

ΡΟΣΕΤΤΑ ΦΟΡΝΕΡ

ΕΙΜΑΙ  
Ο,ΤΙ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ  
ΜΟΥ ΕΧΕΙ  
ΣΥΜΒΕΙ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: SOY LO MEJOR QUE ME HA PASADO  
Από τις Εκδόσεις RBA Libros, Βαρκελώνη 2015  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Είμαι ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Rosetta Forner  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεοδώρα Δαρβίρη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Νέλλη Βασιλείου  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου, Ραλλήου Ρουκωτά

© Rosetta Forner, 2015

© Εικονογράφησης: Andy Nogueroń, 2015

Published by arrangement with RBA Libros S.A.

© Εικόνων εξωφύλλου: LenLis/Shutterstock, picsfive/123rf

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1681-6

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1682-3

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

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 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>

#### **PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

Head Office: 121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfoffi, 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>

ΡΟΣΕΤΤΑ ΦΟΡΝΕΡ

ΕΙΜΑΙ  
Ο,ΤΙ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ  
ΜΟΥ ΕΧΕΙ  
ΣΥΜΒΕΙ

Μετάφραση: Θεοδώρα Δαρβίρη



## Περιεχόμενα

Πρώτος πρόλογος, Μαγικά λόγια της Ιρένε Βίγια.....	7
Δεύτερος πρόλογος. Εγχειρίδιο για το αυθεντικό Εγώ. Νεραϊδο-εισαγωγή (το ΠΡΙΝ) στο <i>Είμαι ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί</i> , από τον Ίνιγκο Σότα....	9
Είμαι ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί .....	15
13 αλήθειες που θα αλλιάξουν τη ζωή σου.....	17
Εξασκήσου στο «ξε» και στο «από».....	33
Καλώς ήρθες στο αίσθημα της αγάπης!.....	63
Δεν περνάω κρίση.....	93
Τα καινούργια πρέπει σου .....	109
Επίλογος – Λίστα ιδεών (Νεραϊδο-αποφώνηση) του Ίνιγκο Σότα.....	123
Νεραϊδο-ευχαριστίες.....	127

# Πρώτος πρόλογος

*Μαγικά λόγια της Ιρένε Βίγια*

Με διασκεδαστικό, ευχάριστο και πρωτότυπο τρόπο το βιβλίο αυτό επιδιώκει μια μεταμόρφωση του Εγώ σε κάτι πιο θετικό, πιο φωτεινό, πιο ευτυχισμένο. Η Ροσέτα μάς καλεί να αγκαλιάσουμε το παιδί που κρύβουμε μέσα μας, για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε τη ζωή.

Όσοι έχουμε την τύχη να δεχόμαστε πολλή αγάπη γνωρίζουμε πως δεν έχει σημασία να σε αγαπά όλος ο κόσμος, αν ο ίδιος δεν αγαπάς τον εαυτό σου. Όση βοήθεια, στήριξη και κατανόηση κι αν δέχεσαι, αν δε δουλέψεις την αυτοεκτίμησή σου, οι δυσκολίες στον δρόμο σου θα μετατραπούν σε αξεπέραστα εμπόδια.

Με το βιβλίο αυτό θα μάθεις πώς να συμφιλιωθείς με τον εαυτό σου, να τον αγαπήσεις και να τον καλομάθεις, αλλά και πώς να... λάμψεις! Επίσης, θα κατανοήσεις πόσο σημαντικό είναι να πάψεις να ανησυχείς για το μέλλον και να απολαμβάνεις το υπέροχο δώρο της ζωής.

Το να υιοθετήσουμε θετική στάση είναι υποχρέωσή μας, γιατί ανακαλύπτοντας το νόημα και τον σκοπό της ζωής θα νιώσουμε τα οφέλη στην υγεία μας, στην αυτοπεποίθησή μας ακόμη και στην ονειρεμένη και πολυπόθητη αντοχή μας. Γι' αυτό και το βιβλίο τούτο είναι απαραίτητο. Επίσης, η ευτυχία και η αισιοδοξία είναι μεταδοτικές, μας καθιστούν

πιο ελκυστικούς και είναι θεμελιώδεις για μια ζωή γεμάτη υγεία. Μακάρι μέσα από αυτό το βιβλίο να σταματήσουμε να γκρινιάζουμε για τις αποτυχίες μας, αφού κάποιες φορές συνιστούν τον μοναδικό δρόμο προς την επιτυχία.

Η Ροσέτα μάς δείχνει, επίσης, τον δρόμο προς μια αρμονική συνύπαρξη με τον σύντροφό μας και την ανάγκη να προχωρήσουμε με ειλικρίνεια, να σπάσουμε ή να αλλιάξουμε δεσμούς προς όφελος της ζωής που μας αξίζει. Γιατί μπορούμε πράγματι να απαλλαγούμε από ό,τι μας βαραίνει, «να συνθλίψουμε τα προβλήματα» και να βάλουμε φτερά, «ώστε να πετάξουμε πάνω από τις δυστυχίες» και, κυρίως, από τα «δεν μπορώ».

Η Ροσέτα μάς καθοδηγεί στο πώς να γίνουμε ωφέλιμοι και αυθεντικοί, ώστε να ζούμε μακριά από «εμμονές και τοξικές αντιλήψεις».

Μη συμβιβάζεσαι, μην εφησυχάζεις, γιατί έρχεται η Ροσέτα να σου ανοίξει τα μάτια στην ομορφιά και στα χρώματα, να σου αποκαλύψει πώς να ανάψεις το εσωτερικό φως σου και να γιορτάσεις τη ζωή, αλλά και πώς να γίνεις αποφασιστικός, ώστε να επιτύχεις την επιθυμητή αρμονία και ευημερία... Γιατί κι εσύ αξίζεις την ευτυχία.

Γιατί είσαι, πολύ απλά, ό,τι καλύτερο σου έχει συμβεί.

*Η Ιρένε Βίγια έχει πτυχίο στην Οπτικοακουστική Επικοινωνία, στις Ανθρωπιστικές Σπουδές και στην Ψυχολογία. Ομιλήτρια, διαμορφώτρια γνώμης, αξιών και ευτυχίας.*

Twitter: @\_IreneVilla\_

## Δεύτερος πρόλογος

Εγχειρίδιο για το αυθεντικό Εγώ. Νεραϊδο-εισαγωγή  
(το ΠΡΙΝ) στο *Είμαι ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί*

Επανάλαβέ το μπροστά στον καθρέφτη για ακόμα μια φορά: «Είμαι ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί».

Ωραία, τώρα πιο αποφασιστικά. Φώναξε αν χρειαστεί, να το μάθουν όλοι, ακόμη και ο γείτονας που αγόρασε την αυτοκινήτара για να σας κάνει να πιστέψετε πως είναι εκατομμυριούχος ενώ τα χρέη του είναι τόσα, που δεν μπορεί να βγει για έναν καφέ. Να το μάθει ειδικά αυτός, που να πάρει. Δε θα καταλάβει τίποτα, βέβαια, αλλά ίσως κουνηθούν λίγο οι νευρώνες του και επανεξετάσει κάποια συμπλήγματά του.

Ελάχιστα βιβλία γεννούν μέσα σου την ανάγκη να εφαρμόσεις τις συμβουλές τους μόλις ολοκληρώσεις την ανάγνωση. Το παρόν είναι ένα από αυτά, χωρίς αμφιβολία, και το καταφέρνει γιατί, σε αντίθεση με πολλά άλλα, η συγγραφέας του επιχειρηματολογεί και αναφέρει λεπτομερώς (και τεκμηριωμένα) γιατί αξίζει τον κόπο να υποστηρίξεις τον εαυτό σου αντί να σκέφτεσαι συνέχεια αν θα ενοχλήσεις τον έναν ή τον άλλον ή αν θα προσβληθεί ο τάδε ή ο δείνα. Το να πιάσεις τον εαυτό σου από το χέρι ίσως να μην έχει δυσφημιστεί ποτέ σε τέτοιο βαθμό όσο στις μέρες μας, ωστόσο πιστεύω πως αξίζει να το επι-

χειρήσεις. Αν το τοιμήσεις, ακολουθώντας τις συναρπαστικές συμβουλές και ιδέες αυτού του εγχειριδίου για το αυθεντικό Εγώ, είναι πολύ πιθανό ότι δε θα θες να ξαναγυρίσεις πίσω.

Η Ροσέτα μάς έδωσε μια χούφτα καλούς λόγους για να πιστέψουμε (και να πράξουμε, στη συνέχεια) πως ποτέ δεν είναι αργά για να απαλλαγούμε από εκείνους τους συνταξιδιώτες που μας εμποδίζουν να είμαστε ο εαυτός μας. Είναι πολύ σημαντικό να αποχαιρετήσουμε τα συμπλέγματα και όλες εκείνες τις προκαταλήψεις τις οποίες ασπαζόμαστε και δεν αμφισβητούμε ποτέ (και που μας κάνουν να βλέπουμε τον κόσμο με απόλυτο τρόπο) και, κυρίως, εκείνα τα τοξικά άτομα, που βασική τους επιδίωξη είναι να μας πείσουν πόσο μέτριοι είμαστε. Αν τα καταφέρουμε, θα έχουμε κάνει το πρώτο βήμα για να λάμψει το δικό μας υπέροχο φως και, σιγά σιγά, θα επιτρέψουμε να φανεί ο χαρακτήρας που όλοι κρύβουμε μέσα μας, όσο κι αν κάποιοι προσπαθούν να τον κρατήσουν φυλακισμένο στην πιο μυστική κρύπτη.

Επίσης, πρέπει να διαγράψουμε όλες εκείνες τις προϋποθέσεις που θέτει το κοπάδι και που μας σφίγγουν το στήθος ορίζοντας κατευθυντήριες γραμμές σε συμπεριφορές που πρέπει να επιδεικνύουμε. Και εδώ το ζήτημα είναι κρίσιμο γιατί όταν επαναλαμβάνουμε τις φράσεις «πρέπει να κάνω αυτό, δεν πρέπει να σκέφτομαι το άλλο», στο τέλος κινδυνεύουμε να τις μετατρέψουμε σε πάγια μοντέλα συμπεριφοράς, όπως, για παράδειγμα, ότι πρέπει να κάνουμε παιδιά σε συγκεκριμένη ηλικία και ότι όποιος δεν έχει είναι εγωιστής, ότι πρέπει να αγοράσου-



με ένα σπίτι γιατί αν το νοικιάζουμε ξοδεύουμε χρήματα, ότι δεν αλληλάζουμε τον τρόπο που κάνουμε κάτι γιατί μας έχει βολέψει... Ο κατάλογος θα ήταν ατελείωτος, μα το σημαντικό είναι πως τα στερεότυπα αυτά υπάρχουν για να εμποδίζουν την άνθηση της αυθεντικότητας, ώστε κανείς να μην καταφέρει να ξεχωρίσει και να ξεσκεπάσει την ανικανότητα των άλλων. «Φύγε», λέει η Ροσέτα. Κι αυτή η φυγή έχει να κάνει με την αναζήτηση δημιουργικών διεξόδων σε κάθε κατάσταση και με τη σκέψη πριν από τη λήψη μιας απόφασης. Αν είσαι ό,τι καλύτερο σου έχει συμβεί, δε θα έπρεπε να σε ενδιαφέρει τι λένε οι άλλοι. Αναρωτήσου και πάρε τον χρόνο σου. Το μυστικό για φτάσεις στην προσωπική επιτυχία είναι να καταλάβεις ότι δεν πρέπει να σου καίγεται καρφί για το τι πιστεύουν οι άλλοι για σένα, ποια είναι η γνώμη τους. Το πρώτο ερώτημα, όπως παρουσιάζεται στο συγκεκριμένο βιβλίο, είναι: «Να ζήσω τη ζωή μου όπως θέλω εγώ ή όπως θέλουν οι άλλοι να τη ζήσω;» Με άλλα λόγια: όταν φτάσεις στο τέλος της ζωής σου και η αυλαία είναι έτοιμη να πέσει, τι θα προτιμούσες να σκέφτεσαι, πως έζησες με όλες σου τις δυνάμεις αυτό που σου υπαγόρευε το μέσα σου ή πως σπατάλησες τον χρόνο σου προσπαθώντας να ικανοποιήσεις τους άλλους, που τελικά δε σου είπαν ούτε ευχαριστώ; Φτιάξε δύο στήλες και άρχισε να γράφεις κίνητρα. Δε χρειάζεται να σου πω ποια στήλη θα κερδίσει, έτσι δεν είναι;

Γιατί αυτό το βιβλίο διαφέρει από τα υπόλοιπα; Πιστεύω πως υπάρχει ένας σοβαρός λόγος που τα περιλαμβάνει όλα: είναι διαφορετικό, γιατί η Ροσέτα δε μας

χαϊδεύει τα αυτιά για το πόσο καλοί είμαστε, στρατηγική που συνήθως δημιουργεί μια φευγαλέα αίσθηση ευτυχίας. Η συγγραφέας μάς συμβουλεύει να περάσουμε από δύο στάδια προσωπικής αναγέννησης. Αρχικά, μας προτείνει να απορρίψουμε όλες εκείνες τις έννοιες, τις προϋποθέσεις και τις προκαταλήψεις που μας εμποδίζουν να είμαστε αυθεντικοί. Και από την άποψη αυτή, μας βοηθά να ανεβαίνουμε θέσεις στην επίπονη αλλά πολύ σωστή προσπάθεια της αποκάλυψης της λαμπρότητας και μοναδικότητας του εαυτού μας. Το να είσαι αυθεντικός και να αποφασίσεις να πάρεις τα ντρία της ζωής σου δε γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη, όπως ισχυρίζονται κάποιοι γκουρού σε άλλα βιβλία. Καμία σχέση. Πρέπει να το δουλεύεις κάθε μέρα, κι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσεις είναι να συμβουλευέσαι αυτές τις σελίδες ξανά και ξανά. Έχεις στα χέρια σου το κλειδί που ανοίγει την πρώτη πόρτα, τώρα είναι η σειρά σου να εστιάσεις στο κομμάτι του εαυτού σου που έχεις κρυμμένο και να γίνεις αυθεντικός.

Πιστεύω πως υπάρχουν χίλιοι τρόποι για να επωφεληθεί κάποιος από το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου. Για να φανερωθεί το αυθεντικό Εγώ μας πρέπει να λάβουμε κάποιες σημαντικές αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο που θα δράσουμε, θα επικοινωνήσουμε και θα αντιμετωπίσουμε κάθε περιπέτεια και κάθε εμπόδιο οπότε κρίνεται απαραίτητο ένα σχέδιο δράσης. Ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσεις να γίνεις ΕΣΥ είναι, μόλις διαβάσεις το βιβλίο, να γυρίσεις στην αρχή και να σημειώσεις σε ένα τετράδιο τα στοιχεία εκείνα του χαρακτήρα σου που θα

ήθελες να ενισχύσεις, να εξαλείψεις ή να προσαρμόσεις στη ζωή σου. Πιστεύεις πως δίνεις υπερβολική σημασία στο τι σκέφτεται ο συνάδελφός σου για σένα; Πάρε τον χρόνο σου για να εξηγήσεις το γιατί και το πώς θα μπορούσες να το αποφύγεις και φτάσε στο βάθος της ερώτησης: «Γιατί το άτομο αυτό με επηρεάζει περισσότερο από άλλα;» Μόνο αν συζητήσεις με τον εαυτό σου θα αρχίσεις να λύνεις τον κόμπο που σου σφίγγει το στομάχι και σε αναγκάζει κάθε πρωί να είσαι ευχάριστος στους άλλους αντί να τα πηγαίνεις καλά με τον εαυτό σου.

Ένας άλλος δημιουργικός τρόπος σκέψης και σταδιακής αποκάθαρσης της αυθεντικότητας και της προσωπικότητάς σου θα μπορούσε να είναι οι κάρτες. Γνωρίζεις τις κάρτες που χρησιμοποιούνται σε μαθήματα ξένων γλωσσών όπου από τη μια πλευρά υπάρχει η λέξη και από την άλλη η μετάφραση; Πάρε, λοιπόν, δύο δεσμίδες και σημείωσε πάνω σε κάθε κάρτα τα «ΞΕ» και τα «ΑΠΟ» που τόσο ωραία παραθέτει η Ροσέτα. Μπορείς, επίσης, να φτιάξεις ένα σκίτσο δίπλα στο κάθε «ΞΕ» και «ΑΠΟ», ώστε η διαδικασία να γίνει πιο διασκεδαστική και να σε διευκολύνει στο να τα θυμάσαι. Στην άλλη πλευρά, γράψε διάφορους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσες να εφαρμόσεις τη συμβουλή. Χρησιμοποίησε μία κάρτα την εβδομάδα και κόλλησέ τη με ένα μαγνητάκι στο ψυγείο ή άφησέ τη κάπου που να φαίνεται, ώστε να μην ξεχνάς να τη διαβάζεις κάθε πρωί. Σταδιακά, στη διάρκεια της εβδομάδας προσπάθησε να αρχίσεις να αλληλάζεις στάση και να εστιάζεις σε αυτή τη θετική αλλαγή που σε οδηγεί στον αυθεντικό εαυτό σου. Είμαι σίγουρος πως, όταν αρχίσεις

να αξιολογείς τα αποτελέσματα, δε θα έχεις καμία διάθεση να γυρίσεις πίσω. Το να είσαι αυθεντικός είναι μια ιδιότητα την οποία πρέπει να δουλέψεις συνειδητά, δεν μπορείς να μένεις στα λόγια. Ο δρόμος θα είναι δύσκολος απλά, μεσο-μακροπρόθεσμα, θα είσαι ευγνώμων. Προετοιμάσου να αφήσεις πολλούς με το στόμα ανοιχτό ή να σβήσεις από τη ζωή σου άλλους. Έτσι θα σιγουρευτείς πως όσοι σε περιβάλλουν είναι άτομα αυθεντικά, που ποτέ δε θα έκαναν κάτι που δε θέλουν, που θα είναι στο πλευρό σου γιατί εκτιμούν τον εαυτό τους και εσένα και που θα σε βαστούν το φως σου γιατί απλά είσαι αυτός που είσαι.

Ο Ίνιγκο είναι συγγραφέας και δημοσιογράφος.

Twitter: @IñigoSota

Προσωπικό μπλογκ: [ladintranslation.blogspot.com](http://ladintranslation.blogspot.com)





1.

ΑΠΟ ΣΗΜΕΡΑ  
Η ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ

Από σήμερα κιόλας, θα καλημερίζεις ως εξής:



## 2.

# Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΞΟΔΕΥΕΙΣ ΣΕ ΑΝΟΗΣΙΕΣ

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να την ξοδεύεις σε ανοησίες και να την περνάς με άτομα που δεν εκτιμούν το πόσο υπέροχος είσαι.

Από τώρα και στο εξής, φρόντισε να συναναστρέφεις με όσους σε εκτιμούν. Ξεκίνα από τον ίδιο σου τον εαυτό. Έτσι, θα σου είναι πιο εύκολο να απορρίψεις ή να ξεκαθαρίσεις τα πράγματα με το αφεντικό σου, τον σύζυγό σου, τους φίλους σου, τους γείτονές σου.



### 3.

## Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΙΩΝ

Η ζωή είναι συνδυασμός από σωστά και λάθη, δηλαδή ένα κράμα από «επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων» και «όχι τόσο επιθυμητών». Κανείς δεν είναι εντελώς αποτυχημένος, αλλά ούτε και θριαμβευτής.

**Σημείωσε το στην ατζέντα της ζωής σου!**

Υποτίθεται ότι πρέπει να αγαπάμε τον πλησίον μας όπως τον εαυτό μας. Ωστόσο, για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε κάποιον άλλο, πρέπει πρώτα να καλλιεργήσουμε την αυτοεκτίμησή μας. Είναι σημαντικό να μάθουμε να είμαστε ευτυχισμένοι χωρίς να εξαρτιόμαστε από κανέναν και από τίποτα, να απαλλαγούμε από φόβους και συμπλέγματα, να «φωνάξουμε» τις απόψεις και τις ιδέες μας, να αποδείξουμε τη μοναδικότητά μας.

*Με τρόπο ευχάριστο και πρωτότυπο, το παρόν βιβλίο μάς βοηθά να διαμορφώσουμε ένα πιο θετικό, πιο φωτεινό και πιο ευτυχισμένο Εγώ.*



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

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

ISBN: 978-618-01-1681-6



9 786180 116816

ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ.: 18394

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