

ROXIE NAFOUSI

αυτοπεποίθηση.

8 ΒΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ
ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΟΥ



ΣΕΙΡΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Αυτοπεποίθηση. 8 βήματα για να ανακαλύψεις την αξία σου**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Confidence. 8 steps to knowing your worth

Από τις Εκδόσεις Yellow Kite, Λονδίνο 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Roxie Nafousi

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ειρήνη Παϊδούση

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Roxie Nafousi, 2025

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2026

ISBN 978-618-01-6424-4

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερα 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. 1211/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας 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.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121 Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15 Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr - <http://blog.psychogios.gr>

ROXIE NAFOUSI

αυτοπεποίθηση.

8 ΒΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ
ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΟΥ

Μετάφραση: Ειρήνη Παϊδούση



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ όλων όσα κάνουμε. Είναι η αόρατη δύναμη που διαμορφώνει τις επιλογές μας, καθοδηγεί τις ενέργειές μας και καθορίζει τελικά τον τρόπο που ζούμε τη ζωή μας. Είναι αυτό που μας επιτρέπει να κάνουμε μεγάλα όνειρα, να διακινδυνεύουμε και να δημιουργούμε μια ζωή που αγαπάμε αληθινά. Για πολλούς από εμάς, όμως, η αυτοπεποίθηση ίσως μοιάζει με άπιαστο όνειρο – κάτι που αφορά μόνο τους ανθρώπους εκείνους που δείχνουν να τα έχουν λύσει όλα. Το βιβλίο αυτό είναι εδώ για να σου δείξει ότι η αυτοπεποίθηση δεν είναι κάτι άπιαστο· είναι κάτι που μπορείς να καλλιεργήσεις, να φροντίσεις και να αναπτύξεις.

Η αυτοπεποίθηση μπορεί να οριστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Κάποιοι λένε ότι αφορά την πίστη στις ικανότητες, στις κρίσεις και τα χαρακτηριστικά μας. Άλλοι την προσδιορίζουν ως την εμπιστοσύνη ενός ατόμου στη δυνατότητά του να χειριστεί αποτελεσματικά καθήκοντα και προκλήσεις. Άλλοι βλέπουν την αυτοπεποίθηση ως αίσθηση ασφάλειας και πίστης στον εαυτό τους.

Για μένα η αυτοπεποίθηση περιλαμβάνει όλα αυτά τα πράγματα – και πάρα πολλά ακόμα. Κατά την άποψή μου, **η αληθινή αυτοπεποίθηση έχει τις ρίζες της σε μία ακλόνητη αίσθηση αυτοεκτίμησης.** Έχει να κάνει με την εκτί-

μηση της έμφυτης αξίας. Έχει να κάνει με την αποδοχή και την εκτίμηση αυτού που είσαι και όλων όσα είσαι. Έχει να κάνει με την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό προς τον εαυτό σου, με την αποδοχή όλων των δυνατών και αδύνατων σημείων σου. Αυτοπεποίθηση σημαίνει πίστη χωρίς την παραμικρή αμφιβολία ότι αξίζεις όλη την αγάπη, την επιτυχία και την αφθονία που έχει να προσφέρει η ζωή.

Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΔΕΝ ΚΡΑΥΓΑΖΕΙ.

Η αυτοπεποίθηση μπορεί πολλές φορές να παρεξηγηθεί. Πολλοί πιστεύουν ότι σημαίνει να είσαι η πιο δυνατή φωνή μέσα σ' ένα δωμάτιο ή ότι συνδέεται με μια αίσθηση ανωτερότητας. Η πραγματική αυτοπεποίθηση όμως δεν έχει καμία σχέση με την ένταση ή την αλαζονεία – δεν αποσκοπεί στο να είσαι ανώτερος/η από άλλους. Αντίθετα, είναι ένας τρόπος ύπαρξης, **ένας τρόπος να κινείσαι στον κόσμο με βεβαιότητα και στόχο**. Είναι η φωνή μέσα σου που λέει: «Είμαι άξιος/α. Είμαι αρκετός/ή». Είναι η ήρεμη, ακλόνητη πεποίθηση πως, ό,τι κι αν σε βρει, *μπορείς να το αντιμετώπισεις*.

Αν διαβάζεις αυτό το βιβλίο, ξέρω ότι έχεις νιώσει τι σημαίνει να μην έχεις αυτοπεποίθηση και έχεις μάλλον έντονη αντίληψη των αναρίθμητων τρόπων με τους οποίους αυτό σε δυσχεραίνει. Έχεις αισθανθεί τον δισταγμό που σε εμποδίζει να μιλήσεις, ακόμα κι όταν ξέρεις ότι έχεις κάτι πολύτιμο να πεις. Έχεις βιώσει τον φόβο που σε συγκρατεί από το να κυνηγήσεις ευκαιρίες, την αμφιβολία που σε κάνει να αμφισβητείς τις ικανότητές σου και την αίσθηση ότι είσαι αόρατος/η όταν θέλεις τόσο απεγνωσμένα να σε δουν. Έχεις αισθανθεί τον πόνο της σύγκρισης του εαυτού

σου με τους άλλους και της πεποίθησης ότι δεν είσαι επαρκής, την εξουθένωση από την αμφισβήτηση κάθε απόφασης και την απογοήτευση να επιθυμείς περισσότερο, αλλά να σε παραλύουν οι ίδιες σου οι ανασφάλειες.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν κάθεται απλώς άπραγη στο παρασκήνιο – εισχωρεί σε κάθε τομέα της ζωής σου. Επηρεάζει τις σχέσεις σου, την καριέρα σου, τις φιλοδοξίες σου, τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου. Σε κάνει να κρύβεσαι όταν θα έπρεπε να βγαίνεις στο προσκήνιο, να συμβιβάζεσαι με λιγότερα όταν αξίζεις πολύ περισσότερο. Σε συγκρατεί απ' όσα επιθυμείς, δημιουργεί ένα χάσμα ανάμεσα σ' αυτό που είσαι και σ' αυτό που θα μπορούσες να είσαι. Αυτός είναι και ο λόγος που βρίσκεσαι εδώ – επειδή είσαι έτοιμος/η να κλείσεις αυτό το χάσμα και να περάσεις στη γεμάτη αυτοπεποίθηση και δύναμη εκδοχή του εαυτού σου, που ξέρεις βαθιά μέσα σου ότι είσαι ικανός/ή να γίνεις.

Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΓΩΝΑΣ ΑΤΟΜΙΚΟΣ – ΕΙΝΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ.

Η κατάρρευση της αυτοπεποίθησης ξεκινά συχνά από νεαρή ηλικία. Περίπου το 70% των εφήβων αναφέρει ότι αισθάνονται ανεπαρκείς ή ότι τους λείπει η αυτοπεποίθηση. Τα χρόνια αυτά είναι κρίσιμα για τη διαμόρφωση της ταυτότητας, κι όμως είναι τόσο πολλοί οι νέοι που παλεύουν κουβαλώντας τις ανασφάλειες αυτές στην ενήλικη ζωή τους, όπου εκδηλώνονται ως άγχος, κατάθλιψη και χαμένες ευκαιρίες.

Έρευνες υποδεικνύουν ότι αρκετές παθήσεις ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, οι διατροφικές διαταραχές και

το άγχος, συνδέονται με χαμηλή αυτοπεποίθηση. Και στον σημερινό ψηφιακό κόσμο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την επιδεινώνουν ακόμα περισσότερο. Σύμφωνα με μία μελέτη του Pew Research Center, 23% των εφήβων λέει ότι όσα βλέπουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τους κάνουν να αισθάνονται χειρότερα για τη δική τους ζωή.

Ούτε ο χώρος εργασίας μένει ανεπηρέαστος από τις συνέπειες της χαμηλής αυτοπεποίθησης. Όλοι έχουμε ακούσει για το σύνδρομο του απατεώνα, κάτι που κάνει ταλαντούχα άτομα να αισθάνονται ότι εξαπατούν τους άλλους, αμφισβητώντας συνεχώς τις ικανότητές τους, ενώ φοβούνται ότι δεν τους αξίζει η επιτυχία που έχουν. Το πρόβλημα είναι διάχυτο και εμποδίζει τους ανθρώπους να αναλάβουν ρόλους ηγετικών, να μοιραστούν τις ιδέες τους και να προσπαθήσουν να φτάσουν στους στόχους τους. Μία μελέτη του KPMG αποκάλυψε ότι το 75% των γυναικών έχει βιώσει στην καριέρα του το σύνδρομο του απατεώνα.

Μία έρευνα της Dove επίσης ανακάλυψε ότι ένα συντριπτικό 85% των γυναικών και ένα 79% των κοριτσιών προτίμησαν να μη συμμετάσχουν σε σημαντικές δραστηριότητες λόγω αμφιβολιών για την εμφάνισή τους. Η έλλειψη αυτοπεποίθησης δε δυσχεραίνει απλώς κάποιους – αποτρέπει εκατομμύρια ανθρώπους να συμμετέχουν πλήρως στην ίδια τους τη ζωή, χάνοντας έτσι ευκαιρίες και εμπειρίες που θα μπορούσαν να τους προσφέρουν χαρά και πληρότητα.

Ακούγεται ζοφερό, το ξέρω. Υπάρχουν όμως και καλά νέα: **η αυτοπεποίθηση μπορεί να καλλιεργηθεί και το έχω κάνει προσωπική μου αποστολή να βοηθήσω ανθρώπους για να κάνουν αυτό ακριβώς.** Η αυτοπεποίθηση δεν είναι στατικό χαρακτηριστικό – είναι κάτι που μπορεί να χτιστεί

και να αναπτυχθεί, βήμα βήμα. Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που έγραφα αυτό το βιβλίο. Το *Αυτοπεποίθηση. 8 βήματα για να ανακαλύψεις την αξία σου* είναι κάτι παραπάνω από ένας απλός οδηγός – είναι μία πρόσκληση να ξεκλειδώσεις πλήρως τις δυνατότητές σου. Αφορά τη συνειδητοποίηση ότι είσαι ήδη αρκετός/ή και ότι η αξία σου δεν είναι κάτι που πρέπει να κερδίσεις ή να αποδείξεις.

Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ
– ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΛΗΡΗ, ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΖΩΗ.
ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΗΝ, ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΟΜΗΡΟΙ
ΤΩΝ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΩΝ ΜΑΣ.

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ως ένα κορίτσι από το Ιράκ που μεγάλωσε στην Οξφόρδη της Αγγλίας, είχα την έντονη αντίληψη ότι δεν ταίριαζα. Παρατήρησα τις διαφορές μου από πολύ νωρίς: το σκούρο δέρμα μου, τα μαύρα σγουρά μαλλιά μου και τις ιδιαίτερες πολιτισμικές παραδόσεις που τηρούσαμε στο σπίτι, από το φαγητό που τρώγαμε, μέχρι τις γιορτές που γιορτάζαμε. Στο δημοτικό οι διαφορές αυτές με διαχώρισαν από τους υπολοίπους: τα άλλα παιδιά με άφηναν συχνά έξω από τα παιχνίδια τους ή δε με διάλεγαν για τις ομάδες τους, και έκτοτε ξεκίνησε η αυτοαπόρριψή μου. Άρχισα να ντρέπομαι για την κουλτούρα και την ταυτότητά μου. Τα πράγματα έγιναν ακόμα χειρότερα μετά τα τραγικά γεγονότα της 11ης Σεπτεμβρίου, όταν ο κόσμος γέμισε παρανοήσεις και επικρίσεις για την καταγωγή μου. Αισθανόμουν πλέον ότι δεν ανήκα πουθενά – απέρριπτα την κουλτούρα μου στο

σπίτι, ενώ ταυτόχρονα αισθανόμουν να με απορρίπτει ο υπόλοιπος κόσμος.

Δεν έφταιγε όμως μόνο η καταγωγή μου, αφού απεχθανόμουν και την εμφάνισή μου. Θυμάμαι καθαρά την πρώτη φορά που αισθάνθηκα άσχημη. Ήμουν επτά χρονών και κοιτούσα τον καθρέφτη στο λουτρό του ισογείου, έχοντας πάθει εμμονή με τους μαύρους κύκλους κάτω από τα υπερβολικά μεγάλα μάτια μου, τα έντονα φρύδια και τα στραβά δόντια μου. Η εμμονή αυτή εξελίχθηκε μέσα μου και πέρασα το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου ασχολούμενη συνεχώς με το γεγονός ότι ήμουν «αποκρουστική» και ένα «τέρας». Ήμουν σίγουρη ότι η ασχήμια μου ήταν ο λόγος που με απέρριπταν τα αγόρια, ο λόγος που δεν ήμουν ένα από τα «δημοφιλή κορίτσια» και που με κοροΐδευαν τόσο συχνά οι συνομήλικοί μου.

Όταν ήμουν 11 ετών, η «καλύτερή μου φίλη» μού είπε ότι όλοι έλεγαν πόσο μυτερό ήταν το πιγούνι μου – για να προστεθεί κι αυτό στην όλο και πιο μεγάλη λίστα ανασφαλειών μου. Στα 12, ένα αγόρι στην τάξη μού είπε: «Θα ήσουν πιο ωραία αν έφτιαχνες τα δόντια σου και διόρθωνες την ακμή σου». Κι ύστερα, στα 14, ένα κορίτσι μεγαλύτερο από μένα στο σχολείο σχολίασε στη σελίδα μου στο Bebo ότι έδειχνα σαν να το είχα παρακάνει με τα κάπκεϊκ – και έτοιμη η διατροφική διαταραχή. Φορούσα επί έξι χρόνια χρωματιστούς φακούς επαφής (κρύβοντας τα σκούρα καστανά μάτια μου με έντονα γαλάζιους φακούς), ίσιωνα τα μαλλιά μου κάθε μέρα, βαφόμουν υπερβολικά κι έφτασα στο σημείο να κάνω ρινοπλαστική μετά τα 25. Αλλά, ό,τι κι αν έκανα εξωτερικά, το έντονο μίσος για τον εαυτό μου και ο διάλογος με τον εσωτερικό μου κριτή δεν έπαψε ποτέ.

Όταν τα σκέφτομαι όλα αυτά, αισθάνομαι θλίψη για τον χρόνο, την ενέργεια και τη ζωή που έχασα και δεν απόλαυσα. Ήταν τόσο πολλά αυτά που δεν έκανα, μόνο και μόνο επειδή δεν αισθανόμουν αρκετά καλή. Οι ανασφάλειες, οι αμφιβολίες και οι περιοριστικές πεποιθήσεις με εγκλώβισαν σε έναν φαύλο κύκλο δυστυχίας. Όσο το αναλογίζομαι, δεν είναι να απορεί κανείς που, όταν άρχισα να πίνω αλκοόλ και να κάνω ναρκωτικά, έβρισκα τόσο εθιστική την ψευδή αίσθηση αυτοπεποίθησης που μου έδιναν. Ήταν μία διαφυγή από την αυτοαπέχθεια – ένας τρόπος να νιώσω, έστω και για λίγο, ότι ήμουν κάποια που μου άρεσε, κάποια που ανήκε.

Οι ουσίες, φυσικά, δεν ήταν παρά προσωρινές λύσεις. Κάλυπταν τον πόνο χωρίς να τον θεραπεύουν ποτέ. Όσο μεγάλωνα, η πραγματικότητα της ζωής μου άρχισε να έρχεται σε σύγκρουση με τις ελπίδες που είχα κάποτε για τον εαυτό μου. Ήθελα να είμαι ευτυχισμένη, επιτυχημένη, αγαπητή και γαλήνια, δε θα κατάφερα όμως ποτέ να αποκτήσω κάτι τέτοιο εφόσον κουβαλούσα τόση ντροπή και αυτοαπέχθεια. Έφτασα σε κρίσιμο σημείο τον Μάιο του 2018, όταν έπιασα πάτο και συνειδητοποίησα ότι δεν μπορούσα να συνεχίσω να ζω έτσι. Περίπου την ίδια εποχή έπεσα πάνω σ' ένα podcast για κάτι που λεγόταν «υλοποίηση». Οι εκφωνητές συζητούσαν για το πώς η υλοποίηση είχε τις ρίζες της στην αυτοεκτίμηση – την ιδέα ότι δημιουργούμε μια ζωή που αντικατοπτρίζει αυτό που πιστεύουμε ότι μας αξίζει. Και σκέφτηκα: «Αφού δεν έχω καθόλου αυτοεκτίμηση, δεν είναι να απορεί κανείς που κρατώ εγκλωβισμένο τον εαυτό μου».

Αυτή ήταν η αρχή της μεταμόρφωσής μου. Άρχισα να μαθαίνω περισσότερα πράγματα γύρω από την υλοποίη-

ση, όχι απλώς ως εργαλείο για να πετύχω στόχους ή να προσελκύσω γύρω μου πράγματα, αλλά ως μια βαθιά αλλαγή στον τρόπο που έβλεπα τον εαυτό μου, τον τρόπο που αισθανόμουν για τον εαυτό μου και τον τρόπο που ήμουν εκεί για τον εαυτό μου. Συνειδητοποίησα ότι το μεγαλύτερο εμπόδιο στη ζωή μου δεν ήταν το παρελθόν μου, η κουλτούρα μου ή η εμφάνισή μου – ήταν οι πεποιθήσεις που είχα για την αξία μου.

Ένα από τα πρώτα βήματα που έκανα ήταν να αποδεχτώ τις διαφορές μου αντί να τις απορρίπτω. Αποδεσμεύτηκα από τα πράγματα που έκρυβα για τον εαυτό μου – πέταξα τους χρωματιστούς φακούς επαφής και άρχισα να επανασυνδέομαι με τις ρίζες μου. Ενώ όλα αυτά ήταν τακτικές επιβίωσης σε μικρότερη ηλικία, ως ενήλικας έπρεπε να μάθω να αγαπώ και τις δύο εκδοχές του εαυτού μου. Άρχισα να ασπάζομαι την πολιτιστική κληρονομιά μου και τη μοναδική ταυτότητα που μ' έκανε αυτό που ήμουν. Άρχισα, επίσης, να θεραπεύω τη σχέση μου με το σώμα μου, αναγνωρίζοντας ότι καμία εξωτερική αλλαγή δεν μπορούσε να διορθώσει τον τρόπο που αισθανόμουν για τον εαυτό μου. Έπρεπε να δουλέψω με τον εαυτό μου για να αναγνωρίσω πραγματικά την αξία μου.

Η υλοποίηση και η αυτοπεποίθηση είναι βαθιά συνυφασμένες. Το σπουδαιότερο δώρο που μου χάρισε η υλοποίηση ήταν ότι με βοήθησε να βρω τη δύναμή μου και να συνειδητοποιήσω τις δυνατότητές μου. Όσο περισσότερο δούλευα πάνω στην αυτοπεποίθησή μου τόσο πιο δυναμικά μπορούσα να υλοποιήσω τη ζωή που επιθυμούσα. Το 2021 και το 2022 χρησιμοποίησα τις εμπειρίες και τις γνώσεις μου για να με καθοδηγήσουν ώστε να γράψω τα πρώτα μου βιβλία, *MANIFEST* και *MANIFEST: Βοντιά στα βα-*

θιά, βιβλία που άγγιξαν πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους παγκοσμίως. Η συγγραφή τους δεν αφορούσε μόνο τη διδασκαλία τεχνικών υλοποίησης· είχε να κάνει και με τη μετάδοση του πώς η μεταμόρφωση της νοοτροπίας μας –και κατά συνέπεια της αυτοπεποίθησής μας– μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας με τους πιο μαγικούς και εκπληκτικούς τρόπους.

Αυτό είναι που θέλω να κατανοήσεις καθώς διαβάζεις το βιβλίο αυτό: η αυτοπεποίθηση δεν είναι απλώς μια προσθήκη στο ταξίδι σου προς την υλοποίηση· είναι ο πυρήνας του. Όσο περισσότερη αυτοπεποίθηση έχουμε τόσο περισσότερο πιστεύουμε στις δυνατότητές μας και τόσο πιο δυναμικά μπορούμε να δημιουργήσουμε τη ζωή που μας αξίζει να ζούμε. Επομένως, το βιβλίο αυτό είναι ένα ταξίδι που μπορείς να ακολουθήσεις ξεχωριστά – είτε είσαι εξοικειωμένος με την υλοποίηση είτε όχι.

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΥ
ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΧΤΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ
ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΟΥ
ΕΚ ΤΩΝ ΕΣΩ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΚΦΑΝΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ.

Η αυτοπεποίθηση έχει μεταμορφώσει ολοκληρωτικά τη ζωή μου. Είναι τα θεμέλια που μου επιτρέπουν να είμαι ο εαυτός μου, να αποδέχομαι τις ευκαιρίες και να έχω εμπιστοσύνη στην ικανότητά μου να αντιμετωπίσω ό,τι κι αν με βρει. Η αυτοπεποίθηση που έχω όμως τώρα δεν ήρθε να με βρει σε μια στιγμή επιφοίτησης. Ήταν μια σταδιακή διαδικασία, κατά την οποία έπρεπε να δεσμευτώ να τιμώ τον εαυτό μου, να του δείχνω καλοσύνη και να φέρωμαι όπως αυτή που ήθελα να γίνω. Και το ταξίδι μου προς

την αυτοπεποίθηση δεν έχει ολοκληρωθεί. Κάθε μέρα κάνω την επιλογή να αναγνωρίζω την αξία μου και να ζω ως η πιο αυθεντική εκδοχή του εαυτού μου. Έχω μάθει ότι η αυτοπεποίθηση δεν έχει να κάνει με το να είναι κανείς τέλειος ή να μην αισθάνεται ποτέ φόβο – έχει να κάνει με το να εμπιστεύεται αρκετά τον εαυτό του ώστε να ενεργήσει πέρα από αυτά. Έχει να κάνει με το να επιτρέπει κανείς στον εαυτό του να είναι ευάλωτος, να κάνει λάθη και να είναι πάντα πρόθυμος να μάθει.

Μοιράζομαι το ταξίδι μου αυτό επειδή θέλω να δεις ότι η αυτοπεποίθηση είναι κάτι που μπορούμε όλοι να αναπτύξουμε, απ' όπου κι αν ξεκινάμε ή όσο τσακισμένοι κι αν αισθανόμαστε. Έχουμε τη δύναμη να επαναπροσδιορίσουμε τον εαυτό μας, να σιγάσουμε τον εσωτερικό μας κριτή και να γίνουμε το άτομο που πάντα προοριζόμασταν να είμαστε. Η αυτοπεποίθηση δεν αφορά το αν ταιριάζουμε ή γινόμαστε αποδεκτοί από τους άλλους – αφορά την πλήρη αποδοχή του εαυτού μας και την ανάδειξη της αληθινής μας λάμψης.

Θέλω να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνος/η στην προσπάθεια αυτή. Όλοι έχουμε τις δυσκολίες μας, τους φόβους μας, τις ανασφάλειές μας. Τα ίδια πράγματα όμως που πιστεύουμε ότι μας κάνουν ανάξιους είναι στην πραγματικότητα εκείνα που μας κάνουν υπέροχους και μοναδικούς. Το βιβλίο αυτό είναι μια πρόσκληση για να σε βοηθήσω να βρεις τη δύναμή σου, να οικοδομήσεις αυτοπεποίθηση που θα πηγάζει από μέσα σου, και να αλλάξεις τη ζωή σου. Μπορεί να μην είναι πάντα εύκολη η διαδρομή, σου υπόσχομαι όμως ότι αξίζει. Και δε θα την κάνεις μόνος/η – είμαι εδώ, μαζί σου, σε κάθε βήμα. **Αυτό που είσαι είναι αρκετό, και σου αξίζει να ζήσεις μια ζωή γεμάτη αγάπη, χαρά και ακλόνητη αυτοπεποίθηση.**

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Στην Ψυχολογία η αυτοπεποίθηση θεωρείται απαραίτητο εφόδιο για να είναι η ζωή μας ολοκληρωμένη. Το 1914 ο ψυχολόγος Έμπραχαμ Μάσλοου ανέπτυξε την Ιεράρχηση Αναγκών κατά Μάσλοου, που κατηγοριοποιεί τις ανθρώπινες ανάγκες σε πέντε επίπεδα, ξεκινώντας από τις πιο βασικές ανάγκες, για να καταλήξει σε πιο περίπλοκες ανάγκες αυτοπραγμάτωσης. Έχει ως εξής:



Το μοντέλο υποδεικνύει ότι, από τη στιγμή που θα καλύψουμε όλες μας τις βασικές ανάγκες –τροφή, νερό, ζεστασιά, ξεκούραση, καταφύγιο και ασφάλεια–, γίνεται πολύ πιο πι-

θανό να καλύψουμε τις ψυχολογικές μας ανάγκες. Σύμφωνα με τον Μάσλοου, μία από αυτές τις βασικές ανάγκες είναι η αυτοεκτίμηση: η αίσθηση ότι είμαστε ικανοί, επαρκείς και άξιοι.

Όταν έχουμε καλή αυτοεκτίμηση (και επομένως αυτοπεποίθηση), είμαστε περισσότερο σε θέση να φτάσουμε στην κορυφή της πυραμίδας, την **αυτοπραγμάτωση**, που θα μπορούσε να περιγραφεί και ως εκπλήρωση. Σε αυτό το επίπεδο εξερευνάμε τα ταλέντα μας, δεχόμαστε προκλήσεις και επιδιώκουμε την προσωπική μας ανάπτυξη. Σε αυτό το σημείο, επίσης, αρχίζουμε να επιζητούμε κάποιον σκοπό και να κοιτάζουμε πέρα από τον εαυτό μας. Η αυτοπεποίθηση είναι αυτό που μας επιτρέπει να ασχοληθούμε με τον κόσμο, να χτίσουμε σχέσεις με νόημα, να επιδιώξουμε τους στόχους μας και να ανακαλύψουμε ποιοι προοριζόμαστε να γίνουμε. Με απλά λόγια, **η αυτοπεποίθηση δεν είναι απλώς κάτι που είναι «ωραίο να το έχεις» – είναι απαραίτητο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας**. Όλοι τη χρειαζόμαστε, όλοι την αξίζουμε και, το πιο σημαντικό, όλοι μπορούμε να την αποκτήσουμε.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η αυτοπεποίθηση έχει θετική επίδραση σχεδόν σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Πα-
ραδείγματος χάριν:

1. **Διαπρέπουμε στον χώρο εργασίας:** Έρευνες δείχνουν ότι η αυτοπεποίθηση μπορεί να αποτελέσει κινητήριο δύναμη για την ικανοποίηση στον εργασιακό χώρο και για την οικονομική επιτυχία. Μελέτη πάνω σε συμπεριφορές στον χώρο εργασίας βρήκε ότι οι άνθρωποι με υψηλότερη αυτοεκτίμηση ήταν πολύ πιο πιθανό να αναλάβουν πρωτοβουλίες, να δια-

πραγματευτούν καλά και να συνεργαστούν αποτελεσματικά. Η μελέτη βρήκε επίσης ότι όσοι είχαν περισσότερη αυτοπεποίθηση αισθάνονταν περισσότερη ικανοποίηση στην εργασία τους.

2. **Μπορεί να μας προστατέψει από το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες:** Σε μία μελέτη, ερευνητές αξιολόγησαν εφήβους με προϋπάρχοντα ψυχιατρικά προβλήματα σε διάστημα τριών ετών. Ανακάλυψαν ότι συμμετέχοντες που είχαν υψηλότερη αυτοεκτίμηση ως επίπεδο αναφοράς προέβλεπαν λιγότερα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και προβλημάτων προσοχής έπειτα από τρία χρόνια. Μία άλλη μελέτη σε νέους ανακάλυψε ότι η αυτοεκτίμηση βελτιώνει την ανθεκτικότητα στο στρες.
3. **Μας βοηθάει να προσελκύσουμε πιθανούς συντρόφους:** Θα γνωρίζεις ήδη ότι η αυτοπεποίθηση είναι το πιο ελκυστικό χαρακτηριστικό ενός πιθανού συντρόφου, κάτι που στηρίζεται και από μελέτες. Έρευνα έχει βρει ότι άτομα που θεωρούν ότι έχουν αυτοπεποίθηση χαρακτηρίζονται πιο ελκυστικά από τους άλλους. Η αυτοπεποίθηση έχει φανεί επίσης ότι αυξάνει την ελκυστικότητα στη διάρκεια των ραντεβού, με τα άτομα που τη διαθέτουν να θεωρούνται περισσότερο κοινωνικά και ρομαντικά ενδιαφέροντα.
4. **Τα πάμε πολύ καλά σε κοινωνικές περιστάσεις:** Έρευνα υποδεικνύει ότι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να έχουν καλύτερες κοινωνικές σχέσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή η αυτοπεποίθηση μας βοηθάει να προσεγγίσουμε άλλους ανθρώπους και να αναπτύξουμε ουσιαστικές επαφές με άτομα που ήδη γνωρίζουμε.

5. **Χτίζουμε επιτυχημένες ρομαντικές σχέσεις:** Έρευνα έχει δείξει ότι η αυτοπεποίθηση βοηθάει στη δημιουργία υγιέστερης δυναμικής στη σχέση. Αυτό συμβαίνει για διάφορους λόγους: Μας επιτρέπει να εκφράζουμε τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τα όριά μας και να λύνουμε αποτελεσματικά τις διαφορές μας. Είναι επίσης ωφέλιμη για την καλλιέργεια ενός ασφαλούς δεσμού, εμπιστοσύνης και συναισθηματικής ασφάλειας· όταν αισθανόμαστε περισσότερο ασφαλείς με τον εαυτό μας, έχουμε λιγότερες πιθανότητες να βασιστούμε στους συντρόφους μας για επιβεβαίωση· και όσο περισσότερη αυτοπεποίθηση αισθανόμαστε τόσο λιγότερες πιθανότητες έχουμε να προβάλλουμε ανασφάλειες και άγχη στις ρομαντικές μας σχέσεις.
6. **Γινόμαστε περισσότερο δημιουργικοί:** Όταν δεσμευόμαστε από περιοριστικές πεποιθήσεις, βάζουμε όρια σε αυτό που πιστεύουμε ότι είναι δυνατό. Όταν έχουμε όμως αυτοπεποίθηση, είναι περισσότερο πιθανό να πάρουμε ρίσκα, να καινοτομήσουμε και να ξεφύγουμε από τα καθιερωμένα. Μία μελέτη βρήκε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν με αυτοπεποίθηση τις δημιουργικές τους ικανότητες τείνουν να έχουν πιο πρωτοποριακές ιδέες. Έρευνα έχει δείξει επίσης ότι, όταν έχουμε αυτοπεποίθηση, στηριζόμαστε λιγότερο στην έγκριση των άλλων, κι αυτό δημιουργεί περισσότερες δυνατότητες αυθεντικής αυτοέκφρασης.

ΓΙΑΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΣΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Τώρα που καταλαβαίνουμε ότι η αυτοπεποίθηση είναι ένας αγώνας κοινός για πολλούς ανθρώπους και τους λόγους που μας είναι απαραίτητη, ας εξερευνήσουμε *γιατί* είναι κάτι τόσο δύσκολο για πολλούς από εμάς.

Πιστεύω ότι υπάρχουν τέσσερις βασικοί λόγοι για τους οποίους είναι τόσο διαδεδομένα τα προβλήματα αυτοπεποίθησης – αν και οι λόγοι αυτοί είναι βαθιά αλληλένδετοι. Πρόκειται για θέματα που θα συναντήσουμε επανειλημμένα στη διάρκεια των οκτώ βημάτων, θα ήθελα όμως να τα υπογραμμίσω εν συντομία εδώ για να σε βοηθήσω να αρχίσεις να ξεετάζεις από πού μπορεί να πηγάζει η δική σου αυτοαμφισβήτηση.

Ο εγκέφαλός μας

Ο ανθρώπινος νους έχει την έμφυτη τάση να εστιάζει στο αρνητικό περισσότερο από το θετικό – κάτι που οι ψυχολόγοι αποκαλούν **μεροληψία αρνητικότητας**. Το εξελικτικό αυτό χαρακτηριστικό είχε κάποια λογική για τους προγόνους μας, που έπρεπε να βρίσκονται σε εγρήγορση απέναντι στον κίνδυνο για να επιβιώσουν από απειλές όπως τα αρπακτικά. Οι αρνητικές εμπειρίες υποδείκνυαν συχνά άμεσο κίνδυνο, έτσι ο εγκέφαλός μας εξελίχθηκε ώστε να τις προτεραιοποιεί.

Στη σημερινή εποχή, όμως, δεν έχουμε να αντιμετωπίσουμε αρπακτικά που απειλούν τη ζωή μας – έχουμε να αντιμετωπίσουμε δύσκολα αφεντικά, κακόβουλα σχόλια ή την πίεση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το πρόβλημα είναι ότι ο εγκέφαλός μας δυσκολεύεται συχνά να διακρι-

νει ανάμεσα στις πραγματικές απειλές και τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητας. Αυτό μας οδηγεί να αντιδρούμε υπερβολικά στην κριτική ή στην αρνητική ανατροφοδότηση, σαν να διακινδυνεύει η επιβίωσή μας.

Ως αποτέλεσμα, είναι πολύ πιο πιθανό να θυμηθούμε και να εσωτερικοποιήσουμε αναποδιές, αντί να τιμήσουμε τα επιτεύγματά μας. Η μεροληψία αρνητικότητας που κάποτε μας προφύλασσε τώρα μας παγιδεύει σε κύκλους αυτοαμφισβήτησης, ενισχύοντας φόβους και ανασφάλειες. Στο *Βήμα 1: Γίνε κυρίαρχος/η των σκέψεών σου* θα εξερευνήσουμε τον τρόπο που μπορεί να λειτουργεί ο νους μας εναντίον μας – και το πιο σημαντικό, τον τρόπο που μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό.

Γονεϊκότητα και παιδική ηλικία

Η ανατροφή μας παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του πώς βλέπουμε τον εαυτό μας ως ενήλικες. Ακόμα κι αν δε θα περιγράφαμε την παιδική μας ηλικία ως «τραυματική», ορισμένες εμπειρίες μπορούν παρ' όλα αυτά να αφήσουν χρόνια σημάδια στην αυτοπεποίθησή μας.

Ο δόκτωρ Γκάμπορ Ματέ, φημισμένος για το έργο του πάνω στο τραύμα, έχει βοηθήσει να διευρυνθεί ο ορισμός του τραύματος ώστε να περιλαμβάνει όχι μόνο υπερβολικά τραυματικά γεγονότα, αλλά και φαινομενικά ασήμαντες στιγμές που έχουν επίπτωση στην αίσθηση αυταξίας μας. Περιγράφει το τραύμα όχι ως το ίδιο το γεγονός, αλλά ως τον τρόπο με τον οποίο επιδρά το γεγονός στην ψυχή του ατόμου. Ίσως κρίθηκες πολλές φορές ως «φωνακλάς/ού» ή «ακατάστατος/η», κάτι που μπορεί να σ' έκανε να πιστέψεις ότι κάποια κομμάτια του εαυτού σου δεν ήταν αποδεκτά.

Ακόμα και η θετική ενίσχυση μπορεί να έχει ακούσιες επιπτώσεις. Εάν σε επαινούσαν διαρκώς για την «εξυπνάδα» ή την «ομορφιά» σου, ίσως έχεις μάθει να συνδέεις την αξία σου μ' εκείνα μόνο τα χαρακτηριστικά, δημιουργώντας μια ευάλωτη αίσθηση αξίας που εξαρτάται από την εξωτερική επιβεβαίωση.

Το θέμα δεν είναι να κατηγορήσουμε τους γονείς/φροντιστές μας – έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν, βασιζόμενοι συχνά στη δική τους ανατροφή. Είναι σημαντικό όμως να αναγνωρίσουμε πόσο βαθιά μπορούν να επηρεάσουν οι πρώιμες αυτές εμπειρίες την αυτοπεποίθησή μας και να διαμορφώσουν το αφήγημα γύρω από τον εαυτό μας, που μεταφέρουμε στην ενήλικη ζωή.

Ομάδες συνομηλίκων και φιλίες

Η ανάγκη τού ανήκειν αποτελεί θεμελιώδες κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης. Όπως μόλις είδαμε, σύμφωνα με την Ιεράρχηση Αναγκών κατά Μάσλοου, η αίσθηση αγάπης και αποδοχής είναι μία από τις βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες. Η επιβίωσή μας εξαρτιόταν κάποτε από τη συμμετοχή σε μία ομάδα –τη «φυλή» μας– και γι' αυτό είναι τόσο βαθιά αποτυπωμένο μέσα μας το ένστικτο του ανήκειν. Δεν αποτελεί έκπληξη, επομένως, το ότι οι ομάδες συνομηλίκων μας έχουν σημαντική επίδραση στην αυτοπεποίθησή μας.

Αυτή η ανάγκη τού ανήκειν ξεκινά από μικρή ηλικία. Το αντιλήφθηκα την προηγούμενη χρονιά, με τον τεσσάρων τότε ετών γιο μου Γουόλφ. Είχε μόλις αρχίσει το σχολείο και, καθώς άρχιζε να πέφτει η θερμοκρασία, χρειαζόταν σκούφο. Πήγα, λοιπόν, στα καταστήματα και του αγόρα-

σα έναν σκούφο Spider-Man, αφού εκείνη την εποχή τρελαινόταν για αυτόν τον ήρωα. Κάθε φορά που δοκίμαζα όμως να τον πείσω να τον φορέσει, εκείνος αρνιόταν. Στο τέλος, μου εξήγησε γιατί. Είπε: «Μαμά, φοβάμαι πως θα γελάσουν τα άλλα παιδιά μαζί μου». Μου ράγισε την καρδιά. Ακόμα και σε τόσο μικρή ηλικία αντιλαμβανόταν την ανάγκη να ανήκει.

Ως παιδιά, έχουμε έντονη συνείδηση των διαφορών μας, και το σχολείο γίνεται φυτώριο σύγκρισης. Εμπειρίες πειραγμάτων, απομόνωσης ή αγώνα να ταιριάξουμε μπορούν να αφήσουν βαθιές ουλές. Καθώς μεγαλώνουμε, η επιθυμία να ανήκουμε δε μας εγκαταλείπει ποτέ πραγματικά, και ο φόβος της απόρριψης ή του αποκλεισμού υποθάλλει συχνά την ικανότητά μας να αισθανθούμε πλήρη αυτοπεποίθηση. Στο *Βήμα 3: Πάψε να προσπαθείς να αρέσεις σε όλους* θα δουλέψουμε για να αναιρέσουμε μέρος αυτής της ζημιάς.

Κοινωνία και κουλτούρα

Η κοινωνία πάντα υπαγόρευε τι είναι «αξιόλογο», επιθυμητό και ωραίο, και αυτά τα ιδεώδη αλλάζουν συνεχώς. Μεγαλώνοντας στη δεκαετία του '90, είχα ως είδωλά μου λεπτές, ξανθιές, γαλιανομάτες γυναίκες που εξυμνούσαν στα περιοδικά και την τηλεόραση. Αναμετρώμουν μ' αυτές και, όταν δεν τους έμοιαζα, αισθανόμουν ανεπαρκής. Κάθε κομμάτι της κουλτούρας που καταναλώνουμε –διαφημίσεις, ταινίες, βιβλία ή μουσική– συμβάλλει στην αντίληψή μας για το τι είναι επιθυμητό και τι όχι.

Παρότι η κουλτούρα της σημερινής εποχής κάνει σημαντικά βήματα προς τη μεγαλύτερη διαφορετικότητα, τα

μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν διογκώσει την πίεση να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους. Βομβαρδιζόμαστε με προσεκτικά επιλεγμένες, φιλτραρισμένες εικόνες τελειότητας, που τονίζουν τα κατ' αντίληψη ψεγάδια μας. Η συνεχής έκθεση στις εξιδανικευμένες αυτές ζωές μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε ότι μειονεκτούμε, τρέφοντας αισθήματα ανεπάρκειας και υπονομεύοντας την αυτοξία μας. Στο Βήμα 4: *Απελευθερώσου από τη σύγκριση* θα εμβαθύνουμε στο πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ο σύγχρονος πολιτισμός επιδρούν στην αυτοπεποίθησή μας και πώς μπορούμε να κινηθούμε στο σαρωτικό αυτό τοπίο.

ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ

Έχοντας κατά νου όλα αυτά, είναι σημαντικό να θυμάσαι να μην είσαι τόσο σκληρός/ή με τον εαυτό σου. Με όλες αυτές τις πιέσεις –από την ανατροφή μας, το κοινωνικό μας περιβάλλον και τα εξωπραγματικά ιδεώδη που ορίζει η κοινωνία– δεν είναι να απορεί κανείς που πολλοί από εμάς δυσκολεύονται στον τομέα της αυτοπεποίθησης. Υπάρχει όμως ελπίδα. Ακόμα και όταν όλα δείχνουν να είναι εναντίον σου, είναι απόλυτα δυνατό να ξεπεράσεις τις προκλήσεις και να μεταμορφωθείς στον πιο σίγουρο εαυτό σου – κι εγώ είμαι εδώ για να σου δείξω πώς.

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕΣ ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΟΥ
ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ.

Στο βιβλίο αυτό θέλω να σε βοηθήσω να ξεπεράσεις τα εμπόδια που βλάπτουν την αυτοξία σου και σε εμποδίζουν

τελικά να ζήσεις τη ζωή σου στο έπακρο. Μέσα από οκτώ βήματα θα εξερευνήσουμε πώς θα χτίσουμε πραγματική αυτοπεποίθηση εκ των έσω. Όχι αυτήν που απαιτεί να φανείς δυνατός/ή ή να προσποιηθείς ότι είναι όλα τακτοποιημένα, αλλά εκείνη που έχει τις ρίζες της στην αποδοχή του εαυτού σου, στην ψυχική δύναμη και τη βαθιά κατανόηση της αξίας σου.

Τα οκτώ βήματά μου για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης είναι:

- Βήμα 1: Γίνε κυρίαρχος/η των σκέψεών σου
- Βήμα 2: Ενέργησε με πρόθεση
- Βήμα 3: Πάψε να προσπαθείς να αρέσεις σε όλους
- Βήμα 4: Απελευθερώσου από τη σύγκριση
- Βήμα 5: Τίμησε τον εαυτό σου
- Βήμα 6: Κάνε δύσκολα πράγματα
- Βήμα 7: Γίνε ωφέλιμος/η για τους άλλους
- Βήμα 8: Παρουσιάσου ως ο καλύτερος εαυτός σου

Σε κάθε βήμα θα βρεις τα εργαλεία που έχω χρησιμοποιήσει η ίδια κι έχω μοιραστεί με τους πελάτες μου και τα εργαστήριά μου – δοκιμασμένες μεθόδους για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης. Θα συνιστούσα να ακολουθήσεις κατά σειρά το βιβλίο αυτό, αφού τα πρώτα βήματα θέτουν τα θεμέλια για τα επόμενα. Μετά την πρώτη φορά, όμως, θα σε ενθάρρωνα να επιστρέψεις σ' αυτό περνώντας από κεφάλαιο σε κεφάλαιο για να προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά εργαλεία, ανάλογα την περίπτωση.

Υπάρχουν αρκετοί διαφορετικοί όροι που περιστρέφονται γύρω από τη λέξη «αυτοπεποίθηση» και έχω συμπεριλάβει ένα Λεξιλόγιο στη σελίδα 311, όπου τους εξηγώ. Θα

παρατηρήσεις ότι οι όροι αυτοί θα προκύπτουν τακτικά στη διάρκεια των βημάτων.

Δε βλέπω την ώρα να γνωρίσεις την πιο σίγουρη εκδοχή του εαυτού σου. Ας αρχίσουμε...

Σημείωση: Το βιβλίο αυτό έχει σχεδιαστεί για να σε βοηθήσει να καλλιεργήσεις την αυτοπεποίθησή σου, να μεταμορφώσεις τη νοοτροπία σου και να κάνεις δυναμικά βήματα προς τη δημιουργία της ζωής που σου αξίζει. Εάν όμως έχεις να αντιμετωπίσεις σοβαρές προκλήσεις ψυχικής υγείας, θα σε ενθάρρυνα να αναζητήσεις επαγγελματική βοήθεια παράλληλα με αυτό το ταξίδι. Η ψυχοθεραπεία, η συμβουλευτική ή άλλες μορφές επαγγελματικής στήριξης μπορούν να προσφέρουν τη φρονίδα και την καθοδήγηση που χρειάζεσαι για να θεραπευτείς και να εξελιχτείς. Να θυμάσαι, η αναζήτηση βοήθειας είναι σημάδι δύναμης, και σε συνδυασμό με τα εργαλεία που θα βρεις σε αυτό το βιβλίο μπορεί να γίνει ένα πανίσχυρο βήμα προς μία αλλαγή που θα έχει διάρκεια.

Η αυτοπεποίθηση είναι ο θεμέλιος λίθος όσων κάνουμε. Είναι η αόρατη δύναμη που μας ωθεί να ονειρευόμαστε και να παίρνουμε τολμηρά ρίσκα ώστε να έχουμε μια ζωή που αγαπάμε πραγματικά. Όμως πολλοί από εμάς νιώθουμε ότι είναι κάτι άπιαστο, ότι είναι προνόμιο εκείνων που φαίνεται να τα έχουν όλα υπό έλεγχο. Πώς μπορούμε να ανακαλύψουμε την αξία μας όταν είμαστε θαμμένοι κάτω από τις φωνές του εσωτερικού επικριτή μας, του εσωτερικού ανταγωνιστή μας, και τα ενοχλητικά ψέματα που λένε ότι δε θα είμαστε ποτέ αρκετοί;

Η συγγραφέας του παγκόσμιου μπεστ σέλερ **MANIFEST**, Ρόξι Ναφουσί, θα σου δείξει πώς να γίνεις η πιο δυναμική εκδοχή του εαυτού σου. Θα μάθεις πώς:

1. Να δαμάζεις τις σκέψεις σου.
2. Να ενεργείς με πρόθεση.
3. Να σταματήσεις να προσπαθείς να αρέσεις σε όλους.
4. Να απελευθερωθείς από τη σύγκριση.
5. Να τιμάς τον εαυτό σου.
6. Να κάνεις δύσκολα πράγματα.
7. Να είσαι χρήσιμος στους άλλους.
8. Να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

**Η ΖΩΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ
ΑΠ' ΟΣΟ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΣ.**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 31840