



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ

Υποτιτλισμός από τα αγγλικά προς τα ελληνικά και σχολιασμός του βίντεο:

The Toxic World of Self Help: Hustle Culture, Toxic Positivity, Addiction, and Fake Gurus.

Ονοματεπώνυμο: Πολυξένη Παμουζάκη

Αρ. Μητρώου: Ξ2020124

Επιτροπή Εποπτείας:

Κοζομπόλης Σταύρος (Ακαδημαϊκός υπότροφος)

Βιλελμίνη Σωσώνη (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)

Κέρκυρα, Αύγουστος 2024

Περιεχόμενα

Περίληψη	4
1. Εισαγωγή	5
2. Σχολιασμός	6
2.1. Είδη υποτιτλισμού.....	6
2.2. Ανάλυση εντολής και σκοπού	7
2.3. Style guide και ρυθμίσεις στο Subtitle Edit.....	8
2.4. Τεχνικά και μεταφραστικά προβλήματα	9
2.5. Διατήρηση ξενόγλωσσων λέξεων	10
2.6. Χρήση ή μη πλάγιας γραφής	13
2.7. Εκφράσεις κι επαναλήψεις	15
2.8. Σύμπτυξη υποτίτλων	17
3. Επίλογος	18
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	19
Παραρτήματα	20
Ελληνικοί υπότιτλοι.....	20
Αγγλικοί υπότιτλοι.....	74

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αφορά τον υποτιτλισμό ενός βίντεο με περιεχόμενο σχετικό με την προσωπική εξέλιξη του ανθρώπου στη διαδικτυακή πλατφόρμα του YouTube. Ο υποτιτλισμός ενός τέτοιου είδους βίντεο είναι πολύ σημαντικός, καθώς λειτουργεί ως επικοινωνιακός διάυλος στη σύγχρονη εποχή, δίνοντας πρόσβαση σε οπτικοακουστικό περιεχόμενο στο ευρύτερο κοινό, είτε πρόκειται για άτομα που δεν γνωρίζουν τη γλώσσα της πρωτότυπης πηγής, είτε για άτομα με ακουστικές δυσκολίες.

Κατά τη διαδικασία υποτιτλισμού, υπήρξαν ορισμένες μεταφραστικές και τεχνικές προκλήσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναλυθεί η μεθοδολογία και η τεχνικές υποτιτλισμού που απαιτούνται για την καλύτερη δυνατή παραγωγή υποτίτλων. Αυτό σημαίνει πως το αποτέλεσμα θα είναι να διατηρηθεί το νόημα κι ο σκοπός που ήθελε να επιτύχει ο δημιουργός του πρωτοτύπου και, έτσι, να «μεταφερθεί» σωστά και ευανάγνωστα στη Γλώσσα-Στόχο για το Κοινό-Στόχο.

Abstract

This BA dissertation examines the subtitling of a video related to personal development on the online platform Youtube. The subtitling of such videos plays an important role, as it serves as an accessible means of communication in the modern era, as it allows access to audiovisual content to a broader audience, including people who do not speak the language of the original source and people with hearing impairments.

Throughout the subtitling process, various translation and technical challenges arose. The purpose of this dissertation is to analyse the subtitling methodology and techniques required for the best possible production of subtitles. The goal is to preserve the meaning and purpose that the creator of the source intended to achieve and, thus, to translate it accurately and legibly into the target language.

1. Εισαγωγή

Στην εποχή μας, όπου η παρακολούθηση ταινιών, σειρών και βίντεο καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της καθημερινότητας των περισσότερων ανθρώπων, ο υποτιτλισμός έχει αναδειχθεί σε σημαντικό μέσο προσβασιμότητας σε όλο και περισσότερο διαδικτυακό περιεχόμενο. Αλλά πώς δημιουργήθηκε εξ αρχής η ανάγκη για υποτιτλισμό; Θα αναφερθούμε αρχικά στο πώς γεννήθηκε η ανάγκη για ακουστική μεταφορά των διαλόγων των ηθοποιών στο κοινό κι έπειτα, ποιοι ήταν οι πρώτοι υπότιτλοι.

Από την αρχή, ακόμα, του κινηματογράφου, μιλώντας για την περίοδο μεταξύ του 1890 με αρχές 1900, είχε γεννηθεί η ανάγκη να εξηγείται στον θεατή τι υπάρχει στην οθόνη. Δηλαδή, η δουλειά ορισμένων ατόμων ήταν να εξηγούν και να σχολιάζουν τις σκηνές της εκάστοτε ταινίας. Διαβάζοντας λοιπόν τις κάρτες-τίτλων, όταν αυτές πρωτοχρησιμοποιήθηκαν, αυτοί τις έκαναν ανάγνωση ή εξηγούσαν το περιεχόμενό τους για τον αναλφάβητο θεατή. Αυτό το είδος επαγγέλματος, ας το αποκαλέσουμε «κινηματογραφικός διερμηνέας», ήταν πολύ διαδεδομένο στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ μέχρι τα τέλη του 1910. Στη Γαλλία αποκαλούσαν αυτούς τους ανθρώπους «bonimenteurs» (κυριολεκτικά: γαλίφης) ή «conférenciers» (λέκτορες). Ωστόσο, οι κινηματογραφικοί διερμηνείς της Ιαπωνίας, με την ονομασία «benshis», μελετήθηκαν περισσότερο από όλους, κυρίως λόγω της πολιτιστικής εικόνας που εξήγαγε η Ιαπωνία. Έμειναν γνωστοί ως τα πρώτα χρόνια του κινηματογράφου με ήχο. (Cornu, 2019)

Ωστόσο, μια απλή ακουστική ερμηνεία δεν ήταν αρκετή. Λόγω της αύξησης των ομιλούμενων ταινιών εκτός των συνόρων της χώρας που τις «γέννησε», προφανώς το μη-αγγλόφωνο κοινό του κινηματογράφου ξεκίνησε να μειώνεται. Έτσι, δημιουργήθηκαν οι μεσότιτλοι (intertitles). Πρόκειται ουσιαστικά για κείμενα, ζωγραφισμένα ή τυπωμένα πάνω σε χαρτί, τα οποία έπειτα γυρίστηκαν ως φιλμ και τοποθετήθηκαν μεταξύ των σεκάνς ταινιών. Οι μεσότιτλοι παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά στο κοινό το 1903 σε προβολή του έργου του Edwin S. Porter με τίτλο «Uncle Tom's Cabin». Η τεχνική αυτή θεωρείται πως εφευρέθηκε από τον παραγωγό J. Stuart Blackton. Από το 1909 και έπειτα, οι μεσότιτλοι μεταμετονομάστηκαν σε υπό-τίτλοι, όπως οι δεύτεροι, μικρότεροι τίτλοι που διαβάζει κανείς σε εφημερίδες, κάτω από τους κύριους τίτλους κειμένων (Ivarsson, 2023). Σημειώθηκαν άνω των τριακοσίων ταινιών, κατά τις προβολές των οποίων χρησιμοποιήθηκαν μεσότιτλοι που εξηγούσαν περίπου τους διαλόγους των ηθοποιών, αλλά με τίμημα να μην υπάρχει συγχρονισμός ανάμεσα στα λόγια και στην εικόνα.

Μία άλλη στρατηγική που χρησιμοποιήθηκε, ως μέσο ένταξης του μη αγγλόφωνου κοινού, ήταν η επανασκηνοθεσία των σκηνών που περιείχαν διαλόγους από «ντόπιους» ανθρώπους, οι οποίοι θα μετέφραζαν ουσιαστικά τα πρωτότυπα λόγια των ηθοποιών της ταινίας. Επίσης, προκειμένου να μην ξαναγυριστεί ολόκληρη η ταινία, οι παραγωγοί κρατούσαν αυτούσιες τις σκηνές που δεν περιείχαν διαλόγους.

Την ίδια περίοδο και ανά τον κόσμο, παρατηρήθηκαν οι εξής τεχνικές: α) η προσθήκη γραπτών κειμένων μέσα στην ίδια την ταινία ή η προβολή αυτών σε διαφορετική οθόνη που βρισκόταν δίπλα από την κύρια και β) η αντικατάσταση των πρωτότυπων διαλόγων με ζωντανούς διαλόγους στη γλώσσα του κοινού-στόχου. Η διαδικασία αυτή, της προσθήκης γραπτών διαλόγων που μπορούν να διαβαστούν από τον θεατή την ίδια στιγμή που αυτοί ακούγονται από τα χείλη των ηθοποιών, έμεινε γνωστή ως «υποτιτλισμός». (Cornu, 2019)

2. Σχολιασμός

2.1. Είδη υποτιτλισμού

Το βίντεο που επιλέχθηκε να υποτιτλιστεί για την παρούσα εργασία ανήκει στο είδος της οπτικοακουστικής μετάφρασης και, πιο συγκεκριμένα, στο είδος του διαγλωσσικού υποτιτλισμού (Remael, 2020). Γενικότερα, ο υποτιτλισμός διακρίνεται σε δύο είδη: ενδογλωσσικός (intralingual) και διαγλωσσικός (interlingual). Στην πρώτη περίπτωση, ο ενδογλωσσικός υποτιτλισμός απευθύνεται σε κοινό κωφών ή σε άτομα με ακουστικές δυσκολίες, στοχεύοντας την συμπερίληψη και συμμετοχή όλων των πολιτών στα ίδια μέσα ενημέρωσης, εκπαίδευσης και διασκέδασης. Συνήθως, στον ενδογλωσσικό υποτιτλισμό, προκειμένου να μεταφερθούν αυτούσια τα λόγια του εικονιζόμενου ατόμου, υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που δεν συνηθίζονται στον διαγλωσσικό υποτιτλισμό. Μερικοί από αυτούς είναι πως δεν τηρείται πάντα το όριο των δύο γραμμών σε υπότιτλους, χρησιμοποιούνται διαφορετικά χρώματα κάθε φορά που μιλάει διαφορετικός χαρακτήρας στην οθόνη, αποτυπώνονται οπτικοακουστικές περιγραφές για την καλύτερη δυνατή «μεταφορά» της ατμόσφαιρας και των αισθήσεων που καλείται να λάβει ο θεατής (π.χ. ήχος γέλιου, τηλεφώνημα, ειρωνεία στον λόγο κλπ.). Παρόλο που ο ενδογλωσσικός υποτιτλισμός είναι πολύ σημαντικός για την ενημέρωση, εκπαίδευση και διασκέδαση των ανθρώπων με

οπτικοακουστικές δυσκολίες, πολλές φορές μερικοί αρνούνται να τον εντάξουν στον κλάδο της «μετάφρασης».

Όσον αφορά τον διαγλωσσικό υποτιτλισμό, ο οποίος αποτελεί και αντικείμενο μελέτης για την παρούσα εργασία, πρόκειται για μετάφραση από τη Γλώσσα-Πηγή στη Γλώσσα-Στόχο, που σημαίνει ότι οι δύο αυτές γλώσσες δεν αποτελούν μία. Ο Gottlieb αναφέρεται σ' αυτόν ως «diagonal/vertical subtitling». Εάν η κλασική διαδικασία μετάφρασης ή διερμηνείας μπορούν να χαρακτηριστούν ως «οριζόντιες» διαδικασίες, εφόσον πρόκειται για την μεταφορά του περιεχομένου από γραπτό λόγο σε γραπτό λόγο και μεταφορά προφορικού λόγου σε προφορικό λόγο άλλης γλώσσας αντίστοιχα, τότε ο υποτιτλισμός είναι μία «κάθετη ή διαγώνια» διαδικασία, επειδή πρόκειται για απόδοση από προφορικό λόγο σε γραπτό κείμενο. (Gottlieb, 1994)

Ένα ακόμη είδος υποτιτλισμού που αξίζει να αναφερθεί, χάρη στην ταχεία ανάπτυξη της τεχνολογίας στην εποχή μας, είναι αυτό του ερασιτεχνικού υποτιτλισμού. Η ολοένα κι αυξανόμενη ανάγκη για οπτικοακουστική μετάφραση σε όλους τους τομείς, ειδικά στην ενημέρωση, δεν προλαβαίνει να καλυφθεί από επαγγελματίες υποτιτλιστές. Γι' αυτόν τον λόγο, άνθρωποι με γνώσεις ξένων γλωσσών και, πάνω απ' όλα, όρεξη για βοήθεια, ακόμη και χωρίς καμία εμπειρία πάνω στο αντικείμενο, αναλαμβάνουν καθημερινά τον υποτιτλισμό περιεχομένου, προκειμένου τη διάθεση άμεσης πρόσβασης του υλικού σε μεγαλύτερο κοινό.

Δύο είδη ερασιτεχνικού υποτιτλισμού που διακρίνονται είναι: α) επί ανάθεση, χωρίς πληρωμή, όπως ο υποτιτλισμός ομιλιών TedTalks, βίντεο στα MME όπως στο Youtube, στο Facebook και στο Instagram και β) χωρίς ανάθεση, χωρίς πληρωμή, το λεγόμενο «fansubbing» και τα «fake subs», όπου στην τελευταία περίπτωση, σκοπός του υποτιτλισμού είναι η διακωμώδηση κάποιου ατόμου ή κατάστασης. (Μαρίνα, 2009)

2.2. Ανάλυση εντολής και σκοπού

Το υλικό προς υποτιτλισμό που επιλέχθηκε για την παρούσα εργασία αποτελεί ένα βίντεο εκπαιδευτικού/ψυχολογικού χαρακτήρα στην πλατφόρμα του μέσου κοινωνικής δικτύωσης κι ενημέρωσης Youtube. Ο πρωτότυπος τίτλος του βίντεο στα αγγλικά είναι «The Toxic World of Self Help: Hustle Culture, Toxic Positivity, Addiction, and Fake Gurus» και δημοσιεύθηκε στο Youtube στις 30 Μαρτίου 2020. Δημιουργός του βίντεο είναι ο James Jani,

ο οποίος πραγματεύεται και εξερευνά διάφορα θέματα στο ηλεκτρονικό του κανάλι, γυρίζοντας και δημοσιεύοντας βίντεο σε στυλ ντοκιμαντέρ.

Παρόλο που δεν έχει δηλωθεί συγκεκριμένο Κοινό-Στόχο, στο οποίο απευθύνεται το συγκεκριμένο βίντεο, θεωρώ πως μπορούμε ελεύθερα να υποθέσουμε πως ενδιαφέρει κυρίως άτομα νεαρής ηλικίας, έως περίπου την ηλικία των 30, λόγω της θεματικής του. Συνήθως κάποιος σε νεαρή ηλικία επιλέγει να ασχοληθεί με την αυτοβελτίωση και τη σκληρή δουλειά. Μπορεί εύκολα να πέσει θύμα όλων των απατεώνων που δηλώνουν «ειδικοί» του χώρου, χωρίς καμία εκπαίδευση στον τομέα της ψυχολογίας, και πουλούν προϊόντα που ισχυρίζονται πως χρειάζεται ο κόσμος και δηλώνουν ότι θα βοηθήσουν τους αγοραστές τους. Το βίντεο αυτό, λοιπόν, δημοσιεύθηκε ως ενημερωτικό μέσο για «πρόληψη», για να αποτρέψει όσο περισσότερα άτομα γίνεται να πέσουν θύματα αυτού του ψυχολογικού φαύλου κύκλου.

Ο λόγος που επιλέχθηκε το συγκεκριμένο βίντεο είναι, αρχικά, το θέμα που πραγματεύεται. Ο δημιουργός πραγματεύεται ένα θέμα που είναι σχετικό, φυσικά, με τον κλάδο της ψυχολογίας, και απευθύνεται σε άτομα που μοχθούν να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους. Αυτό από μόνο του το καθιστά απόλυτα επίκαιρο, ενδιαφέρον και σημαντικό, ιδιαίτερα σε μία εποχή που καθημερινά υπάρχει «καταιγισμός» πληροφοριών και νέων «τάσεων» στον χώρο του διαδικτύου, επομένως υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν μπερδεμένοι και επιθυμούν να κάνουν μεγάλες αλλαγές στη ζωή τους.

Ο δεύτερος λόγος αφορά τον τρόπο «σκηνοθεσίας» του βίντεο, ο οποίος μού τράβηξε αμέσως την προσοχή, καθώς υπάρχουν συνεχείς εναλλαγές των πλάνων κι ο δημιουργός μιλάει με μεγάλη ταχύτητα, με αποτέλεσμα να χρειάζεται προσοχή στην επεξεργασία του υποτίτλου. Τέλος, λόγω της θεματικής του βίντεο, που είναι αυτή που είναι, φυσικά περιέχει λεξιλόγιο που επικρατεί πάρα πολύ στις νεότερες γενιές και, γι' αυτό, είναι πολύ ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε πως εντάσσεται και πως μεταφράζεται (αν μεταφράζεται) κάθε νέα λέξη στη γλώσσα μας.

2.3. Style guide και ρυθμίσεις στο Subtitle Edit

Κατά τη διαδικασία του υποτιτλισμού δόθηκαν εξ αρχής ορισμένες γενικές οδηγίες (style guide), οι οποίες εφαρμόστηκαν κι ως συγκεκριμένες ρυθμίσεις στο πρόγραμμα υποτιτλισμού που χρησιμοποιήθηκε για την παρούσα εργασία, το Subtitle Edit. Αυτές είναι οι εξής:

- Ελάχιστη διάρκεια ενός υποτίτλου: 1 δευτερόλεπτο.
- Μέγιστη διάρκεια ενός υποτίτλου: 6-7 δευτερόλεπτα.
- Ελάχιστος διαχωρισμός μεταξύ υποτίτλων: 1 καρέ. (Georgakopoulou, 2019)

Πιο συγκεκριμένα, η διάρκεια των υποτίτλων δεν θα πρέπει να ξεπερνά τους 21 χαρακτήρες ανά δευτερόλεπτο. Η μικρότερη διάρκεια ενός υποτίτλου, όταν αυτός αποτελείται από μία ή δύο λέξεις, δεν πρέπει να πέφτει κάτω από 1 δευτερόλεπτο, ώστε να έχει χρόνο να το διαβάσει ο θεατής.

Στη συνέχεια, Ο αριθμός χαρακτήρων ανά γραμμή, συμπεριλαμβανομένων και των κενών ανάμεσα στις λέξεις, δεν μπορεί να ξεπερνά τους 38-40. Στην περίπτωση που υπάρξουν δύο γραμμές για έναν υπότιτλο, χωρίζουμε την πρόταση στο υψηλότερο συντακτικό σημείο (αυτό που προφέρουμε τελευταίο, πριν πάρουμε ανάσα και συνεχίσουμε την ανάγνωση της πρότασης). Επίσης, στις δύο γραμμές ενός υπότιτλου, συνήθως η δεύτερη γραμμή είναι μεγαλύτερη της πρώτης, σχηματίζοντας μια νοητή, μικρή πυραμίδα, ώστε να φαίνεται περισσότερο καλαίσθητο στο μάτι του θεατή.

Εάν ο χαρακτήρας προφέρει απρεπή λόγια, τότε συνήθως εξομαλύνουμε την εκάστοτε λέξη με μία παρεμφερή, αλλά κοσμιότερη. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί υπάρχει μεγάλη διαφορά του να ακούμε κάτι αγενές, από το να το βλέπουμε γραμμένο στην οθόνη και να το διαβάζουμε. Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί άλλη λέξη, βάζουμε αποσιωπητικά.

Τέλος, τα επιφωνήματα στον διγλωσσικό υποτιτλισμό συνήθως δεν μεταγράφονται και, εννοείται, δεν μεταφράζονται. Τις περισσότερες φορές, το επιφώνημα, το οποίο επί της ουσίας αποτελεί ήχος, αναγνωρίζεται από όλους τους ανθρώπους που δεν μοιράζονται την ίδια μητρική γλώσσα. Οπότε ο θεατής αντιλαμβάνεται εύκολα τα συναισθήματα του χαρακτήρα. Αντίθετα, στον ενδογλωσσικό υποτιτλισμό, πρέπει να υπάρξει αναφορά στο συναισθήμα που θέλει να περάσει ο χαρακτήρας στον θεατή. Σε αυτήν την περίπτωση, το επιφώνημα αναγράφεται στην οθόνη για να το διαβάσει ο θεατής.

2.4. Τεχνικά και μεταφραστικά προβλήματα

Η διαδικασία του υποτιτλισμού απαιτεί, από τη φύση της, άριστη γνώση για το χειρισμό των εκάστοτε προγραμμάτων υποτιτλισμού που χρησιμοποιεί ο μεταφραστής και γνώσεις

συγκεκριμένων τεχνικών μετάφρασης που αρμόζουν στον τομέα του υποτιτλισμού. Η βασικότερη πρόκληση που κλίνεται να αντιμετωπίσει ο υποτιτλιστής είναι η παραγωγή ευανάγνωστων υποτίτλων, που να πληρούν τα χρονικά και νοηματικά πλαίσια που θέτει η πρωτότυπη πηγή, καθώς πολύ συχνά παρατηρούνται υπότιτλοι με ανολοκλήρωτο νόημα και σύνθετες λέξεις που δεν χρησιμοποιήθηκαν στην πρωτότυπη πηγή. (Κωστοπούλου-Δίγκα, 2011)

2.5. Διατήρηση ξενόγλωσσων λέξεων

Μία μεταφραστική δυσκολία που αντιμετωπίσα κατά τη διαδικασία υποτιτλισμού του επιλεγμένου βίντεο για την παρούσα εργασία είναι η διατήρηση ή μη των ξενόγλωσσων ορισμών που χρησιμοποιεί ο δημιουργός.

Για παράδειγμα:

1. 00:00:53,403 – 00:00:55,796

**Έκανα follow όλους τους γκουρού
που έπρεπε να κάνω.**

Στο παραπάνω παράδειγμα, βλέπουμε δύο ξένες λέξεις. Αρχικά, δεν μεταφράστηκε η λέξη «follow» γιατί, ειδικά στο κοινό στο οποίο απευθύνεται το βίντεο, είναι απόλυτα κατανοητό. Επίσης, χρησιμοποιείται κυρίως η αγγλική λέξη στη νεολαία, κι όχι η μετάφραση στα ελληνικά «Ακολουθώ».

Έπειτα, η λέξη «γκουρού» (στα αγγλικά «guru(s)»), παρόλο που δεν είναι καθαρά ελληνική λέξη, υπάρχει παγιωμένη μεταγραφή που χρησιμοποιείται στη γλώσσα μας.

2. 00:06:19,770 – 00:06:21,083

για τη «Ψεύτικη Δράση».

Σε αυτό το σημείο, ο δημιουργός του βίντεο μιλάει για ένα βιβλίο του συγγραφέα M.J. DeMarco, ο οποίος γράφει για την ιδέα του «Action Faking». Μετά από μία σύντομη έρευνα στο διαδίκτυο, διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει μία παγιωμένη μετάφραση του όρου, ούτε μεταφρασμένη έκδοσή του στα ελληνικά. Γι' αυτό τον λόγο, ως υποτιτλίστρια του βίντεο

αποφάσισα να μεταφράσω τον όρο αυτό όσο πιο απλά και καθαρά γινόταν, μετατρέποντας το «Action Faking» σε «Ψεύτικη Δράση», καθώς, έτσι κι αλλιώς, ο δημιουργός εξηγεί στη συνέχεια για το περί τίνος πρόκειται η «ιδέα» αυτή.

3. 00:06:54,990 – 00:06:56,921

Ή να ακούσεις όλα τα podcast.

Η λέξη «podcast» έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19 και καθιερώθηκε έτσι και στην ελληνική γλώσσα. Ουσιαστικά πρόκειται για έναν συνδυασμό των λέξεων «iPod» και «broadcast» και πρωτοχρησιμοποιήθηκε από έναν Άγγλο δημοσιογράφο το 2004. Στο επιλεγμένο βίντεο της παρούσας εργασίας, λοιπόν, αποφασίστηκε να μην μεταφραστεί, εφόσον έχει παγιωθεί η λέξη (ακόμη και με τους λατινικούς χαρακτήρες) για το ελληνικό κοινό.

4. 00:08:01,597 – 00:08:04,977

**podcasts, blogs,
συμβουλευτική κι ομιλίες**

Για άλλη μια φορά, μία ακόμη παγιωμένη αγγλική λέξη αποτελεί η λέξη «blog», η οποία και παρέμεινε με λατινικούς χαρακτήρες, καθώς είναι μια λέξη που συναντά συχνά το ελληνικό κοινό. Αλλά εκτός αυτού, εάν αποφασιζόταν να μεταφραστεί η λέξη στα ελληνικά ως «ιστολόγιο», θα είχε δημιουργεί θέμα στον χρονικό περιορισμό που επιβάλλει ο υποτιτλισμός, διότι θα χρειαζόταν περισσότερους χαρακτήρες.

5. 00:13:46,536 – 00:13:48,276

**Έχω το μικρόβιο
της σκληρής δουλειάς.**

Ο ομιλητής αναφερόταν στο ότι είναι πρόθυμος να εργάζεται σκληρά στην καθημερινότητά του και χρησιμοποίησε τη φράση «hustle muscle». Στα ελληνικά, απέδωσα τη φράση ως «το μικρόβιο της σκληρής δουλειάς», καθώς θεωρώ αντανakλά πλήρως το αρχικό νόημα.

6. 00:14:01,276 – 00:14:03,562

Στο νέο κόσμο των

Instagram, επιχειρηματιών,

Φυσικά, η λέξη «Instagram» δεν χρειάζεται μεταγραφή, καθώς η εφαρμογή αυτή αποτελεί ένα απ' τα πιο πασίγνωστα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο διαδίκτυο και ο μέσος Έλληνας χρήστης τη χρησιμοποιεί και αναγνωρίζει τη λέξη με λατινικούς χαρακτήρες.

7. 00:14:10,322 – 00:14:14,262

**Η λέξη «σκληρή δουλειά» έγινε καραμέλα,
που ακόμα κι εγώ την χρησιμοποιώ.**

Μιλώντας πιο συγκεκριμένα για τη λέξη «hustle», ύστερα από έρευνα σε διαδικτυακά λεξικά, παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει συγκεκριμένη μετάφραση για τη λέξη αυτή, όχι για να περιγράψει το νόημα που υπάρχει στο συγκεκριμένο βίντεο. Επέλεξα να μεταφράσω τον όρο αυτό ως «σκληρή δουλειά» για να δώσω στον θεατή να καταλάβει την βαρύτητα της λέξης που θέλει να δηλώσει ο δημιουργός του βίντεο.

8. 00:15:32,958 – 00:15:36,086

**Μπορεί να έχεις μπλογκ fitness
και να ασχολείσαι μαζί του 24/7,**

Παρόλο που πιο πάνω αναλύσαμε την απόφαση του να μην μεταφραστεί/μεταγραφεί η λέξη «blog», εδώ βλέπουμε πως έχει γίνει μεταγραφή. Εφόσον ο χρονικός περιορισμός δεν μου επέτρεψε να μεταφράσω σωστά τη φράση ως «ιστολόγιο γυμναστικής» ή «ιστολόγιο με περιεχόμενο γυμναστικής», επέλεξα να κάνω απλή μεταγραφή τη λέξη «blog» και να μην τροποποιήσω τη λέξη «fitness».

9. 00:17:15,737 – 00:17:20,344

**το «Η Δύναμη του Τώρα» και
το «Χωρίς Σενάριο».**

Σε αυτό το σημείο, ο δημιουργός αναφέρεται σε δύο βιβλία. Στο «Power of Now» του Eckhart Tolle και στο «Unscripted» του M.J. DeMarco, τα οποία δεν έχουν μεταφραστεί στα ελληνικά. Επέλεξα να μην αφήσω αμετάφραστους τους τίτλους κι έτσι έδωσα την δική μου απόδοση ως «Η Δύναμη του Τώρα» και «Χωρίς Σενάριο», αντίστοιχα.

10. 00:17:48,314 – 00:17:52,272

**για τα likes, να κάνετε σχόλια,
κοινή χρήση κι εγγραφή στο κανάλι.**

Τέλος, σχετικά με τη λέξη «likes», αποφασίστηκε να παραμείνει αμετάφραστο, γιατί εκτός του ότι είναι μια καθιερωμένη λέξη στον κόσμο του Youtube, δεν υπήρχε το απαραίτητο χρονικό περιθώριο για να μεταφραστεί η φράση ως «Πατήστε ‘Μου αρέσει’», όσον αφορά το βίντεο του δημιουργού.

2.6. Χρήση ή μη πλάγιας γραφής

Μία γενική οδηγία που πρέπει να τηρείται κατά τη διαδικασία του υποτιτλισμού είναι η χρήση της πλάγιας γραμματοσειράς (βλέπε: *παράδειγμα πλαγίων γραμμάτων*) όταν ο ομιλητής δεν απεικονίζεται στο πλάνο. Αντίθετα, όταν τον βλέπουμε στην οθόνη, τότε δεν χρησιμοποιούμε πλάγια γραφή.

Ωστόσο, στο βίντεο που εξετάζεται στην παρούσα εργασία, υπάρχουν πολλά παραδείγματα κατά τα οποία ο ομιλητής «χάνεται» απρόσμενα από το πλάνο και παρουσιάζονται εικόνες και αποσπάσματα από ταινίες κλπ., παρόλο που συνεχίζει να μιλάει. Κανονικά, από εκεί που θα χρησιμοποιούσαμε κανονική γραμματοσειρά, ο κανόνας λέει πως πρέπει να χρησιμοποιήσουμε την πλάγια. Στις περιπτώσεις αυτές όμως, ήταν πρακτικά αδύνατον να δημιουργηθούν πολλοί διαφορετικοί υπότιτλοι για να τηρηθεί ο κανόνας, καθώς δεν υπήρχε το αναγκαίο χρονικό περιθώριο. Μερικές τέτοιες περιπτώσεις είναι οι εξής:

1. 00:03:30,369 – 00:03:33,716

**είναι επειδή δεν τους ικανοποιεί
η τρέχουσα κατάστασή τους.**

Στο πλάνο αυτό, βλέπουμε αρχικά στην οθόνη ένα απόσπασμα από μία ταινία τη στιγμή που ακούμε τον λόγο του ομιλητή. Ωστόσο στα «μισά» του πλάνου εμφανίζεται ο ομιλητής, ο οποίος συνεχίζει να μιλάει κανονικά. Εδώ, λοιπόν, αποφασίστηκε να γραφτεί ο υπότιτλος με κανονική γραμματοσειρά, κι όχι πλάγια, ως «προειδοποίηση» πως θα εμφανιστεί ο ομιλητής στην οθόνη.

2. 00:08:08,543 – 00:08:12,923

**Θυμάμαι πως είχα κολλήσει με κάποιους
γκουρού όταν πρωτοασχολήθηκα.**

Εδώ, ο ομιλητής φαίνεται στην οθόνη στο πρώτο μισό του πλάνου και ύστερα βλέπουμε ξανά αποσπάσματα από βίντεο στο Youtube, παρόλο που συνεχίζει να μιλάει κανονικά. Ο υπότιτλος έχει γραφτεί με κανονική γραμματοσειρά, γιατί ο θεατής πρώτα βλέπει τον ομιλητή και μετά αλλάζει η εικόνα μπροστά του.

3. 00:16:43,019 – 00:16:46,952

**Καταλαβαίνω πως ίσως αυτό το βίντεο
σας έχει μπερδέψει για το**

Κι εδώ παρατηρούμε το ίδιο μοτίβο. Ο ομιλητής εμφανίζεται στο πρώτο μισό του υποτίτλου και μετά εμφανίζεται στην οθόνη απόσπασμα ταινίας. Ο υπότιτλος παραμένει με κανονική γραμματοσειρά.

4. 00:17:03,658 – 00:17:06,942

**αλλά έχοντας υπόψη πως μπορεί
να μην τους πετύχω.**

Όπως και στο παράδειγμα 1, ο ομιλητής φαίνεται στο δεύτερο μισό του υποτίτλου. Ο υπότιτλος παραμένει με κανονική γραμματοσειρά κι όχι πλάγια.

5. 00:17:08,267 – 00:17:12,720

**Και το να διαβάζω βιβλία που είναι
όντως πρακτικά και με βοηθούν στη ζωή.**

Όπως στο παράδειγμα 1, ο ομιλητής φαίνεται στο δεύτερο μισό του πλάνου. Ο υπότιτλος παραμένει με κανονική γραμματοσειρά κι όχι πλάγια.

2.7. Εκφράσεις κι επαναλήψεις

Κατά τον υποτιτλισμό του βίντεο, παρατηρήθηκαν ορισμένες εκφράσεις που χρησιμοποιούνται πολύ συχνά στον προφορικό λόγο και θεώρησα πως άξιζε να γίνει αναφορά στην μετάφρασή τους. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

1. 00:00:40,009 – 00:00:41,823

***Μπήκα στο τρυπάκι
της «αυτοβελτίωσης».***

Η πρωτότυπη έκφραση του βίντεο στα αγγλικά λέει «Self-development consumed me». Για τη συγγραφή του υποτίτλου, η έκφραση αυτή μεταφράστηκε ως «μπαίνω στο τρυπάκι» για να τονιστεί η ενέργεια που περιγράφει ο ομιλητής.

2. 00:04:15,297 – 00:04:18,683

Είναι σα να βγήκες μόλις από τον βούρκο.

Στο πρωτότυπο, ο ομιλητής λέει στα αγγλικά «It feels like you've climbed right out of that dark place you were just in.». Στα ελληνικά, η πρόταση αυτή μεταφράστηκε ως «βγαίνω από τον βούρκο».

3. 00:14:10,322 – 00:14:14,262

Η λέξη «σκληρή δουλειά» έγινε καραμέλα,

που ακόμα κι εγώ την χρησιμοποιώ.

Κι εδώ, λοιπόν, λέει ο ομιλητής στα αγγλικά «"Hustle" has become a buzzword and even I'm guilty of using it.». Στα ελληνικά, η πρόταση αυτή μεταφράστηκε ως «κάτι γίνεται καραμέλα».

Όσον αφορά τις επαναλήψεις που συναντάμε στο βίντεο αυτό, θα δούμε τέσσερα παραδείγματα.

1. 00:09:49,163 – 00:09:51,203

Και πάει λέγοντας.

Εδώ, ακούμε στο βίντεο να λέει ο ομιλητής «And so on, and so on, and so on.». Φυσικά, για εξοικονόμηση του αναγκαίου χρόνου ανάγνωσης του υποτίτλου, στην οθόνη αναγράφεται μόνο «Και πάει λέγοντας...».

2. 00:10:25,850 – 00:10:28,187 και 00:10:28,283 - 00:10:29,683

επτά φορές

σε επτά διαφορετικά βιβλία

και

από επτά γκουρού;

Στους δύο αυτούς υπότιτλους, ο ομιλητής αναφέρει συνεχώς το επίθετο «different». Για εξοικονόμηση χώρου, φυσικά, η λέξη αναφέρεται στα ελληνικά μόνο μια φορά, καθώς αρκεί για τον θεατή να καταλάβει το νόημα της πρότασης.

3. 00:15:36,167 – 00:15:38,413

να κάνεις αναρτήσεις συνέχεια,

Στο σημείο αυτό, ακούμε την πρόταση «updating it with new posts and new posts». Η επανάληψη «new posts», εννοείται, πως δεν είναι τόσο απαραίτητη. Επίσης δεν δίνεται το χρονικό περιθώριο για να αναγραφεί όπως ακούγεται.

2.8. Σύμπτυξη υποτίτλων

Σε ορισμένα σημεία του βίντεο παρατηρήθηκαν επαναλήψεις ενός νοήματος, κατά τις οποίες ο ομιλητής είτε αναφέρθηκε σε πράγματα που μπορούσαν να δηλωθούν ως «ένα», είτε χρησιμοποίησε συνώνυμες λέξεις σε μία μόνο πρόταση. Για παράδειγμα:

1. 00:10:18,237 – 00:10:22,164

Αμφισβήτησε την αξία των προϊόντων τους.

Ο ομιλητής λέει στα αγγλικά «Question the real value of the *books, courses and seminars* you attend». Καθώς δεν υπήρχε η χρονική δυνατότητα να αναφερθούν και οι τρεις λέξεις (βλέπε: με πλάγια γραμματοσειρά), αποφασίστηκε να μεταφραστούν κι οι τρεις ως «προϊόντα», καθώς ο δημιουργός μιλάει καθαρά για τις υπηρεσίες που προσφέρουν οι γκουρού αυτοβελτίωσης, για τους οποίους μιλάει στο βίντεο.

2. 00:13:07,890 – 00:13:13,429

**Μέσα σε μια θάλασσα ανθρώπων που
πετούν μηνύματα θετικότητας,**

Στα αγγλικά, ακούγεται η πρόταση «Amidst this sea of people spouting the same *positive, optimistic, good-vibes* messages...», όπου οι τρεις λέξεις σε πλάγια γραμματοσειρά είναι συνώνυμες. Φυσικά, στον ελληνικό υπότιτλο μεταφράστηκαν ως «μηνύματα θετικότητας» για εξοικονόμηση χρόνου ανάγνωσης του υπότιτλου.

3. Επίλογος

Έχοντας φτάσει στο τέλος της εργασίας, αντιλαμβανόμαστε ότι η διαδικασία υποτιτλισμού ενός βίντεο, οποιουδήποτε περιεχομένου, περιέχει πάντα προβλήματα και δυσκολίες, είτε μεταφραστικές, είτε τεχνικές. Έχει μεγάλη σημασία να αποφασιστεί από την αρχή η στρατηγική αντιμετώπισης των προβλημάτων αυτών και, φυσικά, να επιλεγθεί και το κατάλληλο λογισμικό πρόγραμμα για την εκτέλεση του υποτιτλισμού, καθώς αυτό θα γίνει *όπλο* στα χέρια του υποτιτλιστή. Ερχόμενος αντιμέτωπος με τις προκλήσεις που παρουσιάζει ο υποτιτλισμός από την φύση του, ο υποτιτλιστής πρέπει να βρίσκει πάντα τρόπο να μεταφέρει ορθώς το νόημα της πρωτότυπης πηγής, λαμβάνοντας υπόψη του το χωροχρονικό περιθώριο που του δίνεται για την παραγωγή του εκάστοτε υπότιτλου.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Cornu, J. F. (2019). *The Routledge handbook of audiovisual translation*. (L. Pérez-González, Επιμ.) London: Routledge.
- Georgakopoulou, P. (2019, 12 31). *Template Files: The Holy Grail of Subtitling*. . doi:<https://doi.org/10.47476/jat.v2i2.84>
- Gottlieb, H. (1994). *Subtitling: diagonal translation. Perspectives: studies in translatology*.
- Ivarsson, J. (2023, 02 03). *A Short Technical History of Subtitles in Europe*. Ανάκτηση από <https://www.filmsoundsweden.se/backspegel/texter.pdf>
- Jani, J. (2020, 03 30). The Toxic World of Self Help: Hustle Culture, Toxic Positivity, Addiction, and Fake Gurus. Ανάκτηση από <https://www.youtube.com/watch?v=dmLTLkCBSN8>
- Remael, J. D. (2020). *Subtitling: Concepts and practices*. Routledge.
- Κωστοπούλου-Δίγκα, Λ. (2011). *Η Προβληματική της Μετάφρασης στον Υποτιτλισμό: Ανάλυση Μεταφραστικών Τεχνικών και Εφαρμογές στη Διδακτική των Γλωσσών*. Ανάκτηση από <https://ikee.lib.auth.gr/record/128053/files/GRI-2011-7639.pdf>
- Μαρίνα, Ρ. (2009). Ο ερασιτεχνικός υποτιτλισμός στην Ελλάδα. Συγκριτική ανάλυση των κωμικών σειρών *The Good Place* και *Brooklyn Nine Nine*. 19-20, 25,60. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Παραρτήματα

Ελληνικοί υπότιτλοι

1

00:00:02,446 --> 00:00:04,040

<i>Ακόμη θυμάμαι πως άρχισε.</i>

2

00:00:04,646 --> 00:00:07,786

<i>Πριν τέσσερα χρόνια,
μετά από μια νορμάλ μέρα στο σχολείο,</i>

3

00:00:07,883 --> 00:00:09,836

<i>πήγα να βρω έναν από τους φίλους μου.</i>

4

00:00:10,063 --> 00:00:11,996

<i>Καθώς τον πλησίαζα έξω από το σχολείο</i>

5

00:00:12,077 --> 00:00:14,216

<i>πρόσεξα ένα βιβλίο στα χέρια του.</i>

6

00:00:14,550 --> 00:00:18,250

Εγώ, όντας περίεργο παιδί,
τον ρώτησα τι διάβαζε.

7

00:00:18,357 --> 00:00:20,002

<i>Το εξώφυλλο φαινόταν άσχημο.</i>

8

00:00:20,083 --> 00:00:23,276

<i>Ήταν ένα άθλιο κόκκινο
με άσχημη γραμματοσειρά.</i>

9

00:00:23,637 --> 00:00:26,036

<i>Αλλά αυτό που μου έκανε εντύπωση
ήταν ο τίτλος.</i>

10

00:00:26,637 --> 00:00:29,456

«Πως να κερδίζεις φίλους και
να επηρεάζεις τους ανθρώπους»

11

00:00:29,663 --> 00:00:31,696

<i>Μου πήρε έναν χρόνο αναβλητικότητας,</i>

12

00:00:31,777 --> 00:00:33,636

<i>πριν πάρω την απόφαση να το κάνω.</i>

13

00:00:33,957 --> 00:00:37,436

<i>Αγόρασα το βιβλίο κι άρχισα το διάβασμα.</i>

14

00:00:37,770 --> 00:00:39,710

<i>Κι έτσι απλά,
κόλλησα.</i>

15

00:00:40,009 --> 00:00:41,823

<i>Μπήκα στο τρυπάκι της «αυτοβελτίωσης».</i>

16

00:00:41,910 --> 00:00:44,969

<i>Γράφτηκα στο γυμναστήριο,
πρόσεχα τι έτρωγα.</i>

17

00:00:45,050 --> 00:00:47,010

<i>Προγραμματίζα τις μέρες μου.</i>

18

00:00:47,163 --> 00:00:50,662

<i>Πήρα το πάθος μου για την
υποκριτική πιο σοβαρά.</i>

19

00:00:50,743 --> 00:00:53,256

<i>Διάβαζα το ένα βιβλίο μετά το άλλο.</i>

20

00:00:53,403 --> 00:00:55,796

<i>Έκανα follow όλους τους γκουρού
που έπρεπε να κάνω.</i>

21

00:00:55,877 --> 00:00:57,622

<i>Διαλογίστηκα, έκανα κρύα ντουζ.</i>

22

00:00:57,703 --> 00:01:00,782

<i>Διάβαζα γραπτές διαβεβαιώσεις,
φαντάζοντας τους στόχους μου.</i>

23

00:01:00,863 --> 00:01:03,789

<i>Διάβαζα κι αθλήθηκα περισσότερο,
εργάστηκα περισσότερο.</i>

24

00:01:03,870 --> 00:01:07,172

<i>Ένιωθα πιο σίγουρος
κι ενθουσιασμένος από ποτέ.</i>

25

00:01:07,284 --> 00:01:10,483

<i>«Αυτό είναι...
αυτό έλειπε απ' τη ζωή μου.»</i>

26

00:01:10,663 --> 00:01:12,663

<i>Όλα ήταν υπέροχα.</i>

27

00:01:17,530 --> 00:01:18,530

<i>Τουλάχιστον,</i>

28

00:01:18,643 --> 00:01:20,499

<i>αυτό ήθελα να πιστεύει ο κόσμος.</i>

29

00:01:23,103 --> 00:01:26,058

<i>Ο κόσμος της αυτοβελτίωσης
άλλαξε πολλά πράγματα για 'μένα,</i>

30

00:01:26,150 --> 00:01:27,929

<i>μα υπήρχαν κάποια προφανή προβλήματα.</i>

31

00:01:28,010 --> 00:01:30,129

<i>Προβλήματα που έπρεπε να αντιμετωπίσω.</i>

32

00:01:30,210 --> 00:01:32,690

<i>Ας είναι αυτό το βίντεο
μια προειδοποίηση για εσάς,</i>

33

00:01:32,743 --> 00:01:35,622

<i>που θέλετε να βελτιώσετε

τη ζωή σας ή μία κατάσταση.</i>

34

00:01:35,703 --> 00:01:38,556

Το ήθελα αυτό το βίντεο,
από τότε που έφτιαξα το κανάλι,

35

00:01:38,637 --> 00:01:40,756

κι επιτέλους βρήκα το κουράγιο.

36

00:01:40,863 --> 00:01:43,550

Οπότε χαλαρώστε κι ετοιμαστείτε

37

00:01:43,723 --> 00:01:47,076

<i>να «βουτήξουμε» στον
τοξικό κόσμο της αυτοβελτίωσης.</i>

38

00:01:53,508 --> 00:01:59,021

Ο ΤΟΞΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

39

00:02:14,590 --> 00:02:20,530

Η ΑΡΧΗ

40

00:02:22,222 --> 00:02:23,222

<i>Ψιτ!</i>

41

00:02:24,605 --> 00:02:26,285

<i>Θες να βελτιώσεις τη ζωή σου;</i>

42

00:02:26,652 --> 00:02:29,005

<i>Θες να αλλάξεις την
τωρινή σου κατάσταση;</i>

43

00:02:29,817 --> 00:02:31,810

<i>Βαρέθηκες την μετριότητα;</i>

44

00:02:32,410 --> 00:02:33,750

<i>Θες περισσότερη ευτυχία;</i>

45

00:02:34,810 --> 00:02:35,816

<i>Λεφτά;</i>

46

00:02:36,323 --> 00:02:37,735

<i>Θες να σε συμπαθούν;</i>

47

00:02:38,470 --> 00:02:40,063

<i>Θες να μην περνάς απαρατήρητος;</i>

48

00:02:42,325 --> 00:02:43,942

<i>Θες να τους βγάλεις λάθος;</i>

49

00:02:44,025 --> 00:02:47,084

<i>Αυτούς που ξέρεις πως
δεν πιστεύουν σε 'σένα;</i>

50

00:02:47,583 --> 00:02:48,783

<i>Αυτή είναι η αρχή.</i>

51

00:02:48,923 --> 00:02:50,876

<i>Τουλάχιστον για 'μένα, ξεκίνησε από 'δω.</i>

52

00:02:51,417 --> 00:02:56,076

<i>Καθυστέρησα να αγοράσω το βιβλίο,
επειδή δεν το θεώρησα αναγκαίο.</i>

53

00:02:56,190 --> 00:02:58,576

<i>Τουλάχιστον, μέχρι το πρώτο έτος
στο πανεπιστήμιο.</i>

54

00:02:59,230 --> 00:03:03,316

<i>Για κάποιον λόγο, δυσκολεύτηκα
να ενταχθώ ως πρωτοετής.</i>

55

00:03:03,463 --> 00:03:07,922

<i>Αν και, τεχνικά, είχα φίλους,
υποβοσκούσε το αίσθημα της μοναξιάς.</i>

56

00:03:08,003 --> 00:03:09,496

<i>Σα να μην ήμουν ο εαυτός μου.</i>

57

00:03:09,603 --> 00:03:12,569

<i>Ανησυχούσα πάντα για το τι
σκεφτόντουσαν οι άλλοι για 'μένα.</i>

58

00:03:12,650 --> 00:03:15,796

<i>Είχα την άρρωστη επιθυμία
να με συμπαθούν όλοι.</i>

59

00:03:15,877 --> 00:03:18,142

<i>Έφτασα σε σημείο να πω «Φτάνει!»</i>

60

00:03:18,223 --> 00:03:19,910

<i>Δεν μου άρεσε το πως ένιωθα.</i>

61

00:03:20,230 --> 00:03:21,736

<i>Οπότε αποφάσισα να αλλάξω.</i>

62

00:03:21,817 --> 00:03:24,183

<i>Έτσι βρήκα τον κόσμο της αυτοβοήθειας.</i>

63

00:03:25,177 --> 00:03:27,002

<i>Αυτή είναι σημαντική πληροφορία,</i>

64

00:03:27,083 --> 00:03:30,250

<i>γιατί ο βασικός λόγος που θέλει
κάποιος να αλλάξει τη ζωή του...</i>

65

00:03:30,369 --> 00:03:33,716

είναι επειδή δεν τους ικανοποιεί
η τρέχουσα κατάστασή τους.

66

00:03:33,917 --> 00:03:35,610

<i>Δεν είναι λάθος αυτό το συναίσθημα.</i>

67

00:03:35,750 --> 00:03:40,383

<i>Το να θες να αλλάξεις τη ζωή σου,
επειδή δε σε γεμίζει, είναι καλό.</i>

68

00:03:40,503 --> 00:03:43,063

<i>Το πρόβλημα είναι η ευαλωτότητά σου.</i>

69

00:03:43,237 --> 00:03:45,769

<i>Εάν περνάς μια δύσκολη φάση,
και θες να ξεφύγεις,</i>

70

00:03:45,850 --> 00:03:49,242

<i>μπορεί να νιώσεις ευάλωτος
μπροστά σε κάποια προβλήματα.</i>

71

00:03:49,323 --> 00:03:51,730

<i>Η αυτοβελτίωση ακούγεται ωραία, σωστά;</i>

72

00:03:51,903 --> 00:03:55,636

<i>Ένας κόσμος από ανθρώπους,
που ψάχνουν την καλύτερη εκδοχή τους.</i>

73

00:03:55,857 --> 00:03:59,019

<i>Ένας κόσμος όπου ελέγχεις
τη ζωή και τις αποφάσεις σου.</i>

74

00:03:59,100 --> 00:04:01,542

<i>Ένας κόσμος όπου νιώθεις
ότι κάνεις πρόοδο.</i>

75

00:04:01,623 --> 00:04:04,212

<i>Ότι ωριμάζεις και
τα πας καλύτερα απ' όλους.</i>

76

00:04:04,490 --> 00:04:06,069

<i>«Αυτό είναι», λες στον εαυτό σου.</i>

77

00:04:06,150 --> 00:04:11,196

<i>Ένω όλοι είναι στα πάρτι και περνούν
καλά, εγώ θα αφοσιωθώ στον εαυτό μου.</i>

78

00:04:11,377 --> 00:04:14,996

Είναι ωραίο, ε;
Νιώθεις καλά με τον εαυτό σου, σωστά;

79

00:04:15,297 --> 00:04:18,683

<i>Είναι σα να βγήκες μόλις από τον βούρκο.</i>

80

00:04:18,777 --> 00:04:21,576

<i>Έπιασες το δόλωμα.

Πίστεψες τη νέα φωνή στο κεφάλι σου.</i>

81

00:04:21,690 --> 00:04:25,510

Κι έτσι πέφτεις στην παγίδα
που παραμονεύει.

82

00:04:30,623 --> 00:04:34,766

ΕΘΙΣΜΟΣ

83

00:04:37,637 --> 00:04:40,610

<i>Η αυτοβοήθεια σε κάνει να νιώθεις ωραία,
δεν υπάρχει αμφιβολία.</i>

84

00:04:40,950 --> 00:04:43,766

<i>Νιώθω μια τρομερή ικανοποίηση</i>

85

00:04:43,857 --> 00:04:47,458

<i>όταν τελειώνω κάθε βιβλίο αυτοβοήθειας.</i>

86

00:04:47,657 --> 00:04:49,289

<i>Ένιωθα μεγάλη παρότρυνση.</i>

87

00:04:49,370 --> 00:04:52,089

<i>Ένωθα σα να έφτασα μόλις
νέο επίπεδο σε βιντεοπαιχνίδι</i>

88

00:04:52,170 --> 00:04:53,636

<i>κι ο ήρωάς μου αναβαθμίστηκε.</i>

89

00:04:54,043 --> 00:04:58,820

<i>Μετά από κάθε βιβλίο ή βίντεο
αυτοβοήθειας που διαβάζεις ή βλέπεις</i>

90

00:04:58,901 --> 00:05:02,474

<i>συμβαίνει μια απότομη αύξηση
της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.</i>

91

00:05:03,268 --> 00:05:07,616

<i>Αυτό το αίσθημα της επίτευξης μετά από
κάθε βιβλίο, με έκανε να νιώθω τέλεια.</i>

92

00:05:07,743 --> 00:05:12,537

<i>Κι όταν θα διάβαζα ένα βιβλίο
αυτοβοήθειας, θα παράγγελνα το επόμενο.</i>

93

00:05:12,617 --> 00:05:15,082

<i>Κι αυτό θα γινόταν ξανά και ξανά.</i>

94

00:05:15,163 --> 00:05:18,496

<i>Αγοράζω βιβλίο. Νιώθω έμπνευση
καθώς το διαβάζω...</i>

95

00:05:18,603 --> 00:05:21,429

<i>Και μετά αγοράζω άλλο βιβλίο
και πάει λέγοντας.</i>

96

00:05:21,510 --> 00:05:23,722

<i>Αν ακόμα δεν βλέπεις το
τι πάει λάθος εδώ...</i>

97

00:05:23,803 --> 00:05:26,392

<i>ας δούμε την εθιστική πλευρά
της ντοπαμίνης.</i>

98

00:05:26,517 --> 00:05:30,189

<i>Ο λόγος που οτιδήποτε γίνεται εθιστικό,
δεν είναι αυτό καθαυτό.</i>

99

00:05:30,270 --> 00:05:34,830

<i>Δεν είναι το ναρκωτικό εθιστικό,
αλλά το τι κάνει το ναρκωτικό στο μυαλό.</i>

100

00:05:35,009 --> 00:05:37,771

<i>Η έξαρση της ντοπαμίνης είναι αυτή
που σε κάνει να κολλάς.</i>

101

00:05:37,830 --> 00:05:39,030

<i>Και πίστεψέ με.</i>

102

00:05:39,250 --> 00:05:41,683

Είναι εύκολο να κολλήσεις
με την αυτοβοήθεια.

103

00:05:41,796 --> 00:05:43,189

<i>Είτε σχεδιασμένο, είτε όχι</i>

104

00:05:43,230 --> 00:05:46,476

<i>ο κόσμος της αυτοβοήθειας μπορεί
να προκαλέσει ψευδαισθήσεις.</i>

105

00:05:46,677 --> 00:05:48,262

<i>Την ψευδαίσθηση της προόδου.</i>

106

00:05:48,343 --> 00:05:50,329

<i>Μετά από το βιβλίο,
νιώθεις πετυχημένος.</i>

107

00:05:50,383 --> 00:05:52,689

<i>Μετά από το σεμινάριο,
νιώθεις πετυχημένος.</i>

108

00:05:52,750 --> 00:05:55,356

<i>Μετά από το βίντεο αυτοβοήθειας,
νιώθεις πετυχημένος.</i>

109

00:05:55,437 --> 00:05:58,756

Νιώθεις ότι έκανες κάτι σπουδαίο και
παραγωγικό.

110

00:05:58,850 --> 00:06:01,142

<i>Υπάρχει το αίσθημα του κινήτρου
στο μυαλό σου.</i>

111

00:06:01,223 --> 00:06:05,050

<i>Σε προτρέπει να πάρεις βιβλία,
να πας σε σεμινάρια και να δεις βίντεο.</i>

112

00:06:05,183 --> 00:06:08,883

<i>Μόνο όταν σταματήσεις για να
συλλογιστείς, συνειδητοποιείς...</i>

113

00:06:13,395 --> 00:06:14,994

<i>Πως τίποτα δεν άλλαξε.</i>

114

00:06:16,137 --> 00:06:19,721

<i>Ένας απ' τους συγγραφείς που αγαπώ, ο
M.J. DeMarco, γράφει στο βιβλίο του</i>

115

00:06:19,770 --> 00:06:21,083

<i>για τη «Ψεύτικη Δράση».</i>

116

00:06:21,164 --> 00:06:23,908

<i>Δηλαδή κάνεις κάτι που σε κάνει
να νιώθεις ότι πέτυχες,</i>

117

00:06:23,990 --> 00:06:26,128

<i>παρόλο που δεν έχεις κάνει καμία πρόοδο.</i>

118

00:06:26,203 --> 00:06:30,045

<i>Είναι η ξαφνική ανάγκη να καθαρίσεις το
δωμάτιο, όταν έχεις σημαντική δουλειά.</i>

119

00:06:30,130 --> 00:06:33,391

<i>Φτιάχνεις ένα πρόγραμμα και είναι το
μόνο που έκανες μέσα στην μέρα.</i>

120

00:06:33,437 --> 00:06:36,322

<i>Διαβάζεις για επιχειρήσεις, χωρίς να
ξεκίνησεις μια δική σου.</i>

121

00:06:36,403 --> 00:06:40,336

<i>Φτιάχνεις επαγγελματικές κάρτες, χωρίς
να πάρεις τηλέφωνο να κάνεις μια πώληση.</i>

122

00:06:40,417 --> 00:06:43,909

<i>Η ψεύτικη δράση είναι η πιο θανάσιμη
μορφή της αναβλητικότητας.</i>

123

00:06:43,997 --> 00:06:47,390

<i>Γιατί κοροϊδεύεις τον εαυτό σου
πως κάνεις πρόοδο.</i>

124

00:06:47,450 --> 00:06:49,425

<i>Οπότε ας είναι αυτή η πρώτη
προειδοποίηση.</i>

125

00:06:49,470 --> 00:06:51,960

<i>Δεν χρειάζεται να διαβάσεις
κάθε βιβλίο αυτοβοήθειας.</i>

126

00:06:51,984 --> 00:06:54,917

<i>Η να πας σε κάθε σεμινάριο ή να κάνεις
όλα τα ονλάιν μαθήματα.</i>

127

00:06:54,990 --> 00:06:56,921

<i>Η να ακούσεις όλα τα podcast.</i>

128

00:06:56,990 --> 00:07:01,757

<i>Σχεδιάζεις υπαρβολικά πολύ,
χωρίς να εκτελέσεις το σχέδιο.</i>

129

00:07:01,837 --> 00:07:07,263

Είναι η πρώτη παγίδα, στην οποία πέφτουν
πολλοί, κι έχει δραματικές συνέπειες.

130

00:07:07,363 --> 00:07:10,247

<i>Άδριο πορτοφόλι. Προσωρινή έμπνευση.</i>

131

00:07:10,323 --> 00:07:13,740

<i>Κι η σπαραχτική συνειδητοποίηση
στο πίσω μέρος του μυαλού, πως</i>

132

00:07:13,850 --> 00:07:15,717

<i>δεν έχεις πετύχει τίποτα ακόμα.</i>

133

00:07:15,797 --> 00:07:17,736

<i>Δεν έχεις κάνει καμία πρόοδο.</i>

134

00:07:18,016 --> 00:07:20,596

<i>Απλά κατάφερες να πείσεις
τον εαυτό σου πως το έκανες.</i>

135

00:07:23,183 --> 00:07:26,456

<i>Μα πίσω απ' τον εθισμό στην αυτοβοήθεια,
κρύβεται κάτι πιο δυσοίωνο.</i>

136

00:07:27,237 --> 00:07:31,192

<i>Γιατί πίσω από τις συνεχείς αγορές
και το κυνήγι για κίνητρο</i>

137

00:07:31,317 --> 00:07:32,870

<i>κάποιος βγάζει κέρδος.</i>

138

00:07:32,990 --> 00:07:34,390

<i>Κάποιος κερδίζει.</i>

139

00:07:35,023 --> 00:07:36,049

<i>Το έρωτημα είναι</i>

140

00:07:36,276 --> 00:07:37,276

<i>ποιός;</i>

141

00:07:39,542 --> 00:07:43,781

Η ΜΟΧΘΗΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
ΝΑ ΠΟΥΛΑΣ ΕΛΠΙΔΑ

142

00:07:43,962 --> 00:07:45,568

<i>Ορίστε κάτι που ίσως δεν ξέρεις.</i>

143

00:07:45,635 --> 00:07:51,335

<i>Ο κλάδος της αυτοβοήθειας εκτιμάται
στα \$13,6 δις έως το 2022</i>

144

00:07:51,437 --> 00:07:54,580

<i>με μέσο όρο ετήσιου κέρδους στα 5,6%.</i>

145

00:07:54,710 --> 00:07:58,350

*<i>Με απλά λόγια, ορισμένοι βγάζουν
πολλά από την αυτοβελτίωση.</i>*

146

00:07:58,484 --> 00:08:01,467

*<i>Η πώληση βιβλίων, σεμιναρίων,
διαδικτυακών μαθημάτων,</i>*

147

00:08:01,597 --> 00:08:04,977

*<i>podcasts, blogs,
συμβουλευτική κι ομιλίες</i>*

148

00:08:05,043 --> 00:08:07,056

<i>είναι κάποια μέσα που χρησιμοποιούνται.</i>

149

00:08:07,170 --> 00:08:08,430

Γιατί έχει σημασία αυτό;

150

00:08:08,543 --> 00:08:12,923

Θυμάμαι πως είχα κολλήσει με κάποιους
γκουρού όταν πρωτοασχολήθηκα.

151

00:08:13,083 --> 00:08:16,931

<i>Πολύ ευχαρίστως θα έβγαζα το πορτοφόλι
και θα ξόδευα λεφτά σε προϊόντα</i>

152

00:08:17,003 --> 00:08:20,452

<i>και θα συνέχιζα να καταναλώνω
το περιεχόμενο με χαμόγελο στα χείλη</i>

153

00:08:20,577 --> 00:08:24,056

<i>και με το γνωστό
τεχνητό αίσθημα έμπνευσης.</i>

154

00:08:24,310 --> 00:08:26,742

<i>Το θέμα είναι, ποτέ δεν
αμφισβήτησα το κίνητρό τους.</i>

155

00:08:26,823 --> 00:08:30,491

<i>Είδα τον κόσμο της αυτοβελτίωσης ως μια
μυστική κοινότητα που ήμουν μέρος της.</i>

156

00:08:30,557 --> 00:08:33,335

<i>Μια ομάδα ατόμων που θέλουν
να εξελίξουν τον εαυτό τους.</i>

157

00:08:33,430 --> 00:08:37,382

<i>Φυσικά οι γκουρού έβγαζαν λεφτά,
αλλά πρόσφεραν πολλά ως αντάλλαγμα.</i>

158

00:08:37,463 --> 00:08:39,763

<i>Ήθελαν να κάνουν
τη ζωή μου καλύτερη, σωστά;</i>

159

00:08:40,498 --> 00:08:41,517

<i>Πάυση.</i>

160

00:08:41,764 --> 00:08:44,216

<i>Αυτός ο αφελής τρόπος σκέψης
αποτελεί πρόβλημα</i>

161

00:08:44,317 --> 00:08:47,003

<i>όταν αντιμετωπίζεις μια
βιομηχανία που αξίζει πολλά δις.</i>

162

00:08:47,510 --> 00:08:50,621

<i>Είσαι πιο ωφέλιμος στη
βιομηχανία της αυτοβοήθειας</i>

163

00:08:50,757 --> 00:08:53,690

<i>δυστυχισμένος, παρά ευτυχισμένος.</i>

164

00:08:53,923 --> 00:08:58,030

<i>Θυμάσαι που λέγαμε ότι πρέπει να είσαι
δυσανεστημένος με τον εαυτό σου</i>

165

00:08:58,124 --> 00:08:59,899

<i>ώστε να θες να βελτιώσεις τη ζωή σου;</i>

166

00:08:59,957 --> 00:09:02,049

<i>Ο κλάδος της αυτοβοήθειας το ξέρει αυτό.</i>

167

00:09:02,130 --> 00:09:05,575

Σ' αυτό το αίσθημα ανικανότητας
βασίζονται για να σε πείσουν.

168

00:09:05,870 --> 00:09:09,079

<i>Και ξέρουν πολύ καλά πόσο εθιστική
μπορεί να γίνει η αυτοβοήθεια.</i>

169

00:09:09,190 --> 00:09:11,276

<i>Ο συνδυασμός του να νιώθεις ανεπαρκής</i>

170

00:09:11,357 --> 00:09:14,890

<i>και να νιώθεις μια έξαψη κάθε φορά
που ασχολείσαι με την αυτοβοήθεια,</i>

171

00:09:15,003 --> 00:09:17,609

<i>σε κάνει φανατικό καταναλωτή
των προϊόντων τους.</i>

172

00:09:17,690 --> 00:09:18,842

<i>Και πίστεψέ με.</i>

173

00:09:18,923 --> 00:09:21,596

<i>Πολλοί γκουρού θα συνεχίσουν
να φτιάχνουν προϊόντα.</i>

174

00:09:21,677 --> 00:09:27,352

<i>Στην τελική, οι ίδιοι οι θαυμαστές τούς
προτρέπουν να φτιάξουν κι άλλα προϊόντα.</i>

175

00:09:27,457 --> 00:09:30,436

<i>Και μετά σε ξεγελάνε να ανυπομονείς
για το επόμενο μεγάλο βήμα.</i>

176

00:09:30,517 --> 00:09:33,222

<i>Μια παγίδα που συμβάλλει στα

καταναλωτικά σου ένστικτα.</i>

177

00:09:33,303 --> 00:09:35,469

<i>Πιστεύεις πως κάτι ακόμα σου λείπει</i>

178

00:09:35,512 --> 00:09:36,682

<i>προτού βρεις το μυστικό.</i>

179

00:09:36,763 --> 00:09:38,175

<i>Προτού όλα αλλάξουν.</i>

180

00:09:38,230 --> 00:09:39,802

<i>Το μυστικό να χάσεις κιλά.</i>

181

00:09:39,870 --> 00:09:43,385

<i>Το μυστικό που οδηγεί στην
οικονομική ανεξαρτησία.</i>

182

00:09:43,477 --> 00:09:46,236

<i>Το μυστικό που ξεκλειδώνει
τον χαρισματικό εαυτό σου.</i>

183

00:09:46,330 --> 00:09:49,072

<i>Ένα πνευματικό ταξίδι που θα
ανοίξει το τρίτο μάτι σου.</i>

184

00:09:49,163 --> 00:09:51,203

<i>Και πάει λέγοντας.</i>

185

00:09:51,397 --> 00:09:53,742

<i>Και όσο καταναλώνεις κι άλλο,
πιστεύοντας πως</i>

186

00:09:53,823 --> 00:09:55,555

<i>αυτή τη φορά, όλα θα είναι αλλιώς,</i>

187

00:09:55,637 --> 00:09:57,109

<i>το πορτοφόλι σου αδειάζει,</i>

188

00:09:57,190 --> 00:10:00,902

<i>και δεν κάνεις καμία πρόοδο ή βελτίωση.</i>

189

00:10:00,983 --> 00:10:04,730

<i>Το μόνο που κατάφερες είναι να γίνεις
καταναλωτής της βιομηχανίας αυτής.</i>

190

00:10:04,937 --> 00:10:06,200

<i>Επόμενη προειδοποίηση.</i>

191

00:10:06,283 --> 00:10:09,269

<i>Η βιομηχανία αυτοβοήθειας είναι
μια τεράστια επιχείρηση.</i>

192

00:10:09,350 --> 00:10:11,649

<i>Βασίζεται στο να μην
είσαι ικανοποιημένος</i>

193

00:10:11,730 --> 00:10:15,209

<i>για να συνεχίσεις να
καταναλώνεις τα προϊόντα τους.</i>

194

00:10:15,260 --> 00:10:16,260

<i>Πρόσεχε.</i>

195

00:10:16,292 --> 00:10:18,179

<i>Αμφισβήτησε τους γκουρού που θαυμάζεις.</i>

196

00:10:18,237 --> 00:10:22,164

<i>Αμφισβήτησε την αξία των προϊόντων τους.</i>

197

00:10:22,217 --> 00:10:23,217

<i>Αναρωτήσου,</i>

198

00:10:23,263 --> 00:10:25,763

<i>«πρέπει κάποιος να μου πει
να γράφω τον στόχο μου</i>

199

00:10:25,850 --> 00:10:28,187

<i>επτά φορές σε επτά διαφορετικά βιβλία</i>

200

00:10:28,283 --> 00:10:29,683

<i>από επτά γκουρού;</i>

201

00:10:30,476 --> 00:10:34,763

<i>«Έχω καταναλώσει περισσότερο περιεχόμενο
από την δράση που έχω λάβει;></i>

202

00:10:47,843 --> 00:10:52,083

ΤΟΞΙΚΗ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

203

00:10:53,557 --> 00:10:57,358

<i>Ένωσα υπέροχα μετά
τον πρώτο χρόνο αυτοβοήθειας.</i>

204

00:10:57,470 --> 00:11:00,224

<i>Η αυτοπεποίθησή μου εκτοξεύτηκε.</i>

205

00:11:00,343 --> 00:11:02,224

<i>Ήμουν πιο ευτυχισμένος από ποτέ.</i>

206

00:11:02,423 --> 00:11:04,083

<i>Δεν μ' ένοιαζε το παρελθόν πια.</i>

207

00:11:04,203 --> 00:11:08,250

<i>Η παλιά εκδοχή του εαυτού μου που
ήθελε να είναι αρεστός σ' όλους, έφυγε.</i>

208

00:11:08,363 --> 00:11:10,450

<i>Η δυστυχισμένη εκδοχή μου, έλειπε.</i>

209

00:11:10,550 --> 00:11:12,864

<i>Ήμουν κάποιος άλλος,
ένιωθα σαν κάποιος άλλος.</i>

210

00:11:12,997 --> 00:11:15,661

<i>Δεν ήθελα να ξαναγιώσω όπως πριν.</i>

211

00:11:15,750 --> 00:11:17,349

<i>«Θα επιτύχω.»</i>

212

00:11:17,470 --> 00:11:19,063

<i>έλεγα σε όλους.</i>

213

00:11:19,170 --> 00:11:23,023

<i>Τότε, για 'μένα επιτυχία ήταν να γίνω
παγκοσμίου φήμης ηθοποιός.</i>

214

00:11:23,483 --> 00:11:26,336

<i>Μα, φυσικά, η πραγματικότητα
συνήθως διαφέρει.</i>

215

00:11:26,527 --> 00:11:30,942

<i>Ακούγεται τρελό, αλλά αλήθεια πίστευα
πως θα 'μουν ευτυχισμένος για πάντα.</i>

216

00:11:31,023 --> 00:11:33,586

<i>Ή τουλάχιστον θα ένιωθα
πάντα ενθουσιώδης.</i>

217

00:11:33,683 --> 00:11:35,693

*<i>Η αυτοβελτίωση είναι φούσκα
από μόνη της.</i>*

218

00:11:35,757 --> 00:11:37,757

<i>Περιτρυγρίζεσαι από θετικά μηνύματα.</i>

219

00:11:37,850 --> 00:11:40,538

*<i>Όλοι λένε στους πάντες
«Θα είστε όλοι πετυχημένοι.»</i>*

220

00:11:40,623 --> 00:11:44,630

*<i>Οι γκουρού λένε πως είναι ευτυχισμένοι
και διώχνουν την αρνητικότητα.</i>*

221

00:11:45,177 --> 00:11:46,663

<i>Αλλά όπως κάθε φούσκα</i>

222

00:11:46,743 --> 00:11:47,949

<i>υπάρχει πάντα μια ρήξη.</i>

223

00:11:48,030 --> 00:11:51,576

*<i>Η ρήξη μου συνέβη όταν άρχισα να χάνω
το πάθος μου για την υποκριτική.</i>*

224

00:12:01,030 --> 00:12:04,623

<i>Εκείνη τη στιγμή
ένιωθα πως ήρθαν τα πάνω κάτω.</i>

225

00:12:05,397 --> 00:12:09,290

<i>Απ' όταν ήμουν μικρός, έλεγα σ' όλους
πως ήταν τ' όνειρό μου, το πάθος μου.</i>

226

00:12:09,415 --> 00:12:11,369

<i>Πως ποτέ δεν θα παρατούσα
την υποκριτική.</i>

227

00:12:11,450 --> 00:12:14,243

<i>Γιατί αυτό προστάζει η αυτοβοήθεια,
να μην τα παρατάς ποτέ.</i>

228

00:12:15,450 --> 00:12:18,876

<i>Υποτίθεται πως ήμουν το άτομο
που του ήταν γραπτό να επιτύχει.</i>

229

00:12:18,957 --> 00:12:20,837

<i>Κάποιος που τα είχε όλα σχεδιασμένα.</i>

230

00:12:20,897 --> 00:12:22,875

<i>Μα τώρα που άρχισα να
χάνω το πάθος μου</i>

231

00:12:23,063 --> 00:12:25,936

<i>νιώθω έναν βαθύ φόβο και αμφιβολία.</i>

232

00:12:26,137 --> 00:12:29,022

<i>Και δεν είπα ποτέ τίποτα και σε κανέναν.</i>

233

00:12:29,103 --> 00:12:31,892

<i>Προσπαθούσα να με πείσω πως
δεν έχανα το πάθος μου.</i>

234

00:12:31,983 --> 00:12:35,376

<i>Πως τα είχα όλα υπό έλεγχο, όπως πάντα,
και πως τίποτα δεν άλλαξε.</i>

235

00:12:35,457 --> 00:12:36,978

<i>«Γιατί;» ίσως ρωτήσεις.</i>

236

00:12:37,083 --> 00:12:39,114

<i>Γιατί στην φούσκα της αυτοβελτίωσης,</i>

237

00:12:39,172 --> 00:12:41,079

<i>περιτριγυρισμένος από θετικά μηνύματα,</i>

238

00:12:41,117 --> 00:12:44,316

<i>πίστευα πως οι αρνητικές σκέψεις περί
παραίτησης ήταν λάθος.</i>

239

00:12:44,397 --> 00:12:48,609

<i>Και νόμιζα πως αν δεχόμουν τα δυσάρεστα
συναισθήματα για το πάθος μου</i>

240

00:12:48,690 --> 00:12:50,909

<i>θα γινόμουν πάλι η παλιά εκδοχή
του εαυτού μου.</i>

241

00:12:50,990 --> 00:12:52,700

<i>Η εκδοχή μου πριν την αυτοβοήθεια.</i>

242

00:12:52,790 --> 00:12:55,962

<i>Μου πήρε έναν χρόνο
αυτοδιάλογου και συζήτησης,</i>

243

00:12:56,043 --> 00:12:59,255

<i>μέχρι να αποδεχτώ το ενδεχόμενο
της παραίτησης.</i>

244

00:12:59,336 --> 00:13:03,309

<i>Κι έπρεπε να αποδεχτώ την αλήθεια που
ο κόσμος της αυτοβοήθειας μού έκρυβε.</i>

245

00:13:03,390 --> 00:13:04,929

<i>Πάντα θα υπάρχουν εμπόδια.</i>

246

00:13:05,010 --> 00:13:06,036

<i>Κι είναι οκ.</i>

247

00:13:06,103 --> 00:13:07,809

<i>Είναι οκ το να μην είσαι οκ.</i>

248

00:13:07,890 --> 00:13:13,429

<i>Μέσα σε μια θάλασσα ανθρώπων που
πετούν μηνύματα θετικότητας,</i>

249

00:13:13,583 --> 00:13:14,596

<i>συνειδητοποιώ πως</i>

250

00:13:14,677 --> 00:13:18,563

<i>τα αληθινά, ουσιαστικά αγαθά
κόποις κτώνται.</i>

251

00:13:30,419 --> 00:13:33,212

Οι πλούσιοι άνθρωποι
δεν κοιμούνται οχτώ ώρες τη μέρα.

252

00:13:33,886 --> 00:13:35,438

Είναι ένα τρίτο της ζωής σας.

253

00:13:35,519 --> 00:13:39,397

Αν το θέλετε. Αν το θέλετε αυτό...
Θέλει δουλειά.

254

00:13:39,543 --> 00:13:40,776

Δούλεψε σαν το σκυλί.

255

00:13:41,042 --> 00:13:46,455

Πολλές ώρες μέσα στην εβδομάδα.

256

00:13:46,536 --> 00:13:48,276

Έχω το μικρόβιο

της σκληρής δουλειάς.

257

00:13:48,343 --> 00:13:50,503

«Τι;» λέει.

Λέω «Το μικρόβιο έχω.»

258

00:13:50,636 --> 00:13:51,950

-Δούλεψε!

-Σκληρή δουλειά.

259

00:13:52,157 --> 00:13:56,390

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΣΚΛΗΡΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ.

260

00:14:01,276 --> 00:14:03,562

<i>Στο νέο κόσμο των

Instagram, επιχειρηματιών,</i>

261

00:14:03,643 --> 00:14:05,516

<i>γκουρού-ψευτών και ψευτοπερηφάνιας,</i>

262

00:14:05,597 --> 00:14:07,647

<i>μια ολοκαίνουρια κουλτούρα

έχει διαμορφωθεί.</i>

263

00:14:07,762 --> 00:14:10,241

<i>Κι υπάρχει κυρίως στον
κόσμο της αυτοβοήθειας.</i>

264

00:14:10,322 --> 00:14:14,262

<i>Η λέξη «σκληρή δουλειά» έγινε καραμέλα,
που ακόμα κι εγώ την χρησιμοποιώ.</i>

265

00:14:14,343 --> 00:14:19,143

<i>Η ιδέα του να εργάζεσαι σκληρά, να είσαι
παραγωγικός κάθε δεύτερο της μέρας</i>

266

00:14:19,268 --> 00:14:22,841

<i>είναι μια αρχή που διδάσκεται στην
κοινότητα της αυτοβοήθειας.</i>

267

00:14:22,884 --> 00:14:23,884

Ας γίνω ξεκάθαρος.

268

00:14:23,942 --> 00:14:26,221

Δεν λέω πως είναι κακό
να δουλεύεις σκληρά.

269

00:14:26,310 --> 00:14:30,023

<i>Αν προσπαθείς να επιτύχεις σε
μια ανταγωνιστική αγορά,</i>

270

00:14:30,110 --> 00:14:32,850

<i>πρέπει να δουλέψεις σκληρά
στο σωστό αντικείμενο.</i>

271

00:14:32,998 --> 00:14:34,772

<i>Το θέμα αυτής της κουλτούρας είναι</i>

272

00:14:34,829 --> 00:14:37,362

<i>το να δουλεύεις σκληρά
για να δουλεύεις σκληρά.</i>

273

00:14:37,749 --> 00:14:39,889

<i>Έχει εξιδανικευτεί αυτή η ιδέα.</i>

274

00:14:39,970 --> 00:14:43,069

<i>Πρέπει να ακούγεται πως είσαι
απασχολημένος και θες να επιτύχεις.</i>

275

00:14:43,150 --> 00:14:45,078

<i>Ακόμα κι αν δεν έχεις πετύχει τίποτα.</i>

276

00:14:45,159 --> 00:14:47,065

<i>Ωραίο το να δείχνεις πως δουλεύεις πολύ.</i>

277

00:14:47,183 --> 00:14:48,298

<i>Αλλά σου εγγυώμαι,</i>

278

00:14:48,379 --> 00:14:51,695

<i>πως αυτοί που καυχιούνται στο ίντερνετ
ότι δουλεύουν σκληρά</i>

279

00:14:51,756 --> 00:14:55,429

<i>στην πραγματικότητα κωλυσιεργούν
και δεν λαμβάνουν δράση.</i>

280

00:14:55,524 --> 00:14:58,683

<i>Κι αυτοί που δουλεύουν πραγματικά
κάθε ώρα της μέρας</i>

281

00:14:58,764 --> 00:15:00,813

<i>προσπαθούν να πετύχουν κάτι,</i>

282

00:15:00,894 --> 00:15:03,988

<i>γιατί αυτό λέει αυτή η κουλτούρα
πως είναι το σωστό.</i>

283

00:15:04,113 --> 00:15:05,946

<i>Μα κι αυτό είναι προβληματικό.</i>

284

00:15:06,067 --> 00:15:08,178

<i>Η σκληρή δουλειά είναι
ένα κομμάτι του παζλ.</i>

285

00:15:08,259 --> 00:15:11,925

<i>Το να δουλεύεις στο σωστό αντικείμενο,
είναι το τελευταίο κομμάτι του παζλ.</i>

286

00:15:18,553 --> 00:15:22,179

<i>Έχω βρει δύο άμεσα προβλήματα
με το να δουλεύεις 24/7.</i>

287

00:15:22,260 --> 00:15:24,644

<i>Το πρώτο είναι ο κίνδυνος
της υπερκόπωσης.</i>

288

00:15:24,725 --> 00:15:27,738

<i>Μια φάση ψυχικής, σωματικής

και πνευματικής εξάντλησης</i>

289

00:15:27,818 --> 00:15:30,318

<i>που προκαλείται από
υπερβολικό, παρατεταμένο άγχος.</i>

290

00:15:30,399 --> 00:15:32,877

<i>Δεύτερον, το να δουλεύεις σκληρά
σε λάθος τομέα.</i>

291

00:15:32,958 --> 00:15:36,086

<i>Μπορεί να έχεις μπλογκ fitness
και να ασχολείσαι μαζί του 24/7,</i>

292

00:15:36,167 --> 00:15:38,413

<i>να κάνεις αναρτήσεις συνέχεια,</i>

293

00:15:38,494 --> 00:15:41,253

<i>αλλά οι πιθανότητες του να
πετύχεις κάτι να είναι λίγες.</i>

294

00:15:41,297 --> 00:15:43,137

<i>Υπάρχουν εκατοντάδες μπλογκ fitness,</i>

295

00:15:43,180 --> 00:15:46,520

<i>που θα ήταν δύσκολο να βρεις
το μοναδικό σου εμπορικό πλεονέκτημα.</i>

296

00:15:46,584 --> 00:15:48,757

<i>Αυτό το μπλογκ δεν λύνει
κανένα πρόβλημα.</i>

297

00:15:48,923 --> 00:15:52,946

<i>Κι αν απλά έπαιρνες τον χρόνο να
αναλογιστείς τη στρατηγική σου,</i>

298

00:15:53,034 --> 00:15:54,395

<i>θα το καταλάβαινες νωρίτερα.</i>

299

00:15:54,477 --> 00:15:58,543

<i>Αλλά συνεχίζεις να δουλεύεις σκληρά,
πιστεύοντας πως αυτό αρκεί.</i>

300

00:15:58,652 --> 00:16:04,054

<i>Γι' άλλη μια φορά, η σκοτεινή πλευρά
της αυτοβοήθειας σου κλείνει τα μάτια.</i>

301

00:16:04,135 --> 00:16:07,461

<i>Κάνοντάς σε να νιώθεις πως έχεις
πετύχει κάτι, όταν δεν το έκανες.</i>

302

00:16:07,537 --> 00:16:09,942

<i>Σε κάνει να κολλάς με το επόμενο προϊόν.</i>

303

00:16:09,986 --> 00:16:12,692

<i>Ή σχετικά με τη σκληρή
δουλειά, σου βάζει την ιδέα πως</i>

304

00:16:12,772 --> 00:16:14,679

<i>συμβουλές όπως το να δουλεύεις σκληρά</i>

305

00:16:14,742 --> 00:16:17,326

<i>περιλαμβάνει όλα όσα χρειάζονται
για να επιτύχεις.</i>

306

00:16:17,411 --> 00:16:19,216

<i>Λάθος. Είναι ένα ψέμα.</i>

307

00:16:19,419 --> 00:16:21,538

Κι η σκοτεινή πλευρά της αυτοβοήθειας

308

00:16:21,626 --> 00:16:24,957

βασίζεται στο να πιστεύεις εσύ την
ψευδαίσθηση, για να βγάλει κέρδη.

309

00:16:37,186 --> 00:16:41,585

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

310

00:16:43,019 --> 00:16:46,952

Καταλαβαίνω πως ίσως αυτό το βίντεο
σας έχει μπερδέψει για το

311

00:16:47,067 --> 00:16:49,636

<i>τι να κάνετε και τι συμβουλές να ακούτε.</i>

312

00:16:49,795 --> 00:16:51,855

Προφανώς δεν έχω όλες τις απαντήσεις.

313

00:16:52,014 --> 00:16:56,802

Αλλά μπορώ να πω πως τα πράγματα που
με βοήθησαν όντως μέχρι στιγμής είναι

314

00:16:56,883 --> 00:16:58,818

<i>το γυμναστήριο και

το να τρώω υγιεινά.</i>

315

00:16:58,907 --> 00:17:01,108

<i>Το να κοιμάμαι και να ξυπνάω νωρίς.</i>

316

00:17:01,228 --> 00:17:03,583

Το να καταγράφω τους στόχους μου,

317

00:17:03,658 --> 00:17:06,942

αλλά έχοντας υπόψη πως μπορεί
να μην τους πετύχω.

318

00:17:07,060 --> 00:17:08,138

<i>Ο διαλογισμός.</i>

319

00:17:08,267 --> 00:17:12,720

Και το να διαβάζω βιβλία που είναι
όντως πρακτικά και με βοηθούν στη ζωή.

320

00:17:12,851 --> 00:17:15,656

<i>Δύο από τα καλύτερα βιβλία
που έχω διαβάσει είναι</i>

321

00:17:15,737 --> 00:17:20,344

το «Η Δύναμη του Τώρα» και
το «Χωρίς Σενάριο».

322

00:17:20,421 --> 00:17:23,949

Με τα βιβλία δεν πίστεψα ποτέ
πως ήθελαν να κολλήσω με ένα προϊόν

323

00:17:24,080 --> 00:17:27,226

ή ότι ήθελαν να μου δώσουν την
αίσθηση ψεύτικης έμπνευσης.

324

00:17:27,322 --> 00:17:29,830

Συνοψίζοντας, δείτε το βίντεο
ως προειδοποίηση

325

00:17:29,880 --> 00:17:31,414

<i>για τις παγίδες που θα βρείτε</i>

326

00:17:31,482 --> 00:17:34,033

<i>εάν ασχοληθείτε με τον κόσμο
της αυτοβοήθειας.</i>

327

00:17:34,116 --> 00:17:36,949

Κι αν αποφασίσετε να μπειτε
στη διαδικασία αυτή,

328

00:17:37,092 --> 00:17:40,311
σιγουρευτείτε να μην πέσετε
στις ίδιες παγίδες, όπως εγώ.

329

00:17:41,849 --> 00:17:43,590
Ευχαριστώ για την προβολή,
αλλά στοπ!

330

00:17:43,652 --> 00:17:45,283
Μην κλείσετε ακόμα τη σελίδα.

331

00:17:45,400 --> 00:17:48,237
Ξέρω ότι σας κουράζουν όσοι λένε
τον γνωστό μονόλογο

332

00:17:48,314 --> 00:17:52,272
για τα likes, να κάνετε σχόλια,
κοινή χρήση κι εγγραφή στο κανάλι.

333

00:17:52,370 --> 00:17:54,222
Κι ενώ προτείνω να τα κάνετε αυτά,

334

00:17:54,343 --> 00:17:56,869

θέλω απλά να σας πω
ένα τεράστιο ευχαριστώ

335

00:17:56,963 --> 00:17:58,792

<i>που είδατε το βίντεο μέχρι το τέλος.</i>

336

00:17:58,871 --> 00:18:02,163

Προσπαθώ πολύ να φτιάξω
αυτά τα βίντεο κι αγαπώ να το κάνω.

337

00:18:02,244 --> 00:18:04,533

Άρα αν σας άρεσε το βίντεο
σε στιλ ντοκιμαντέρ

338

00:18:04,592 --> 00:18:06,565

για επιχειρήσεις, οικονομικά
και τη ζωή,

339

00:18:06,660 --> 00:18:08,570

ρίξτε μια ματιά και στ' άλλα βίντεό μου.

340

00:18:08,651 --> 00:18:09,826

Πιστεύω πως θα...

341

00:18:10,371 --> 00:18:13,739

Δείτε και τ' άλλα βιντεάκια.

Πιστεύω πως θα σας αρέσουν.

342

00:18:13,825 --> 00:18:15,522

Το κανάλι είναι αρκετά καινούριο,

343

00:18:15,601 --> 00:18:18,999

αλλά έχω πολλά σχέδια στο μυαλό μου,

οπότε μείνετε συντονισμένοι.

344

00:18:19,103 --> 00:18:22,374

Κι αν έχετε κάποια συμβουλή,

πρόταση ή οτιδήποτε άλλο,

345

00:18:22,475 --> 00:18:23,676

αφήστε κάποιο σχόλιο.

346

00:18:23,724 --> 00:18:24,964

Προσπαθώ να απαντώ σε όλα.

347

00:18:25,045 --> 00:18:28,706

Τέλος, ελπίζω να έχετε

ένα υπέροχο υπόλοιπο της ημέρας σας.

348

00:18:28,933 --> 00:18:31,437

Θα τα ξαναπούμε, λοιπόν.

349

00:18:32,146 --> 00:18:34,066

Πολυξένη Παμουζάκη

Αγγλικοί υπότιτλοι

1

00:00:02,439 --> 00:00:03,992

<i>I still remember how it started.</i>

2

00:00:04,657 --> 00:00:05,804

<i>It was four years ago.</i>

3

00:00:05,929 --> 00:00:07,833

<i>I'd finished a normal day at school</i>

4

00:00:07,914 --> 00:00:09,967

<i>and went to meet up

with one of my friends.</i>

5

00:00:10,064 --> 00:00:14,281

<i>As I approached him at the school gates,

I noticed a book in his hands.</i>

6

00:00:14,515 --> 00:00:18,256

And me, being the curious kid I was,
asked him what he was reading.

7

00:00:18,341 --> 00:00:20,017

<i>The front cover looked ugly.</i>

8

00:00:20,098 --> 00:00:23,367

*<i>It was an obnoxious red
with a font that didn't look right.</i>*

9

00:00:23,637 --> 00:00:26,240

<i>But what fascinated me was the title.</i>

10

00:00:26,603 --> 00:00:29,450

**"How to Win Friends and
Influence People"**

11

00:00:29,666 --> 00:00:31,902

<i>It took me a whole year
of procrastinating</i>

12

00:00:31,983 --> 00:00:33,792

<i>before I finally decided to do it.</i>

13

00:00:33,917 --> 00:00:37,642

<i>I ordered Dale Carnegie's book
from Amazon and I started reading.</i>

14

00:00:37,750 --> 00:00:39,937

<i>Just like that, I was hooked.</i>

15

00:00:40,063 --> 00:00:41,816

<i>Self-development consumed me.</i>

16

00:00:41,890 --> 00:00:43,096

<i>I signed up to the gym.</i>

17

00:00:43,177 --> 00:00:45,375

<i>I payed attention to
what I was eating.</i>

18

00:00:45,456 --> 00:00:47,114

<i>I started scheduling my days out.</i>

19

00:00:47,195 --> 00:00:50,718

<i>I started taking my passion for acting
at the time more seriously.</i>

20

00:00:50,799 --> 00:00:53,321

<i>I read book, after book, after book.</i>

21

00:00:53,402 --> 00:00:55,774

<i>I followed every guru
I was told to follow.</i>

22

00:00:55,855 --> 00:00:59,421

*<i>Meditating, taking cold showers,
reading affirmations to myself.</i>*

23

00:00:59,502 --> 00:01:00,802

<i>Visualising my goals.</i>

24

00:01:00,883 --> 00:01:03,807

*<i>I read more, I exercised more,
I hustled more.</i>*

25

00:01:03,888 --> 00:01:07,183

*<i>I felt more confident and
motivated than ever.</i>*

26

00:01:10,670 --> 00:01:12,556

<i>Everything was perfect.</i>

27

00:01:17,476 --> 00:01:18,483

<i>At least</i>

28

00:01:18,630 --> 00:01:20,396

<i>that's what I wanted people to think.</i>

29

00:01:23,092 --> 00:01:26,054

<i>The world of self-development
had changed many things for me,</i>

30

00:01:26,146 --> 00:01:27,876

<i>but there were some glaring issues.</i>

31

00:01:27,957 --> 00:01:30,122

<i>Issues that I had to come
face-to-face with.</i>

32

00:01:30,203 --> 00:01:31,776

<i>Let this video be a warning</i>

33

00:01:31,869 --> 00:01:35,649

<i>to those of you that want to improve
your life or a situation.</i>

34

00:01:35,739 --> 00:01:38,482

I've been wanting to make this video
from the beginning

35

00:01:38,530 --> 00:01:40,816

and I've finally plucked up
the courage to do it.

36

00:01:40,883 --> 00:01:43,570

So get ready to sit back,
relax and join me

37

00:01:43,677 --> 00:01:46,863

as we dive into the toxic world
of self-development.

38

00:02:22,223 --> 00:02:23,230

<i>Hey!</i>

39

00:02:24,597 --> 00:02:26,363

<i>Are you looking to improve your life?</i>

40

00:02:26,657 --> 00:02:28,803

<i>Do you want to change
your current situation?</i>

41

00:02:29,797 --> 00:02:31,670

<i>Have you had enough of having enough?</i>

42

00:02:32,410 --> 00:02:33,710

<i>Do you want more happiness?</i>

43

00:02:34,677 --> 00:02:35,683

<i>Money?</i>

44

00:02:36,323 --> 00:02:37,443

<i>Do you wanna be liked?</i>

45

00:02:38,510 --> 00:02:40,323

<i>Do you want people to notice you more?</i>

46

00:02:42,224 --> 00:02:43,751

<i>Do you want to prove them wrong?</i>

47

00:02:43,843 --> 00:02:46,923

<i>The people that you know
they don't believe in you?</i>

48

00:02:48,930 --> 00:02:50,730

<i>At least for me, it started here.</i>

49

00:02:51,423 --> 00:02:54,230

<i>The reason I procrastinated on
buying Carnegie's book</i>

50

00:02:54,337 --> 00:02:56,136

<i>was because I never felt the need to.</i>

51

00:02:56,230 --> 00:02:58,416

<i>That was until my first year of college.</i>

52

00:02:59,223 --> 00:03:03,296

<i>For whatever reason, I struggled to
fit in and find my place as a freshman.</i>

53

00:03:03,437 --> 00:03:05,396

<i>Although, technically, I had friends,</i>

54

00:03:05,497 --> 00:03:07,936

<i>there was this underlying sense

of loneliness.</i>

55

00:03:08,017 --> 00:03:09,516

<i>Like I just wasn't myself.</i>

56

00:03:09,623 --> 00:03:12,499

<i>I was always worried about
what others were thinking of me</i>

57

00:03:12,563 --> 00:03:15,742

<i>and I had this unhealthy desire
to be liked by everyone.</i>

58

00:03:15,823 --> 00:03:18,156

<i>Then it got to a point where
enough was enough.</i>

59

00:03:18,237 --> 00:03:19,956

<i>I didn't like feeling the way I did.</i>

60

00:03:20,223 --> 00:03:21,737

<i>So I decided to make a change.</i>

61

00:03:21,823 --> 00:03:24,403

<i>That is what brought me
to the world of self-help.</i>

62

00:03:25,217 --> 00:03:27,016

<i>This context is important to know.</i>

63

00:03:27,097 --> 00:03:30,296

<i>'Cause one of the reasons someone
wants to improve themselves</i>

64

00:03:30,377 --> 00:03:33,786

is because they aren't content
with where they're currently at.

65

00:03:33,877 --> 00:03:35,676

<i>There's nothing wrong
with that.</i>

66

00:03:35,757 --> 00:03:40,423

<i>Wanting to change your current situation
'cause you're unhappy, is powerful.</i>

67

00:03:40,504 --> 00:03:43,125

<i>The problem here lies
in your vulnerability.</i>

68

00:03:43,237 --> 00:03:45,769

<i>If you're in a dark place and
want to get out,</i>

69

00:03:45,850 --> 00:03:49,269

you can be susceptible
to certain problems.

70

00:03:51,921 --> 00:03:55,660

*<i>A world of people trying to be
better versions of themselves.</i>*

71

00:03:55,830 --> 00:03:58,967

*<i>A world where you take control
of your life and decisions.</i>*

72

00:03:59,077 --> 00:04:01,576

*<i>A world that makes you feel
like you're progressing.</i>*

73

00:04:01,657 --> 00:04:04,276

*<i>Like you're maturing and
doing what nobody else is.</i>*

74

00:04:04,370 --> 00:04:06,090

<i>"This is it" you tell to yourself.</i>

75

00:04:06,171 --> 00:04:09,390

<i>Whilst everyone is partying and
indulging in short-term pleasures</i>

76

00:04:09,570 --> 00:04:11,335

<i>I'm gonna be working on myself.</i>

77

00:04:11,423 --> 00:04:12,969

It feels great, doesn't it?

78

00:04:13,064 --> 00:04:15,083

You feel better about yourself,
don't you?

79

00:04:15,303 --> 00:04:18,619

<i>It feels like you've climbed right out
of that dark place you were in.</i>

80

00:04:18,680 --> 00:04:19,689

<i>You took the bait.</i>

81

00:04:19,770 --> 00:04:21,615

<i>You trusted a new voice in your head.</i>

82

00:04:21,703 --> 00:04:25,503

And that is when you become blind
to the traps that lie in wait.

83

00:04:37,623 --> 00:04:40,786

<i>Self-help makes you feel good,
there's no doubt about it.</i>

84

00:04:40,950 --> 00:04:43,776

<i>There's an amazing feeling
of satisfaction that I felt</i>

85

00:04:43,857 --> 00:04:47,476

*<i>after finishing the final page
of every self-help book that I read.</i>*

86

00:04:47,622 --> 00:04:49,269

<i>I had a rise in motivation.</i>

87

00:04:49,383 --> 00:04:52,350

*<i>I felt like I just completed
the level of some video game</i>*

88

00:04:52,363 --> 00:04:53,916

<i>and my character had leveled up.</i>

89

00:04:54,063 --> 00:04:58,822

*<i>After every self-help book you read,
after every self-help video you watch,</i>*

90

00:04:58,903 --> 00:05:02,363

*<i>there is a surge of dopamine that rises
straight into your brain.</i>*

91

00:05:03,203 --> 00:05:06,147

*<i>That feeling of achieving something
after reading each book</i>*

92

00:05:06,250 --> 00:05:07,633

<i>made me feel incredible.</i>

93

00:05:07,743 --> 00:05:12,523

*<i>And after finishing that book,
I would go to Amazon and order new ones.</i>*

94

00:05:15,150 --> 00:05:18,443

*<i>Buy a new book, feel a strong sense of
motivation after reading it</i>*

95

00:05:18,557 --> 00:05:21,483

<i>and then buy another book

and on it went.</i>

96

00:05:21,597 --> 00:05:23,588

<i>If you still don't see

the problem here,</i>

97

00:05:23,710 --> 00:05:26,407

<i>let's take a look at

the addictive side of dopamine.</i>

98

00:05:26,488 --> 00:05:28,396

<i>The reason anything becomes addictive</i>

99

00:05:28,477 --> 00:05:30,162

<i>is not because of the thing itself.</i>

100

00:05:30,243 --> 00:05:32,896

<i>It's not the drug that is addictive.</i>

101

00:05:32,963 --> 00:05:34,989

<i>It's what the drug does to your brain.</i>

102

00:05:35,043 --> 00:05:37,830

<i>That rush of dopamine is
what gets you hooked.</i>

103

00:05:39,270 --> 00:05:41,650

It is easy to get hooked to self-help.

104

00:05:41,748 --> 00:05:43,182

<i>Whether orchestrated or not,</i>

105

00:05:43,237 --> 00:05:46,270

<i>the self-help world
can pull you under a massive illusion.</i>

106

00:05:48,344 --> 00:05:50,216

<i>After reading that book,
you feel great.</i>

107

00:05:50,297 --> 00:05:52,634

<i>After attending that seminar,
you feel great.</i>

108

00:05:52,730 --> 00:05:55,356

<i>After watching that self-help video,
you feel great.</i>

109

00:05:55,437 --> 00:05:58,745

You feel like you've done good or
you were really productive.

110

00:05:58,830 --> 00:06:01,103

<i>That motivation lingers in your system.</i>

111

00:06:01,203 --> 00:06:04,990

<i>Urging you to buy the next book,
attend a seminar or watch a video.</i>

112

00:06:05,102 --> 00:06:07,809

<i>It's only when you take a second
to pause and reflect</i>

113

00:06:07,890 --> 00:06:08,930

<i>when you realise...</i>

114

00:06:16,163 --> 00:06:20,035

<i>One of my favourite authors has
a concept in his book called</i>

115

00:06:26,203 --> 00:06:30,024

<i>It's that weird urge you get to clean
your room when you got other business.</i>

116

00:06:30,123 --> 00:06:33,343

<i>It's creating a schedule and
calling it a day when you're done.</i>

117

00:06:33,457 --> 00:06:36,362

<i>It's reading about business,
but never actually starting one.</i>

118

00:06:36,443 --> 00:06:40,308

<i>It's buying the business cards without
picking up the phone and making a sale.</i>

119

00:06:40,403 --> 00:06:43,863

<i>Action thinking is an even more
lethal form of procrastination.</i>

120

00:06:43,996 --> 00:06:47,370

<i>Because you're tricking yourself into
thinking you're making progress.</i>

121

00:06:49,430 --> 00:06:53,236

<i>You don't need to read every
self-help book or attend any seminar</i>

122

00:06:53,317 --> 00:06:56,768

<i>or buy every online course or
listen to every business podcast.</i>

123

00:06:56,830 --> 00:06:59,136

<i>There's a time where you're
consuming too much</i>

124

00:06:59,217 --> 00:07:01,702

<i>and the action that needs to be taken,
is postponed.</i>

125

00:07:01,783 --> 00:07:04,469

This is the first trap that
people get themselves into

126

00:07:04,550 --> 00:07:07,269

and it has dramatic consequences
at the end of it all.

127

00:07:07,350 --> 00:07:10,242

<i>An empty wallet,
a whole bunch of temporary motivation*</i>*

128

00:07:10,323 --> 00:07:13,743

<i>and a gut-wrenching realisation
in the back of your mind, that knows*</i>*

129

00:07:23,183 --> 00:07:26,436

<i>Behind the self-help addiction
there's something more sinister.*</i>*

130

00:07:27,230 --> 00:07:31,228

<i>'Cause on the back of your constant

purchases and chasing of motivation,</i>

131

00:07:31,337 --> 00:07:34,383

<i>someone is profititng,
someone is winning.</i>

132

00:07:35,010 --> 00:07:36,090

<i>Question is</i>

133

00:07:43,917 --> 00:07:45,588

<i>Here's something
you might not know.</i>

134

00:07:45,669 --> 00:07:51,316

<i>The self-help industry is estimated
to be worth \$13.6 billion by 2022</i>

135

00:07:51,423 --> 00:07:54,603

<i>with 5.6% average yearly gains.</i>

136

00:07:54,737 --> 00:07:58,383

*<i>To put it lightly, people are making
bank off of self-development.</i>*

137

00:07:58,510 --> 00:08:02,376

*<i>The selling of books, seminars,
online programmes, podcasts,</i>*

138

00:08:02,457 --> 00:08:07,030

*<i>blogs, coaching, life-speaking events,
are some of the main mediums used.</i>*

139

00:08:07,177 --> 00:08:08,390

So why does this matter?

140

00:08:08,523 --> 00:08:12,936

I remember being obsessed with
certain gurus when I got into this.

141

00:08:13,043 --> 00:08:16,802

*<i>I happily would take out my wallet
and spend money on their products</i>*

142

00:08:16,883 --> 00:08:20,436

*<i>and continue consuming their content
with a smile on my face</i>*

143

00:08:20,550 --> 00:08:23,963

*<i>and that all-too-familiar feeling
of artificial motivation.</i>*

144

00:08:24,297 --> 00:08:26,696

*<i>The thing is,
I never questioned their motives.</i>*

145

00:08:26,790 --> 00:08:30,490

<i>I saw the self-development world as

a secret community I was a part of.</i>

146

00:08:30,535 --> 00:08:33,242

<i>A community of other people
looking to better themselves.</i>

147

00:08:33,323 --> 00:08:37,304

<i>Sure, these gurus were making money,
but they were providing value in return.</i>

148

00:08:37,410 --> 00:08:39,603

<i>They were trying to
make my life better, right?</i>

149

00:08:40,516 --> 00:08:41,516

<i>Pause.</i>

150

00:08:41,728 --> 00:08:44,715

<i>This type of naive thinking

becomes problematic when dealing</i>

151

00:08:44,777 --> 00:08:47,071

<i>with an industry that is worth billions.</i>

152

00:08:47,390 --> 00:08:50,471

<i>You are more profitable to
the self-help industry</i>

153

00:08:50,583 --> 00:08:53,755

<i>unhappy and discontent
than you are happy and fulfilled.</i>

154

00:08:53,930 --> 00:08:57,978

<i>Remember when we talked about
how you have to be dissatisfied</i>

155

00:08:58,097 --> 00:08:59,907

<i>in order to want to improve your life?</i>

156

00:08:59,970 --> 00:09:02,009

<i>The business of self-help knows that.</i>

157

00:09:02,090 --> 00:09:05,630

*<i>In fact, they rely on that feeling
of inadequacy to pull you in.</i>*

158

00:09:05,863 --> 00:09:09,082

*<i>And they're very aware of
how addicting self-help can be.</i>*

159

00:09:09,190 --> 00:09:11,269

*<i>A combination of you
feeling inadequate</i>*

160

00:09:11,350 --> 00:09:14,903

*<i>and you getting a small high every time
you consume self-help content,</i>*

161

00:09:14,984 --> 00:09:17,354

<i>turns you to an avid consumer
of their products.</i>

162

00:09:17,437 --> 00:09:18,876

<i>And make no mistake.</i>

163

00:09:18,957 --> 00:09:21,523

<i>Many of these gurus will continue
to make products.</i>

164

00:09:21,623 --> 00:09:24,509

<i>After all, it's their own self-help
addicted core fan base</i>

165

00:09:24,590 --> 00:09:27,365

<i>that are urging them to produce
more and more products.</i>

166

00:09:27,490 --> 00:09:30,376

*<i>And then you're falling to the trap
of looking for...</i>*

167

00:09:30,457 --> 00:09:33,196

*<i>A trap that further adds to
your consuming instincts.</i>*

168

00:09:33,277 --> 00:09:35,436

*<i>You think that you just need
one more thing</i>*

169

00:09:35,517 --> 00:09:38,162

*<i>before you find the secret,
before everything changes.</i>*

170

00:09:38,243 --> 00:09:40,056

<i>The next big secret to losing weight.</i>

171

00:09:40,137 --> 00:09:43,409

*<i>The next best business model for
financial freedom.</i>*

172

00:09:43,490 --> 00:09:46,242

*<i>The new hidden secret to
unlocking your charismatic self.</i>*

173

00:09:46,323 --> 00:09:49,070

*<i>The one meditation trick that will
unlock your third eye.</i>*

174

00:09:49,137 --> 00:09:51,170

<i>And so on.</i>

175

00:09:51,316 --> 00:09:53,856

*<i>And as you continue consuming,
thinking to yourself</i>*

176

00:09:55,623 --> 00:09:57,256

<i>Your wallet continues to dry up</i>

177

00:09:57,337 --> 00:10:00,956

*<i>and you never truly find yourself
progressing or improving yourself, no.</i>*

178

00:10:01,037 --> 00:10:04,656

*<i>All you've done is make yourself
a consumer of the self-help industry.</i>*

179

00:10:06,250 --> 00:10:09,316

*<i>The self-help industry is
a huge business.</i>*

180

00:10:13,297 --> 00:10:15,242

<i>The goods and services that it produces.</i>

181

00:10:15,292 --> 00:10:16,293

<i>Be careful.</i>

182

00:10:16,343 --> 00:10:18,156

<i>Question your favourite gurus.</i>

183

00:10:18,237 --> 00:10:22,189

<i>Question the real value of the books,
courses and seminars you attend.</i>

184

00:10:22,311 --> 00:10:24,536

<i>Ask yourself,
do I really need to be told</i>

185

00:10:24,617 --> 00:10:26,916

<i>to write down my goal,
seven different times</i>

186

00:10:26,997 --> 00:10:29,589

<i>in seven different books

from seven different gurus?</i>

187

00:10:29,670 --> 00:10:30,670

<i>Ask yourself...</i>

188

00:10:53,583 --> 00:10:57,023

<i>I felt amazing after that first year

of discovering self-help.</i>

189

00:10:57,457 --> 00:11:00,163

<i>The amount of confidence

I had in myself skyrocketed.</i>

190

00:11:00,343 --> 00:11:02,023

<i>I was happier than I had ever been.</i>

191

00:11:02,463 --> 00:11:04,063

<i>I wasn't looking back anymore.</i>

192

00:11:04,196 --> 00:11:08,256

*<i>The old, lonely, wanting to be liked
by everyone version of me was gone.</i>*

193

00:11:08,376 --> 00:11:10,431

*<i>The unhappy me,
that wasn't there anymore.</i>*

194

00:11:10,536 --> 00:11:12,856

*<i>I was someone new.
I felt like someone new.</i>*

195

00:11:12,970 --> 00:11:15,790

*<i>I didn't ever want to go back
to feeling like I did before.</i>*

196

00:11:17,437 --> 00:11:19,084

<i>is what I told everybody.</i>

197

00:11:19,197 --> 00:11:23,023

*<i>At that time, success for me was
becoming one of the world's best actors.</i>*

198

00:11:23,490 --> 00:11:26,335

*<i>But of course, this is never
how reality plays out.</i>*

199

00:11:26,423 --> 00:11:27,603

<i>It sounds silly,</i>

200

00:11:27,670 --> 00:11:30,887

*<i>but at the time I truly felt like
I was going to be happy, forever.</i>*

201

00:11:30,997 --> 00:11:33,584

<i>Or at least in this constant state

of motivation.</i>

202

00:11:33,677 --> 00:11:35,663

<i>Self-development is its own bubble.</i>

203

00:11:35,744 --> 00:11:37,730

<i>You're surrounded
with positive messages.</i>

204

00:11:37,797 --> 00:11:40,522

<i>Everyone is saying
"You're all gonna be successful".</i>

205

00:11:40,603 --> 00:11:44,663

<i>All your gurus are making posts about
being happy and blocking out negativity.</i>

206

00:11:45,150 --> 00:11:46,490

<i>But just like any bubble,</i>

207

00:11:46,737 --> 00:11:47,972

<i>there is always a burst.</i>

208

00:11:48,053 --> 00:11:51,329

*<i>My burst came when I started losing
my passion for acting.</i>*

209

00:12:00,970 --> 00:12:01,970

<i>In that moment,</i>

210

00:12:02,051 --> 00:12:04,684

*<i>it seemed like my whole world
was turning upside-down.</i>*

211

00:12:05,310 --> 00:12:09,196

*<i>Since I was a kid, I told everyone
that this was my dream, my passion.</i>*

212

00:12:09,390 --> 00:12:11,396

<i>That I was never gonna quit
being an actor.</i>

213

00:12:11,477 --> 00:12:13,923

<i>'Cause that's what self-help taught me,
never quit.</i>

214

00:12:15,450 --> 00:12:18,843

<i>I had made myself out to be this person
who's destined to be successful.</i>

215

00:12:18,891 --> 00:12:20,810

<i>Someone who got all their life together.</i>

216

00:12:20,913 --> 00:12:22,889

<i>And now, as my passion
begins to falter,</i>

217

00:12:22,996 --> 00:12:25,937

*<i>I was left with this deep sense
of dread and doubt.</i>*

218

00:12:26,150 --> 00:12:28,977

*<i>And I never said a word to anyone,
not for a long time.</i>*

219

00:12:29,070 --> 00:12:31,854

*<i>I tried to convince myself that
I wasn't losing my passion.</i>*

220

00:12:31,977 --> 00:12:35,383

*<i>That I had everything in check as always
and that nothing has changed.</i>*

221

00:12:35,976 --> 00:12:36,976

<i>You might ask.</i>

222

00:12:37,063 --> 00:12:39,136

<i>'Cause in this bubble
of self-development,</i>

223

00:12:39,223 --> 00:12:40,969

<i>surrounded by positive messages,</i>

224

00:12:41,077 --> 00:12:44,249

<i>I was made to believe negative
thoughts about quitting were wrong.</i>

225

00:12:44,330 --> 00:12:46,190

<i>Even worse, I thought if I accepted</i>

226

00:12:46,250 --> 00:12:48,602

<i>those unhappy feelings
with what I was doing</i>

227

00:12:48,683 --> 00:12:50,872

*<i>I'd go back to being
the old version of me.</i>*

228

00:12:50,953 --> 00:12:52,693

<i>The version of me before self-help.</i>

229

00:12:52,782 --> 00:12:55,889

*<i>It took me a whole year of
inner self-talk and debate</i>*

230

00:12:55,970 --> 00:12:59,213

*<i>until I realised I had to
come to terms with quitting.</i>*

231

00:12:59,299 --> 00:13:03,283

*<i>I had to accept the truth that the world
of self-development was trying to hide.</i>*

232

00:13:03,378 --> 00:13:04,885

<i>There will always be struggle.</i>

233

00:13:04,966 --> 00:13:05,971

<i>And that's okay.</i>

234

00:13:07,857 --> 00:13:13,354

*<i>Amidst this sea of people spouting the
same positive, good-vibes messages...</i>*

235

00:13:13,540 --> 00:13:14,540

<i>I realised that...</i>

236

00:13:30,477 --> 00:13:32,948

Rich people don't sleep
eight hours a day.

237

00:13:33,883 --> 00:13:35,424

That's a third of your life.

238

00:13:35,505 --> 00:13:39,348

If you want it. If you want this.

It's work.

239

00:13:39,560 --> 00:13:40,619

Work like hell.

240

00:13:40,700 --> 00:13:46,448

You just have to put in

80 hours every week.

241

00:13:46,529 --> 00:13:47,972

I got the hustle-muscle.

242

00:13:48,053 --> 00:13:50,375

He's like "What?". I said

"Hustle-muscle."

243

00:14:01,270 --> 00:14:05,489

*<i>In a world of Instagram, entrepreneurs,
fake gurus and humble bragging,</i>*

244

00:14:05,570 --> 00:14:07,470

<i>a whole new culture has been formed.</i>

245

00:14:07,717 --> 00:14:10,269

*<i>And it runs deep in much of
the self-help world.</i>*

246

00:14:10,350 --> 00:14:14,256

*<i>"Hustle" has become a buzzword and
even I'm guilty of using it.</i>*

247

00:14:14,337 --> 00:14:17,196

*<i>This idea of grinding,
working harder than everyone else,</i>*

248

00:14:17,277 --> 00:14:19,176

<i>being productive 24/7,</i>

249

00:14:19,257 --> 00:14:22,829

*<i>is a principle that has become
well tore in the self-help community.</i>*

250

00:14:22,870 --> 00:14:23,870

To be clear.

251

00:14:23,923 --> 00:14:26,176

I'm not saying that working hard
is a bad thing.

252

00:14:26,257 --> 00:14:30,043

*<i>If you're trying to be successful
in a relatively crowded market,</i>*

253

00:14:30,117 --> 00:14:32,816

<i>you're going to have to
work hard at the right thing.</i>

254

00:14:33,117 --> 00:14:35,123

<i>The problem with hustle culture
is that</i>

255

00:14:37,743 --> 00:14:39,882

<i>It's become this romanticised concept.</i>

256

00:14:39,963 --> 00:14:42,956

<i>It's about sounding you're busy
and working towards success,</i>

257

00:14:43,043 --> 00:14:45,029

<i>even though you're not achieving
anything.</i>

258

00:14:45,110 --> 00:14:47,137

<i>It feels good to pretend you're
hustling,</i>

259

00:14:47,210 --> 00:14:48,982

<i>but I can guarantee
that the people</i>

260

00:14:49,043 --> 00:14:51,709

<i>who are bragging about
hustling online</i>

261

00:14:51,790 --> 00:14:55,369

<i>are actually doing a whole lot of
procrastination and action faking.</i>

262

00:14:55,450 --> 00:14:58,756

<i>Then there are those who are actually
working every hour of the day</i>

263

00:14:58,864 --> 00:15:00,785

<i>trying to make things

work for them.</i>

264

00:15:00,892 --> 00:15:03,994

<i>'Cause that's what hustle culture

told them is the right thing. </i>

265

00:15:06,065 --> 00:15:08,127

<i>Working hard is one piece of the puzzle.</i>

266

00:15:08,208 --> 00:15:11,692

<i>Working hard at the right thing

is the final piece of that puzzle.</i>

267

00:15:18,469 --> 00:15:22,206

<i>There are two immediate problems

with working hard 24/7 I have found.</i>

268

00:15:22,287 --> 00:15:24,681

<i>The first is being at risk of burnout.</i>

269

00:15:30,490 --> 00:15:32,819

<i>The second is working hard
at the wrong thing.</i>

270

00:15:32,965 --> 00:15:36,080

<i>You could have a fitness blog and
be working on that 24/7,</i>

271

00:15:36,161 --> 00:15:38,405

<i>updating it with new posts.</i>

272

00:15:38,494 --> 00:15:41,306

<i>But the chances of getting
somewhere are very slim.</i>

273

00:15:41,345 --> 00:15:44,576

*<i>There are many fitness blogs out there,
it'd be difficult for you</i>*

274

00:15:44,657 --> 00:15:46,530

<i>to find your own unique selling point.</i>

275

00:15:46,611 --> 00:15:48,730

*<i>That blog isn't solving
any real problems.</i>*

276

00:15:48,811 --> 00:15:51,367

*<i>If you had just taken
the time out of your hustling</i>*

277

00:15:51,448 --> 00:15:52,892

<i>to reflect on your strategy,</i>

278

00:15:52,973 --> 00:15:54,405

<i>you'd have noticed it.</i>

279

00:15:54,486 --> 00:15:58,610

<i>Instead you continue to work hard
thinking that's all you need to succeed.</i>

280

00:15:58,686 --> 00:16:01,284

<i>Once more the darker sides of
the self-help industry</i>

281

00:16:01,365 --> 00:16:04,059

<i>revolve around casting a shadow
over your eyes.</i>

282

00:16:04,105 --> 00:16:06,272

<i>Making you feel as you've
managed something</i>

283

00:16:06,353 --> 00:16:07,497

<i>when you haven't.</i>

284

00:16:07,578 --> 00:16:10,018

<i>Keeping you hooked
to the next product</i>

285

00:16:10,099 --> 00:16:11,232

<i>or in hustling</i>

286

00:16:11,401 --> 00:16:14,611

<i>keeping you attached to the idea
that advice like working hard</i>

287

00:16:14,698 --> 00:16:17,351

<i>encompasses everything it takes
to be successful.</i>

288

00:16:19,416 --> 00:16:22,488

The darker sides of the

self-help industry rely on you

289

00:16:22,569 --> 00:16:25,056

believing in the illusion

to stay profitable.

290

00:16:42,949 --> 00:16:46,614

I realised this video's probably left

some of you feeling confused about

291

00:16:46,695 --> 00:16:49,721

<i>what you should do and

what advice you should listen to.</i>

292

00:16:49,820 --> 00:16:51,960

I obviously don't have all the answers.

293

00:16:52,057 --> 00:16:56,804

But I can say the things that genuinely

helped me out in my life so far are

294

00:16:56,885 --> 00:16:58,842

<i>going to the gym and eating healthier.</i>

295

00:16:58,923 --> 00:17:01,130

<i>Going to bed and

waking up earlier.</i>

296

00:17:01,211 --> 00:17:03,513

<i>Writing my goals down for

the week or the year,</i>

297

00:17:03,594 --> 00:17:06,948

but keeping in mind that these

things may or may not change over time.

298

00:17:07,029 --> 00:17:08,030

<i>Meditating</i>

299

00:17:08,078 --> 00:17:11,033

and reading books that are practical

and helped me out with

300

00:17:11,079 --> 00:17:12,787

whatever situation I'm facing.

301

00:17:12,868 --> 00:17:15,755

<i>Two of the greatest books

I've ever read are</i>

302

00:17:20,335 --> 00:17:22,468

<i>I've never felt like

they were trying to</i>

303

00:17:22,549 --> 00:17:24,076

to get me hooked to a product

304

00:17:24,157 --> 00:17:27,336

or they were trying to give me
a sense of artificial motivation.

305

00:17:27,417 --> 00:17:30,050

With all that being said,
let this video be a warning

306

00:17:30,110 --> 00:17:34,002

<i>for the traps that might lie in wait,
if you decide to get into self-help.</i>

307

00:17:34,083 --> 00:17:36,980

And if you do decide to do it
and go through that journey,

308

00:17:37,068 --> 00:17:39,788

just make sure not to fall into
the same traps that I did.

309

00:17:41,855 --> 00:17:45,269

Thank you for watching, but stop!

Do not click off of the video yet.

310

00:17:45,350 --> 00:17:49,382

I know you're tired of people giving

the monologue of "Like" the video,

311

00:17:49,490 --> 00:17:52,382

comment down below, share it with

your friends, subscribe.

312

00:17:52,463 --> 00:17:55,942

Whilst I recommend you do those things,

I wanna take the time to say

313

00:17:56,023 --> 00:17:58,782

thank you dearly for watching

till the end of this video.

314

00:17:58,863 --> 00:18:02,156

I put a huge amount of effort into these
videos and I love doing it

315

00:18:02,237 --> 00:18:04,536

So if you enjoy these
documentary-style videos

316

00:18:04,587 --> 00:18:06,596

on business, finance and
life in general,

317

00:18:06,677 --> 00:18:08,623

feel free to check out
my other content.

318

00:18:10,350 --> 00:18:13,736

Do feel free to check out some of
my content. I think you'll enjoy it.

319

00:18:13,817 --> 00:18:17,622

It is still early days for the channel,
but I've a lot of stuff planned,

320

00:18:17,703 --> 00:18:19,272

so do stay tuned for that.

321

00:18:19,337 --> 00:18:22,429

And if you've got any advice,
suggestions or anything

322

00:18:22,510 --> 00:18:25,256

feel free to comment below,
I try to respond to it all.

323

00:18:25,337 --> 00:18:28,883

With all that being said, I really hope
you have a wonderful rest today.

324

00:18:28,924 --> 00:18:29,931

Altogether now.

325

00:18:30,012 --> 00:18:31,521

Hands ahead. Salut.

326

00:18:32,126 --> 00:18:34,213

Πολυξένη Παμουζάκη