

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΕΝΑ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΩΝ ΑΓΓΕΛΩΝ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ!	15
ΝΤΟΠΑΜΙΝΗ – ΖΩΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΗ	25
ΩΚΥΤΟΚΙΝΗ – ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΑ	63
ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΤΑΤΟΥΣ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ	99
ΚΟΡΤΙΖΟΛΗ – ΕΣΤΙΑΣΗ, ΕΞΑΨΗ, Ή ΠΑΝΙΚΟΣ;	127
ΕΝΔΟΡΦΙΝΕΣ – ΕΥΦΟΡΙΑ	165
ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗ – ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΝΙΚΕΣ	179
Η ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΩΝ ΑΓΓΕΛΩΝ	193
ΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ ΤΟΥ ΔΙΑΒΟΛΟΥ	229
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΜΕΛΛΟΝ	237
Η ΝΕΑ ΖΩΗ	246
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	248
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	249
ΠΗΓΕΣ	250

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μερικές φορές θέλουμε πράγματα που κάποια στιγμή αποκτάμε, αλλά όχι έτσι όπως το προσδοκούσαμε.

Όλα άλλαξαν για μένα μια σκοτεινή φθινοπωρινή μέρα του Νοέμβρη. Κάναμε έναν ωραίο περίπατο με τη Μαρία, τη γυναίκα μου, και ξαφνικά ένιωσα ένα συναίσθημα να με κατακλύζει. Ήταν κάτι κεραυνοβόλο, το αισθανόμουν για πρώτη φορά στη ζωή μου. Σταμάτησα να περπατώ κι ένιωσα να πετρώνω από το σοκ. Η Μαρία με κοίταξε, έγειρε στο πλάι το κεφάλι, και με ρώτησε: «Τι σου συμβαίνει, αγάπη μου;» Έκανα ό,τι μπορούσα για να της εξηγήσω. Η γυναίκα μου γέλασε φανερόντως ταυτόχρονα και την έκπληξή της, λέγοντας: «Μα αυτό που μου είπες δείχνει ότι χαιρέσαι ιδιαίτερα». Όμως ύστερα από πέντε λεπτά χάθηκε αυτή η αίσθηση, κι ένιωσα πάλι το ίδιο κενό που είχα και πριν, και βυθίστηκα στο ίδιο σκοτάδι. Συνειδητοποίησα τότε ότι στη διάρκεια της ενήλικης ζωής μου ήταν η πρώτη φορά που ένιωθα μια τέτοια αίσθηση. Ωστόσο η ιστορία μας δεν ξεκινάει από εκείνη τη μέρα αλλά λίγο καιρό ωρίτερα.

Λίγους μήνες πριν ήμουν στο Γκέτεμποργκ για μια διάλεξη. Εκείνη τη φορά επρόκειτο για μια διάλεξη περί επικοινωνίας, κάτι που έκανε ακόμη μεγαλύτερη την ενόχλησή μου από το συμβάν που θα περιγράψω. Μετά το τέλος του πρώτου μισού της διάλεξης έφτασε η ώρα του διαλείμματος. Δεν σηκώθηκα. Έμεινα μπροστά στον υπολογιστή μου, χωρίς να κάνω τίποτα. Μερικές φορές έτσι κάνουμε στα διαλείμματα εμείς που δίνουμε διαλέξεις. Ελπίζουμε ότι θα μας πλησιάσει κάποιος

ακροατής ή κάποια ακροάτρια, για να μας δώσει ένα φιλικό χτύπημα στην πλάτη και να μας κάνει ένα κομπλιμέντο, δίνοντάς μας έτσι λίγη ενέργεια, που θα μας χρησιμεύσει για το επόμενο μισό της διάλεξης. Και πράγματι, είδα με την άκρη του ματιού μου μια γυναίκα να έρχεται προς το μέρος μου. Όμως, από το διστακτικό της βάδισμα και, κυρίως, από τον τρόπο που εισέβαλε στον προσωπικό μου χώρο γέρνοντας προς τα εμένα, κατάλαβα ότι δεν είχε έρθει για κομπλιμέντα: «Ήθελα απλώς να σου πω ότι στα παραδείγματα που χρησιμοποιείς, αναφέρεις πολύ περισσότερο το όνομα του ανταγωνιστή μας, παρά το δικό μας». Εκείνη τη στιγμή ήθελα να ανοίξει η γη να με καταπιεί. Αναρωτήθηκα πώς ήταν δυνατόν να συμβαίνει κάτι τέτοιο. Είμαι ρήτορας και ζυγίζω κάθε μου λέξη με μεγάλη φροντίδα πριν την αφήσω να βγει από το στόμα μου. Όμως εκείνη την περίοδο μου είχαν τύχει και άλλες τέτοιες περιστάσεις.

Στο τρένο της επιστροφής σκεφτόμουν: «Πάει η καριέρα μου, τελείωσε. Αν δεν ξέρω τι λέω, πώς είναι δυνατόν να κάθομαι και να μιλάω;» Το συμβάν στο Γκέτεμποργκ ήταν η σταγόνα που ξεχείλισε το ποτήρι, και κανόνισα συνάντηση με τον οικογενειακό μου γιατρό· για άλλη μια φορά.

«Νταβίντ, *τι σου έχω πει;*» Τα λόγια του ήταν γεμάτα επίπληξη. «Ήσουν εδώ πριν από δύο χρόνια και μου είπες ότι είχες νευρικά τικ στο πρόσωπο. Σου εξήγησα ότι ήταν εξαιτίας του στρες, και ότι έπρεπε να ηρεμήσεις, να ασχολείσαι με λιγότερα πράγματα και να βρίσκεις τρόπο να συνέρχεσαι. Ήρθες ξανά πέρσι και μου είπες ότι είχες ενοχλήσεις στην καρδιά και στο στομάχι. Σου είπα τα ίδια που σου είχα πει και πρόπερσι, και τώρα μου *ξανάρχεσαι* και μου λες για τις νευρικές επιπτώσεις του *άγχους* σου! Τι πρέπει να σου πω ώστε να κατανοήσεις κάποια πράγματα; Αν δεν αλλάξεις τώρα τη ζωή σου, το άγχος σου θα επιφέρει αθεράπευτες συνέπειες. Κρίνω ότι χρειάζεσαι τουλάχιστον τρία χρόνια για να συνέλθεις, και σε διαβεβαιώ ότι δεν μπορείς να επιταχύνεις αυτή τη διαδικασία!»

Μάζεψα το πρώην ανίκητο εγώ μου και γύρισα στο σπίτι μου με δάκρυα να κυλούν στα μάγουλά μου και με την ουρά στα σκέλια. Και ξάπλωσα στο κρεβάτι. Δύο μήνες έκανα να σηκωθώ. Η κατάθλιψη με χτύπησε με όλη της τη δύναμη, και ποτέ πριν δεν είχα νιώσει τόσο καταβεβλημένος ψυχικά. Το καλοκαίρι του 2016 έκλαιγα καθημερινά. Με κάθε καινούργια μέρα που ξημέρωνε η ζωή μου έχανε όλο και πιο πολύ το νόημά της. Έβρισκα τα πάντα ανιαρά, και η μοναδική μου ρουτίνα ήταν ότι παρακαλούσα να μην ξυπνάω το πρωί ή να ξανακοιμάμαι αμέσως μόλις ξυπνούσα. Υπήρχαν πολλοί άνθρωποι που νοιάζονταν για μένα και ήθελαν να με βοηθήσουν, αλλά ουσιαστικά τίποτα δεν με βοηθούσε. Όσπου έφτασε εκείνη η μέρα στο τέλος του καλοκαιριού, που η Μαρία πάνω σε μια γέφυρα μου είπε κάτι το οποίο θα μου άλλαζε τη ζωή και θα έβαζε τα θεμέλια για να δημιουργήσω το πιο ουσιαστικό εργαλείο που θα χρησιμοποιούσα αργότερα για τη σειρά μαθημάτων στην αυτο-ηγεσία, και κατά προέκταση για το παρόν βιβλίο. Το εργαλείο αυτό ήταν ο «χάρτης του στρες».

Επιστρέφουμε στην πρόταση με την οποία ξεκινάει το βιβλίο: «Μερικές φορές θέλουμε πράγματα που κάποια στιγμή αποκτήσαμε, αλλά όχι έτσι όπως το προσδοκούσαμε». Ασχολούμαι επαγγελματικά με το coaching και την επιμόρφωση, και σε αυτά τα πλαίσια κάνω διαλέξεις σε διεθνές επίπεδο. Μέχρι εκείνη τη στιγμή, είχα αφιερώσει όλη την ενήλικη ζωή μου στο αντικείμενό μου, που είναι η επικοινωνία μέσα από τη σκοπιά της νευροεπιστήμης, της βιολογίας και της ψυχολογίας. Με την ομάδα μου έχω μεταξύ άλλων μελετήσει πέντε χιλιάδες λέκτορες, παρουσιαστές και συντονιστές (άντρες και γυναίκες) μέσα σε διάστημα επτά ετών για να ταυτοποιήσω 110 διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας. Δούλεψα δύο χρόνια γράφοντας ομιλίες που βιντεοσκοπήθηκαν για το TED –που έφτασαν στην κορυφή της θέασης σε παγκόσμιο επίπεδο–, ομιλίες στα πλαίσια του storytelling, και ήμουν ένας από τους πρώτους που κατάφεραν να προκαλέσουν απελευθέρωση νευροδια-

βιβασιτών και ορμονών σε ανθρώπους από το κοινό που με παρακολουθούσε, αναλόγως με το ποια ιστορία αφηγούμουν. Πρόθεσή μου εδώ δεν είναι να παρουσιάσω λεπτομερώς το βιογραφικό μου, αλλά να εξηγήσω ότι παρά τα εργαλεία, τις τεχνικές και τις μεθόδους που έμαθα να χρησιμοποιώ, κατάφερα να ανεβάσω τους πελάτες μου μόνο μέχρι το εφτά, με άριστα το δέκα. Άραγε τι έλειπε για να τους φτάσω στην κορυφή; Υποτίθεται ότι τους είχα προσφέρει τα πάντα! Ήταν εξαιρετικά απογοητευτικό. Θα συμπληρώνονταν δέκα χρόνια από τη μέρα που άρχισα να αναζητώ σε όλο τον κόσμο το κλειδί που θα απελευθέρωνε πλήρως όλες τις δυνατότητες των ανθρώπων που διδάσκα ή στους οποίους έκανα coaching, αλλά και όλων εκείνων που παρακολουθούσαν τις διαλέξεις μου, και παρ' όλα αυτά δεν πετύχαινα την επιθυμητή πρόοδο. Όσοπου βρήκα το κλειδί εκεί που δεν περίμενα να το βρω – στον ίδιο τον εαυτό μου, και όχι στα βιβλία ή σε κάποιον ειδικό.

Το κλειδί αυτό είτε δεν υπήρχε πάντα μέσα μου είτε δεν ήμουν έτοιμος να το βρω νωρίτερα. Στην περίπτωση μου χρειάστηκε πάνω από μία δεκαετία στενοχώριας, αποθάρρυνσης, αυτοκτονικών σκέψεων, ένα καλοκαίρι μέσα στο κλάμα και στον ζόφο, και στο τέλος πέντε λεπτά χαράς σε μια γέφυρα, για να αναδυθεί από τα νερά το κλειδί, σαν το σπαθί του βασιλιά Αρθούρου.

Ωστόσο, όταν ήμουν στη γέφυρα, δεν κατάλαβα ότι είχα βρει το κλειδί. Ας ξαναγυρίσουμε λοιπόν στη γέφυρα και στα πέντε λεπτά της άφατης χαράς μου. Αισθανόμουν σαν να ήταν η πρώτη φορά που έβλεπα χρώματα και μύριζα αρώματα. Μπορείτε να φανταστείτε ότι από εκείνη την ώρα είχα πλέον το κίνητρο να ξαναιώσω αυτή την αίσθηση μετά την εξαφάνισή της. Μέσα μου άναψε μια σπίθα, ή καλύτερα, δημιουργήθηκε κάτι σαν ηφαιστειακή έκρηξη που κανείς δεν θα μπορούσε να σταματήσει. Θυμάμαι ότι μετά τον περίπατο έφυγα βιαστικά για το γραφείο μου για να καταγράψω ό,τι είχα κάνει τον τελευταίο καιρό, οτιδήποτε που θα μπορούσε να είχε δη-

**Αισθανόμουν σαν να ήταν
η πρώτη φορά που έβλεπα
χρώματα και μύριζα αρώματα.
Μπορείτε να φανταστείτε ότι
από εκείνη την ώρα είχα πλέον
το κίνητρο να ξανανιώσω
αυτή την αίσθηση μετά την
εξαφάνισή της. Μέσα μου
άναψε μια σπίθα, ή καλύτερα,
δημιουργήθηκε κάτι σαν
ηφαιστειακή έκρηξη που κανείς
δεν θα μπορούσε να σταματήσει.**

μιουργήσει αυτή την αίσθηση ευφορίας. Χρησιμοποίησα το εργαλείο που λύνει όλα τα προβλήματα, δηλαδή το Excel, κι έγραφα οτιδήποτε είχα κάνει, σε τι βαθμό το είχα κάνει και πότε. Καθόλου απρόσμενα, η σπίθα αυτή ζύπνησε τη γεμάτη ζωτικότητα μανιακή πλευρά μου, με αποτέλεσμα να περάσω πέντε μερόνυχτα άυπνος. Μέσα στα πέντε αυτά εικοσιτετράωρα διάβασα βιβλία πάνω στο αντικείμενό μου αλλά και αμέτρητες μελέτες, έγραφα με τον μαρκαδόρο μου ένα σωρό φράσεις πάνω σε πίνακες, καθώς είχα έναν καταγιοσμό ιδεών, κράτησα σημειώσεις και δημιούργησα λεπτομερή πλάνα στο Excel. Μερικές φορές κατάφερα να κοιμηθώ, αλλά ζυπνούσα

ύστερα από μία ώρα και συνέχιζα να διαβάζω και να μελετώ το ζήτημα της αυτο-ηγεσίας. Ύστερα από πέντε μέρες είχα μπροστά μου αυτό που θα απέβαινε σωτήριο για μένα, τη ζωή μου 2.0.

Την περίοδο που ακολούθησε έβαλα σε εφαρμογή τα σχέδιά μου (σύμφωνα με τα αποτελέσματα στα οποία είχα καταλήξει), και ξαφνικά, έναν μήνα αργότερα, χτύπησε και πάλι το αστροπελέκι της άφατης χαράς, που κράτησε γύρω στα δέκα λεπτά. Και λίγο καιρό αργότερα, η χαρά μου κράτησε είκοσι λεπτά. Και τα είκοσι έγιναν σαράντα και μετά εξήντα. Τα λεπτά έγιναν ώρες, οι ώρες έγιναν μέρες. Και κάποιους μήνες μετά –πάνω από έξι μήνες από τη μέρα που με έπιασε η ξαφνική χαρά στη γέφυρα– έγινε το πέρασμά μου στην απέναντι όχθη, και οι φωτεινές μέρες μου ήταν πλέον τόσες όσες ήταν κάποτε οι σκοτεινές. Εκείνη η χρονιά ήταν η καλύτερη που βίωσα ποτέ – αισθανόμουν ότι είχα βρει τα κλειδιά ενός παραμυθένιου βασιλείου. Αναριγούσα κι έκλαιγα από τη χαρά μου.

Κι αφού είμαι περίεργος από τη φύση μου, άρχισα να κάνω coaching στους πελάτες μου εφαρμόζοντας τις τεχνικές που εφάρμοζα στον εαυτό μου. Και τότε ακριβώς συνειδητοποίησα ότι είχα βρει το κλειδί που αναζητούσα στη διάρκεια του μεγαλύτερου μέρους της ζωής μου. Οι πελάτες που εκπαιδεύα και εκείνοι στους οποίους έκανα coaching αναπτύχθηκαν γρηγορότερα ως άνθρωποι και έφτασαν στο ζενίθ των δυνατοτήτων τους ως αρχηγοί, δάσκαλοι/ες, ομιλητές/ήτριες ή πωλητές/ήτριες. Και όχι μόνο αυτό, αλλά ανακάλυψα και ότι έγιναν και καλύτεροι άνθρωποι στην ιδιωτική τους ζωή. Έφτασαν στην κορυφή της βαθμολογίας, στο δέκα. Που σημαίνει ότι κατάφερα να μεταδώσω τις γνώσεις και τις εμπειρίες μου. Αυτό ακριβώς το κλειδί, ή καλύτερα, αυτά τα κλειδιά θέλω να προσφέρω σ' εσένα μέσα από αυτό το βιβλίο. Θα σου μεταδώσω τις εμπειρίες μου και τις γνώσεις που αποκόμισα από τους χιλιάδες ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο στους οποίους έκανα coaching και τους οποίους εκπαιδευσα στην αυτο-ηγεσία, και

θα παρουσιάσω τις μελέτες που έβαλαν τα θεμέλια ενός μεγάλου μέρους αυτού του ταξιδιού. Η υπόσχεσή μου σ' εσένα είναι ότι αν χρησιμοποιήσεις τις σημαντικότερες τεχνικές και τα εργαλεία που παρουσιάζω στο βιβλίο, και αφιερώσεις χρόνο στην επανάληψη μέσω της καθημερινής χρήσης τους, τότε μέσα σε έξι μήνες θα βιώσεις μια εκδοχή του εαυτού σου και του κόσμου με την οποία είχες πολύ καιρό να έρθεις σε επαφή, ή που δεν είχες καν γνωρίσει.

Στις σελίδες που ακολουθούν αναφέρω συχνά τον όρο αυτο-ηγεσία, και κατά βάση το βιβλίο ασχολείται ακριβώς με αυτό το αντικείμενο. Πώς να μαθαίνεις να ηγείσαι του εαυτού σου. Να μάθεις να επιλέγεις τα συναισθήματά σου και τη διανοητική σου κατάσταση όποτε θέλεις και όποτε το χρειάζεσαι. Αν, για παράδειγμα, ετοιμάζεσαι να συμμετέχεις σε μια συνάντηση όπου είναι σημαντικό να επιδείξεις αποφασιστικότητα, τότε το αποτέλεσμα της συνάντησης θα εξαρτηθεί κατά πολύ από το πόση αυτοπεποίθηση έχεις τη στιγμή που θα μπεις στον χώρο της συνάντησης. Και για να κάνουμε μια αντιστοίχιση με μία από τις έξι ουσίες, θα πρέπει να επιλέξεις αν πρέπει να αυξήσεις τα επίπεδα της τεστοστερόνης ή της ντοπαμίνης πριν μπεις εκεί.

Ίσως τώρα αναρωτιέσαι πώς σχετίζεται η αυτο-ηγεσία με την ηγεσία. Έχεις συναντήσει ποτέ κάποιον άνθρωπο που να επιδεικνύει ισχυρή αυτο-ηγεσία, δηλαδή, κάποιον που να επιλέγει συνειδητά να είναι ο καλύτερος εαυτός του σε όλες τις περιστάσεις, και απέναντί σου και για τους γύρω του και για τον ίδιο; Ένας άνθρωπος που έχει το γνώθι σαυτόν και έχει εντυπώσει στην αυτο-ηγεσία γίνεται αρχηγός σχεδόν σε κάθε δημιουργία ομάδας, που τα μέλη της ομάδας τον ακολουθούν επειδή το θέλουν και όχι επειδή είναι αναγκασμένα να τον ακολουθήσουν. Στο αντίθετο άκρο βρίσκεται ο άνθρωπος που δεν έχει κανένα στοιχείο αυτο-ηγεσίας και που τα συναισθήματά του είναι σκορπισμένα προς όλες τις κατευθύνσεις,

είναι, δηλαδή, ένας άνθρωπος που δεν *δρα*, απλώς *αντιδρά*. Ένας τέτοιος άνθρωπος δημιουργεί συχνά ανησυχία γύρω του και οι άνθρωποι που τον ακολουθούν το κάνουν επειδή είναι αναγκασμένοι να τον ακολουθήσουν, και όχι επειδή το θέλουν.