

## Τι είναι το Νάικαν;

---

Νάικαν είναι μια ιαπωνική λέξη που σημαίνει «κοιτάζοντας μέσα», αν και με μία πιο ποιητική μετάφραση θα μπορούσε να σημαίνει «να κοιτάζει κάποιος τον εαυτό του με τα μάτια του νου του». Είναι μια δομημένη μέθοδος αναστοχασμού που μας βοηθά να κατανοήσουμε τον εαυτό μας, τις σχέσεις μας και τη θεμελιώδη φύση της ανθρωπίνης ύπαρξης. Το Νάικαν αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία τη δεκαετία του 1940 από τον Ίσιν Γιοσιμότο, έναν αφοσιωμένο Βουδιστή της σέκτας της Αγνής Γης (Τζόντο Σίνσου-Jodo Shinshu). Το ισχυρό θρησκευτικό του πνεύμα τον οδήγησε στη μέθοδο μισιράμπε (mishirabe), μία επίπονη και δύσκολη μέθοδο διαλογισμού και αναστοχασμού. Θέλοντας όμως να κάνει το είδος αυτό της ενδοσκόπησης διαθέσιμο σε όλους, δημιούργησε το Νάικαν ως μία μέθοδο που μπορεί να εφαρμοστεί σε ευρεία κλίμακα.

*Το μυαλό σας σας κάνει να πιστεύετε ότι υπάρχει  
το αύριο, για να ξοδέψετε το σήμερα.*

ΙΣΙΝ ΓΙΟΣΙΜΟΤΟ

Χάρη στη μεγάλη του απήχηση, το Νάικαν χρησιμοποιήθηκε και σε άλλους τομείς της ιαπωνικής κοινωνίας. Σήμερα, υπάρχουν περίπου σαράντα κέντρα Νάικαν στην Ιαπωνία, και το Νάικαν χρησιμοποιείται στη συμβουλευτική της ψυχικής υγείας, στη θεραπεία των εθισμών, στην αναμόρφωση και την επανένταξη των φυλακισμένων,

στα σχολεία και στις επιχειρήσεις. Οι ρίζες του εξαπλώθηκαν και στην Ευρώπη, με κέντρα Νάικαν να ιδρύονται πρόσφατα στην Αυστρία και στη Γερμανία. Σε αντίθεση με την Ιαπωνία, το Νάικαν είναι σχετικά άγνωστο στις περισσότερες χώρες της Δύσης. Ο διδάκτωρ Ντέιβιντ Κ. Ρέινολντς εισήγαγε το Νάικαν στη Βόρεια Αμερική τη δεκαετία του 1970 και αργότερα ενσωμάτωσε τη δομή του στο πρόγραμμα *Δημιουργική Ζωή (Constructive Living)*, ένα εκπαιδευτικό μοντέλο που περιέχει στοιχεία και από τη Θεραπεία Μορίτα (Morita Therapy). Ο Ρέινολντς ήταν ο πρώτος που έγραψε εκτενώς για το Νάικαν στα αγγλικά. Από το 1989, το Ινστιτούτο ΤοΝτό (TôDô Institute) διοργανώνει τακτικά στις ΗΠΑ προγράμματα και ησυχαστήρια Νάικαν. Ωστόσο, αν εξαιρέσουμε κάποιους περιπετειώδεις δυτικούς που περιπλανήθηκαν στην Ιαπωνία για να μελετήσουν το Νάικαν ή που παρακολούθησαν σχετικά προγράμματα στη Βόρεια Αμερική και στην Ευρώπη, λίγοι είναι εκείνοι που έχουν βιώσει και εξερευνήσει αυτή την ιαπωνική μέθοδο αναστοχασμού.

Το Νάικαν διευρύνει την άποψή μας για την πραγματικότητα. Είναι σαν να βρισκόμαστε στην κορυφή ενός βουνού και από εκεί που κοιτάζαμε γύρω μας με έναν φακό ζουμ, αποφασίζουμε να χρησιμοποιήσουμε έναν ευρυγώνιο φακό. Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να εκτιμήσουμε το ευρύτερο πανόραμα: η προηγούμενη οπτική μας εξακολουθεί να υπάρχει, αλλά τώρα μπορούμε να δούμε και πράγματα που μέχρι πριν από λίγο έμεναν κρυμμένα. Και αυτά που ήταν κρυμμένα κάνουν τη θέα καταπληκτική.

## Οι τρεις ερωτήσεις

Ο αναστοχασμός του Νάικαν βασίζεται σε τρεις ερωτήσεις:

*Τι έχω λάβει από \_\_\_\_\_;*

*Τι έχω δώσει σε \_\_\_\_\_;*

*Τι προβλήματα και δυσκολίες έχω προκαλέσει σε \_\_\_\_\_;*

Αυτές οι ερωτήσεις αποτελούν τη βάση για να στοχαστεί κανείς πάνω σε όλες τις σχέσεις του, όπως στις σχέσεις με τους γονείς, τους φίλους, τους δασκάλους, τα αδέρφια, τους συναδέλφους, τα παιδιά και τους/τις συντρόφους του. Μπορείτε να στοχαστείτε πάνω στον εαυτό σας σε σχέση με τα κατοικίδια σας ή ακόμα και σε σχέση με αντικείμενα όπως, για παράδειγμα, ένα αυτοκίνητο ή ένα πιάνο. Ο στοχασμός σας μπορεί να εστιάσει σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο, όπως σε μια συγκεκριμένη μέρα ή σε μια επίσκεψη στο σπίτι των γονιών σας τις γιορτές. Σε καθεμία από τις παραπάνω περιπτώσεις, θα αποκτήσετε μια πιο ρεαλιστική άποψη για τη συμπεριφορά σας και για το δούναι και λαβείν που πραγματοποιήθηκε μέσα στη σχέση.

Οι ερωτήσεις αυτές καθαυτές φαίνονται απλές – και είναι. Το βάθος της εμπειρίας, της προσωπικής διαπίστωσης και της συνειδητοποίησης που μπορεί να προέλθει από τον αναστοχασμό δεν είναι αποτέλεσμα μιας διανοητικής ανάλυσης ή συμπέρασμα μιας πολύπλοκης θεωρίας. Για τον καθένα από εμάς, η πρόκληση είναι να δούμε απλώς την πραγματικότητα όπως είναι. Και οι συγκεκριμένες ερωτήσεις μάς δίνουν απλές πληροφορίες που θα μας βοηθήσουν να διερευνήσουμε τα μυστήρια και τα θαύματα της ζωής.

### **Το ταξίδι ξεκινά: Η φροντίδα και η βοήθεια που έχετε λάβει**

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν τη συλλογή πληροφοριών με την πρώτη ερώτηση:

*Τι έχω λάβει από \_\_\_\_\_;*

Όταν εξετάζετε τη σχέση σας με κάποιον άλλο, ξεκινήστε κοιτάζοντας τι έχετε λάβει από αυτό το άτομο. Η γυναίκα μου, μου έκανε φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι σήμερα το πρωί. Έπλυνε τα πιάτα όταν τελείωσα το πρωινό μου. Μου δώρισε το ρολόι που φοράω. Όλα αυτά είναι απλές, ξεκάθαρες περιγραφές της πραγματικότητας. Η συμπεριφορά ή το κίνητρο της γυναίκας μου δεν αλλάζουν το γεγονός ότι εγώ ήμουν αυτός που επωφελήθηκε από την προσπάθειά της. Συχνά θεωρούμε τέτοιες συμπεριφορές ως κάτι δεδομένο. Περ-

νάμε τη μέρα μας βιαστικά, δίνοντας ελάχιστη προσοχή σε όλα τα «μικρά» πράγματα που παίρνουμε από τους άλλους. Ωστόσο, είναι, πράγματι, μικρά όλα αυτά; Απλώς, μοιάζουν μικρά ή ασήμαντα επειδή η προσοχή μας είναι στραμμένη κάπου αλλού. Αν κάποια στιγμή δεν έχουμε ζεστό νερό για το μπάνιο μας ή χάσουμε τα γυαλιά μας, αυτά τα μικρά, ασήμαντα πράγματα τραβούν αμέσως την προσοχή μας. Ξαφνικά, συνειδητοποιούμε την πραγματική αξία του ζεστού νερού και της καλής μας όρασης.

Φτιάχνοντας μια λίστα με όσα έχετε πάρει από κάποιο άλλο άτομο θα συνειδητοποιήσετε πόσο αυτό το άτομο έχει ενδιαφερθεί για σας και πόσο σας έχει βοηθήσει. Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να εκπλαγείτε από το μέγεθος και τη σπουδαιότητα όσων βρίσκονται στη λίστα σας, και να νιώσετε να ξυπνά μέσα σας μια βαθύτερη αίσθηση ευγνωμοσύνης και εκτίμησης. Η καρδιά και το μυαλό σας θα αρχίσουν να ανοίγονται στην ευλογία που διαπνέει ολόκληρη τη ζωή, στο σύνολό της. Αν εμείς οι ίδιοι δεν στρέψουμε συνειδητά την προσοχή μας στους χιλιάδες τρόπους με τους οποίους ο κόσμος μάς βοηθά ή μας υποστηρίζει, κινδυνεύουμε να στραφούμε στα προβλήματα και στα εμπόδια που έρχονται στον δρόμο μας και να παγιδευτούμε μέσα τους, με αποτέλεσμα να χασομεράμε άσκοπα κάποιο ανάμεσα στον πόνο και στην αυτολύπηση.

Γι' αυτό, σας παρακαλώ να αφιερώσετε λίγα λεπτά τώρα και να ξεκινήσετε να φτιάχνετε μια λίστα με όσα έχετε πάρει από τους άλλους το τελευταίο εικοσιτετράωρο. Αυτό το είδος του καθημερινού στοχασμού ονομάζεται *καθημερινό Νάικαν* (νιτσιζο Νάικαν – nichijo naikan, στα ιαπωνικά). Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των ατόμων: δεν είστε υποχρεωμένοι να μελετήσετε τη σχέση σας με ένα μόνο πρόσωπο. Μπορείτε να συμπεριλάβετε στη λίστα σας οποιονδήποτε σας βοήθησε ή σας υποστήριξε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης ημέρας. Ωστόσο, να είστε συγκεκριμένοι: καταγράψτε όσο περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε να θυμηθείτε. Τι φαγητό φάγατε; Πού πήγατε; Πώς σας βοήθησαν οι άλλοι; Άνοιξε κάποιος μια πόρτα για εσάς; Έπλυνε κάποιος τα πιάτα για εσάς ή, αν εσείς πλύνατε τα πιάτα, είχατε στη διάθεσή σας ζεστό νερό και σαπούνι; Τι

ήταν αυτό που σας έδωσε τη δυνατότητα να βουρτσίσετε τα δόντια σας ή να οδηγήσετε το αυτοκίνητό σας; Αφιερώστε δέκα λεπτά και φτιάξτε μια λίστα, όσο πιο λεπτομερή μπορείτε. Όταν τελειώσετε, συνεχίστε με τη δεύτερη ερώτηση.

### **Το ταξίδι συνεχίζεται: Η δική σας προσφορά στους άλλους**

Τώρα προχωράμε στη δεύτερη ερώτηση.

Τι έχω δώσει σε \_\_\_\_\_;

Ο Ίσιν Γιοσιμότο ήταν επιχειρηματίας. Κάθε μήνα έστελνε ενημερωτικά σημειώματα στους πελάτες του και λάμβανε παρόμοια σημειώματα από τους προμηθευτές του. Τα ενημερωτικά αυτά σημειώματα περιέγραφαν τα προϊόντα που αποστέλλονταν και τα χρήματα που λαμβάνονταν. Ένα αντίστοιχο ενημερωτικό σημείωμα μας στέλνει η τράπεζά μας, δίνοντάς μας πληροφορίες για το υπόλοιπο του λογαριασμού μας, μέχρι και το τελευταίο του λεπτό. Ο Γιοσιμότο πίστευε ότι θα μπορούσαν κι άνθρωποι να συλλέξουν παρόμοιες πληροφορίες για το «ισοζύγιο της ζωής τους». Όταν κάποιος έχει μελετήσει με κάθε λεπτομέρεια αυτά που έχει δώσει και αυτά που έχει πάρει, μπορεί να το υπολογίσει αυτό το ισοζύγιο. Μπορεί να συγκρίνει τι έδωσε (πιστώσεις) και τι έλαβε (χρεώσεις), είτε στη σχέση του με ένα μόνο άτομο είτε στη σχέση του με τον υπόλοιπο κόσμο. Μπορεί να εξετάσει με τον ίδιο τρόπο ακόμα και μια ολόκληρη χρονική περίοδο η οποία μπορεί να είναι μία ημέρα ή μία δεκαετία.

Μια τέτοια διαδικασία θα μας βοηθήσει να συμφιλιωθούμε με τους άλλους και να βελτιώσουμε τη σχέση μας μαζί τους. Θα αναρωτηθούμε: «Ο κόσμος είναι αυτός που μου χρωστάει ή εγώ χρωστάω στον κόσμο; Οφείλω στη μητέρα μου ή εκείνη οφείλει σε μένα;» Συχνά ζούμε τη ζωή μας θεωρώντας πως ο κόσμος μάς οφείλει πολλά. «Γιατί δεν πήρα αυτή την αύξηση;» αναρωτιόμαστε. «Γιατί άργησε τόσο πολύ να έρθει αυτή η πίτσα;» ή «Γιατί το αφεντικό μου δεν με εκτιμά περισσότερο;» Δυσανασχετούμε όταν οι άνθρωποι δεν εκπληρώνουν τις προσδοκίες μας, έχοντας τη βεβαιότητα πως όλα όσα θέλουμε να αποκτήσουμε στη ζωή μας, τα δικαιούμαστε ή τα αξί-

ζουμε. Όταν οι άνθρωποι μας στηρίζουν και μας βοηθούν, θεωρούμε συχνά τη βοήθεια ή την υποστήριξή τους ως κάτι δεδομένο, σαν να είναι δηλαδή κάτι που αξίζουμε δικαιωματικά. Ωστόσο, καθώς στοχάζομαστε πάνω στη ζωή μας, αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε πιο καθαρά την πραγματικότητά της. Ποιο είναι λοιπόν το σωστό; Να ζήσουμε τη ζωή μας προσπαθώντας να συλλέξουμε αυτά που μας ανήκουν ή να προσπαθήσουμε να ξεπληρώσουμε το χρέος μας προς τους άλλους; Ας υποθέσουμε, για παράδειγμα, ότι ανακαλύπτω πως εγώ είμαι αυτός που χρωστά στον κόσμο. Μια τέτοια συνειδητοποίηση θα μου δημιουργήσει μια φυσιολογική επιθυμία να προσφέρω και να υπηρετήσω τους άλλους, γεννώντας παράλληλα μέσα μου μια μεγαλύτερη αίσθηση ευγνωμοσύνης και ρεαλιστικής ταπεινότητας.

Γι' αυτό, σας παρακαλώ, αφιερώστε άλλα δέκα λεπτά και φτιάξτε μια λίστα με αυτά που εσείς έχετε δώσει στους άλλους το τελευταίο εικοσιτετράωρο. Ίσως να μεταφέρατε κάποιον με το αυτοκίνητό σας ή να ετοιμάσατε σε κάποιον ένα δείπνο. Ίσως στείλατε μια κάρτα γενεθλίων σε έναν φίλο ή μαζέψατε κάποια σκουπίδια από τον δρόμο. Για άλλη μια φορά, να είστε συγκεντρωμένοι και συγκεκριμένοι. Προσπαθήστε να αποφύγετε γενικεύσεις όπως: «Ήμουν χρήσιμος» ή «Ήμουν πολύ υποστηρικτικός». Τι, πραγματικά, είναι αυτό που κάνατε για τους άλλους;

### **Η τελευταία ερώτηση: Τα προβλήματα και οι δυσκολίες που εσείς έχετε προκαλέσει**

Τώρα πια, έχετε μια πρώτη εικόνα για το πώς ήταν η ζωή σας το τελευταίο εικοσιτετράωρο. Έχετε κάνει σημαντική έρευνα. Ας ρίξουμε μια ματιά στις λίστες σας. Ήσασταν συνεπείς; Αν σημειώσατε πως χαρίσατε ένα χαμόγελο ή είπατε ένα ευχαριστώ σε κάποιον, έχετε αντίστοιχα καταγράψει όλα τα χαμόγελα και τις ευχαριστίες που εισπράξατε από τους άλλους; Ήσασταν ακριβείς; Εάν μαγειρέψατε σε κάποιον ένα γεύμα, σημειώσατε επίσης τι λάβατε από τους άλλους (για παράδειγμα, τρόφιμα, σκεύη, έναν φούρνο, ένα βιβλίο συνταγών) προκειμένου να μαγειρέψετε; Αφιερώστε λίγα λεπτά, αν χρειάζεται, και διορθώστε τις λίστες σας έτσι ώστε να είναι πιο ακριβείς

και να αντικατοπτρίζουν απόλυτα την πραγματικότητα της προηγούμενης ημέρας.

Η τρίτη και τελευταία ερώτηση είναι η πιο δύσκολη από όλες:  
*Τι προβλήματα και δυσκολίες έχω προκαλέσει σε \_\_\_\_\_;*

Συνήθως αντιλαμβάνομαστε τους τρόπους με τους οποίους οι άλλοι άνθρωποι μας κάνουν να νιώθουμε άβολα ή δύσκολα. Ίσως κάποιος πετάγεται ξαφνικά μπροστά μας καθώς οδηγούμε και κόβει την πορεία μας, ή ίσως εκείνος που βρίσκεται πριν από εμάς στην ουρά στο ταχυδρομείο έχει τελικά πολλά πακέτα για αποστολή και μας καθυστερεί. Στρέφουμε την προσοχή μας σε τέτοια περιστατικά, με μεγάλη προσήλωση. Όταν όμως είμαστε εμείς η αιτία μιας άβολης κατάστασης, τις περισσότερες φορές δεν δίνουμε την παραμικρή σημασία. Ή, εάν το αντιληφθούμε, σκεφτόμαστε «δεν το εννοούσα», το θεωρούμε «ατύχημα», ή ίσως απλώς το απορρίπτουμε ως «κάτι μη σημαντικό». Η ερώτηση αυτή είναι πραγματικά σημαντική, ωστόσο. Όταν στοχαζόμαστε πάνω στον εαυτό μας, ο Γιοσιμότο προτείνει να αφιερώνουμε τουλάχιστον εξήντα τοις εκατό του χρόνου μας αναλογιζόμενοι πώς έχουμε προκαλέσει προβλήματα στους άλλους – μια πρόταση εμπνευσμένη από τη ζωή του Βενιαμίν Φραγκλίνου, του Αλβέρτου Σβάιτσερ και του αγίου Αυγουστίνου. Αν δεν είμαστε πρόθυμοι να δούμε και να αποδεχτούμε τα γεγονότα στα οποία υπήρξαμε εμείς η πηγή της δυστυχίας των άλλων, τότε δεν μπορούμε να γνωρίσουμε πραγματικά τον εαυτό μας ή την ευλογία την οποία βιώνουμε.

Τώρα λοιπόν, σας παρακαλώ να αφιερώσετε άλλα δέκα λεπτά και να φτιάξετε μια λίστα με τα προβλήματα και τις δυσκολίες που προκαλέσατε εσείς στους άλλους το τελευταίο εικοσιτετράωρο. Μήπως ασκήσατε κριτική σε κάποιον; Μήπως αφήσατε άπλυτα πιάτα στον νεροχύτη για να τα πλύνει κάποιος άλλος; Κάνατε κάποιον να περιμένει την απάντησή σας είτε σε κάποιο μήνυμα είτε σε κάποιο τηλεφώνημα; Καθυστερήσατε σε κάποιο ραντεβού; Για μία ακόμα φορά, φροντίστε να είστε συγκεκριμένοι στις απαντήσεις σας.

## Στοχασμοί πάνω στους στοχασμούς

Έχετε πλέον ολοκληρώσει το πρώτο σας ερευνητικό έργο: έχετε μελετήσει ένα μικρό κομμάτι της ζωής σας (μια μέρα) προσπαθώντας να δείτε την πραγματικότητα όσο γίνεται πιο καθαρά. Ποια συμπεράσματα μπορείτε να βγάλετε από την έρευνά σας; Ξανακοιτάξτε προσεκτικά τις λίστες σας. Τι γνωρίζετε τώρα που δεν το γνωρίζατε νωρίτερα; Τι θεωρούσατε δεδομένο; Ποιες καινούργιες ενέργειες πρέπει να κάνετε τώρα και ποιες από εκείνες που κάνατε πρέπει να γίνουν με διαφορετικό τρόπο; Αυτός ο τύπος καθημερινού στοχασμού, ή καθημερινού Νάικαν, μπορεί να γίνει πριν κοιμηθείτε, μέσα σε είκοσι έως τριάντα λεπτά. Αυτή είναι η απλούστερη άσκηση Νάικαν. Στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα βρείτε και πολλές άλλες. Κάθε άσκηση θα σας δώσει την ευκαιρία να εξετάσετε μια διαφορετική πτυχή της ζωής σας: μια διαφορετική χρονική περίοδο, μια σχέση ή μια πλευρά της συμπεριφοράς σας.

Πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε τη ζωή μας. Αυτό που γνωρίζουμε όμως, είναι μόνο μια επεξεργασμένη εκδοχή της, χρωματισμένη από τα συναισθήματά μας και την περιορισμένη μας οπτική. Πόσο κοντά μπορούμε να έρθουμε με τον πραγματικό μας εαυτό; Κοιτάζοντας την αλήθεια κατάματα, το χρώμα έχει πια ζεσταθεί, κι έτσι μπορούμε να αρχίσουμε να σκάβουμε για να βρούμε τον δρόμο προς τον ουρανό.

### ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΝΑΪΚΑΝ

#### Μία ημέρα αναστοχασμού

##### *Τι έλαβα;*

1. Ο πατέρας μου αγόρασε μια εφημερίδα, την οποία διάβασα.
2. Η Λίντα μού ετοίμασε μια φρουτοσαλάτα για πρωινό.
3. Το προσωπικό του ταχυδρομείου ταξινόμησε την αλληλογραφία μου και την τοποθέτησε στη θυρίδα μου.



4. Μία οδοντόκρεμα και μία οδοντόβουρτσα για να βουρτσίσω τα δόντια μου.
5. Φόρεσα ένα πουλόβερ, δώρο του αδελφού μου από τα περσινά Χριστούγεννα.
6. Το αυτοκίνητο, με το οποίο πήγα στην πόλη και στο αεροδρόμιο με ασφάλεια.
7. Φόρεσα τις μπότες που μου έκανε δώρο η Μέριλιν πριν από πολλά χρόνια.
8. Η Λίντα έπλυνε τα πιάτα.
9. Τα γυαλιά οράσεως, τα οποία μου επιτρέπουν να βλέπω πιο καθαρά.
10. Διαχωριστικές γραμμές στον αυτοκινητόδρομο, που βοηθούν τους οδηγούς (εμένα και τους άλλους) να παραμένουν στη σωστή λωρίδα και να αποφεύγονται τα ατυχήματα.
11. Ο πατέρας μου μου ετοίμασε μία κούπα καφέ.
12. Το ρολόι μου (δώρο από τη γυναίκα μου) με ενημερώνει για την ώρα πολλές φορές μέσα στην ημέρα.
13. Μαξιλάρι διαλογισμού φτιαγμένο από την κυρία Τσούζι.
14. Ζέστη από το πετρέλαιο και τον φούρνο.
15. Άρωμα και φως από ένα κερί (δώρο από τον Μάικ Χολ).
16. Χρήση των τηλεφωνικών γραμμών και της τηλεφωνικής υπηρεσίας από την εταιρεία τηλεφωνίας.
17. Η Μπάρμπαρα ετοίμασε παραγγελίες βιβλίων για αποστολή.
18. Απόδειξη κατάθεσης από την τράπεζα.
19. Θέση παρκαρίσματος μπροστά από το κτίριο της Νομαρχίας.
20. Μία πετσέτα, ένα σαπούνι, νερό και μια ντουζιέρα για να κάνω μπάνιο.

21. Η Λίντα έφτιαξε το κρεβάτι το πρωί.
22. Ένα ζευγάρι κάλτσες, που κράτησαν ζεστά τα πόδια μου όλη την ημέρα.
23. Ένα τσεκούρι για να κόψω ξύλα.
24. Χρησιμοποίησα την τουαλέτα.
25. Μία χτένα για να χτενίσω τα μαλλιά μου.
26. Ο ηλεκτρισμός μού παρείχε φως για να μπορέσω να δουλέψω και να διαβάσω.
27. Τσίλι, νερό και ένα μπισκότο, από το προσωπικό ενός τοπικού εστιατορίου.

***Τι έδωσα;***

1. Έβγαλα βόλτα και τάισα τον Ρόκι (τον σκύλο μας).
2. Πήγα τον πατέρα μου στο αεροδρόμιο με το αμάξι.
3. Πότισα δύο φυτά στο σπίτι.
4. Έκανα μασάζ στη Λίντα, στους ώμους.
5. Έδωσα 1.50 δολάριο στον υπάλληλο του πάρκινγκ.
6. Έδωσα στη Λίντα φρέσκα φρούτα, για τα πάρει μαζί της στη δουλειά.
7. Άνοιξα την πόρτα του εστιατορίου σε μία γυναίκα.
8. Πήγα βιβλία στο ταχυδρομείο για να τα στείλω σε κάποιους.
9. Τάισα τα πουλιά.
10. Καθάρισα το μπάνιο.
11. Ετοίμασα στην Μπάρμπαρα μία κούπα τσάι.

***Τι προβλήματα και δυσκολίες προκάλεσα;***

1. Δύο άνθρωποι πήραν τηλέφωνο ενώ έλειπα και αναγκάστηκαν να μιλήσουν στον αυτόματο τηλεφωνητή.
2. Έκανα ένα σχόλιο για τον καιρό και τα αεροπλάνα στον

μπαμπά μου, το οποίο του προκάλεσε μία μικρή ανησυχία.

3. Μίλησα για κάποιον με ασέβεια.
4. Προκάλεσα φθορά στο αμάξι και στα λάστιχα (και στους δρόμους επίσης) οδηγώντας με ταχύτητα άνω των 100 χιλιομέτρων.
5. Άφησα δύο τηλεφωνικές κλήσεις και πολλές επιστολές αναπάντητες.
6. Τρόμαξα έναν σκίουρο καθώς οδηγούσα.
7. Συνέχιζα να κοιτάω την εφημερίδα ενώ ο πατέρας μου μου μιλούσε.
8. Ενώ προσπαθούσα να βρω τη σωστή θέση στο πάρκινγκ του αεροδρομίου, έκανα πολλά αμάξια πίσω μου να περιμένουν.
9. Πέταξα περίπου το 1/8 της κούπας του καφέ μου.
10. Εκτόπισα μία κοινότητα μυρμηγκιών, κόβοντας ένα κομμάτι δέντρου στο οποίο ζούσαν.
11. Ξέχασα να κλείσω τη θέρμανση όταν έφυγα από το σπίτι, ξοδεύοντας πετρέλαιο.
12. Σε δύο περιπτώσεις δεν έκλεισα τα φώτα πορείας τη στιγμή που με προσέγγισε ένα αμάξι από το αντίθετο ρεύμα.