δικής μας κατασκευής, περιμέναμε να έρχονται ή μας συμβαίνουν σιγά σιγά στη ζωή μας όλα μας τα όνειρα.

Η ζωή, όμως, δεν τα φέρνει πάντα έτσι όπως τα παράγγειλες. Εδώ ούτε online, ούτε στο εστιατόριο οι παραγγελίες σου δεν έρχονται όπως τις ήθελες. Συχνά, έχεις ζητήσει άλλο νού-

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

μερο παπούτσι και άλλο σου δίνουν, άλλο χρώμα μπλούζας και άλλο ψήσιμο στο μπιφτέκι. Τι να κάνεις; Εσύ καλά τα παρήγγειλες, αλλά το σύμπαν έκανε το λάθος. Το μπιφτέκι μπορείς να το δώσεις πίσω. Με τη ζωή σου, όμως, τι κάνεις; Τη δίνεις πίσω και ζητάς να σου επιστραφεί με τις σωστές προδιαγραφές;

Βγες από την αναμονή και μπες δυναμικά μπροστά για να φτιάξεις, με τη θέλησή σου, αυτά που η ζωή δε σου έφερε όπως τα ήθελες. Ακόμα και τις πτυχές του χαρακτήρα σου που διαμορφώθηκαν κάποτε, αλλά δε σε ικανοποιούν πια.

Γιατί να μη βάλεις μπροστά την ελεύθερη βούλησή σου και να δουλέψεις εκείνο το κομμάτι του εαυτού σου που δε σε ευχαριστεί πια, όπως, ας πούμε, το να μην αφήνεις να σε πληγώνουν τα λόγια των άλλων; Δε σου λέω να γίνεις η ψυχή του πάρτι, αν γεννήθηκες ένας συνεσταλμένος, εσωστρεφής άνθρωπος. Μπορείς, όμως, να αλλάξεις κάποιες συνήθειες και συμπεριφορές σου, ή τη στάση της ζωής σου, δηλαδή το πώς βλέπεις τον κόσμο ή το πώς θα αντιδράς στα γεγονότα. Ίσως και το να μάθεις να αποδέχεσαι τις συναισθηματικές σου αντιδράσεις, χωρίς να τους πηγαίνεις κόντρα, κι αυτό μια αλλαγή είναι.

Έχω σκεφτεί, ξεκινώντας από μένα, 60 + 1 ευκαιρίες ή σημεία ή τομείς για να επανεφεύρεις τον εαυτό σου και να κάνεις τις αλλαγές που ονειρεύεσαι. Πιστεύω, είμαι σίγουρη δηλαδή, πως όποιες κι αν διαλέξεις θα τις καταφέρεις.

Προσωπικά, δε θα ξεχάσω ποτέ την πρώτη φορά που αποφάσισα ότι καιρός ήταν να πάρω τον εαυτό μου και τη ζωή πιο ελαφρά. Προηγουμένως, έπεφτα στα πατώματα σε κάθε μου αποτυχία…

Λίγο ρίσκο χρειάζεται στην αρχή, αλλά η ελπίδα ότι θα ζήσεις όπως πιστεύεις ότι αξίζεις θα δώσει φτερά στην επανεκκίνησή σου. Μηδένισε το κοντέρ και ξεκίνα, πήγαινε για άλλα.

Φαντάσου τον εαυτό σου χωρίς να αυτοπεριορίζεσαι, ότι

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ακόμα και τώρα, σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεσαι, δεκαοχτώ, είκοσι οχτώ, σαράντα οχτώ, μπορείς να γίνεις αυτό που κάποια στιγμή θέλησες και παρήγγειλες στη ζωή. Τι χρειάζεσαι; Λίγη εμψύχωση! Μια σπρωξιά για το ξεκίνημά σου.

Μια *Ψυχική βιταμίνη* χρειάζεσαι, όπως το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου. Θα σε τονώσει και θα σε φέρει στα ίσια σου, για να επιδιώξεις τις αλλαγές που υποσχέθηκες στον καθρέφτη σου ότι θα κάνεις. Ένα βιβλίο για να τραβήξεις μπροστά στον στόχο σου… σε νέες, ωραίες περιπέτειες ανακάλυψης του εαυτού σου.

Δεν είναι μόνο το σώμα σου που διψάει για βιταμίνες, είναι και η ψυχή σου που τις έχει ανάγκη. Δώσε αυτή τη δεύτερη ευκαιρία στο να γίνεις τώρα αυτό που πάντα ήθελες να είσαι: η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Θα το κάνεις εσύ, όχι το βιβλίο. Το βιβλίο θα είναι το στήριγμά σου όταν θα διστάζεις και θα θέλεις να εγκαταλείψεις.

Γι' αυτό, κράτα το δίπλα στο κομοδίνο σου, να το συμβουλεύεσαι αφού το διαβάσεις. Θα σου θυμίζει πως αξίζει να απολαύσεις με την ψυχή σου τη διαδρομή, το μονοπάτι για τη νέα σου αρχή. Ίσως δεις τη ζωή με νέα μάτια, ίσως ανακαλύψεις πως υπάρχουν και άλλοι γύρω σου που αντιμετωπίζουν τις ίδιες με σένα προκλήσεις στις σχέσεις τους και στον τρόπο που ερμηνεύουν τα γεγονότα.

Ξεκίνα την επανεκκίνησή σου όταν νιώσεις έτοιμος να περάσεις σε δράση. Γιατί στη θεωρία όλοι ωραία τα καταφέρνουμε. Στην πράξη χρειάζεται να δείξουμε την αποφασιστικότητά μας. Είναι όπως στην περίπτωση που θελήσεις να κάνεις ωραίο σώμα. Τι περιμένεις να αλλάξει αν δεν ασκείσαι και απλώς κοιτάζεις τους άλλους να προπονούνται; Χωρίς καμία προσπάθεια, αλλαγή δε γίνεται.

Ποτέ δε θα είσαι 100% έτοιμος να κάνεις μια νέα αρχή, πά-

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ντα θα υπάρχουν γύρω σου περισπασμοί. Αντί να αναβάλλεις για του χρόνου τα σχέδιά σου, ξεκίνα τώρα, κι ας είσαι έτοιμος μόνο 67%, ας πούμε. Δε θα βρεις ποτέ την τέλεια στιγμή. Άσε για λίγο τη ρουτίνα της άνεσης, επαναλαμβάνοντας τα ίδια με τη φόρα του παρελθόντος, και δώσε μια ευκαιρία στην υπόσχεσή σου. Το 90% της ζωής μας το περνάμε επαναλαμβάνοντας ρουτινιάρικες συνήθειες. Σπάσε αυτό τον κύκλο.

Κάπου στο βάθος, ξέρεις καλά από τι θέλεις να φύγεις και να φτάσεις σε κάποιο στόχο, που θα αποτελεί την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Ας πούμε, κόβοντας τη συνήθεια του καπνίσματος, το κάνεις για να ακολουθήσεις μια μακρόβια, πιο υγιεινή ζωή.

Ή, ας πούμε, αναγνωρίζοντας πως μαζί με τον θαυμασμό, συχνά η κοινωνία δείχνει φθόνο για όσα έχεις πετύχει, θα πάψεις να πληγώνεσαι από αυτά που νιώθουν οι άλλοι, και που αφορούν εκείνους.

Σκέψου καλά, αφού διαβάσεις τις 60 + 1 προτάσεις μου, τι ακριβώς θέλεις να αλλάξεις, σε τι θα κάνεις μια νέα αρχή.

Ίσως χρειαστεί να ξε-μάθεις πράγματα οικεία σου, που πίστευες ή έκανες ή ήσουν ως τώρα, προκειμένου να ενστερνιστείς καινούργια. Να περάσεις από ένα κόσκινο όλη τη φιλοσοφία της ζωής σου.

Σε μια δεύτερη φάση, δεσμεύσου πως θα υποστηρίξεις σωματικά και συναισθηματικά την απόφασή σου, αφού το κάνεις για να είσαι πιο ευτυχισμένος. Αποφάσισε πως, αναγκαστικά, θα περάσεις από ένα στάδιο δυσφορίας ή αντίδρασης, χωρίς να κολλάς στην τελειότητα. Κόλλα, όμως, σαν γραμματόσημο στον στόχο σου, μέχρι να τον δεις να πραγματοποιείται. Συνέχισε με επιμονή, μέχρι να αποκτήσεις και να κρατήσεις τη νέα σου συνήθεια, ή τη νέα σου νοοτροπία, ή τον νέο τρόπο σκέψης, ή τη νέα σου αντίδραση στα γεγονότα.

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Ξαναβρές τα με την οικογένειά σου, ας πούμε, ή σταμάτα να ανησυχείς υπερβολικά.

Να θυμάσαι ότι πρώτα έρχεται η *επιθυμία* να αλλάξεις κάτι, μετά η *πρόθεσή* σου να το αλλάξεις και, τελικά, η *επιμονή* σου να φτάσεις μέχρι εκεί που θέλεις.

Κάνε εικόνα τον μελλοντικό θετικό σου εαυτό, πώς είναι, πώς σκέφτεται, πώς αντιδρά στην καλύτερη εκδοχή του, όταν θα έχεις επιτύχει, και εμπιστέψου τις ικανότητές σου για επανεκκίνηση. Ζήτα θετική στήριξη από αγαπημένα σου πρόσωπα, να σε ενθαρρύνουν στην προσπάθειά σου, να σε χειροκροτούν, να σου ανεβάζουν το ηθικό.

Να ξέρεις πως οι άνθρωποι αλλάζουν. Γίνεται. Εξίσου σημαντικό είναι να ξέρεις και ποια στιγμή είσαι έτοιμος να αρχίσεις. Αν όμως δεν έχεις διάθεση να αντιμετωπίσεις συμπεριφορές που σου δημιουργούν προβλήματα, περιμένοντας κι ελπίζοντας πως από μόνες τους θα βελτιωθούν, ίσως εγκλωβιστείς σε μια θέση στην οποία θα νιώθεις τον πόνο ξανά και ξανά.

Όπως θα διαβάσεις και στο Κεφάλαιο 3, «Η τύχη βοηθάει αυτούς που βοηθούν τον εαυτό τους». Η *Ψυχική βιταμίνη* ελπίζω να σε βοηθήσει να πραγματοποιήσεις το πρώτο από τα πολλά σου βήματα για να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου που ονειρεύεσαι.

Το όμορφο ταξίδι τώρα ξεκινά!

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Μέσα σε κάθε αρνητικό συμβάν υπάρχει κάτι θετικό. Βρες το.

Την Πολυάννα πολλοί αμφισβήτησαν. Τον πολυαννισμό, όμως, κανείς. Η ηρωίδα του βιβλίου της Έλενορ Πόρτερ ήταν ένα ορφανό κοριτσάκι που πήγε να ζήσει με τη θεία του. Αυτό που της είχε μάθει ο πατέρας της ήταν ένα «παιχνίδι», που ναι μεν το εφάρμοζε ως παιχνίδι, ήταν όμως φιλοσοφία ζωής· να αναζητάς το καλό μέσα σε κάθε δυσάρεστο συμβάν. Θα μπορούσε να πει κανείς πως η Πολυάννα ήταν η προσωποποίηση της αισιοδοξίας και της θετικής σκέψης. Πάνω από έναν αιώνα μετά την έκδοση του βιβλίου, η φιλοσοφία της Πολυάννας αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στο κίνημα της θετικής ψυχολογίας που έχει απλωθεί στον κόσμο.

Η τεχνική αυτή της παρηγοριάς, που αναπτύσσεται με πολλά παραδείγματα στις σελίδες του μυθιστορήματος, είναι μια ένεση θετικής δύναμης.

Το αν μέσα σε κάθε δυστυχία κρύβεται μια ευτυχία καμουφλαρισμένη, ίσως δεν το καταλαβαίνει ένας άνθρωπος αμέσως. Τη στιγμή του σοκ, ποιος έχει άραγε τη νηφαλιότητα να σκεφτεί το θετικό και την αισιόδοξη πλευρά; Νιώθει μονάχα πως είναι είναι διαλυμένος, αγχωμένος, απογοητευμένος και συχνά απελπισμένος. Πως ήρθε το τέλος του κόσμου. Ίσως έπειτα από μια ψύχραιμη παρατήρηση και εξάσκηση, ίσως, πά-

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

λι, όταν ο χρόνος, αργότερα, το φανερώσει, να ψαρέψουμε το θετικό που κρυβόταν κάτω από τη μύτη μας.

Μέχρι να έρθει όμως εκείνη η έρμη η στιγμή, τι παρηγοριά να βρεις, χτυπημένος από τα αστροπελέκια της ζωής; Όταν χάνεις για πάντα τον γονιό σου, όταν σε βρίσκει μια ασθένεια, όταν σε αφήνει ο άνθρωπος που αγαπάς και κυκλοφορεί μπροστά σου με τον/την επόμενο/η; Όταν γλιστρήσεις σε λάδια και σπάσεις το γόνατό σου, χάσεις τη δουλειά σου, σου κλέψουν το πορτοφόλι, όταν χάσεις τα αρχεία σου στον υπολογιστή ή το κινητό σου, ή όταν σου επιτεθούν ηλεκτρονικά, πόσο βαθιά στην ψυχή σου μπορείς να βρεις αυτό το θετικό που κρύβεται σαν τυλιγμένη καραμελίτσα; Μόνο μια Πολυάννα μπορεί να σκάψει και να το ανασύρει!

Οι σκέψεις σου καίγονται από τα δυσάρεστα γεγονότα ή μαντάτα και τρέχουν στο κακό, όχι στην παρηγοριά. Με τόσο φόβο, πανικό, ανασφάλεια, συν τύψεις ορισμένες φορές να σε πλημμυρίζουν, αφού ο κόσμος σου χάνεται, πού να ανακαλύψεις το θετικό;

Στο παιχνίδι της, όμως, η Πολυάννα έψαχνε να βρει τουλάχιστον ένα θετικό πράγμα. Με τα σημερινά δεδομένα θα έλεγε: αφού ο σύντροφός σου δε σε θέλει, καλύτερα άσ' τον να φύγει για να βρεις έναν άλλο. Αφού έχασες μια δουλειά, θα εκτιμήσεις περισσότερο την άλλη. Μπορεί να μπήκες σε καραντίνα πολλές εβδομάδες, όμως ανέπτυξες νέες δεξιότητες με ψηφιακά σεμινάρια.

Όταν όλοι μας έχουμε τις δύσκολες στιγμές μας και τις ημέρες που είμαστε στα κάτω μας, ευτυχώς υπάρχει αυτή η φιλοσοφία, το να βρεις το καλό (έστω ένα) σε κάθε αρνητικό συμβάν, για να αντλήσεις θάρρος και κουράγιο. Τι άλλο είναι αυτή η φιλοσοφία της Πολυάννας παρά ένα μάθημα αγάπης για τη ζωή!

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Θα σου έλεγα λοιπόν πως η πραγματικότητα της ζωής φέρνει πολλές ατυχίες και απογοητεύσεις σε αυτά που έχεις αγαπήσει ή επιθυμήσει τόσο πολύ. Παρ' όλα αυτά, δεν αντιμετωπίζουν όλοι τα δυσάρεστα γεγονότα της ζωής με τον ίδιο τρόπο. Άλλοι το παίρνουν σαν να έπεσε ο ουρανός στο κεφάλι τους και άλλοι το δέχονται σαν ένα μάθημα. Γι' αυτό μάθε να βρίσκεις το δίδαγμα, μόλις περάσει η πρώτη στενοχώρια. Δε γίνεται να παίρνεις μαθήματα μόνο από τις χαρές. Πρέπει να ζουλήξεις δυνατά το σταφύλι για να βγει μούστος και μετά κρασί. Έτσι και εσύ, μετά την πίεση, βρες τι θετικό αποκόμισες που θα βοηθήσει τον εαυτό σου στο μέλλον.

Αναποδογύριζε το αρνητικό σε κάτι θετικό. Τα δυσάρεστα περνούν και ίσως, αν ψάξεις, να βρεις ότι έχουν αφήσει πίσω τους κάτι καλό. Γι' αυτό λένε πως, αν ο Θεός σού δώσει ξινά λεμόνια, φτιάξε μια ξεδιψαστική λεμονάδα. Μετάφραζε τα αρνητικά γεγονότα της ζωής σου σε μια θετική διάλεκτο. Μια ευλογία. Ένα ευεργέτημα για τη ζωή σου. Στύψ' τα και βγάλε ένα θετικό ζουμί.

Ανάλογα με το πώς μαθαίνεις το μυαλό σου να βλέπει τα αρνητικά γεγονότα, έτσι θα τα βλέπει. Κάνε restart. Εξάσκησέ το να τα αντιμετωπίζει σαν μαθήματα, όχι σαν αρχαία τραγωδία. Ίσως μέσα στα αρνητικά είναι κρυμμένη μια νέα ευκαιρία και περιμένει να στεγνώσουν τα μάτια σου από τα δάκρυα για να τη δεις. Μέσα από τον τραυματισμό στο σπασμένο γόνατο, θα έρθεις για πρώτη φορά στη ζωή σου σε επαφή με το σώμα σου, αφού θα είναι η μόνη εποχή που θα ασχολείσαι αποκλειστικά με τη σωματική σου ευεξία, άσκηση κι αποκατάσταση, δώδεκα ώρες την ημέρα.

Ξεκίνα να μετράς τα υπόλοιπα καλά που υπάρχουν στη ζωή σου, βάζοντας στην άκρη το αρνητικό συμβάν. Και αυτό μια θετική παρηγοριά είναι.

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Αν δεν μπορείς μόνος σου να βρεις όλα τα θετικά που υπάρχουν στη ζωή σου, απευθύνσου σε μια φίλη ή έναν φίλο που να έχει τη φιλοσοφία της Πολυάννας για μια θετική προσέγγιση στη ζωή. Άνοιξε τα αυτιά σου και άκου τις δικές τους παραινέσεις, για να μαθαίνεις κι εσύ πώς να «στρίβεις» το νόμισμα της τύχης στο μυαλό σου. «Κοίτα πόσο τυχερός είσαι», «Κοίτα που το ανακάλυψες νωρίς, τουλάχιστον παίρνει θεραπεία», «Δε λες που δεν έσπασες το κεφάλι σου!».

Μακάρι πάντοτε να περιστοιχίζεσαι από φίλους-Πολυάννες. Γιατί τέτοιοι άνθρωποι σε φέρνουν στον ίσιο δρόμο του κουράγιου και της αισιοδοξίας, ακόμα κι όταν η δική σου φωνή αδυνατίζει.

Εκεί που πας να σκάσεις, βάλε τη δική σου φωνούλα μέσα σου ή τη φωνή κάποιου φίλου να σε παρηγορεί, εξηγώντας σου το μάθημα που πήρες από την αναποδιά. Ή, δείχνοντάς σου τα υπόλοιπα τυχερά σποράκια που έχουν φυτρώσει στη ζωή σου. Κι αν όλα αυτά δεν προλάβεις να τα πεις στον εαυτό σου, σκέψου ποια θετική συμβουλή θα σου έδινε η Πολυάννα για να ξεπεράσεις ενεργητικά τη δυστυχία σου και να συνεχίσεις τον δρόμο σου. Σε κάθε σκιά υπάρχει το φως που τη δημιουργεί. Ετοιμάσου να ζήσεις τις δυσκολίες που δεν μπορείς να ελέγξεις ρίχνοντας μια αισιόδοξη ματιά στη ζωή. Άσε την Πολυάννα να σου πει το μυστικό πώς να αγαπήσεις τη ζωή σου περισσότερο.

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

ΚΕΦΑΛΑΙΟ **2**

Ας είμαστε ανοιχτοί σε όλους όσοι έρχονται στον δρόμο μας

Από συνήθεια, κάνουμε παρέα με αυτούς που μοιάζουμε ή έχουμε κοινά ενδιαφέροντα. Οι δικηγόροι με τους άλλους νομικούς, οι φίλοι από το χωριό με τους συμπατριώτες τους, οι καλλιτέχνες με τους καλλιτέχνες, οι οικονομικοί παράγοντες με επιχειρηματίες και πάει λέγοντας.

Επαναλαμβάνουμε τις ίδιες ιστορίες, ανακυκλώνουμε τις ίδιες φήμες, τα επίκαιρα κουτσομπολιά. Ακόμα και οι γάμοι γίνονται από γνωριμίες στα ίδια σχολεία, στα ίδια νησιά διακοπών, στα ίδια πάρτι ή πανεπιστήμια.

Φυσικά κινείσαι στους κύκλους που σου ταιριάζουν. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν απομακρυνθεί ποτέ από το χωριό τους και άλλοι, πιο σνομπ, που δεν έχουν απευθύνει τον λόγο σε άτομα χαμηλότερης κοινωνικοοικονομικής τάξης. Συχνά, τα κίνητρα είναι ωφελιμιστικά. Αν δεν έχουν να κερδίσουν κάτι από εσένα ή να σου πουλήσουν κάτι, σε αποφεύγουν, σαν να έχεις χολέρα, γιατί χάνουν τον χρόνο τους μαζί σου!

Όμως, οι ίδιοι κύκλοι αναπαράγουν τα ίδια και τα ίδια ερεθίσματα, στενεύοντας τους ορίζοντές τους και βλέποντας μόνο μια πολύ συγκεκριμένη εκδοχή ζωής χωρίς εναλλαγές.

Ίσως να σου πέφτει δύσκολο να είσαι επικοινωνιακός με τον εργάτη που κάνει τα μερεμέτια στο σπίτι σου, ή να πιεις ουζά-

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

κια μαζί με τον ψαρά, στο νησί όπου παραθερίζεις, ή να πας στο θέατρο, εσύ ο στρέιτ, μαζί με ομοφυλόφιλους, ή να δυσκολεύεσαι να μιλάς απλά ελληνικά στη γενιά Υ ή Ζ.

Η διαφορετικότητα είναι αξία της κοινωνίας μας. Το να ανακαλύπτεις ενδιαφέροντα πράγματα και να μαθαίνεις από τη διαφορετικότητα των άλλων σημαίνει ότι έχεις ευελιξία, ανοιχτό μυαλό, διψάς για να διευρύνεις τις εμπειρίες σου. Οι ταμπελίτσες που βάζεις για να προσδιορίσεις τον άλλον μονοσήμαντα σε περιθωριοποιούν στη γωνίτσα σου. «Ο βλάχος», «ο ματσός», «ο νεανίζων», «το φτωχαδάκι», «ο τακτοποιημένος», «ο αρχαίος», «ο τεχνοκράτης», «ο παρατημένος», «ο ξοφλημένος», «ο γέρος», όλα αυτά χτίζουν προκαταλήψεις και διακρίσεις αιώνων. Κρίμα είναι, όχι μόνο να μη δείχνεις σεβασμό, αλλά να δείχνεις εχθρότητα για τους διαφορετικούς.

Τόσοι πόλεμοι και τόσες γενοκτονίες στον πλανήτη μας είχαν ως αφετηρία τις εθνικές, φυλετικές, θρησκευτικές ή κοινωνικοοικονομικές διαφορές ομάδων. Ανθρώπων με το ίδιο αίμα, πατεράδων, μανάδων και παιδιών που απλώς γεννήθηκαν σε άλλο έδαφος από τους «εχθρούς» τους.

Λένε πως η Μελίνα Μερκούρη είχε το χάρισμα να μπορεί να κινείται με την ίδια άνεση σε κάθε κοινωνικό στρώμα. Προφανώς δεν εγκλωβίστηκε ποτέ σε προδιαγεγραμμένα στερεότυπα, γι' αυτό και ήταν τόσο δημοφιλής σε όλους τους Έλληνες.

Ο μεγάλος συγγραφέας Έρνεστ Χέμινγουεϊ έπαιζε ντόμινο με τους ψαράδες της Κούβας, έπινε τα «κούμπα λίμπρε» του παρεούλα μαζί τους και άκουγε τις ιστορίες τους. Πολλοί από αυτούς ήταν φίλοι του.

Λέγεται πως ένας γνωστός Έλληνας εφοπλιστής παίζει μπιρίμπα στο σκάφος του μαζί με το πλήρωμα, γιατί βαριέται τις «κοινωνικές εκδηλώσεις». Αυθεντικός ως το κόκαλο! Άλλος θα

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

αναρωτιόταν: «Έφτασε τόσο ψηλά για να κάνει παρέα με το προσωπικό του;».

Για τον επίσης εμπνευσμένο συνθέτη Μάνο Λοΐζο έχει γραφτεί πως με την ίδια άνεση που συναναστρεφόταν λαϊκούς και ταπεινούς ανθρώπους συναναστρεφόταν και έναν διανοούμενο.

Το πολυβραβευμένο δραματικό μιούζικαλ *West Side Story* –βασισμένο στην ιστορία *Ρωμαίος και Ιουλιέτα* του Σαίξπηρ– παρουσίαζε το μίσος απέναντι στη διαφορετικότητα. Πώς η σχέση της Πορτορικανής Μαρίας και του Αμερικανού Τόνι είναι καταδικασμένη λόγω του ότι οι δύο εθνικότητες δε θέλουν να συνυπάρξουν…

Όταν δέχεσαι τη διαφορετικότητα των άλλων, ο κόσμος σου γίνεται μεγάλος, ενδιαφέρων, πιο πλούσιος.

Είναι αλήθεια ότι διαμορφώνουμε την ταυτότητά μας με το να ταυτιζόμαστε με την οικογένεια, την περιοχή, την πατρίδα των παιδικών μας χρόνων. Όμως, αυτός ο δεσμός θα διευρύνεται καθώς θα ανακαλύπτουμε στη ζωή νέες χώρες, νέα έθνη, διαφορετικές γεύσεις, κουλτούρες και ανθρώπινες ιστορίες. Με τον χρόνο, θα χωράνε στην ψυχή μας περισσότερα ερεθίσματα από ευρύτερες ομάδες, εμπλουτίζοντάς την: το σαρκαστικό χιούμορ του Άγγλου, το λιβανέζικο ταμπουλέ, η μουσική ντοπιολαλιά του νησιώτη μαγαζάτορα, οι σεξουαλικές προτιμήσεις του συναδέλφου σου, το τραύλισμα της γειτόνισσας, τα κιλά της αγαπημένης σου τραγουδίστριας, η διαφορά ηλικίας της ξαδέλφης σου με τον άντρα της.

Ανθρωπιά σημαίνει να ανοίγεις την καρδιά σου και να βάζεις σε αυτήν όλους τους συνανθρώπους σου, άσχετα με το αν μετά ανακαλύψεις και κοινά στοιχεία που σας φέρνουν πιο κοντά στο να αναπτύξετε μια φιλία.

Δε χρειάζεται να τοποθετούμε ποτέ τον εαυτό μας φοβικά

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

στις θέσεις «εμείς» και «οι απέναντι». Όλοι άνθρωποι είμαστε, το μόνο που μας ενώνει είναι η ανθρώπινη αγάπη. Η αποδοχή των άλλων μας οδηγεί σε έναν πιο ειρηνικό κόσμο. Μήπως θα άξιζε να κάνουμε ένα restart;

Πρώτα πρώτα, πρόσεχε τα λόγια σου όταν εκφράζεσαι για ειδικές κατηγορίες ανθρώπων. Δε λέω να είμαστε υποκριτικά politically correct, αλλά δεν είναι «κουτσή» αυτή που γεννήθηκε με εξάρθρωση στον γοφό.

Δείχνε συμπόνια, ευσπλαχνία, ενσυναίσθηση σε όσους συναντάς στον δρόμο σου. Κράτα ανοιχτές τις κεραίες σου. Κάθε ανθρώπινο πλάσμα έχει τη δική του ενδιαφέρουσα ιστορία να μας διηγηθεί. Κάνε φίλους όλους, όχι μόνο ορισμένους τύπους ανθρώπων, βγες λίγο από το καβούκι σου. Αν πιάνεις τον εαυτό σου να σκέφτεται αρνητικά για κάποιον, σκέψου γιατί τον κρίνεις, τι σε έχει επηρεάσει για να σκέφτεσαι έτσι αρνητικά γι' αυτόν; Κάποιο στερεότυπο;

Δέξου τους άλλους με τον ίδιο θαυμασμό που βλέπεις ένα πολύχρωμο πλήθος να γεμίζει ένα στάδιο. Όλοι μαζί συνθέτουν ένα υπέροχο σύνολο. Πάρε παράδειγμα το Διαδίκτυο. Πόσο ευκολότερα κάνουμε γνωριμίες στα κοινωνικά δίκτυα με λιγότερο παραδοσιακές ομάδες, ακονίζοντας τη συναισθηματική μας ευφυΐα.

Η διαφορετικότητα θα εμπλουτίσει την ταυτότητά μας και θα βελτιώσει τη σχέση μας με τους άλλους ανθρώπους. Οι σχέσεις που θα αναπτύξεις με αυτούς που είναι αλλιώτικοι θα ξεδιπλώσουν νέες, ενδιαφέρουσες πτυχές του εαυτού σου – κοίτα μη γίνεις βαρετός και επαναλαμβανόμενος, εγκλωβισμένος στα ίδια και στα ίδια.

Γι' αυτό λοιπόν μίλα και φρόντιζε να συγχρωτίζεσαι με όσο περισσότερο διαφορετικό κόσμο γίνεται, ανεξάρτητα αν είναι νέοι ή γέροι, αν ανήκουν σε υψηλή ή χαμηλή κοινωνική τάξη,

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

αν είναι ντόπιοι ή από ξένο τόπο, αν έχουν διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις (είναι vegan ή κρεατοφάγοι).

Πώς γίνεται, όταν πας διακοπές στο νησί, να καλωσορίζεις στην παρέα ή να δέχεσαι την πρόσκληση από ντόπιους, γέρους ψαράδες, διαχυτικές μαγείρισσες ταβέρνας με πολύχρωμα ρομπάκια, λαλίστατους θαμώνες καφενείων, λεβέντες αγωγιάτες, ενώ στην υπόλοιπη ζωή σου να κλείνεσαι στο κάστρο σου; Πώς γίνεται να ανοίγεις αυθόρμητα τα χέρια σου και να χορεύεις κυκλικούς χορούς με άγνωστους συνανθρώπους και μετά να μην καταδέχεσαι τον διπλανό σου;

Οι άλλοι έρχονται στον δρόμο μας για να μας μάθουν κάτι. Από το πώς να αναγνωρίζουμε το σκουμπρί μέχρι το τι σημαίνει installation τέχνης, από το ποια είναι η κατάλληλη στιγμή να πουλήσουμε το ακίνητό μας μέχρι το πού θα βρούμε καθαρά ενοικιαζόμενα δωμάτια πάνω στη θάλασσα. Μπορεί να σου μάθουν έναν άλλο τρόπο σκέψης, πώς να τολμάς να είσαι αυθεντικός, νέους κανόνες στη δουλειά, μια περίεργη συνταγή, να σε συγκινήσουν, να σου θυμίσουν τη γοητεία της αυθεντικότητας και ίσως το όμορφο συναίσθημα να είμαστε ένα, αλληλέγγυοι και φιλεύσπλαχνοι.

Οι άλλοι, οι διαφορετικοί, φέρνουν στη ζωή σου τον αντίλαλο από εμπειρίες που εσύ ίσως να μη ζήσεις ποτέ. Άνοιξε την καρδιά σου και δέξου τες. Θα είναι σαν να έχεις ζήσει δέκα ζωές.

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2021 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πέφτεις στα πατώματα όταν αποτυγχάνεις;

Ξαναζείς με τη φαντασία σου τα αρνητικά σχόλια των άλλων;

Πιστεύεις ότι χρειάζεται να αποδεικνύεις συνεχώς την αξία σου;

Παίρνεις προσωπικά ό,τι σου συμβαίνει;

Μήπως ήρθε η στιγμή να κάνεις μια επανεκκίνηση; Ένα restart που θα σε βοηθήσει να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου;

Η Κατερίνα Τσεμπερλίδου, συγγραφέας του βιβλίου **ΨΥΧΙΚΗ ΜΠΟΥΓΑΔΑ**, μας δίνει τώρα με την **ΨΥΧΙΚΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ** 60 + 1 δυναμωτικές ιδέες, που θα μας οπλίσουν με θάρρος και σοφία, για να επαναπροσδιορίσουμε τον εαυτό μας, να μπορέσουμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας, τον τρόπο που σκεφτόμαστε τα εμπόδια της ζωής, τη στάση μας απέναντι στις σχέσεις μας, τις αντιδράσεις μας στα γεγονότα. Αν ακολουθήσουμε τις ιδέες του βιβλίου σε διαφορετικούς τομείς της ζωής μας, θα προχωρήσουμε σε ένα restart, μια επανεκκίνηση. Θα καταφέρουμε να πραγματοποιήσουμε τις αλλαγές που πάντα θέλαμε και που υποσχεθήκαμε στον καθρέφτη μας. Αν αλλάξουμε εμείς, θα αλλάξει και η ζωή μας και θα γίνει πιο ευτυχισμένη.

ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ, ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ. ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΑΞΙΖΟΥΜΕ.

ΨΥΧΟΓΙΟΣ
Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-3815-3
9 786180 138153
ΚΩΔ.ΜΗΧ/ΣΗΣ:24985

ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ'ΕΠΑΦΗ