

Χτίστε τη ζωή σας στην αφθονία

Παρατηρώ συχνά ότι άνθρωποι του περιβάλλοντός μου παρπονούνται γι' αυτά που τους λείπουν: ακόμα και αυτοί που έχουν αρκετά πέφτουν στην παγίδα να μετρούν τι δεν έχουν και να γκρινιάζουν, χωρίς να εκτιμούν όσα έχουν και χωρίς να σκέφτονται πόσο άνθρωποι ζουν στα όρια της φτώχειας. Οι περισσότεροι ξεχνούν και το βασικό που τους το λέω πάντα, το "όρθιος". Είσαι **όρθιος**, δεν χρειάζεσαι τίποτα άλλο, όλα τα άλλα φτιάχνονται, αρκεί βέβαια να υπάρχει το «συν Αθηνά και χείρα κίνει», να βάζεις και εσύ το χέρι σου και να μην τα περιμένεις έτοιμα (αυτό ισχύει για όλες τις τάξεις της κοινωνίας μας).

Πολύ λίγες φορές έχω ακούσει "**δόξα τω Θεώ**", είμαι ευτυχισμένος που έχω την υγεία μου και όσα έχω". Αυτό μου έδωσε την αφορμή γι' αυτό το άρθρο.

Έχουν ασχοληθεί πάρα πολλοί με το θέμα, υπάρχουν πολλά βιβλία και μελέτες και έχω γράψει και εγώ αρκετά σχετικά άρθρα. Όμως πρόσφατα διάβασα το βιβλίο του **Anthony R. Trupiano, Tenacious Abundance**, στο οποίο ο συγγραφέας αναλύει τις βασικές αρχές, τις συνήθειες και τα τεχνάσματα που είναι απαραίτητα για να ευδοκιμήσει κάποιος σε όλους τους τομείς της ζωής του.

Για περισσότερες από τρεις δεκαετίες, ο συγγραφέας δοκίμασε με αμέτρητα **σεμινάρια, βιβλία και life coaches** να ανακαλύψει τις καλύτερες **μεθόδους επιτυχίας** και εντέλει εντόπισε δύο ζωτικά χαρακτηριστικά: τις **επίμονες συνήθειες** και τη **νοοτροπία**



Γράφει ο **Βύρων Τομάζος**
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

της **αφθονίας**.

Μέσα από το ταξίδι του από απένταρος σε εκατομμυριούχος, του ευτυχισμένου γάμου του επί τριάντα ένα και πλέον χρόνια και της καλής σωματικής του υγείας, ο Trupiano μοιράζεται με τους αναγνώστες του τι τον βοήθησε να χτίσει τη ζωή του στην αφθονία.

Οι περισσότεροι από εμάς **θέλουμε να αλλάξουμε** κάτι στον εαυτό μας. Έχουμε πράγματα στη ζωή μας που θέλουμε να βελτιώσουμε, αλλά δυσκολευόμαστε να βρούμε σαφείς και αποτελεσματικές λύσεις.

Αν μπορούμε να είμαστε **επίμονοι και να επιδιώκουμε την αφθονία**, η ποιότητα της ζωής μας θα αυξηθεί πέρα από την άνεση και την ικανοποίηση.

Αυτό το άρθρο ευελπιστώ να σας δώσει απλούς, εφαρμόσιμους και δοκιμασμένους τρόπους για να βιώσετε μια πιο **πλούσια και πλήρη ζωή** σε όλους τους βασικούς τομείς. Οι τακτικές και οι τεχνικές θα βοηθήσουν να κατακτήσετε τη ζωή που θέλετε χωρίς συμβιβασμούς.

Η ευτυχία είναι δίπλα μας αρκεί να την αγκαλιάσουμε, είχα γράψει στο παρελθόν.

Ο στόχος είναι σαφής: να γίνετε πλούσιοι, "γεμάτοι" σε όλες τις βασικές πτυχές της ζωής σας: **ευτυχία, υγεία, πλούτο, σοφία** και στη συνέχεια να τα συνδυάσετε όλα αυτά για να ζήσετε μια ευλογημένη ζωή.

Βέβαια, αν και ο στόχος είναι ξεκάθαρος, δεν σημαίνει ότι είναι γνωστό και το μονοπάτι προς αυτόν. Χωρίς μια **συνειδητή δέσμευση** να εργάζεστε σκόπιμα για την ευτυχία, την υγεία, τον πλούτο και τη σοφία σας, θα παραμένετε πάντα στο να κυνηγάτε απλώς τα καθημερινά προβλήματα, είτε πρόκειται για την οικογένειά σας, είτε για την επιχειρησή σας, είτε για την καριέρα σας, είτε για οποιαδήποτε άλλη έκφραση της ζωής σας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προκαλέσετε το υπέροχο δώρο της αφθονίας. Αφορούν όλους, γιατί όποιος θέλει περισσότερα στη ζωή του, τις πιο πολλές φορές, μπορεί να τα έχει.

Η αφθονία είναι πραγματικά δυνατή σε όλους τους βασικούς τομείς της ζωής και παρόλο που δεν είναι δυνατόν να δημιουργηθεί άμεσα και ταυτόχρονα σε κάθε τομέα, εντούτοις μπορείτε να αρχίσετε να

αλλάζετε τα πράγματα αμέσως, εφαρμόζοντας μερικές απλές συνήθειες, "κόλπα" ή πεποιθήσεις.

Οι **συνήθειες και τα τεχνάσματα** που προτείνονται πρέπει να εφαρμόζονται με συνέπεια για τουλάχιστον μερικούς μήνες προτού γίνουν δικές σας (αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα αρχίσετε να αισθάνεστε τα οφέλη αμέσως - θα τα αισθανθείτε). Στην πραγματικότητα, οι συνήθειες χρειάζονται τουλάχιστον **ενενήντα ημέρες** (και συχνά περισσότερες) για να ενσωματωθούν στο σύστημά σας, πολύ περισσότερες από τις είκοσι μία έως τριάντα ημέρες που η "βιομηχανία αυτοβοήθειας" διαφημίζει ως αρκετό χρόνο για να καθιερωθεί μια νέα συνήθεια.

Είμαι ευτυχισμένος

Πάρτε κάθε πρωί μια πόζα **σούπερ ήρωα** στον καθρέφτη σας και πείτε στον εαυτό σας ένα ή και όλα τα παρακάτω: "Είμαι αρκετός, έχω αρκετά και κάνω αρκετά", "Αγαπώ τη ζωή μου και δεν έχω καμία διαμάχη", "Είμαι ένας σπουδαίος σύζυγος, είμαι ένας σπουδαίος πατέρας/μητέρα, είμαι ένας σπουδαίος γιος/κόρη, είμαι ένας σπουδαίος αδελφός/αδελφή, είμαι ένας σπουδαίος φίλος, είμαι σπουδαίος στο [όποιο επάγγελμά σας]", και στη συνέχεια ολοκληρώστε με το "Είμαι ένας υπέροχος άνθρωπος και αγαπώ τον εαυτό μου άνευ όρων".

Όλα αυτά μεμονωμένα είναι πολυσυζητημένα και πολυγραμμένα και όπως προανέφερα, έχω γράψει αρκετά άρθρα γύρω από αυτά, όπως «Η Δύναμη της συνήθειας και τα κλειδιά της επιτυχίας», «Η δύναμη της θετικής σκέψης», «Το άγχος και η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία», που μπορείτε να τα βρείτε συγκεντρωμένα στο <https://www.btomazos.gr/>

Η **αυτοπεποίθηση** είναι η ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, τι μετράει σε μας, η αξία μας. Αντίστοιχα, η **χαμηλή αυτοεκτίμηση** είναι αιτία προβληματισμού, π.χ. τα παχύσαρκα άτομα, οι "ευρύχωροι" κατά Λαζόπουλο, είναι πιο πιθανό να έχουν κακή εικόνα του σώματός τους, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, ένα στενάχωρο συναίσθημα ότι "δεν είμαι αρκετά καλός".

Αυτές οι πεποιθήσεις **τροφοδοτούνται** συνήθως από μια **εξωτερική πηγή**, ένα γονέα, μια δασκάλα, έναν προπονητή, φίλους, έναν νταή, ένα σύντροφο.

Αυτές τις πρακτικές όλι σχεδόν τις έχουμε γνωρίσει και οι γονείς και οι παππούδες μας όταν ήμασταν στεναχωρημένοι μας έλεγαν, «**τι στεναχωριέσαι, είσαι ο πρώτος του χωριού**».

Είμαι υγιής

Πίνετε άφθονο **νερό** κάθε μέρα, ειδικά το πρωί, όταν σηκώνεστε: συνήθως 6-8 ποτήρια την ημέρα είναι αρκετά. Μάθετε για τις **θερμίδες** και συμβουλευτείτε έναν θερμιδομετρητή για το πόσες θερμίδες έχει π.χ. μία φέτα ψωμί και πόσες θερμίδες χρειάζεται ο οργανισμός σας. Μην τρώτε μέχρι σκασμού, να σηκώνεστε λίγο πεινασμένοι από το τραπέζι και το πιο σημαντικό είναι να επιλέγετε ποιοτικά ακατέργαστα τρόφιμα, πλούσια σε φυτικές ίνες. Σταματήστε να τρώτε μετά τις 8:00 μ.μ. και μέχρι τις 8:00 π.μ. (μια **δωδεκάωρη νηστεία** είναι εξαιρετική για το πεπτικό μας σύστημα).

Παραλείψτε ένα γεύμα και επισκεφτείτε, αν μπορείτε, ένα **διατολόγο**, αυτός θα σας πει τι είναι καλό για σας. Ειδικά στους "ευρύχωρους" συνιστώ συνεχή επαφή και παρακολούθηση. Προσπαθήστε να κινείστε κάθε μέρα, είτε κάνοντας **γυμναστική**, είτε **περπάτημα** ή ακόμη και ολιγόλεπτη **άσκηση**. Βγείτε έξω, όποτε μπορείτε, για να σας βλέπει ο ήλιος, η επάρκεια της **βιταμίνης D** είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Κοντολογίς: Σκεφτείτε ποια θα ήταν μια πιο υγιεινή επιλογή για να φάτε σήμερα; Πώς θα μπορούσατε να κάνετε την άσκηση πιο διασκεδαστική; Βάλτε την άσκηση στο πρόγραμμα της δουλειάς σας, αν είναι δυνατόν, π.χ. παρκάρετε μακριά. Αναζητήστε στο περιβάλλον σας κάποιον που ακολουθεί έναν αθλητικό και υγιεινό τρόπο ζωής και επιδίωξε να τον έχετε ως πρότυπο.

Είμαι πλούσιος

Βρείτε έναν πραγματικά **έμπιστο σύμβουλο** που βάσει του νόμου, να βάζει το συμφέρον σας πάνω από το δικό του. Αν δεν γίνεται αυτό, χρησιμοποιήστε τουλάχιστον ένα **πρότυπο** που έχει καταφέρει τα αποτελέσματα που επιθυμείτε και αντιγράψτε αυτό που κάνει.

Δημιουργήστε μια **ομάδα επαγγελματιών** γύρω σας. Πάρτε ένα ποσοστό από αυτά που κερδίζετε και τοποθετήστε το σε μια **επένδυση** με περιορισμένη πρόσβαση (δηλαδή κάπου που να μην μπορείτε να τα ρευστοποιήσετε άμεσα), ώστε να μπορεί να πολλαπλασιαστεί και να αυξηθεί με την πάροδο του χρόνου (3%, 5% ή 10%, ό,τι μπορείτε να κάνετε - απλώς **ξεκινήστε**). Εδώ βέβαια, ισχύει το "κάνε με προφίτη να σε κάνω πλούσιο", όπως λέμε παίζοντας στο χρηματιστήριο, όμως **αν δεν αρχίσετε να κάνετε κάτι, δεν έχετε καμία πιθανότητα να καταφέρετε τίποτα**. Αυτή η συνήθεια θα σας ωφελήσει αρκετά, και συν τοις άλλοις θα μάθετε και τα της αγοράς.

Κάνετε **οικονομία** κατά το δυνατόν, μην ξεχνάτε το "φασούλι τα φασούλι γεμίζει το σακούλι".

Όταν ξεκινάτε να διευθύνετε μια επιχείρηση ή μια νέα δουλειά, το βαθύτερο επίπεδό σας πρέπει να προηγείται της στρατηγικής της επιχείρησής σας. Ξεκινάτε πάντα με το τι και γιατί είναι **σημαντικό** για σας.

Εδώ οφείλω να διευκρινίσω ότι το φάσμα του πλούτου είναι ευρύ και στην προκειμένη περίπτωση εννοώ να είναι κανείς **πλούσιος σε όλες τις πτυχές της ζωής**. Ο πλούτος δεν είναι αυτοσκοπός, είναι κάτι το οποίο προκύπτει κυρίως από οργανωμένη και έντονη εργασία, απλώς πρέπει **συνεχώς να ερευνούμε τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για να καλυτέψουμε τη ζωή μας**.

Με δυο λόγια: Ποιον θα μπορούσα τώρα να αντιγράψω που έχει τα αποτελέσματα που θα ήθελα να πετύχω; Πώς θα μπορούσα να δημιουργήσω πολλαπλές πηγές εισοδήματος στη ζωή μου; Ποια ενέργεια θα μπορούσα να κάνω σήμερα για να δημιουργήσω περισσότερο πλούτο ή επιτυχία στη ζωή μου;

Είμαι σοφός

Ξεκινήστε με την **πιο σημαντική ή πιο δύσκολη εργασία** της ημέρας. Είναι σίγουρο ότι αυτό θα αλλάξει τη ζωή σας. Μην ξεχνάτε ποτέ τον **στόχο** σας, το **όραμα** σας. Έχετε ένα βιβλίο στο κομοδίνο σας και **διαβάζετε** τουλάχιστον μια ή δύο σελίδες κάθε βράδυ, γεγονός που δημιουργεί τη συνήθεια **να γίνετε αναγνώστης** ή ακούστε ένα **podcast** κάθε βράδυ για να **γίνετε μαθητής**. Εγγραφείτε σε ένα **πρόγραμμα διά βίου μάθησης** στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο ή σε ένα **πρόγραμμα επιμόρφωσης**, όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε μερικούς από τους πιο επιτυχημένους ανθρώπους με πολύ λογικό κόστος.

Ένα από τα κλειδιά της πληρότητας είναι η αίσθηση της **προόδου** και της **προσωπικής ανάπτυξης**. Βάλτε προσωπικούς στόχους και γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας.

Δημιουργήστε την τέλεια μέρα και μετά ζήστε την τέλεια ζωή σας

Οι "γεμάτοι" άνθρωποι **διαμορφώνουν** κάθε μέρα τη ζωή τους όπως επιθυμούν και δεν τρέχουν εκ των υστέρων να "σβήσουν φωτιές". **Σκέφτονται προσεκτικά και εγκαίρως τις προτεραιότητες**

της ημέρας και στη συνέχεια τις **ολοκληρώνουν** πρώτοι. Άλλωστε είναι γνωστό ότι η επιτυχία δεν έρχεται ουρανοκατέβατη, εμείς τη δημιουργούμε. Είναι εκείνο το κομβικό σημείο όπου **τα όνειρά μας συναντούνται με την προετοιμασία που έχουμε κάνει**.

Θα εργάζεστε συνεχώς με άγχος, αν δεν μάθετε να κυριαρχείτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Να θυμάστε, εσείς **είστε το αφεντικό της ζωής σας!**

Μουσική

Το θαυματουργό **φάρμακο**, η μουσική είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία της εργαλειοθήκης μας, όταν τη χρησιμοποιούμε συνειδητά. Για να το θέσω αλλιώς: Η μουσική είναι ένας από τους πιο σίγουρους τρόπους για να μας κινητοποιεί, να μας κάνει ευτυχισμένους και να χρησιμεύει ως άγκυρα για τις διαθέσεις και τις σημαντικές στιγμές της ζωής μας. Οι Γερμανοί λένε ότι **αν κάποιος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει πού να ζήσει, το καλύτερο είναι να μείνει εκεί που κυριαρχεί η μουσική**.

Είναι ένα ισχυρό **βοήθημα** για να φέρουμε περισσότερη αφθονία στη ζωή μας, και αν τη χρησιμοποιούμε επίμονα και σκόπιμα, θα έχουμε περισσότερα οφέλη από αυτήν.

Είμαι ευλογημένος

Γράψτε κάθε πρωί τουλάχιστον τρία έως δέκα πράγματα για τα οποία είστε **ευγνώμονες** και σκεφτείτε πριν κοιμηθείτε τουλάχιστον ένα έως δύο σπουδαία πράγματα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να είναι το τελευταίο που θα έχετε στο μυαλό σας. Αυτό φυσικά, δεν προτείνω να το ακολουθήσετε κατά γράμμα, δηλαδή κάθε πρωί να γράφετε 3-10 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες: αρκούν και πολύ λιγότερα, το θέμα είναι να πάρετε την **ιδέα**. Συνειδητοποιήστε ότι υπάρχει πάντα **κάποιος** στον κόσμο που είναι σε **χειρότερη κατάσταση** από εσάς. Σταματήστε να αισθάνεστε θύμα, μην εγκλωβίζεστε στα μικρά, σκεφτείτε τη μεγάλη εικόνα και επιλέξτε να είστε ευγενικοί όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις.

Προσευχηθείτε για τους άλλους κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο: δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να νιώσετε **ευλογημένοι** από το να προσεύχεστε και να σκέφτεστε τους άλλους. **Όταν εστιάσετε στη βοήθεια των άλλων, είναι αδύνατο να νιώσετε άσχημα για τον εαυτό σας**.

Σκεφτείτε, ποιον μπορώ να βοηθήσω σήμερα που δεν είναι σε θέση να μου το ανταποδώσει; Με ποιους τρόπους είμαι ευλογία για τους άλλους; Τι στη ζωή μου, στην οικογένεια, στους φίλους ή στην καριέρα μου αποτελεί δώρο για μένα σήμερα; Ένας από τους κατευθυντήριους άξονες αυτού του άρθρου ήταν να γίνει ένας πρακτικός και εύκολος οδηγός για την **εφαρμογή της αλλαγής** λίγο-λίγο κάθε φορά. Έτσι, λοιπόν, σηκωθείτε όρθιοι, πάρτε μια βαθιά ανάσα και χαμογελάστε πλατιά. Ξεκινήστε το καταπληκτικό σας ταξίδι προς μια **ζωή πληρότητας. Η δύναμη της ευτυχίας βρίσκεται στο μυαλό μας!** Τόσο απλά!