

**ΖΗΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ!**

**ΑΓΑΠΗΣΕ**

**ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ,**

**ΑΓΑΠΗΣΕ**

**ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ**

**ΚΡΙΣ ΜΠΑΡΕΖ-ΜΠΡΑΟΥΝ**



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: FREE! LOVE YOUR WORK, LOVE YOUR LIFE

Από τις Εκδόσεις Portfolio Penguin, Λονδίνο 2014

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ζήσε ελεύθερα! Αγάπησε τη δουλειά σου,  
αγάπησε τη ζωή σου**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Chris Baréz-Brown

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ανδρέας Σοκοδύμος

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Upping Your Elvis Ltd, 2014

First published by Penguin Books Ltd, London.

The author has asserted his moral rights.

All rights reserved.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1446-1

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1447-8

***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 αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε 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.**

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

**www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>**

#### **PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

Head Office: 121, Tatoΐou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

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

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

**www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>**

**ΖΗΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ!**

**ΑΓΑΠΗΣΕ**

**ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ,**

**ΑΓΑΠΗΣΕ**

**ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ**

**ΚΡΙΣ ΜΠΑΡΕΖ-ΜΠΡΑΟΥΝ**



Σε εκείνους που θυμούνται ότι έχουν ό,τι χρειάζονται για να ζήσουν την πιο συγκλονιστική ζωή και ότι δεν είναι ούτε πολύ παχύσαρκοι, ούτε πολύ μεγάλοι, αλλά απλώς τέλειοι.

Συνεχίστε να εκπέμπετε λάμψη και, όταν το ξεχνάτε, χασκογελάστε.

Και σε όσους ποτέ δεν ξεχνούν και με βοηθούν να θυμηθώ: τους Χάρβι, Λούλι και Σπάρκι.

Χωρίς εσάς πιθανότατα θα ήμουν απλώς φυσιολογικός. Σας ευχαριστώ.

# Περιεχόμενα

1	Τι συμβαίνει	7
2	Η ουσία	23
3	Η ανέλιξη	73
4	Διαστημική στολή	127
5	Αγάπα τον άνθρωπο των σπηλαίων	167
6	Γίνε αυτός που πρέπει!	207
	Ευχαριστίες	233

Σημειώσεις

# Τι συμβαίνει



**Η αντίληψη 8**

**Ελευθερωθείτε! 10**

**Η φύση της εργασίας 14**

**Θέμα επιλογών 17**

**Προειδοποιητικά σημάδια 19**

# Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ

---

**Κανείς δε σας αναγκάζει να εργαστείτε. Η επιλογή είναι δική σας.**

Είμαστε πάντα ελεύθεροι και έτσι ήμαστε πάντα. Απλώς το ξεχνάμε και πέφτουμε στην παγίδα των αντιλήψεών μας. Πράγματι, πρέπει να κερδίσουμε χρήματα, αλλά είναι αμέτρητες οι μέθοδοι με τις οποίες μπορούμε να το πετύχουμε. Η εργασία που κάνετε είναι η εργασία που επιλέξατε να κάνετε. Δε σας απειλεί κανένας με το πιστόλι στον κρόταφο. Αν δε σας αρέσει, εσείς ευθύνεστε γι' αυτό· δεν μπορούμε να χρυσώνουμε το χάπι.

*Είναι δική σας ευθύνη να κάνετε την εργασία σας όσο το δυνατόν καλύτερη, ώστε να γίνετε και οι ίδιοι όσο το δυνατόν καλύτεροι.*

*Κανένας δεν μπορεί να το κάνει αυτό για εσάς.*

*Η ευκαιρία για να χαράξετε ένα λαμπρό μέλλον βρίσκεται σαφέστατα στα χέρια σας. Αρπάξτε τη.*

*Δεν υπάρχει τέλεια δουλειά. Δεν υφίσταται.*

Αν μιλήσετε σε οποιονδήποτε πολυεκατομμυριούχο, έναν ηθοποιό βραβευμένο με Όσκαρ, κάποιο φωτογράφο μόδας ή δοκιμαστή μπίρας, σύντομα θα συνειδητοποιήσετε ότι κάθε καριέρα έχει τα μειονεκτήματά της. Πρέπει να διαμορφώσουμε το επάγγελμά μας έτσι ώστε να αποδώσει καλύτερα για εμάς. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι πρέπει να διαμορφώσουμε τον εαυτό μας έτσι ώστε να ταιριάζουμε με το επάγγελμά μας.

*Τότε θα μπορέσουμε να είμαστε και πάλι ελεύθεροι.*





# ΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΤΕ!

Η εργασία είναι από τις σημαντικότερες δραστηριότητές μας, ωστόσο λανθασμένα μερικές φορές υποθέτουμε ότι καθορίζει το ποιοι είμαστε.

Η σχέση μας με την εργασία επηρεάζει την ευτυχία μας, την ενέργειά μας και την ικανότητά μας για αυτοέκφραση.

*Για να νιώσουμε ότι ζούμε τη ζωή μας στο έπακρο, πρέπει να κάνουμε την εργασία μας να δουλέψει για εμάς.*

Κάθε μέρα που εργαζομαι, διαπιστώνω ότι οι δυνάμεις που μας ωθούν να εργαστούμε και να διαμορφώσουμε τη σχέση μας με την εργασία μας δεν είναι όπως φαίνονται με μια πρώτη ματιά.

Για παράδειγμα, η εργασία μάς χαρίζει ευτυχία; Ερευνητές του London School of Economics επιχείρησαν να απαντήσουν σε αυτό το ερώτημα εντοπίζοντας και παίρνοντας συνέντευξη από 50.000 άτομα, σε διάστημα τριών ετών, χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή των smartphones, γνωστή ως Mappiness.

Τα αποτελέσματα προκάλεσαν μια κάποια έκπληξη, καθώς διαπίστωσαν ότι η εργασία μάς κάνει πιο δυστυχισμένους από οτιδήποτε άλλο.

Ο Άλεξ Μπράισον, ο οποίος διηύθυνε την έρευνα για λογαριασμό του LSE, παρατήρησε ότι οι άνθρωποι τηρούν γενικά θετική στάση όταν αναλογιστούν τη σημασία και την αξία της εργασίας στη ζωή τους. Ωστόσο, η δουλειά έχει και προσωπικό κόστος, λαμβάνοντας υπόψη την πίεση και το άγχος που αισθάνονταν.

Τέτοιες πιέσεις όχι μόνο επηρεάζουν την ευτυχία μας, αλ-

λά μπορούν επίσης να μας μετατρέψουν σε κάτι που δεν είμαστε, συχνά σε κάτι που δε θέλουμε να γίνουμε.

Η εύρεση την κατάλληλης εργασίας δεν είναι επιστήμη. Μερικές φορές κάνουμε λάθος υπολογισμούς, είτε όσον αφορά τον ρόλο που θα κληθούμε να παίξουμε είτε την ικανότητά μας να ανταποκριθούμε, ενώ άλλες απλώς δεν ταιριάζουμε στην εταιρεία.

Ορισμένες δουλειές μου επέτρεπαν να απελευθερώσω τις ικανότητές μου κατά τρόπο που δε θα μπορούσα ποτέ να φανταστώ. Τις περιόδους εκείνες δημιούργησα τις πιο ουσιαστικές σχέσεις μου. Ένωσα πιο έντονα την ουσία της επιτυχίας και έζησα μια πιο γεμάτη ζωή, μέσα και έξω από το εργασιακό περιβάλλον μου.

Φυσικά έκανα και δουλειές όπου μετρούσα αντίστροφα τα λεπτά για να έρθει η ώρα να φύγω. Ένωθα ότι σπαταλούσα άσκοπα την κάθε μέρα της ζωής μου και ότι αφιέρωνα τους πιο πολύτιμους πόρους μου (τον χρόνο και το ταλέντο μου). Η ζωή μου έχανε το νόημά της – επομένως, έχανα και εγώ τον εαυτό μου. Δεν υπήρχε άλλη εναλλακτική λύση από το να κατευθυνθώ προς την έξοδο.

*Η ζωή και η εργασία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Δεν είναι ξεχωριστά πράγματα είναι ένα.*

*Αν θέλουμε να ζήσουμε μια ασυνήθιστη ζωή, πρέπει να κάνουμε ασυνήθιστη και την εργασία μας.*

Όταν η εργασία σας έχει σαφή σκοπό, πετιέστε κάθε πρωί από το κρεβάτι γεμάτοι ενθουσιασμό. Όλα στη ζωή σας φαίνονται λαμπερά, αλλά και η προσωπική ακτινοβολία σας είναι πολύ πιο έντονη.

Συγγράφοντας αυτό το βιβλίο σκοπός μου είναι να σας βοηθήσω να νιώθετε έτσι κάθε μέρα. Να σας βοηθήσω να κάνετε την εργασία σας να λειτουργήσει υπέρ σας. Να νιώσετε πραγματικά ελεύθεροι.

Η ζωή και  
η εργασία είναι  
άρρηκτα  
συνδεδεμένες.  
Δεν είναι  
ξεχωριστά  
πράγματα·  
είναι ένα.

**Το βιβλίο αυτό γράφτηκε:**

Για να αποκαταστήσει την ισορροπία και να κάνει την εργασία να εμπλουτίσει περισσότερο τη ζωή σας.

Για να σας υπενθυμίσει ότι είστε ένα φανταστικό άτομο και έχετε την ικανότητα να κάνετε εκπληκτικά πράγματα.

Για να σας δείξει ότι η εργασία είναι ο υπηρέτης σας και όχι εσείς υπηρέτης της εργασίας.

Για να σας βοηθήσει να κάνετε την εργασία σας το εισιτήριο για ένα λαμπρό μέλλον.

Για να σας βάλει στη θέση του οδηγού και να σας δείξει έναν δρόμο προς την ελευθερία.

# Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Κατά μέσο όρο στον πλανήτη αυτό παραμένουμε 27.350 ημέρες. Από αυτές, οι 10.575 μέρες είναι εργάσιμες. Ο χρόνος μετράει αντίστροφα.**

Αν τις μέρες αυτές τις ξοδέψουμε κάνοντας κάτι που δεν αγαπάμε, με ανθρώπους που δε συμπαθούμε και/ή σε ένα περιβάλλον που μας προκαλεί κατάθλιψη, είναι ένας φρικτός τρόπος να σπαταλήσουμε τη ζωή μας.

Για τους περισσότερους η εργασία είναι απαραίτητη. Πρέπει να κερδίσουμε χρήματα για να εξασφαλίσουμε τη στέγη μας και τη διαβίωσή μας. Το χρήμα είναι αυτό που κάνει τη Γη να γυρίζει, ενώ χωρίς αυτό τα χέρια μας είναι δεμένα. Όταν δεν έχουμε χρήματα, δεν έχουμε επιλογές. Όταν δεν έχουμε επιλογές, δε χαιρόμαστε. Και όταν δε χαιρόμαστε, η ζωή μας είναι όντως πολύ ανιαρή.

Η παγίδα δεν αφορά μόνο το χρήμα. Οι φιλοδοξίες μας, η γνώση του εαυτού μας δεσμεύονται από τις αλυσίδες της εργασίας. Πώς θα γίνετε ο ήρωας της ζωής σας όταν εκμισθώνετε τον εαυτό σας τουλάχιστον για δέκα ώρες την ημέρα;

Η εργασία είναι κάτι σαν ναρκωτικό. Μας χορηγεί μικρές δόσεις επιτυχίας, φιλίας, ανάπτυξης, κύρους και αναγνώρισης. Οι δόσεις αυτές προσφέρουν ικανοποίηση και, πριν καλά κα-

λά το συνειδητοποιήσουμε, θέλουμε ακόμα λίγη. Καθένας μας υιοθετεί διαφορετική στάση απέναντι στα θέληγτρα της εργασίας, αλλά κανένας μας δεν έχει ανοσία.

Η εργασία έχει πολλά θετικά. Ικανοποιεί πολλές από τις βασικές ανάγκες μας. Μας δίνει νόημα και σκοπό. Μας βοηθάει να ζήσουμε τη ζωή που επιλέγουμε. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με όλες τις ναρκωτικές ουσίες, η κατανάλωση μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε εξάρτηση.

Ο δείκτης ευημερίας Gallup-Healthways δείχνει ότι οι Αμερικανοί είναι αρνητικοί απέναντι στην εργασία και στο εργασιακό περιβάλλον τους σήμερα περισσότερο από ποτέ άλλοτε. Εκτιμούν ότι το κόστος της «κρίσης απεμπλοκής» στην Αμερική είναι 300 δισεκατομμύρια δολάρια τον χρόνο, δηλαδή το 71% των Αμερικανών εργάζονται στη διάρκεια των διακοπών τους. Μόλις το 38% εισπράττουν το επίδομα αδείας, ενώ το 30% δεν κάνουν διάλειμμα για μεσημεριανό φαγητό και το 48% πιστεύουν ότι η ζωή τους έγινε πιο αγχωτική την τελευταία πενταετία. Προσωπικά πιστεύω ότι μια αντίστοιχη κατάσταση ισχύει στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες.

Είναι σαφές ότι υπάρχει μια ανισορροπία.

Η εργασία γίνεται λιγότερο απολαυστική και περισσότερο επώδυνη από όσο θα έπρεπε να είναι. Η εργασία μπορεί να μας στερήσει τη λάμψη και να μας οδηγήσει να ζούμε με λιγότερο αισιόδοξο τρόπο μέρα με την ημέρα.

Όμως για τα προβλήματά μας δεν ευθύνεται η εργασία μας η «εργασία» ως οντότητα δεν υφίσταται. Η εργασία είναι αυτό που εμείς κάνουμε. Είναι αυτό που είμαστε.

Δεν έχει νόημα να κατηγορούμε την εργασία· πρέπει να κοιτάζουμε μέσα μας.

*Πρέπει να αλλάξουμε τη σχέση μας με την εργασία για να νιώθουμε γεμάτοι, ισορροπημένοι και ικανοποιημένοι. Συνεπώς, πρέπει να αλλάξουμε τη σχέση μας με τον εαυτό μας.*

Αυτός είναι ο σκοπός του βιβλίου.

Πρέπει να αλλάξουμε  
τη σχέση μας με  
την εργασία για  
να νιώθουμε γεμάτοι,  
ισορροπημένοι  
και ικανοποιημένοι.  
Συνεπώς, πρέπει  
να αλλάξουμε  
τη σχέση μας  
με τον εαυτό μας





# ΘΕΜΑ

---

# ΕΠΙΛΟΓΩΝ

---

Ο Στούαρτ Χογκ είναι γενικός διευθυντής της Girl Hub, ενός φορέα συνεργασίας του Υπουργείου Διεθνούς Ανάπτυξης της Βρετανίας και του Nike Foundation, που έχει ως σκοπό να βοηθήσει τα κορίτσια εφηβικής ηλικίας σε τρεις αφρικανικές χώρες. Ο Χογκ ήθελε να έχει σαφέστερη εικόνα για το πώς είναι να είσαι έφηβη στην Αφρική. Η Girl Hub το κατάφερε μέσα από πραγματικές εμπειρίες, από τις οποίες η παρακάτω του έκανε εντύπωση:

*Πέρυσι πέρασα μια ολόκληρη μέρα με την Έμεμπετ, ένα κορίτσι από την Αιθιοπία, για να καταλάβω πώς ζει. Η Έμεμπετ ξυπνάει στις 3 π.μ. για να μελετήσει με το φως του κινητού τηλεφώνου της, ώστε να ξεκινήσει τις δουλειές της στις 5 π.μ. πριν πάει στο σχολείο. Μέσα στις υποχρεώσεις της είναι να κουβαλήσει στην πλάτη της 25 κιλά νερό για 30 μέτρα προκειμένου να ετοιμάσει πρωινό για την οικογένειά της και να ασχοληθεί με την καθαριότητα. Το δοκίμασα κι εγώ. Έπρεπε να σταματάω κάθε τρία μέτρα για να μπορέσω να φέρω σε πέρας την αποστολή. Επίσης, είχε αναλάβει τις αγροτικές εργασίες της οικογένειάς της, γιατί ο πατέρας της είχε πεθάνει και η μητέρα της ήταν άρρωστη.*

Πουλούσε καυσόξυλα στην αγορά για να κερδίσει περίπου εβδομήντα σεντς την ημέρα. Εκείνο που με κατέπληξε ήταν ότι, από τα εβδομήντα σεντς που κέρδιζε, έδινε τα δέκα σε κάποιον για να φορτίζει το κινητό της ώστε να μελετάει τα βράδια.

Ωστόσο, παρόλο που κατά τη γνώμη μου ζούσε μια απίστευτα σκληρή ζωή, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας που περάσαμε μαζί δε σταμάτησε ούτε στιγμή να χαμογελάει. Ήταν μια αστείρευτη πηγή θετικής ενέργειας. Είμαι σίγουρος ότι, αν κάποιος την τοποθετήσει στην κατάλληλη θέση, μέσα σε μια διατία θα γίνει διευθύντρια της εταιρείας, επειδή ως άτομο δεν ήξερε τίποτε άλλο εκτός από την επιτυχία, παρόλο που οι συνθήκες ευνοούσαν την αποτυχία.

Δεν είναι οι καταστάσεις μέσα στις οποίες βρισκόμαστε εκείνες που θα υπαγορεύσουν την αίσθηση της ελευθερίας μας, αλλά ο τρόπος που τις αντιμετωπίζουμε και τις κάνουμε να λειτουργούν υπέρ μας.

Αμέτρητα ταλαντούχα άτομα έχουν βιώσει μια άθλια εμπειρία. Πολλοί διάσημοι ηθοποιοί, μουσικοί, καλλιτέχνες και επιχειρηματίες είχαν τον κόσμο όλο στα πόδια τους, παρ' όλα αυτά δεν μπορούσαν να νιώσουν ελεύθεροι ή ευτυχισμένοι. Η Έμεμπετ, όμως, απολάμβανε την επιλογή της να μελετάει με το φως του κινητού της στις τρεις τα ξημερώματα. Εργαζόταν σε σκληρές συνθήκες και αγαπούσε την ελευθερία που είχε να το κάνει αυτό.

Όλοι μας έχουμε επιλογές.

# ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Μην είστε φαντασιόπληκτοι

Ο εγκέφαλός μας δημιουργεί φανταστικές εικόνες, σαν να παίζουμε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, όπως το Grand Theft Auto. Είναι μια πολύ όμορφη ψυχαγωγία, αλλά ταυτόχρονα προκαλεί εξάρτηση όπως τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (παρόλο που δεν είναι, ευτυχώς, τόσο βίαιη και αλλοτριωτική). Μπορούμε να γίνουμε κάποιος ο οποίος στην πραγματικότητα δεν είμαστε.

Αυτό είναι αποδεκτό σε ένα παιχνίδι, αλλά όχι στην πραγματική ζωή.

Γι' αυτό αναρωτηθείτε ποιος πραγματικά είστε.

Τι είναι αυτό που σας κάνει μοναδικό;

Για ποιον σκοπό βρίσκεστε εδώ;

Γιατί το τώρα έχει τόση αξία;

**Καθίστε αναπνευστικά και αναρωτηθείτε: Σας βοηθάει η εργασία σας να χρησιμοποιείτε την ευφυΐα σας; Σας βοηθάει να εκφράσετε ό,τι είναι μοναδικό και ξεχωριστό σ' εσάς;**

Υπάρχουν πολλά σημάδια γι' αυτό το θέμα. Πρέπει να τα προσέξουμε, αλλά συνήθως τα αγνοούμε.

Αν το πρωί που ξυπνάτε περιμένετε με αγωνία να ξεκινήσετε την εργασία σας, τότε ίσως θα ήταν καλύτερα να ξαναβάλετε αυτό το βιβλίο στη βιβλιοθήκη σας μέχρι να το χρειαστείτε πραγματικά.

Όμως, αν κατά καιρούς διαπιστώνετε ότι κάτι στην εργασία σας δε σας φαίνεται σωστό, τότε το βιβλίο αυτό είναι το μέσο που θα σας απελευθερώσει.

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω φράσεις:

**ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΠΟΛΥ ΣΚΛΗΡΑ.**

**ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΩ.**

**ΕΧΩ ΤΑΥΤΙΣΤΕΙ ΜΕ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ.**

**ΣΥΧΝΑ ΘΥΜΩΝΩ Ή ΑΠΟΓΟΝΤΕΥΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ.**

**ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ ΣΕ ΤΕΛΜΑ.**

**ΠΛΗΤΤΩ.**

**ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ ΜΕ ΕΝΟΧΛΕΙ.**

**ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ ΔΕ ΜΕ ΓΕΜΙΖΕΙ.**

**ΠΟΤΕ ΔΕ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΝΕΟ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ.**

**ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΝΑ ΠΑΕΙ Η ΩΡΑ 5:30 Μ.Μ., ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ**

**ΚΑΙ ΜΕΤΡΑΩ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΡΓΙΕΣ.**

**ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΑΡΤΥΡΙΟ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΥΠΟΣΤΩ.**

**ΔΕΝ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΩ.**

**ΕΓΙΝΑ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΓΙΝΩ.**

**ΟΙ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΙ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΗΛΙΘΙΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΟΛΑΣΗ.**

**ΣΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙΣ ΠΟΤΕ ΟΣΟ ΚΑΛΑ**

**ΚΙ ΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΟΥ.**

Αν διαπιστώσετε ότι κουνήσατε καταφατικά το κεφάλι σας σε τουλάχιστον δύο από τις πιο πάνω δηλώσεις, είναι καιρός να κάνετε μερικές αλλαγές.

**ΠΡΟΣΔΕΘΕΙΤΕ.**

**ΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΣΤΕ**

**ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟ.**

Η ζωή και η εργασία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Δεν είναι ξεχωριστά πράγματα· είναι ένα. Αν θέλουμε να ζήσουμε μια ασυνήθιστη ζωή, πρέπει να κάνουμε ασυνήθιστη και την εργασία μας. Όταν η εργασία μας έχει σαφή σκοπό, σηκώνομαστε κάθε πρωί από το κρεβάτι γεμάτοι ενθουσιασμό. Όλα στη ζωή μάς φαίνονται λαμπερά, αλλά και η προσωπική ακτινοβολία μας είναι πολύ πιο έντονη.

Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει ότι η εργασία είναι υπηρέτης σας και όχι εσείς υπηρέτης της εργασίας, και θα σας βάλει στη θέση του οδηγού δείχνοντάς σας τον δρόμο προς την ελευθερία.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 16835

**Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η**