

Η συνταγή της επιτυχίας

Καλή χρονιά!



Φαντάζομαι οι περισσότεροι από εσάς βάλατε στόχους για το 2009! Είμαι σίγουρος ότι αυτή η συνταγή θα βοηθήσει ώστε κάθε ονειρευμένη σας ευχή να βγει αληθινή... Καλό μαγείρεμα!

Στην κουζίνα, επιτυχία είναι να μαγειρέψετε ένα νόστιμο, υγιεινό, θρεπτικό, ευπαρουσίαστο και ωφέλιμο φαγητό που θα προσφέρει ευχαρίστηση και ικανοποίηση σ' όποιον το δοκιμάσει. Η επιτυχία, όμως, αυτή δεν εξαντλείται μόνο στο τελικό αποτέλεσμα και δεν «κρίνεται» αποκλειστικά από το περιεχόμενο του πιάτου. Προϋποθέτει μια μεγάλη διαδικασία που ξεκινά από την επιλογή της συνταγής που θα υλοποιήσετε και περιλαμβάνει, ακόμα, το μαγείρεμα, την ιεροτελεστία του τραπέζιου και την καλή χώνεψη. Η επιτυχία, λοιπόν, είναι ο δρόμος προς τον τελικό σκοπό... Είναι ολόκληρο το ταξίδι και όχι, απλώς και μόνο, ο προορισμός. Γιατί η χαρά της μαγειρικής είναι το μαγείρεμα και όχι το φαγητό που θα μαγειρέψετε?. Αυτό προορίζεται να εξαφανιστεί και να χωνευτεί, η γνώση όμως και η ικανότητα που θ' αποκτήσετε μαγειρεύοντας, μ' άλλα λόγια η εμπειρία της μαγειρικής, θα σας συνοδεύει για πάντα.

Η μαγειρική είναι ανάλογη με τις περισσότερες δραστηριότητες της ζωής. Αποβλέπει στην ικανοποίηση μιας ανάγκης, προϋποθέτει σχέδιο και πρωτοβουλία, υπηρετεί συγκεκριμένο στόχο και απαιτεί, συνήθως, φαντασία και δημιουργικότητα. Όπως σε κάθε δραστηριότητα, έτσι και στη μαγειρική, υπάρχουν γενικοί κανόνες που ορίζουν την επιτυχή τελική έκβαση της διαδικασίας αυτής. Για να μιλήσουμε με μαγειρικούς όρους, υπάρχει μια «συνταγή της επιτυχίας» που βρίσκει εφαρμογή σε κάθε συνταγή που επιχειρούμε να υλοποιήσουμε στην κουζίνα. Η συγκεκριμένη «συνταγή της επιτυχίας» έχει λίγα και καλά υλικά σε σωστές ποσότητες, «μαγειρεμένα» με απλό τρόπο. Όλοι μπορούν να την «εκτελέσουν», αρκεί να το θελήσουν, να το επιδιώξουν και, πριν απ' όλα, να «ανακαλύψουν» τα 7 βασικά «συστατικά» της. Ποια είναι αυτά; Επιτρέψτε μου να σας τα παρουσιάσω.

Το πρώτο και το πιο σημαντικό είναι η **καλή διάθεση**. Αυτό σημαίνει ότι, πριν καλά-καλά βρείτε τι θα μαγειρέψετε, πρέπει πρώτα να βρείτε τον καλό σας εαυτό. Να είστε φιλέρευνοι, περίεργοι και ανοιχτοί στην αναζήτηση. Να έχετε εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σας! Και να μη ξεχνάτε ότι, όταν μαγειρεύετε, η διάθεση και τα συναισθήματά σας «περνούν» στο φαγητό και γίνονται αναπόσπαστα στοιχεία της συνταγής. Αξίζει να χαμογελάτε, να νιώθετε όμορφα και να απολαμβάνετε το μαγείρεμα. Σε κάθε μαγειρική σας απόπειρα, λοιπόν, η θετική στάση είναι το θεμέλιο... Το πρώτο υλικό στη λίστα.

Μόλις εξασφαλίσετε το πρώτο απαραίτητο «υλικό», θα βρεθείτε αυτομάτως μπροστά στο δεύτερο που είναι η **υπευθυνότητα**. Η καλή διάθεση θα σας κάνει να αντιληφθείτε πως μπορείτε να μαγειρέψετε τα πάντα, φτάνει να το πιστέψετε και να «αναλάβετε την ευθύνη» για την υλοποίηση της συνταγής. Όταν θα αποδεχτείτε την ευθύνη, για το τι θα φάτε και για το πώς θα το μαγειρέψετε θα νοιώστε ελεύθεροι, ανεξάρτητοι και... δυνατοί. Θα παρακάμψετε τις δικαιολογίες αν το αποτέλεσμα δεν είναι καλό, δεν θα ρίξετε το φταίξιμο στα υλικά, στη συνταγή και στην κατσαρόλα, θα αναγνωρίσετε τα λάθη σας, θα ξαναδοκιμάσετε και θα τα διορθώσετε. Στο μαγείρεμα η υπευθυνότητα είναι το κλειδί της καλής διατροφής, της υγείας, της ευεξίας και - βέβαια - της απόλαυσης.

Η καλή διάθεση και η υπευθυνότητα είναι προϋποθέσεις που, όμως, από μόνες τους δεν φτάνουν. Χρειάζεται να ξέρετε που θέλετε να φτάσετε. Να ξέρετε το **στόχο** σας, το τρίτο βασικό «υλικό» στη «συνταγή της επιτυχίας». Προτού ξεκινήσετε, λοιπόν, προτού ανάψετε το μάτι και προτού ψωνίσετε τα υλικά, φτιάξτε στο μυαλό σας μια πεντακάθαρη εικόνα του αποτελέσματος που θέλετε να πετύχετε. Σκεφτείτε το με κάθε λεπτομέρεια και χωρίς εκπτώσεις. Φανταστείτε το. «Ζήστε» το με όλες σας τις αισθήσεις και αν πραγματικά νοιώσετε αποφασισμένοι να το πετύχετε, αποτυπώστε το στο χαρτί με κάθε? ανατριχιαστική λεπτομέρεια. Αυτό είναι το καθοριστικό τρίτο βήμα: Να γράψετε το τέλος όταν είστε ακόμα στην αρχή!

Η θετική σας στάση, η υπευθυνότητα που πλέον σας διακρίνει και ο πεντακάθαρος στόχος που βάλατε, σας οδηγούν στο να πάρετε την απόφαση και να δεσμευτείτε ότι θα κάνετε τα πάντα ώστε να πετύχει η μαγειρική σας απόπειρα. Η **δέσμευση** αυτή, είναι το τέταρτο «υλικό» της συνταγής μας. Είναι μια απόφαση που χρειάζεται προετοιμασία αλλά, για να την πάρετε, απαιτεί μονάχα μια στιγμή. Η απόφαση θα πρέπει να είναι τελική. Δεν θα πρέπει να ξανακοιτάξετε πίσω. Θα πρέπει μόνο να «αντικρίζετε» την οριστική εικόνα που δημιουργήσατε λίγο πριν. Και θα πρέπει, ακόμα, να μάθετε να ρισκάρετε... Η θα τα καταφέρετε ή θα πεινάσετε. Αυτή η σκέψη και μόνο, αρκεί για να σας οδηγήσει στην επιτυχία.

Κάθε ταξίδι ξεκινάει με το πρώτο βήμα, όπως κάθε γεύμα με την πρώτη μπουκιά. Για να φτάσετε οπουδήποτε, πρέπει πρώτα να ξεκινήσετε. Χωρίς βιασύνες... Με προσοχή... Περιπατώντας, στην αρχή κι ύστερα τρέχοντας. Γιατί το ξεκίνημα μπορεί να είναι το μισό ταξίδι... «η αρχή είναι το ήμισυ του παντός» - αλλά πρέπει να μάθετε πώς φτάνετε στον προορισμό σας. Μην ξεχνάτε ότι πολλοί ξεκινούν, λίγοι όμως τελειώνουν επειδή δεν έχουν πραγματικά «δεσμευτεί» και δεν έχουν καθαρή εικόνα του στόχου τους. Εσείς όμως που τον έχετε ξεκάθαρο στο μυαλό σας, μπορείτε τώρα να ανακαλύψετε το επόμενο αναγκαίο «υλικό» της συνταγής: Την πρωτοβουλία!

Η **πρωτοβουλία**, η ανάληψη δράσης, είναι η αφετηρία της προσπάθειας για την υλοποίηση του σχεδίου σας. Πολλοί δυσκολεύονται να το κάνουν. Σήμερα είναι πολύ εύκολο, μόνο μ' ένα τηλεφώνημα, να παραγγείλετε φαγητό και σε λίγα μόνο λεπτά να σας φέρουν στο σπίτι - τις περισσότερες φορές - «σκουπίδια». Για να ξεφύγετε από αυτή την ευκολία και για να ξεπεράσετε την παθητικότητα, χρειάζεστε ένα δυνατό κίνητρο. Ο κορεσμός της πείνας σας, όσο κι αν είναι επιτακτική ανάγκη, δεν φτάνει... Θέλετε κάτι περισσότερο. Μαγειρέψτε λοιπόν, για παράδειγμα, για τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Προσπαθήστε με πάθος, προσθέτοντας στη συνταγή που εκτελείτε όλη σας την αγάπη γι' αυτούς που νοιώθετε πραγματικά κοντά σας. Βρείτε, δηλαδή, το κίνητρο που θα ξυπνήσει την πρωτοβουλία σας.

Ο δρόμος προς την επιτυχία δεν είναι «στρωμένος με τριαντάφυλλα». Αντίθετα, είναι γεμάτος

δυσκολίες. Μόλις, υπακούοντας το κίνητρό σας, πάρετε την πρωτοβουλία και προχωρήσετε από την επιθυμία στην πράξη, θα τις συναντήσετε στην πρώτη στροφή. Θυμηθείτε, τότε, ότι δεν χρειάζονται βιασύνες. Τα μικρά βήματα είναι η καλύτερη τακτική για να φτάσετε ως το τέλος. Απολαύστε, συγκεντρωμένοι και χαλαροί, κάθε στάδιο της μαγειρικής διαδικασίας και ανακαλύψτε έτσι το επόμενο συστατικό της «συνταγής της επιτυχίας»: Την **επιμονή** και την **υπομονή**. Δύο σε ένα!

Όταν καταφέρετε να τα «αποκτήσετε» κι αυτά, θα σας λείπει μόνο ένα υλικό. Ο **ενθουσιασμός**! Το «καύσιμο» που θα κρατήσει τη φωτιά σας αναμμένη μέχρι να μαγειρευτεί το φαγητό... Η ενέργεια που θα κρατήσει τις «μηχανές» σας σε λειτουργία όταν για κάποιο λόγο απογοητευτείτε ή τα βρείτε δύσκολα. Ο ενθουσιασμός θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε κάθε εμπόδιο. Προσοχή όμως! Μην τον χάσετε ούτε στιγμή γιατί τότε θα βγείτε, σίγουρα, χαμένοι. Γιατί, για να πετύχετε στην προσπάθεια σας, πρέπει να αγαπάτε αυτό που κάνετε, να σας ενθουσιάζει η ιδέα της αναζήτησης, να σας ενδιαφέρει να μάθετε περισσότερα για τη διατροφή και να είστε αποφασισμένοι να ζήσετε μια καλύτερη ζωή, απολαμβάνοντας κάθε μπουκιά από το φαγητό σας.

Ανακεφαλαιώνω: Καλή διάθεση, Υπευθυνότητα, Στόχος, Δέσμευση, Πρωτοβουλία, Επιμονή και Υπομονή, Ενθουσιασμός! Αυτά είναι τα 7 βασικά συστατικά της «συνταγής της επιτυχίας». Τα 7 αναγκαία υλικά που χρειάζεστε για να μαγειρέψετε... σχεδόν τα πάντα. Τα χρειάζεστε όλα! Κοιτάξτε, λοιπόν, να τα εξασφαλίσετε ένα - ένα γιατί, όπως ακριβώς και στο μαγείρεμα, καμιά συνταγή δεν πετυχαίνει αν δεν υλοποιηθεί σωστά. Πόσο μάλλον, η «συνταγή της επιτυχίας»...

Σας τα είπα όλα ή μήπως κράτησα τίποτα απ' έξω; Υπάρχει μήπως κάποιο, κρυμμένο, μυστικό που δεν σας αποκάλυψα ακόμα; Ε, πώς να το κάνουμε... Κάθε συνταγή έχει το μυστικό συστατικό της και η «συνταγή της επιτυχίας» δεν αποτελεί εξαίρεση. Είναι ένα «κρυμμένο» συστατικό που σχετίζεται με την υπομονή και την επιμονή, τις συνοδεύει πάντα και βοηθά να λειτουργήσουν σωστά. Ποιο είναι συστατικό αυτό; Υπόσχομαι να σας το αποκαλύψω προσεχώς. Για να γίνει όμως αυτό, θα χρειαστεί και η δική μου επιμονή να σας το μάθω και η δική σας υπομονή μέχρι να το μάθετε!