

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

14 ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΦΟΒΟ & Η ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Αφού έχεις συνειδητοποιήσει ποια αντικείμενα, πρόσωπα και καταστάσεις σου δημιουργούν το συναίσθημα του φόβου ή τις διάφορες άλλες μορφές του, μπορείς να αρχίσεις να καθορίσεις μέσα σου τον **τρόπο** με τον οποίο θα ήθελες να προσεγγίσεις και να υπερβείς αυτό το φόβο. Να έχεις υπ' όψη σου τις παρακάτω πιθανότητες και σημείωσε σε κάθε περίπτωση ποιοι φόβοι μπορούν να ξεπεραστούν με την κάθε προσέγγιση ξεχωριστά.

1. ΜΕ ΤΗ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΦΟΒΑΜΑΙ, ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΙΖΟΝΤΑΣ, ΣΤΑΔΙΑΚΑ, ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΑΖΙ ΤΟΥ.

2. ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΦΟΒΑΜΑΙ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ.

3. ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΚΑΝΟΝΤΑΣ **ΔΙΑΛΟΓΟ** ΜΑΖΙ ΤΟΥ Ή ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΤΟΥ Ή **ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ** ΜΑΖΙ ΤΟΥ κλπ. Μπορούμε, επίσης, να κάνουμε το ίδιο **γράφοντας γράμμα** στο **μέρος** του εαυτού μας που φοβάται, αντί να γράψουμε στον ίδιο τον φόβο. Υπάρχει μια μικρή διαφορά. Δοκιμάστε το.

4. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – EFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ

5. ΑΝΑΔΡΟΜΕΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ, ΣΕ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ. ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ.

6. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΟ **ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ** ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ **ΣΠΗΛΙΑ** – ΙΣΩΣ ΜΕ ΤΟ «**ΠΟΝΟ_ΣΩΜΑ**».

7. ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ – ΑΣΚΗΣΗ **ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ** – ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ **ΚΑΡΔΙΑ**.

8. ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΑΝΑΠΝΟΗ, ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ κλπ.

9. ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ** ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ ΜΑΖΙ ΤΟΥ.

10. ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ, ΟΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΚΑΙ ΑΚΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ.

11. ΠΙΣΤΗ ΣΤΟ **ΘΕΟ**, ΣΤΗ ΘΕΪΚΗ **ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ** ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΣΑΝ ΑΙΩΝΙΑ ΨΥΧΗ.

12. ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ **ΑΛΗΘΕΙΑΣ** ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ.

13. ΤΕΛΕΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΓΑΠΗ ΔΙΧΩΣ ΑΝΑΓΚΕΣ.

14. ΠΡΑΞΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ – ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ

(ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ Ή ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ)

(Δεν είναι ανάγκη να γράψετε ολόκληρες περιγραφές αλλά απλώς μερικές λέξεις που αντιπροσωπεύουν το γεγονός ή κατάσταση.)

1. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) **ΛΥΠΗ**, ΠΟΝΟΣ, ΑΔΙΚΙΑ, ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΠΡΟΔΟΣΙΑ ΟΤΑΝ/ΕΠΕΙΔΗ

2. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) **ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ**, ΜΟΝΟΣ (Η) ΟΤΑΝ/ΕΠΕΙΔΗ

3. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) **ΦΟΒΟ**, ΑΓΧΟΣ, ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ

4. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) **ΘΥΜΟ** ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ

5. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) **ΖΗΛΙΑ** (Η) ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ

6. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΝΙΩΘΑ) **ΑΠΟΡΡΙΨΗ**, ΜΕΙΟΝΕΚΤΙΚΑ, ΜΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ (Η) ΟΤΑΝ/ ΕΠΕΙΔΗ...

7. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΘΑ (Ή ΜΕ ΚΑΝΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΘΩ) **ΕΝΟΧΗ**, ΝΤΡΟΠΗ (ΕΝΙΩΘΑ) (Ή ΜΕ ΚΑΝΑΝΕ ΝΑ ΝΙΩΘΩ) ΕΝΟΧΗ, ΝΤΡΟΠΗ, ΤΥΨΕΙΣ ΑΥΤΟΑΠΟΡΡΙΨΗ (Η) ΟΤΑΝ /ΓΙΑ/ ΕΠΕΙΔΗ...

8. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** ΟΤΑΝ / ΕΠΕΙΔΗ ...

9. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΤΥΧΕΡΟΣ** (Η) ΟΤΑΝ / ΕΠΕΙΔΗ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ ...

10. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ** (Η) ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ ...

11. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΑΓΑΠΗ** ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ ...

12. ΝΙΩΘΩ, ΕΝΙΩΣΑ (ΕΧΩ ΝΙΩΣΕΙ) **ΕΥΤΥΧΙΑ** ΟΤΑΝ / ΕΠΕΙΔΗ

**ΤΙ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ (ΜΕΙΩΝΕΙ) ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΟΥ;
ΤΙ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ;**

1. ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

2. ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

3. ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ

4. ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ

5. ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

6. ΑΛΛΑ

7. ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

8. ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ :

1. ΕΙΝΑΙ ΣΦΙΓΜΕΝΑ

2. ΠΟΝΑΝΕ

3. ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΚΑΛΑ (ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ)

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ
ΛΥΠΗ		
ΚΑΤΑΠΙΕΣΗ		
ΠΑΡΑΠΟΝΟ		
ΕΝΟΧΗ, ΝΤΡΟΠΗ		
ΘΥΜΟΣ		
ΦΟΒΟΣ		
ΕΡΩΤΙΣΜΟΣ		
ΧΑΡΑ		
ΕΙΡΗΝΗ		
ΑΛΛΟ _____		

ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

1. ΦΟΒΟΣ

Ας αρχίσουμε με τη μητέρα των συναισθημάτων από την οποία γεννιούνται όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα. Ο φόβος, στην κυριολεξία, γεννιέται από την άγνοια μας για την αληθινή μας φύση, που στη συνέχεια μας κάνει να ταυτιζόμαστε με τα σώματα και τις προσωπικότητες μας. Αφού **πιστεύουμε ότι είμαστε αυτά τα σώματα** και αυτές οι προσωπικότητες είναι φυσικό να φοβόμαστε, γιατί ξέρουμε ότι αυτά είναι θνητά και ευάλωτα. Και τότε, από τον φόβο μας, προσπαθούμε να δημιουργήσουμε την ψευδαίσθηση της ασφάλειας εγκαθιδρύοντας μια βάση ασφαλείας που αποτελείται από ανθρώπους, χρήματα, αντικείμενα καθώς επίσης επαγγελματική και κοινωνική θέση.

Τότε, βιώνουμε τη δεύτερη βαθμίδα του φόβου, ότι **δεν θα μπορέσουμε** να τα διατηρήσουμε όλα αυτά. Μπορεί να τα χάσουμε με το **θάνατο**, με τη **φθορά** ή την **αλλαγή** και φοβόμαστε πάλι. Φοβόμαστε μήπως **δεν** θα **έχουμε** αυτά που χρειαζόμαστε για να νιώθουμε ασφαλείς, άξιοι και ικανοποιημένοι.

Φοβόμαστε να τα **χάσουμε** αυτά, όταν τα έχουμε.

Φοβόμαστε τους **άλλους**, που μπορεί να τα **πάρουν** από μας.

Φοβόμαστε την **αλλαγή**, που μπορεί να τα κάνει να εξαφανιστούν.

Φοβόμαστε το **θάνατο**, που σημαίνει να τα χάσουμε όλα αυτά.

Αυτοί οι βασικοί φόβοι μπορεί να εκφραστούν με άπειρους τρόπους, αν λάβουμε υπ' όψη το νοητικό μηχανισμό του κάθε ανθρώπου. Οι διάφορες εκφράσεις του φόβου έχουν διαφορετικά ονόματα όπως *ανασφάλεια, άγχος, δυσφορία, αδυναμία, ανησυχία, ανικανότητα, σύγχυση, φόβος, κατάθλιψη, άρνηση, σοκ, υστερία, πανικός, παράλυση, θυμός, μίσος, οργή, επιθετικότητα, βία, ζήλια*, κλπ.

Έτσι οι βασικές ερωτήσεις που θα μας βοηθήσουν να απελευθερωθούμε από τον φόβο είναι:

Φοβάμαι το εξής _____

1. "Τι **φαντάζομαι** ότι θα πάθω αν γίνει αυτό που φοβάμαι;"

Τι θα χάσω αν γίνεται αυτό που δεν θέλω ή δεν γίνεται αυτό που θέλω;

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

2. "Και αν γίνει αυτό, τι θα συμβεί σε μένα;" «Και αν χάσω αυτά που γράφω πιο πάνω τι είναι αυτό που δεν θα αντέξω;

Αυτή η ερώτηση επαναλαμβάνεται **πάλι και πάλι** κάθε φορά ζητώντας να μάθουμε τι φοβόμαστε ότι θα γίνει; "εάν γίνει το **χειρότερο** που φοβόμαστε;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

3. Ακόμα κι αν **δεν αξίζω** (για μένα ή για τους άλλους ή για το Θεό), τι φοβάμαι ότι θα γίνει.

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

4. Ακόμα αν δεν έχω **καμία εξωτερική πηγή ασφάλειας** ή στήριξης, τι είναι αυτό που δεν μπορώ να καταφέρω;

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

Αυτή η ερώτηση θα μας οδηγήσει σε μερικές βασικές απαντήσεις όπως

α. Δεν θα με **αγαπούν** και δεν θα με δέχονται. Θα είμαι τελείως **μόνος**(η).

β. Δεν θα είμαι **ασφαλής** - Μπορεί να **πεθάνω** ή να χαθώ ή να πάθω κακό.

γ. Μπορεί να χάσω την **ελευθερία** της κίνησης και να μην μπορώ να φροντίζω τον εαυτό μου ή να ικανοποιώ τις ανάγκες μου.

δ. Θα **υποφέρω συναισθηματικά**. Θα νιώθω συναισθηματικό πόνο.

Αφού φτάσουμε σε τέτοιες βασικές απαντήσεις, ανοίγονται δύο βασικές κατευθύνσεις:

1. Να εξετάσουμε αν μπορούμε να **δεχτούμε** ακόμη και αυτή την τελική πιθανότητα η οποία μέχρι τώρα είναι απαράδεκτη για μας.

2. Να εξετάσουμε αν υπάρχουν κάποιες πνευματικές αλήθειες που θα μας βοηθήσουν να πιστέψουμε ότι κάτι τέτοιο **δεν πρόκειται να συμβεί**.

ΑΛΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Όταν δουλεύουμε με άλλα συναισθήματα θα πρέπει, σχεδόν πάντοτε, να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τους φόβους που βρίσκονται πίσω απ' αυτά τα συναισθήματα, ιδιαίτερα το φόβο της **απόρριψης**, της **μοναξιάς**, της **ανασφάλειας**, της **απώλειας** αυτού που είναι σημαντικό για μας, συμπεριλαμβανομένης και της **ελευθερίας** μας.

Η βασική λύση για όλους μας τους φόβους είναι η πίστη στο Θεό, στη θεϊκή δικαιοσύνη και στην αιώνια, άτρωτη πνευματική μας υπόσταση. Μέχρις ότου μπορούμε να είμαστε σίγουροι γι αυτά, όλες οι άλλες λύσεις είναι προσωρινές.

Ο καθένας θα βρει τη δική του ισορροπία μεταξύ του να προβάλλει θετικά ότι αυτό που φοβάται **δεν θα γίνει** και να δεχτεί ότι **θα είναι καλά ακόμη και αν γίνει**.

Μερικοί διαλέγουν το δεύτερο, δηλ. προσπαθούν να δέχονται νοητικά το χειρότερο, δίχως να προβάλλουν ότι θα γίνει, πιστεύοντας ότι το σύμπαν θα τους φέρει ακριβώς αυτό που χρειάζονται για την εξελικτική τους πορεία. Αυτό μπορεί να είναι ευχάριστο ή να προκαλεί πόνο, αλλά θα είναι το καλύτερο. Αυτό έχει το πλεονέκτημα ότι μας αναγκάζει να πηγαίνουμε στον πυρήνα της ύπαρξης μας και να συνειδητοποιούμε ότι θα μπορέσουμε να επιζήσουμε (ακόμα και τον θάνατο) και θα συνεχίσουμε να είμαστε καλά ο,τιδήποτε κι αν μας συμβεί.

Αυτό δεν πρέπει να το συγχέουμε με την μοιρολατρία. Είμαστε αναγκασμένοι από την ίδια μας τη φύση και από τους νόμους της εξέλιξης να ζητάμε με ενεργό τρόπο να δημιουργήσουμε την πλέον θετική πραγματικότητα για τον εαυτό μας, για την οικογένεια μας και για την κοινωνία στο σύνολο της. Αυτό που δεχόμαστε δίχως φόβο θα είναι τα αποτελέσματα αυτών των προσπαθειών. Δεν εγκαταλείπουμε την προσπάθεια.

Οι περισσότεροι άνθρωποι όμως δεν έχουν τόσο σταθερή πίστη στην αιώνια και θεϊκή μας φύση και θα είναι πιο κερδισμένοι αν δυναμώσουν την πίστη τους στη θεϊκή προστασία. Η θεία δημιουργία, η συντήρηση, η προστασία και η καθοδήγηση, όλα αυτά δίχως άλλο είναι υπαρκτά, αλλιώς η ζωή δεν θα ήταν δυνατή. Αλλά δεν θα μας προστατεύσει από τα γεγονότα τα οποία θα πρέπει να συναντήσουμε στο δρόμο μας για να αφυπνιστούμε πνευματικά.

Σχετικά με αυτό πρέπει να αποφύγουμε τις παγίδες. Πρώτα, να αποφύγουμε να μειώσουμε την πίστη σε όσους πιστεύουν ότι έχουν προστασία, σε όσους πιστεύουν ότι ποτέ τίποτα το δυσάρεστο δεν θα συμβεί σ' αυτούς. Έχουν προστασία, αλλά απλά δεν έχουν κατανοήσει τον σκοπό αυτής της προστασίας. Η προστασία είναι για την εξέλιξη και όχι απλώς για την επιβίωση, την άνεση και την εφήμερη ευτυχία. Η δεύτερη παγίδα που πρέπει να αποφύγουμε είναι να δημιουργήσουμε την πεποίθηση ότι πρέπει να έχουμε προβλήματα και δοκιμασίες για να αναπτυχθούμε πνευματικά. Όμως, επειδή αυτό συμβαίνει συχνά, δεν είναι πάντοτε ο κανόνας και δεν υπάρχει λόγος να περιμένουμε προβλήματα για να αναπτυχθούμε. Αναπτυσσόμαστε και μέσα από την ευτυχία και τις ευχάριστες εμπειρίες.

2. ΑΓΧΟΣ - ΑΝΗΣΥΧΙΑ

Το άγχος και η ανησυχία, ενώ είναι φανερά μορφές του φόβου, έχουν γίνει τόσο συνηθισμένα που αξίζει τον κόπο να τα παρατηρήσουμε για λίγο ξεχωριστά. Το άγχος, συνήθως, έχει σχέση με τους παράγοντες **χρόνο** και **αποτέλεσμα**. Έχουμε άγχος γιατί φοβόμαστε ότι **δεν** θα έχουμε το **χρόνο** να τελειώσουμε αυτό που έχουμε σχεδιάσει ή ότι το **αποτέλεσμα** δεν θα είναι τέλειο ή ότι οι άλλοι **δεν θα το δεχθούν**. Ανησυχούμε συχνά για τους ίδιους λόγους αλλά, επίσης, όταν φοβόμαστε ότι κάτι δεν θα γίνει όπως θα το **επιθυμούσαμε**. Αυτό το "κάτι" μπορεί να έχει σχέση με **μας**, με τα **παιδιά** μας, τους **γονείς** ή το **σύντροφό** μας, πράγμα το οποίο μέσα από την προσκόλληση μας σ' αυτούς, έχει άμεση σχέση με τον εαυτό μας.

Ο νους ψάχνει για πράγματα να αγχώνεται και να ανησυχεί ακόμα και όταν δεν υπάρχει τίποτα το πραγματικά σοβαρό για να τον απασχολεί. Μπορεί να αναρωτιόμαστε μερικές φορές γιατί ο νους σκέφτεται τόσο πολύ για ένα συγκεκριμένο πράγμα και δημιουργεί άγχος και ανησυχία, όταν στην πραγματικότητα δεν είναι τόσο σημαντικό για μας. Το άγχος και η ανησυχία γίνονται **εθιστικοί νοητικοί μηχανισμοί** που ψάχνουν να βρουν θέματα που περιέχουν άγχος και ανησυχία. Γι αυτό το λόγο, αυτά τα άτομα είναι καλά να ασχοληθούν με ένα πρόγραμμα **ασκήσεων, αναπνοών, βαθιάς χαλάρωσης**, με θετική **προβολή**, ίσως και **διαλογισμό** και βεβαίως με **υγιεινή διατροφή** και με **δημιουργική έκφραση**.

Μερικές ερωτήσεις που μπορεί να είναι χρήσιμες για το άγχος, είναι:

1. "Για ποιά **θέματα** αγχώνεσαι ή ανησυχείς;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

2. "Πόσο **συχνά** έχεις αυτά τα συναισθήματα;" _____

3. "Είναι αυτά τα θέματα αληθινά τόσο **σημαντικά** για σένα; Φοβάσαι τόσο πολύ ότι θα νοιώσεις χαμένος(η) ή θα καταστραφείς αν δεν γίνουν όπως τα θέλεις;" _____

4. "Τι φοβάσαι ότι θα γίνει αν αυτό το θέμα δεν γίνει όπως το θέλεις;", "Τι **δεν θα μπορείς να αντέξεις**;" "Τι θα ήταν αφόρητο για σένα;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

5. "Εάν τελικά αυτό το θέμα δεν γίνει όπως εσύ θα ήθελες, **πόσο καιρό** νομίζεις ότι θα σου πάρει για να ξαναβρείς την ηρεμία και την ευτυχία σου;" _____

6. "Γιατί **αμφιβάλλεις ότι αυτό το θέμα δεν θα γίνει όπως θα το ήθελες**;" "Ποιοί προγραμματισμοί και ποιές πεποιθήσεις σε κάνουν να σκέφτεσαι έτσι;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

7. "Ποιες **πεποιθήσεις** σε κάνουν να νιώθεις ότι η ζωή θα είναι τόσο **δύσκολη** εάν αυτό που θέλεις δεν γίνει όπως το θέλεις;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

8. "Πιστεύεις ότι το άγχος και η ανησυχία σου **σε βοηθούν** να λύσεις το πρόβλημα ή να λειτουργείς πιο αποτελεσματικά για να έχεις το αποτέλεσμα που θέλεις ή σου **μπλοκάρουν** το μυαλό και χάνεις ενέργεια, χρόνο, και ίσως ύπνο κάνοντας αρνητικές σκέψεις;"

9. "**Θέλεις** να έχεις άγχος ή μήπως θέλεις να ανησυχείς; " "Αν όχι, γιατί όχι;" "Γιατί προτιμάς να μην σκέφτεσαι με αυτό το τρόπο;" "Ποιές είναι οι **αρνητικές επιπτώσεις** στη ζωή σου απ' αυτή σου την συμπεριφορά;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

10. "Ποιές πεποιθήσεις θα πρέπει να αλλάξεις για να σκέφτεσαι πιο θετικά σε περιπτώσεις σαν κι αυτή και να είσαι πιο σίγουρος ότι τα πράγματα **θα γίνουν όπως εσύ τα θέλεις**;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

11. "Ποιές πεποιθήσεις θα πρέπει να αλλάξεις για να μπορέσεις να πιστέψεις ότι ακόμα αν υπάρχει πιθανότητα να μη γίνουν τα πράγματα όπως τα θέλεις, **θα είσαι καλά**, θα επιβιώσεις και θα μπορέσεις να ξαναγίνεις ευτυχισμένος;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

12. "Είναι δυνατόν εσύ ή ένα κομμάτι του εαυτού σου να μη θέλεις να σταματήσεις να ανησυχείς, ότι παίρνεις κάτι απ' αυτή την υπόθεση και ίσως νιώθεις ασφαλής στο **ρόλο** αυτό;"

13. "Εάν υπήρχε ένα κομμάτι του εαυτού σου που πραγματικά ήθελε να συνεχίζει να ανησυχεί, γιατί άραγε να το ήθελε αυτό, ποιό μπορεί να είναι το **κέρδος**, το όφελος;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

14. "Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να **εκφράσεις** στους **άλλους** σχετικά με αυτό το θέμα;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

15. Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να **κάνεις πρακτικά** για το θέμα αυτό;

A. _____

B. _____

Γ. _____

Τώρα κάνει **ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ** - EFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ ΚΑΙ **ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ** - ΑΣΚΗΣΗ **ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ** - ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ **ΚΑΡΔΙΑ**.

3. ΠΛΗΓΩΜΑ - ΠΙΚΡΑ- ΑΔΙΚΙΑ - ΚΑΚΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ – ΠΟΝΟΣ – ΠΡΟΔΟΣΙΑ

Αυτά τα συναισθήματα έρχονται συνήθως όταν δεν μπορούμε να έχουμε αυτό που θέλουμε, χρειαζόμαστε ή νιώθουμε ότι έχουμε δικαίωμα να έχουμε. Νιώθουμε πληγωμένοι, πικραμένοι ή αδικημένοι, γιατί δεν έχουμε εισπράξει τη συμπεριφορά, τα αγαθά ή την κατάσταση την οποία αναμέναμε ή πιστεύαμε ότι αξίζαμε. Οι πεποιθήσεις πίσω από αυτά τα συναισθήματα είναι ότι "πρέπει να έξω ή να πάρω εκείνο το οποίο δεν έχω ή παίρνω". Έχουμε ταυτίσει την ασφάλεια μας, την ικανοποίηση, την αξία ή την ελευθερία μας με κάτι που δεν παίρνουμε από τους ανθρώπους, την κοινωνία, τον Θεό ή τη ζωή σαν σύνολο.

1. "Τι πιστεύεις ότι **πρέπει να έχεις** εδώ για να είσαι ευτυχισμένος(η) και όχι αδικημένος;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

2. "**Γιατί το χρειάζεσαι;** Τι θα λείπει από τον εαυτό σου αν δεν το έχεις αυτό για το οποίο έχεις παράπονο; "(αναφέρεσαι στο 1)

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

3. "**Μπορείς να πιστέψεις ότι η ζωή σου δίνει ακριβώς ότι σου χρειάζεται** για να συνεχίσεις την εξέλιξη σου και ότι τώρα σου δίνει ακριβώς αυτό που χρειάζεσαι; Εάν μπορείς να το δεχτείς αυτό, τότε γιατί η ζωή σου δίνει αυτή την κατάσταση με την οποία δεν είσαι ευχαριστημένος(η); Τι σου ζητά η ζωή να κάνεις εδώ;"

α. Πεποιθήσεις που χρειάζεται πιστεύω για να μπορέσω να **δεχθώ** αυτό που μου δίνει η ζωή και να είμαι ευτυχισμένος(η) με τα πράγματα όπως είναι, ακόμα και αν δεν αλλάξουν ποτέ.

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

β. Πεποιθήσεις που χρειάζεται να πιστεύω για να μπορέσω να ξεκινήσω διάφορες **πράξεις και αλλαγές συμπεριφοράς** για να δημιουργήσω πιο αποτελεσματικά αυτό που χρειάζομαι και θέλω από τη ζωή.

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

γ. Πεποιθήσεις (ίσως υποσυνείδητες) που χρειάζεται για να πιστεύω ότι **αξίζω όλα** αυτά που θέλω και μπορώ να τα έχω **χωρίς να χάσω** κάτι άλλο, ή να **κινδυνεύω** με κάποιο τρόπο.

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

δ. Πεποιθήσεις που χρειάζεται να αλλάξω για να **επικοινωνήσω** πιο αποτελεσματικά σχετικά με αυτά που χρειάζομαι.

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

Τώρα κάνει ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - EFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ – ΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ – ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

4. ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ -ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ - ΑΠΟΘΑΡΡΥΝΣΗ

Κάποτε ένας σοφός δάσκαλος είπε: "No appointments no disappointments" δηλ όταν δεν δημιουργούμε ανάγκες και επιθυμίες δεν θα έχουμε απογοήτευση. Τα συναισθήματα αυτά έρχονται στην επιφάνεια όταν έχουμε δημιουργήσει **προσδοκίες** για τον εαυτό μας, για τους άλλους για το Θεό και για τη ζωή. Όταν τα πράγματα δεν έρχονται όπως τα περιμένουμε ή όταν οι άλλοι δεν είναι όπως τους περιμένουμε. Και μια ακόμη πιο συνηθισμένη περίπτωση, όταν δεν έχουμε τα αποτελέσματα που θέλουμε από τη ζωή, νιώθουμε απογοητευμένοι από τον εαυτό μας από τους άλλους και από το Θεό.

1. "Τι **περίμενες** σ' αυτή την περίπτωση (από τον εαυτό σου, το άλλο άτομο, τη ζωή, το Θεό);"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

2. "**Γιατί** το περιμένεις αυτό; Νιώθεις ότι το χρειάζεσαι; Γιατί ακριβώς χρειάζεσαι να είσαι εσύ, οι άλλοι, η ζωή και ο Θεός έτσι;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

3. "Τι **χάνεις** αν τα πράγματα δεν έρθουν όπως τα περιμένεις;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

4. "Τι θα **συμβεί** αν εσύ ο ίδιος δεν μπορέσεις να πραγματοποιήσεις τις προσδοκίες σου;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

5. "**Τίνος** είναι αυτές οι προσδοκίες; Σου θυμίζουν κάτι που άκουσες σαν παιδί;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

6. "Μπορείς να σκεφτείς ένα τρόπο για να **δημιουργήσεις εσωτερικά αυτό** που **χρειάζεσαι**, όταν εσύ ή οι άλλοι δεν μπορούν να είναι όπως τους περιμένεις;" (Σεντονα;)"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

7. " Τι χρειάζεται να **πιστέψεις** για να **δεχθείς** τον εαυτό σου και τους άλλους στο στάδιο της εξέλιξης που είμαστε.

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

8. "Τι χρειάζεται να **πιστέψεις** για να νιώθεις **ασφαλής** και να νιώθεις ότι **αξίζεις** ακόμα και όταν εσύ και/ή οι άλλοι δεν μπορούν να είναι όπως τους περιμένεις;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

9. "Τι χρειάζεται να **πιστέψεις** για να νιώθεις **ασφαλής** και να νιώθεις ότι **αξίζεις** ακόμα και όταν οι καταστάσεις της ζωής σου δεν είναι όπως περιμένεις / θέλεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

10. " Τι θέλεις να **κάνεις** για να μπορέσεις πιο αποτελεσματικά να πραγματοποιήσεις τις προσδοκίες σου;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

11. "Τι θέλεις να **επικοινωνήσεις** ξεκάθαρα με τους άλλους σχετικά α) με το τι ακριβώς περιμένεις από αυτούς β) γιατί το χρειάζεσαι αυτό και γ) πως νιώθεις όταν δεν σου το δίνουν;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

Τώρα κάνει ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - EFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ – ΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ – ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

5. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη μπορεί να έχει διάφορες αίτιες.

1. Χημικές – ορμονικές

2. Μια κατάσταση κατά την οποία, όπως και πιο πάνω, δεν **έχουμε** αυτό που θέλουμε από τη ζωή αλλά, επίσης, νιώθουμε **ανήμποροι** να κάνουμε ο,τιδήποτε για να το πετύχουμε. Είναι ένας συνδυασμός στον οποίο αφ' ενός μεν δεν είμαστε ευχαριστημένοι με τον εαυτό μας και αφ' ετέρου με τους άλλους. Αλλά νιώθουμε εντελώς ανίσχυροι για να κάνουμε ο,τιδήποτε πάνω σε αυτό. Σταδιακά εγκαταλείπουμε ευθύνες γιατί τίποτα δεν έχει σημασία.

3. Δεν έχουμε ξεπεράσει κάποιο **γεγονός ή απογοήτευση του παρελθόντος** και μας βαραίνει σήμερα και δεν μας επιτρέπει να νιώθουμε καλά λόγο ενοχών, πίκρας, αδικίας.

Τόσο αυτό όσο και η απογοήτευση και η ψευδαίσθηση μπορεί να είναι καταστάσεις προπαρασκευαστικές για την αλλαγή. Όταν δεν νιώσουμε καλά με αυτά που συμβαίνουν, μπορεί (αλλά όχι πάντα) να δημιουργεί κίνητρα για σημαντικές αλλαγές. Οι περισσότεροι άνθρωποι που άρχισαν ένα πνευματικό μονοπάτι έχουν οδηγηθεί σε αυτό το μονοπάτι από αυτά τα συναισθήματα.

Η ανάλυση, λοιπόν, είναι περίπου η ίδια με τις παραπάνω ερωτήσεις.

Μπορούμε να προσθέσουμε ακόμα λίγες.

1. "Τι είναι **σημαντικό** για σένα; Τι είναι αυτό που σε **ενδιαφέρει**; Για **ποιόν** νοιάζεσαι;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

2. "Τι θα **ήθελες** να **έχεις κάνει** με τη ζωή σου πριν φύγεις από το σώμα σου;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

3. "Εάν είχες κάποιες **ιδιαίτερες δυνάμεις**, μεγαλύτερες από τον κανονικό άνθρωπο, ποιες θα ήταν αυτές;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

4. "Τι θα έκανες με αυτές τις δυνάμεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

5. "Πως **οραματίζεσαι** την ιδανική σου ζωή.»

A. _____
B. _____
Γ. _____

6. "Ποιό **ρόλο** θα ήθελες να παίζεις σ' αυτό τον ιδανικό κόσμο;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

7. "Εάν είχες **αρκετά χρήματα** για να επιβιώσεις, απλά αλλά άνετα για το υπόλοιπο της ζωής σου και ήσουν ελεύθερος(η) να αξιοποιείς τον χρόνο σου σύμφωνα με τις αξίες και τις ανάγκες σου δίχως να σκέφτεσαι να κάνεις λεφτά, **τι θα έκανες με τον χρόνο σου**;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

8. Ποιους αγαπάς και θα θέλεις να είναι πάντα καλά;

A. _____
B. _____
Γ. _____

Όπως βλέπετε αυτές οι ερωτήσεις που έχουμε προσθέσει στην περίπτωση της κατάθλιψης έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τον άνθρωπο να συνδεθεί με τα ιδανικά του και τον σκοπό της ζωής. Ο σκοπός ζωής του καθενός θα έχει κατά κάποιον τρόπο σχέση με τη **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ**, την **ΕΞΕΛΙΞΗ** ή την **ΥΠΗΡΕΣΙΑ**.

Όταν νιώθει κανείς ότι η παρουσία του είναι χρήσιμη στους ανθρώπους γύρω του, δίνει στη ζωή του ένα αίσθημα αξίας και νοήματος, ένα λόγο για να ζει και να δημιουργεί.

Επειδή η κατάθλιψη είναι επίσης ένα ενεργειακό φαινόμενο ο άνθρωπος θα είχε μεγάλη ωφέλεια αν ακολουθούσε ένα **καθημερινό πρόγραμμα ασκήσεων, τεχνικών αναπνοής, βαθιάς χαλάρωσης και, τελικά, διαλογισμού**. Όπως, επίσης, **υγιεινή διατροφή και δημιουργική δραστηριότητα**.

6. ΖΗΛΙΑ - ΦΘΟΝΟΣ

Αυτά τα δυο συναισθήματα γεννιούνται από την **έλλειψη αποδοχής** του **ποιος είμαστε** και τι **έχουμε**. Στην πρώτη περίπτωση δημιουργούνται όταν δεν δεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι και, έτσι, ζηλεύουμε τους άλλους για τα χαρίσματα ή τα επιτεύγματά τους και θα τα θέλαμε αυτά για τον εαυτό μας. Σε μια τέτοια περίπτωση πιθανόν να πιστεύουμε ότι θα μας σέβονται και θα μας θαυμάζουν περισσότερο ή θα μας θεωρούν πιο επιτυχημένους, αν είχαμε αυτά τα χαρίσματα. Αυτό μπορεί επίσης να συμβεί και στο πνευματικό μονοπάτι, που ο ένας μπορεί να ζηλεύει τον άλλο για την ικανότητα του να κάνει διαλογισμό, να υπηρετεί, να νηστεύει κλπ.

Στη δεύτερη περίπτωση δεν μπορούμε να δεχθούμε αυτά που έχουμε ή που δεν έχουμε και, έτσι, ζηλεύουμε αυτούς που τα έχουν ή ίσως τα παίρνουν από μας (όπως την αγάπη ή την προσοχή από τους γονείς, το σύζυγο, τα παιδιά ή τους φίλους). Ζηλεύουμε περισσότερο για την αποκλειστικότητα της αγάπης και της προσοχής των σημαντικών για μας προσώπων και στην περίπτωση του/της συζύγου, τη σεξουαλική σχέση.

Αυτό είναι ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα που βιώνουμε όταν ένα καινούργιο αδελφάκι έρχεται στην οικογένεια και έχουμε χάσει την αποκλειστικότητα ή το ποσοστό της προσοχής έχει μειωθεί σημαντικά. Μπορεί, επίσης, να νιώσουμε θυμό για το άλλο πλάσμα που μας παίρνει αυτό που είχαμε ως τώρα και που θέλουμε απεγνωσμένα. Το ίδιο συμβαίνει όταν φοβόμαστε ότι ο/η σύζυγος μπορεί να ενδιαφέρεται για κάποιον άλλον.

Αυτό γίνεται όταν έχουμε ταυτίσει την επιβίωση μας, την ασφάλεια, την ικανοποίηση και την αξία μας με την προσοχή εκείνου του συγκεκριμένου ατόμου. Ο φόβος ότι δεν θα είμαστε ασφαλείς δίχως τον άλλο ή ότι η αξία μας θα χαθεί ή θα μειωθεί σημαντικά εάν αυτός ή αυτή δείξει αγάπη σε άλλους δημιουργεί αυτό που ονομάζουμε ζήλια.

Οι πεποιθήσεις πίσω από αυτούς τους φόβους είναι:

1. Είμαι **ασφαλής** μόνο όταν έχω κάποιον που αγαπά μόνο εμένα. Μόνο τότε μπορώ να είμαι σίγουρος(η) ότι θα είναι πάντα μαζί μου όταν τον χρειάζομαι. Δεν είμαι ασφαλής όταν είμαι μόνος(η).

2. **Αξιζω** (σαν άτομο, άνδρας ή γυναίκα) μόνο αν υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο που αγαπά μόνο εμένα και κανέναν άλλον. Εάν αγαπά κάποιον άλλον, όπως αγαπά εμένα, τότε χάνω την αξία μου.

Εδώ βρίσκεται η διαφορά μεταξύ της ανθρώπινης και της θεϊκής αγάπης. Η ανθρώπινη αγάπη απαιτεί αποκλειστικότητα, ενώ η θεϊκή αγάπη απαιτεί να αγαπούμε όλα τα πλάσματα, όπως αγαπάμε τον εαυτό μας. Διότι ο Θεός είναι μέσα σε όλα τα πλάσματα. (Δεν μιλάμε εδώ για το σεξουαλικό τομέα).

Έτσι το πρόβλημα του φθόνου και της ζήλιας θα λυθεί όταν ελευθερώσουμε τον εαυτό μας από τις αμφιβολίες για την ασφάλεια και την αξία του. Μερικές ερωτήσεις που θα βοηθήσουν.

1. "Τι είναι αυτό που **έχουν** οι άλλοι (εσωτερικά ή εξωτερικά) που θα ήθελες να έχεις ή πιστεύεις ότι πρέπει να έχεις για να είσαι ευτυχισμένος(η);"

A. _____
B. _____
Γ. _____

2. "Γιατί το **θέλεις** αυτό; Τι θα κερδίσεις αν το έχεις και τι θα χάσεις αν δεν το έχεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

3. "Τι πιστεύεις για τον εαυτό σου που σε κάνει να θέλεις να έχεις αυτό που έχει ο άλλος ή να γίνεις όπως ο άλλος; Τι θα γίνει αν δεν συμβεί αυτό;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

4. "Τι χρειάζεται να πιστεύεις για να είσαι ευτυχισμένος ακριβώς όπως είσαι ή με οποιοδήποτε αποτέλεσμα, άσχετα με το τι έχει ή είναι ο άλλος;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

5. " Τι χρειάζεται να πιστεύεις για να μπορείς να πραγματοποιήσεις πιο αποτελεσματικά στον εαυτό σου ή για τον εαυτό σου ό,τι φθονείς ή ζηλεύεις στους άλλους;" (Δεν πρέπει να αγνοήσουμε την πιθανότητα ότι μπορεί κάποιος να φθονεί κάτι γιατί ήλθε η ώρα, στην πορεία της εξέλιξης του, να το γυρέψει. Το συναίσθημα μπορεί να μην είναι αγνό, αλλά μπορεί να υποκινήσει ωφέλιμες ενέργειες, αν τις οδηγήσουμε προς την αυτοβελτίωση).

A. _____
B. _____
Γ. _____

6. "Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να κοινοποιήσεις στους άλλους σχετικά με αυτά που νιώθεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

Τώρα κάνει ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - EFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ – ΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ – ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

7. ΜΟΝΑΞΙΑ - ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ

Η μοναξιά, όπως και ο φόβος και η ενοχή, είναι ένα βαθιά ριζωμένο συναίσθημα που έχει άμεση σχέση με αυτή καθεαυτή την ύπαρξη. Και τα δύο συναισθήματα είναι βασισμένα στη ψευδαίσθηση της ξεχωριστότητας και στην ταύτιση με το σώμα και το εγώ. Όταν κάποιος είναι μόνος και δεν έχει ακόμα συνδεθεί με μια εσωτερική πηγή ασφάλειας, ικανοποίησης, αξίας, αγάπης και σκοπού βιώνει ένα πολύ παρόμοιο συναίσθημα με το θάνατο. Δεν υπάρχει ζωή, ούτε εσωτερική πηγή, ούτε ευτυχία, ούτε ασφάλεια, ούτε σκοπός για να ζει χωρίς τους άλλους αφού δεν έχει δημιουργήσει μια σχέση με τον εαυτό του ή με τον Θεό.

Πρέπει να ξεχωρίσουμε τη διαφορά μεταξύ του να είμαστε μόνοι και να νιώθουμε μοναξιά. Μπορεί να είμαστε τριγυρισμένοι από την οικογένεια, εκατοντάδες φίλους και θαυμαστές και ακόμη να νιώθουμε μοναξιά. Κάποιος άλλος μπορεί να είναι μόνος του στην κορυφή του βουνού για χρόνια και να μην νιώθει μοναξιά. Όταν νιώθουμε μοναξιά σημαίνει ότι δεν νιώθουμε συνδεδεμένοι με τους άλλους, με τον Θεό, με την φύση, με την ζωή. Μπορεί να είμαστε περιτριγυρισμένοι μέρα και νύχτα με ανθρώπους που δεν νιώθουμε συνδεδεμένοι μαζί τους ή να είμαστε μόνοι σε μια σπηλιά και να νιώθουμε συνδεδεμένοι με το Θεό και με όλη τη δημιουργία.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν ένα άτομο που νιώθει μοναξιά:

1. "**Πότε** νιώθεις περισσότερο μόνος(η); Ποιες **ώρες** της μέρας ή της βδομάδας και σε ποιες **περιπτώσεις**."

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

2. "Τι νιώθεις ότι χρειάζεσαι να **πιστεύεις** ή να έχεις εκείνες τις στιγμές για να νιώσεις μεγαλύτερο σύνδεσμο με τους άλλους ή τον κόσμο γύρω σου;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

3. "Υπάρχει κάτι που σε **εμποδίζει** να επικοινωνήσεις με άλλους ανθρώπους, όταν νιώθεις μοναξιά; Νιώθεις πολύ περήφανος(η) να επικοινωνήσεις με κάποιον ή φοβάσαι ότι δεν θα υπάρχει η ανταπόκριση που θέλεις; Ή φοβάσαι κάτι άλλο και αυτό σε εμποδίζει να επικοινωνήσεις με τους άλλους.;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

4. "Ποιες **πεποιθήσεις** σε κάνουν να νιώθεις μοναξιά;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

5. " Ποιες πεποιθήσεις σε **απελευθερώνουν** από το να νιώθεις μοναξιά, ακόμα χωρίς τους άλλους;"

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____

6. "Πιστεύεις στο **Θεό**; Εάν ναι, πως μπορείς να νιώσεις την παρουσία Του (Της, του) πιο χειροπιαστή στην ζωή σου, ειδικά όταν νιώθεις μοναξιά;" Και πως ;

A. _____
B. _____
Γ. _____

7. " Υπάρχουν **πολλοί άλλοι άνθρωποι** που νιώθουν μοναξιά, όπως οι γέροι, τα ορφανά, οι άρρωστοι, οι τυφλοί, οι κουφοί, οι παράλυτοι κλπ. Άνθρωποι που χρειάζονται βοήθεια. Πως νιώθεις με την ιδέα να βοηθήσεις αυτούς τους ανθρώπους με την μοναξιά τους; Εάν όχι, γιατί όχι; Εάν ναι, που και πότε μπορείς να αρχίσεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

8. "Ποιες **πεποιθήσεις** χρειάζεται να **δυναμώσεις** για να νιώσεις πιο συνδεδεμένος(η) με τους άλλους και/ή το Θεό και τη ζωή;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

9. "Ποιες **πεποιθήσεις** χρειάζεται να **δυναμώσεις** για να νιώσεις πιο ελεύθερος(η) να εκφράσεις την ανάγκη σου για μεγαλύτερη ή βαθύτερη σύνδεση με τους άλλους;

A. _____
B. _____
Γ. _____

10. "Με ποια **πρόσωπα** θέλεις να **αρχίσεις** αυτή την **εξωτερίκευση** και τι θα ήθελες να πεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

11. "Τι θέλεις να πεις σε αυτά τα **πρόσωπα**;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

Στην ενεργητική ακρόαση, όπως έχουμε ήδη αναφέρει αρκετές φορές, μπορείτε να συνεχίσετε με ψυχόδραμα ή αντίστροφο ψυχόδραμα.

Στην ενεργητική σας ακρόαση να προσέξετε ιδιαίτερα να επισημάνετε το συναίσθημα της ντροπής και της υπερηφάνειας. Αυτά τα αντίθετα συναισθήματα τείνουν να μας διχάσουν. Όταν νιώθουμε ντροπή ή ενοχή ή αμφιβολία για την αξία μας, δεν μπορούμε να πιστέψουμε ότι οι άλλοι μας αγαπούν ή θέλουν να είναι μαζί μας και έτσι, ακόμα και όταν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι γύρω μας, δεν μπορούμε να τους νιώσουμε. Όταν είμαστε υπερήφανοι δεν μπορούμε να κάνουμε παρέα με τον «οποιονδήποτε» και ούτε μπορούμε να είμαστε εκείνοι που θα εκφράσουν την ανάγκη τους για παρέα με τον άλλον. Είμαστε πολύ περήφανοι και θέλουμε από τους άλλους να το ζητήσουν.

Τώρα κάνει ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - EFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ - ΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ - ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

8. ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ - ΝΤΡΟΠΗ - ΕΝΟΧΗ - ΑΥΤΟΑΠΟΡΡΙΨΗ - ΑΝΑΞΙΟΣ(Α) - ΑΠΟΡΡΙΨΗ - ΕΞΕΥΤΕΛΙΣΜΟΣ

Αυτές οι διάφορες μορφές της αμφιβολίας του εαυτού είναι, μαζί με τον φόβο, τα πιο βασικά από όλα τα συναισθήματα και η αιτία για τα περισσότερα άλλα συναισθήματα.

1. "Ποια είναι τα **γεγονότα**, οι **καταστάσεις** ή οι **σκέψεις** που έρχονται στο νου σου και ενεργοποιούν, σε κάποιο βαθμό, αυτόν τον μηχανισμό της αμφιβολίας για τον εαυτό σου μέσα σου;" (Θα αποκαλούμε όλα αυτά τα συναισθήματα, για λόγους συντομίας, λέγοντας "αμφιβολία για τον εαυτό μας". Μπορείτε να αλλάξετε τη φράση με οποιαδήποτε άλλη).

A. _____
B. _____
Γ. _____

2. "Τι **πιστεύεις** σ' αυτές τις καταστάσεις που σε κάνει να νιώθεις έτσι;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

3. "**Γιατί** το πιστεύεις αυτό; Και γιατί το πιστεύεις αυτό;" (Οι ερωτήσεις συνεχίζονται καθώς ψάχνουμε να βρούμε την πεποίθηση που βρίσκεται πίσω από κάθε απάντηση που δίνεται). "Και τι **πιστεύεις** που σε κάνει να πιστεύεις αυτό;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

4. "Μήπως γνωρίζεις άλλους ανθρώπους που έχουν τις ίδιες ιδιότητες για τις οποίες εσύ απορρίπτεις τον εαυτό σου; Τους απορρίπτεις με τον ίδιο τρόπο; Εάν όχι, τότε γιατί όχι; Έχεις **δύο μέτρα και δύο σταθμά**; Τι σε εμποδίζει να δέχεσαι τον εαυτό σου με τον ίδιο τρόπο που δέχεσαι τους άλλους;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

5. "**Τίνος** είναι αυτές οι πεποιθήσεις που δημιουργούν αυτά τα συναισθήματα; Είναι δικές σου ή ανήκουν σε κάποιες φωνές από το παρελθόν π.χ. γονείς, δασκάλους κλπ."

A. _____
B. _____
Γ. _____

6. "Εάν πράγματι δεν είναι δικές σου, αλλά προγραμματισμοί, θα ήθελες να **ελευθερωθείς** από αυτούς;" _____

7. "Υπάρχει πιθανότητα να **μην θέλεις** να **δεχθείς ολοκληρωτικά** τον εαυτό σου γιατί παίρνεις κάτι από αυτή την κατάσταση; Μήπως νιώθεις ασφαλής σ' αυτό τον ρόλο ή μήπως νιώθεις ότι θα ήταν εγωιστικό να δέχεσαι και να αγαπάς τον εαυτό σου;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

8. "Μήπως οι λόγοι για τους οποίους αμφιβάλεις για τον εαυτό σου έχουν σχέση με αίσθημα **ανηθικότητας** ή ότι ό,τι κάνεις είναι λάθος ή ότι κάνεις στους άλλους αυτό που δεν θα ήθελες να κάνουν αυτοί σε σένα; Εάν ναι, τι θα ήθελες να κάνεις πάνω σ' αυτό το θέμα;" _____

A. _____

B. _____

Γ. _____

9. Πως θα ήθελες από δω και πέρα να **συμπεριφερθείς** σε τέτοιες περιπτώσεις; "

A. _____

B. _____

Γ. _____

10. "Τι χρειάζεται να **πιστέψεις** για να μπορείς να συμπεριφερθείς έτσι όπως πραγματικά θέλεις;

A. _____

B. _____

Γ. _____

11. "Πες μου πέντε θετικά πράγματα για τον εαυτό σου για τα οποία μπορείς να τον δέχεσαι και να τον εκτιμάς."

A. _____

B. _____

Γ. _____

12. "Είσαι **έτοιμος(η)** να δημιουργήσεις μια πιο **θετική σχέση** με τον εαυτό σου; Εάν ναι, γιατί;

A. _____

B. _____

Γ. _____

13. Ποιά είναι τα **αρνητικά αποτελέσματα** όταν **δεν** δέχεσαι και δεν αγαπάς τον εαυτό σου;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

14. "Είναι «**σωστό**» να αγαπάς τον εαυτό σου και βιώσεις την ιερότητα σου; Εάν ναι, γιατί; Εάν όχι γιατί;"

A. _____

B. _____

Γ. _____

15. "Τι χρειάζεται να **πιστέψεις** για να **δέχεσαι** και να αγαπάς τον εαυτό σου – ακριβώς όπως είσαι σε αυτό το στάδιο της εξέλιξης σου"

A. _____

B. _____

Γ. _____

16. "Νομίζεις ότι η **επικοινωνία** με τους άλλους γι αυτό το θέμα μπορεί να είναι χρήσιμη;" _____

17. "Εάν ναι, τι θα **ήθελες** να τους **εκφράσεις**;" _____

A. _____

B. _____

Γ. _____

9. ΘΥΜΟΣ - ΜΙΣΟΣ - ΟΡΓΗ

Η οργή είναι μια ακραία μορφή θυμού, κατά την οποία είμαστε ακόμη λιγότερο ικανοί να ελέγχουμε τον εαυτό μας, ένα συναίσθημα όμοιο με τον πανικός. Το μίσος είναι μια πιο μόνιμη κατάσταση, στην οποία σκεφτόμαστε το χειρότερο για κάποιον και δεν θέλουμε να έχουμε καμιά επαφή μαζί του και μπορεί, επίσης, και να ελπίζουμε να του συμβεί κάτι κακό. Αυτά τα τρία συναισθήματα από εδώ και στο εξής θα τα αποκαλούμε απλά "θυμό". Είναι σημαντικό να θυμηθούμε ότι είναι δευτερογενή και προέρχονται από το πλήγωμα, το φόβο, την ενοχή, την αδικία, την απογοήτευση κλπ.

Γενικά, δύο σκεπτομορφές μας ελέγχουν εδώ.

1. Η μια είναι ότι **πρέπει να έχουμε κάτι** που ο άλλος μας εμποδίζει να το έχουμε. Αυτό μπορεί να είναι οτιδήποτε, από τον ύπνο, το φαγητό, τη στέγη, την ηρεμία του νου, σύζυγο ή άλλο πρόσωπο με το οποίο είμαστε συνδεδεμένοι.

2. Η δεύτερη είναι ότι το πρόσωπο προς το οποίο νιώθουμε αυτό το θυμό είναι **υπεύθυνο** για την **πραγματικότητα** μας. Σκεφτόμαστε ότι εάν δεν ήταν αυτός(η), αυτό δεν θα συνέβαινε. Είναι υπεύθυνος(η) για τον πόνο και τη δυστυχία μας.

Ο θυμός μπορεί, πολύ συχνά, να είναι το **έναυσμα** για μια σημαντική **αλλαγή** ενός ατόμου ή μιας ολόκληρης κοινωνίας. Ο θυμός που γίνεται μια πηγή ενέργειας και αφοσίωσης με σκοπό την διόρθωση της αδικίας γύρω μας είναι πολύ χρήσιμος. Επίσης, πολλοί άνθρωποι πρέπει πρώτα να **μάθουν** να **νιώθουν**, να δέχονται και να **εκφράζουν** τον **θυμό** τους (όχι αναγκαστικά εναντίον των άλλων - αλλά με ένα μη βίαιο και μη βλαβερό τρόπο) πριν ανακτήσουν την **αυτοεκτίμησή** τους και δυναμώσουν τον εαυτό τους.

Από την άλλη πλευρά, το **μίσος** έχει λίγες χρήσιμες ιδιότητες και είναι βασισμένο στην αδυναμία. Ένα δυνατό άτομο σπάνια μισεί.

Επίσης, υπάρχουν μερικές περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να χρειαστεί κάποιος να **εκφράσει θυμό** για να έχει ένα **αποτέλεσμα** για το οποίο είναι υπεύθυνος. Αυτό όμως μπορεί να γίνει δίχως να πληγώσει ή να μειώσει τον άλλον. Άρα δεν μας ενδιαφέρει να καταπιέσουμε το θυμό μας, αλλά να τον αναγνωρίσουμε, να τον δεχτούμε, να τον εκφράσουμε με διάφορους ήπιους τρόπους, κατανοώντας τον και οδηγώντας την ενέργεια του προς **θετικές κατευθύνσεις** που συντελούν στην ενδυνάμωση του εαυτού μας και σε κοινωνικές αλλαγές.

Εδώ είναι ένας μικρός κατάλογος με μερικούς συνηθισμένους λόγους που μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε θυμό για κάποιον άλλον:

1. Όταν οι άλλοι **δεν συμφωνούν** μαζί μου.
2. Όταν δεν με **καταλαβαίνουν**.
3. Όταν με **εμποδίζουν** να ικανοποιήσω τις ανάγκες μου (Θυμήσου ότι μια ανάγκη μπορεί να είναι ψυχολογική, όπως η ανάγκη της αποδοχής, του σεβασμού ή της αυτοεκτίμησης).
4. Όταν δεν με **εκτιμούν**.
5. Όταν νομίζουν ότι είναι **ανώτεροι**.
6. Όταν προσπαθούν να με **ελέγξουν** και να με καταπιέσουν.
7. Όταν με **κριτικάρουν**.
8. Όταν λένε **ψέματα** ή με **κουτσομπολεύουν**.
9. Όταν με **βλάπτουν** ή βλάπτουν κάποιο δικό μου άνθρωπο.
10. Όταν έχουν **κακές διαθέσεις** ή υστερόβουλα κίνητρα.
11. Όταν είναι **αρνητικοί**, διαμαρτύρονται, παραπονιούνται, κριτικάρουν κλπ.
12. Όταν νομίζουν ότι τα **ξέρουν** όλα.

13. Όταν μου δίνουν **συμβουλές** που δεν ζήτησα.
14. Όταν παίζουν το ρόλο του **θύματος**, «εγώ ο καημένος», και θέλουν προσοχή.
15. Όταν **δεν φροντίζουν** τον εαυτό τους ή δε σηκώνουν τα βάρη τους.
16. Όταν κάνουν **λάθη**.
17. Όταν **δεν κρατούν** τον λόγο τους ή τα ραντεβού τους.
18. Όταν είναι **αδύναμοι** και **εξαρτημένοι**.
19. Όταν συμπεριφέρονται με ένα **εγωιστικό** και εγωκεντρικό τρόπο, αδιαφορώντας για τις δικές μου ανάγκες ή τις ανάγκες των άλλων.
20. Όταν με **χρησιμοποιούν** ή χρησιμοποιούν άλλους.
21. Όταν είναι "**κρύοι**" και αναίσθητοι.
22. Όταν **δεν** είναι **υπεύθυνοι** για τον λόγο τους ή για τις υποχρεώσεις τους.
23. Όταν είναι **τεμπέληδες**.
24. Όταν **αγνοούν** τις **ανάγκες** μου.
25. Όταν με **απορρίπτουν**.

Άλλοι λόγοι _____

Τώρα θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να ξαναπεράσουμε από τον ίδιο κατάλογο και να αντικαταστήσουμε τη λέξη "αυτοί" με την λέξη "εγώ", κάνοντας και τις κατάλληλες λογικές αλλαγές στην υπόλοιπη πρόταση, για να συγκεκριμενοποιήσουμε πότε εμείς θυμώνουμε με τον εαυτό μας. Αυτή η άσκηση θα μας φανερώσει ότι μέρος του θυμού μας για τους άλλους είναι στην πραγματικότητα μια προβολή του **θυμού που έχουμε για τον εαυτό μας** και πως εάν μπορούσαμε να κατανοήσουμε και να δεχτούμε τον εαυτό μας σ' αυτές τις καταστάσεις μπορεί επίσης να μπορέσουμε να καταλάβουμε και να δεχτούμε τους άλλους.

Μερικές ερωτήσεις που μπορεί να μας βοηθήσουν εδώ είναι:

1. "Σε ποιες **περιπτώσεις θυμώνεις;**" (Μπορεί να χρησιμεύει να διαβάσεις τους λόγους της παραπάνω λίστας έναν προς ένα).

- A. _____
 B. _____
 Γ. _____

2. "Τι ακριβώς **κάνουν** οι άλλοι που σε κάνει να νιώθεις έτσι;"

- A. _____
 B. _____
 Γ. _____

3. "Τι **θέλεις** που αυτά τα άτομα σε εμποδίζουν να έχεις σ' αυτές τις περιπτώσεις; Τι είναι αυτό που θέλεις να έχεις και είναι σημαντικό για σένα και θυμώνεις γιατί ο άλλος σε εμποδίζει να το πάρεις;"

- A. _____
 B. _____
 Γ. _____

4. "**Γιατί** είναι τόσο **σημαντικό** για σένα; Αν δεν το πάρεις ή δεν το κρατήσεις, τι θα γίνει;"

- A. _____
 B. _____
 Γ. _____

5. "Ποιες είναι οι **βασικές** σου **ανάγκες** και προσκολλήσεις εδώ που σε κάνουν να υποφέρεις;"

- A. _____
 B. _____
 Γ. _____

6. "Τι **φοβάσαι** ότι θα γίνει εάν τα πράγματα δε γίνουν όπως τα θέλεις;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

7. "Και **αν γίνει αυτό**:" οι ερωτήσεις συνεχίζονται μέχρις ότου ανακαλύψεις ποιος είναι ο πιο βαθιά ριζωμένος φόβος σου.

A. _____
B. _____
Γ. _____

8. "Πιστεύεις ότι οι άλλοι είναι **υπεύθυνοι** για τα συναισθήματά σου ή για την πραγματικότητα σου; Θα ήθελες να πάρεις την ευθύνη για την δημιουργία των δικών σου συναισθημάτων;"

9. "Έχει κάποια σχέση ο θυμός σου με την **αμφιβολία** για την **αξία** σου ή με τα συναισθήματα της αυτοαπόρριψης ή της ενοχής; Μπορείς να δεις κάποιο συσχετισμό; Εάν ναι, ποιόν;"

10. "Έχει ο θυμός σου κάποια σχέση με τους **φόβους** ή με την **ανασφάλεια**; Αν ναι, ποιά;"

11. "Θυμώνεις όταν νιώθεις ότι οι άλλοι σου περιορίζουν την **ελευθερία**; Πότε και γιατί;"

12. "Θυμώνεις με τον **εαυτό σου**; Για ποιους λόγους; Σε ποιες περιπτώσεις βλέπεις τώρα ότι απορρίπτεις τον εαυτό σου για τους ίδιους λόγους που απορρίπτεις ή θυμώνεις με τους άλλους;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

13. "Τι **θέλεις** να κάνεις γι αυτό;"

A. _____
B. _____
Γ. _____

14. "Θέλεις να **ελευθερωθείς** από τον **θυμό** σου; Εάν ναι, γιατί; Εάν ναι, ποιές είναι οι αρνητικές επιπτώσεις του θυμού στη ζωή σου, στις σχέσεις σου, στην ηρεμία του νου σου κλπ."

A. _____
B. _____
Γ. _____

15. "Εάν η απάντηση είναι όχι στο Νο 14, γιατί; **Τι κερδίζεις** όταν παραμένεις θυμωμένος ; Μήπως σου δίνει την αίσθηση του σωστού ή ότι έχεις δίκιο άρα ο άλλος είναι λανθασμένος και εσύ είσαι εντάξει; Ή μήπως νιώθεις ότι αλλιώς κανείς δεν θα σου δώσει σημασία ή ότι οι άλλοι πρέπει να τιμωρηθούν για τα σφάλματά τους και είναι δική σου η ευθύνη να τους διορθώσεις;

16. "Πιστεύεις ότι η ζωή είναι μια **πορεία ανάπτυξης** και ότι έχουμε μαθήματα να μάθουμε; Εάν ναι, τότε ποιο μάθημα χρειάζεσαι να μάθεις εδώ;"

A. _____

Г. _____

17. "Τι ακριβώς **χρειάζεσαι** από τους άλλους; Τι θέλεις απ' αυτούς;"

A. _____

B. _____

18. "Έχεις εκφράσει καθαρά στους άλλους τι χρειάζεσαι από αυτούς, δίχως να τους κατηγορείς ή να τους επιρρίπτεις ευθύνες: Εάν όχι, τι θα ήθελες να **εκφράσεις**;"

A. _____

B. _____

Γράψε εδώ ένα **«Εγώ-μήνυμα»** δίχως να επιτεθείς ή να προσπαθήσεις να πληγώσεις ή να μειώσεις τον άλλον.

[illegible]

Τώρα κάνει ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕFT, BSFF, ΕΠΙΛΟΓΕΣ. ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟΪΟΠΟΝΟΠΟΝΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ - ΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗΣ - ΤΟΥ ΠΛΗΡΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

10. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΓΙΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ - ΚΡΙΤΙΚΗ - ΚΑΤΑΔΙΚΗ - ΕΠΙΡΡΙΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η κριτική και η απόρριψη μπορεί να μην τις θεωρήσουμε συναισθήματα αλλά αντίδρασεις ή συμπεριφορές που έχουν σαν αιτία τα συναισθήματα ή τις πεποιθήσεις μας. Αλλά, εφ' όσον κατέχουν μια σημαντική θέση στη ζωή μας, όσον αφορά στην κριτική που ασκούμε προς τους άλλους και στην κριτική που εισπράττουμε από τους άλλους, θα ήταν χρήσιμο να παρατηρήσουμε αυτή την συγκινησιακή αντίδραση.

Γενικά, επικρίνουμε ή επιρρίπτουμε ευθύνες ή απορρίπτουμε τους άλλους όταν συμπεριφέρονται με κάποιον τρόπο που μας ενοχλεί ή που μας εμποδίζει να εκπληρώσουμε τις ανάγκες μας. Ή μπορεί να τους απορρίψουμε διότι με αυτό τον τρόπο **εδραιώνουμε τη δική μας αξία** σε σχέση με αυτούς. Ένας άλλος λόγος είναι ότι όταν κρίνουμε και βρίσκουμε λάθη στους άλλους, μας δίνεται το **δικαίωμα να ρίξουμε την ευθύνη** για τα προβλήματα μας και την πραγματικότητα μας πάνω τους. Αυτοί φταίνε και δεν χρειάζεται να κοιτάξουμε αυτό που συμβαίνει, για να μάθουμε τι μπορεί να χρειαζόμαστε σε αυτή την περίπτωση, επειδή δεν μας ικανοποιεί αυτό που έχουμε δημιουργήσει στη ζωή μας. Ένας άλλος λόγος, που μπορεί να μας κάνει να κρίνουμε τους άλλους, είναι όταν **κάνουν πράγματα που εμείς δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας** να τα κάνει και έτσι νιώθουμε μια μορφή αδικίας, αφού εμείς προσπαθούμε τόσο σκληρά να είμαστε "καλοί" ή "σωστοί" και οι άλλοι δεν είναι. Άρα είναι λανθασμένοι. Συχνά επικρίνουμε **αυτό που δεν καταλαβαίνουμε** ή ο,τιδήποτε **φοβόμαστε** ή ο,τιδήποτε είναι **διαφορετικό**.

Ο παρακάτω κατάλογος μπορεί να βοηθήσει μερικούς να ανακαλύψουν τι κρίνουν ή επικρίνουν για να μπορέσουν τότε να ανακαλύψουν γιατί νιώθουν αυτή την ανάγκη. Όπως είπε ο Χριστός: **"Μην κρίνεις για να μην κριθείς"**, **"Θα κριθείτε ανάλογα με το μέτρο που εσείς κρίνετε"**, **"Αυτός που δεν έχει αμαρτίες ας ρίξει την πρώτη πέτρα"**, **"Μην κοιτάζεις το ξυλαράκι στο μάτι του άλλου αλλά κοίταξε το δοκάρι στο δικό σου"**. Με άλλα λόγια μην κρίνεις και μην κατακρίνεις.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΠΙΚΡΙΝΟΥΜΕ Ή ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Αυτός είναι ένας κατάλογος από διάφορες συμπεριφορές τις οποίες συνήθως επικρίνουμε. Πρόσεξε αν εσύ τείνεις να ασκείς κριτική σε οποιαδήποτε απ' αυτές τις περιπτώσεις.

1. Για **εγωιστική** συμπεριφορά.
2. Για την **ανηθικότητα** τους.
3. Γιατί **δεν** είναι **συνεπείς** στο λόγο τους.
4. Γιατί **αργούν** στα ραντεβού τους.
5. Γιατί προσπαθούν να **ελέγχουν** τους άλλους.
6. Γιατί λένε **ψέματα**.
7. Γιατί είναι ψεύτικοι - **διπρόσωποι**.
8. Γιατί θέλουν να είναι η **εξαίρεση** του κανόνα.
9. Γιατί είναι **αδύναμοι**.
10. Γιατί συμπεριφέρονται σαν να είναι **ανώτεροι**.
11. Γιατί νομίζουν ότι είναι πολύ **σπουδαίοι**.
12. Γιατί δεν ζουν **βάσει** των **κανονισμών**.
13. Γιατί είναι **αδιάφοροι**.
14. Γιατί δεν **αναγνωρίζουν** την **παρουσία** μας.
15. Γιατί μας **απορρίπτουν**.
16. Γιατί **δεν** είναι **σωστοί**.
17. Γιατί θέλουν να **προωθήσουν** τον **εαυτό** τους.
18. Γιατί ζητούν **επιβεβαίωση** μέσα από αυτά που κάνουν.
19. Γιατί είναι **υποκριτές**.
20. Γιατί δεν **δουλεύουν** με **ευσυνειδησία**.

21. Γιατί **δεν τηρούν** τις **συμφωνίες** μας.
22. Γιατί **αδιαφορούν** για τις **ανάγκες** των άλλων.
23. Γιατί είναι **αναίσθητοι**.
24. Γιατί **πληγώνουν** ή βλάπτουν εμάς ή άλλους.
25. Γιατί **κουτσομπολεύουν** εμάς ή άλλους.
26. Για τον τρόπο που **ντύνονται**.
27. Για τον τρόπο που **εκφράζονται**.
28. Για τον τρόπο που **εργάζονται**.
29. Για τον τρόπο που **συμπεριφέρονται** ----- πως;
30. Γιατί κάνουν τα **εξής** -----
31. Γιατί **δεν** -----
32. Γιατί στο **παρελθόν**-----
33. Άλλοι λόγοι -----

Τώρα κοιτάξτε πάλι τον ίδιο κατάλογο και αλλάξτε την **λέξη** "αυτοί" με τη λέξη "**εγώ**" και δείτε για ποιες συμπεριφορές απορρίπτετε τον εαυτό σας. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να ψάξουμε για απαντήσεις σε δυο ερωτήσεις.

1. Κατά πόσον τείνουμε να **απορρίπτουμε** τον **εαυτό** μας για τις ίδιες συμπεριφορές και έτσι ίσως η απόρριψη του άλλου είναι μια προβολή της απόρριψης του εαυτού μας.
2. Μπορεί επίσης να ανακαλύψουμε κατά πόσον **επιτρέπουμε** στον εαυτό μας την ελευθερία να κάνει ορισμένα πράγματα για τα οποία **απορρίπτουμε** τους άλλους, αλλά είμαστε πολύ επιεικείς με τον εαυτό μας.

Τώρα που ανακαλύψαμε τις συμπεριφορές που μας εκνευρίζουν και μας δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα, που μας κάνουν να αντιδρούμε επικρίνοντας ή απορρίπτοντας τον άλλον, μπορούμε να δούμε πιθανούς λόγους για τους οποίους εκείνες οι συμπεριφορές μας ενοχλούν. Η ιδέα με την οποία θα δουλέψουμε εδώ είναι η εξής: «αφού η ζωή είναι μια πορεία πνευματικής εξέλιξης και το κάθε γεγονός και κατάσταση είναι ένα μάθημα σε αυτή την πορεία, τότε, η κάθε συμπεριφορά που μας ενοχλεί ή μας κάνει να επικρίνουμε τους άλλους, **περιέχει κάτι από το οποίο έχουμε κάτι να μάθουμε**».

Υπάρχουν μερικές ερωτήσεις που μας ενδιαφέρουν εδώ. Αυτές οι ίδιες ερωτήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθούν και για άλλα θέματα που μας απασχολούν όπως η αρρώστια, ο πόνος, οι καταστάσεις στη δουλειά, η οικονομική μας κατάσταση ή διάφορα γεγονότα όπως όταν μας έχουν κλέψει ή μας έχουν κοροϊδέψει κλπ. Θα χρησιμοποιήσουμε τη λέξη συμπεριφορά, αλλά έχετε στο νου ότι μπορεί επίσης να αναλύσετε και κάποιο άλλο δυσάρεστο συναισθήμα.

1. Τι υπάρχει μέσα μου που **ελκύει** αυτήν τη συμπεριφορά από τον άλλο (ή από τη ζωή);
 Α. _____
 Β. _____
 Γ. _____
2. Τι είναι αυτό που πιστεύω που κάνει αυτήν τη συμπεριφορά τόσο **δυσάρεστη** για μένα;
 Α. _____
 Β. _____
 Γ. _____
3. Ποιές πεποιθήσεις πρέπει να αλλάξω για να **μην** το **προκαλώ** πια;
 Α. _____
 Β. _____
 Γ. _____

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕFT

1. Τα συναισθήματα μου με απασχολούν.

A. _____ επειδή _____

B. _____ επειδή _____

Γ. _____ επειδή _____

Δ. _____ επειδή _____

E. _____ επειδή _____

2. Συγκεκριμένα θέλω να απελευθερωθώ από το συναίσθημα _____

3. Το ερέθισμα _____

4. Άλλα ερεθίσματα _____

5. Πεποιθήσεις που δημιουργούν το συναίσθημα σχετικά με το ερέθισμα.

A. _____

B. _____

Γ. _____

Δ. _____

E. _____

6. Εναλλακτικές θετικές πεποιθήσεις και αλήθειες που θα με απελευθερώσουν από το συναίσθημα (για EFT και TAT)

A. _____

B. _____

Γ. _____

Δ. _____

E. _____

ΕFT με επιλογές:

Παρόλο που μέχρι τώρα έχω νιώσει _____

Όταν/ επειδή, σχετικά με _____,

Τώρα επιλέγω να θυμάμαι / βιώνω ότι _____

Σύντομη Φράση με 3 ως 5 λέξεις _____

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ LARRY NIMS BE SET Free FAST.

ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ

Αγαπημένε μου υποσυνείδητο,
Σε καλώ να συνεργαστείς μαζί μου και να φροντίσεις να συμπεριλαμβάνεις με το κάθε θέμα με το οποίο εργαζόμαστε όλες τις ρίζες, πεποιθήσεις και βαθύτερες αιτίες του θέματος. Έτσι όποτε εργαζόμαστε πάνω σε οποιαδήποτε θέμα, εξαλείφουμε (eliminate) μαζί όλες τις ρίζες, πεποιθήσεις και βαθύτερες αιτίες αλλά επίσης εξαλείφουμε (eliminate) οτιδήποτε θα μπορούσε να μας κάνει να κρατήσουμε το πρόβλημα ή ακόμα παθητικά να το δεχτούμε πίσω.

BSFF

1. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **φρυδιού**, λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνουμε από όλο τον **πόννο και λύπη** και όλες τις βαθύτερες αιτίες του πόνου στο υποσυνείδητο.»

2. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **μάγουλου**, λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνουμε από όλο το **φόβο** και όλες βαθύτερες αιτίες του φόβου στο υποσυνείδητο.»

3. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **δείκτη** λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνουμε από κάθε ενοχή, ντροπή ή αυτοαπορριψη και όλες βαθύτερες αιτίες της ενοχής ...στο υποσυνείδητο.»

4. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **μικρού δακτύλου**, λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνουμε από όλο το **θυμό** και όλες βαθύτερες αιτίες του θυμού στο υποσυνείδητο.»

5. Ξανά κτυπάμε στο σημείο του φρυδιού και λέμε, «Σε σχέση με _____ απελευθερώνουμε από κάθε τραύμα και κάθε μνήμη των τραυμάτων στο υποσυνείδητο.»

6. Μετά πάλι κτυπάμε στο σημείο του **δείκτη** και λέμε,
α. «Συχωρώ τον εαυτό μου για κάθε συμμετοχή στο πρόβλημα αυτό. Έκανα οτι καλύτερο μπορούσα και κάνω οτι μπορώ.»
β. «Συχωρώ τους άλλους (τον _____) για κάθε συμμετοχή στο πρόβλημα αυτό. Έκανε και κάνει οτι μπορούσε και μπορεί με τους φόβους, προγραμματισμούς, πεποιθήσεις που είχε/έχει.

TAPAS ACCUPRESSURE TECHNIQUES (TAT)

Παίρνουμε την ίδια θέση για τα επτά στάδια. Βάζουμε το αριστερό χέρι (θα μπορούσε να είναι το δεξί αν σας ταιριάζει καλύτερα) στο πίσω μέρος του κεφαλιού με τον αντίχειρα μέσα στο μαλακό μέρος στην βάση του εγκεφάλου και τα δάκτυλα χάλαρα στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Βάζουμε τον αντίχειρα του άλλου χεριού στο σημείο του φρυδιού από την μια πλευρά και τον μεσαίο ή τέταρτο δάκτυλο στο σημείο του φρυδιού από την άλλη πλευρά και τον δείκτη ή και μεσαίο δάκτυλο στο μέτωπο. Μένουμε σε αυτή την θέση για 7 στάδια.

Συνήθως γίνεται μια πολύ μικρή διακοπή μεταξύ των σταδίων.

Στάδιο 1. Φέρνουμε το **πρόβλημα** ή τραυματική μνήμη στο νου μας και το σκεπτόμαστε και προσπαθούμε να νιώσουμε το πρόβλημα. Μένουμε έτσι μέχρι να γίνει μια αλλαγή στην ενέργεια ή συναισθήματα μας.

Στάδιο 2. Φέρνουμε στο νου μια **θετική αντίληψη** για το θέμα. Μια λύση για μας. Έναν άλλο τρόπο να πιστεύουμε ή νιώθουμε. Μένουμε μέχρι να νιώθουμε κάποια αλλαγή μέσα μας.

Στάδιο 3. Ζητάμε (δεχόμαστε) να θεραπευτούν οι **ρίζες και αρχικές αιτίες** του προβλήματος. Μένουμε μέχρι να νιώσουμε κάποια αλλαγή μέσα μας.

Στάδιο 4. Ζητάμε (δεχόμαστε) να θεραπευτούν τα **μέρη και οι χώροι** μέσα και έξω από μας όπου μέχρι τώρα το πρόβλημα ήταν ενεργό.

Στάδιο 5. Ταυτιζόμαστε από τον δράστη. (άνθρωπος, θεός, η φύση κτλ. – αν το κάνουμε για το συναίσθημα της ένοχης, τότε εμείς είμαστε ο δράστης.) Φανταζόμαστε πως σκεφτόταν και ένιωσε ο δράστης πριν και καθώς έκανε οτι έκανε.

Στάδιο 6. Καλλιεργούμε κατανόηση και συγχώρεση για τον δράστη.

Στάδιο 5. Καλλιεργούμε κατανόηση και συγχώρεση για τον εαυτό μας.

Κάνουμε μια χαλάρωση και αφήνουμε τις ενέργειες να ισορροπήσουν.

ΣΕΝΤΟΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

1. ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΜΕ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΡΓΑΖΕΣΑΙ.
2. ΣΥΝΤΟΝΙΣΟΥ ΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ.
3. ΔΕΞΟΥ ΟΤΙ ΝΙΩΘΕΙΣ ΕΤΣΙ. ΔΕΞΟΥ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΑΦΗΣΕ ΝΑ ΑΠΛΩΘΕΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΣΑΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ.
4. ΤΩΡΑ ΝΑ ΒΥΘΙΣΤΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ «ΑΠΕΙΛΕΙΤΑΙ» ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΑΥΤΟ. (ΙΣΩΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΠΟΔΟΧΗ, ΑΓΑΠΗ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΛΕΓΧΟ, ΑΠΟΛΑΥΣΗ, ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ, Ή ΞΕΧΩΡΙΣΤΟΤΗΤΑ. ΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΑΥΤΟ;
5. ΤΩΡΑ ΔΕΞΟΥ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ – ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ. ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΗ ΝΑ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ.
6. ΤΩΡΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΥΤΗ, ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΙ ΤΕΛΙΚΑ ΔΕΝ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΚΑΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΞΙΑ, ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΕΣΑ ΣΟΥ.
7. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΠΟ ΕΞΩ.
8. ΤΩΡΑ ΔΕΞΟΥ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ.
9. ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΔΕΞΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΤΗΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ – ΑΛΛΑ ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΙ ΗΔΗ ΕΧΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΕΣ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΣΟΥΝ.
10. ΤΩΡΑ ΦΕΡΕ ΤΟ ΘΕΜΑ ΣΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ. ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΒΗΜΑΤΑ 2 ΩΣ 9 – ΠΑΛΙΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ.

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Πάρτε μια άνετη θέση. Αφεθείτε να χαλαρώσετε.

Οδήγησε σε μια χαλάρωση των μυών.

Με κάθε αριθμό χαλαρώστε πιο βαθιά και βυθιστείτε μέσα στο υποσυνείδητο όλο και πιο βαθιά. 10 αφεθείτε, βυθιστείτε, 9, 8, όλο και πιο βαθιά, 7 απομακρύνεστε από τον έξω κόσμο και βυθίξετε μέσα στον εαυτό σας 6, 5, 4 πιο βαθιά, 3, 2 πιο βαθιά, 1.

Τώρα μπορείτε να μεταφερθείτε σε ένα **ποτάμι μέσα στη φύση**, ένα πραγματικό ή φανταστικό ποτάμι με πεντακάθαρο νερό και με μία τέλεια θερμοκρασία για σας. Καθίστε δίπλα από το ποτάμι και παρακολουθείστε τα σχέδια του κινούμενου νερού. Καθώς κυλάει το νερό βλέπετε τα σχέδια του νερού. Τώρα μπορείτε να μπειτε μέσα στο ποτάμι, να το ευχαριστηθείτε και να το αφήσετε να σας πλύνει σωματικά και ψυχικά. Απολαύστε το ποτάμι.

Τώρα μπορείτε να **βγείτε από την απέναντι όχθη** του ποταμού όπου βρίσκεται ένα μονοπάτι που απλώνεται μέσα στη φύση με πλούσια βλάστηση δεξιά και αριστερά. Προχωρήστε στο μονοπάτι και όσο πιο πολύ προχωράτε, βυθίζεστε πιο βαθιά και τόσο πιο πυκνή και όμορφη είναι η βλάστηση γύρω σας.

Συνεχίζετε στο μονοπάτι και φθάνετε σε ένα **άνοιγμα στη γη**, στη **σπηλιά του υποσυνείδητού** σας, όπου μόνο εσείς έχετε πρόσβαση και κατεβαίνετε μέσα στη σπηλιά, κατεβαίνοντας μέσα στη γή, όλο και πιο βαθιά μέσα στο υποσυνείδητό σας, και πιο βαθιά, κατεβαίνετε μέσα στη σπηλιά, μέσα στο υποσυνείδητο και ακόμα πιο βαθιά, μέχρι να φτάσετε στη μεγάλη φωτεινή αίθουσα του υποσυνείδητού σας. Είναι μεγάλη, είναι φωτεινή και εδώ έχετε πρόσβαση προς όλο το περιεχόμενο του υποσυνείδητού σας.

Και εμφανίζεται εκεί μία μορφή που είναι **μορφοποίηση ενός συναισθήματος** που έχετε (ή μέρος του εαυτού σου που έχει ένα συναίσθημα). Το συναίσθημα αυτό μορφοποιείται, γίνεται μία μορφή μπροστά σας, η μορφή γίνεται πιο ξεκάθαρη, πιο συγκεκριμένη ακόμα πιο ξεκάθαρη, και πιο συγκεκριμένη μπροστά σας.

Τώρα ρωτήστε τη μορφή του συναισθήματος

1. **Πότε και πως δημιουργήθηκε μέσα σας.** Συνειδητοποίησε με ποιό τρόπο και πως δημιουργήθηκε αυτό το πρόβλημα. Πότε δημιουργήθηκε και πως.
2. **Ποιες εμπειρίες έχουν συντέλεση στην δημιουργία σου.** (Συνειδητοποίησε)
3. **Ποιες ανάγκες σου δημιουργούν αυτό το συναίσθημα;** (Συνειδητοποίησε)
4. **Τι μπορώ να κάνω να σε βοηθήσω – τι χρειάζεσαι από μένα;** (Συνειδητοποίησε)

5. Τι χρειάζεται να μάθουμε για να νιώθεις καλύτερα; (Συνειδητοποίησε)
6. Τι βοήθεια μπορούμε να δεχτούμε από άλλους; (Συνειδητοποίησε)
7. Τι θα ήθελες να εκφράσεις και σε ποιον ή να ζητήσεις από ποιον; (Συνειδητοποίησε)

Σεντονα

8. Μπορείς να δεχτείς ότι νιώθεις έτσι;
9. Μπορείς να αφήσεις αυτό που νιώθεις
10. Θέλεις να αφήσεις αυτό που νιώθεις;
11. Πότε;

Τώρα αρχίστε να νιώθετε αγάπη γι αυτή τη μορφή να νιώθετε **συμπάθεια, κατανόηση, οικειότητα, αγάπη** και αφήστε το φως σας να απλωθεί μέσα στη μορφή αυτή και νιώστε ακόμα περισσότερη αγάπη και αφήστε ακόμα περισσότερο φως να απλωθεί στη μορφή και παρατηρείστε πως αντιδράει μήπως αλλάζει, μήπως η αγάπη και το φως έχουν μία επίδραση, μήπως αλλάζει, και ακόμα περισσότερη αγάπη και περισσότερο φως και αν θέλετε πλησιάστε τη μορφή, όπως είναι τώρα και πάρτε τη μέσα στην αγκαλιά σας με αγάπη. Αγκαλιάστε τη μορφή με αγάπη και αφήστε αυτή την αγάπη να απλωθεί στο μέρος του σώματος που χρειάζεται βοήθεια. Η αγάπη σας και το φως σας απλώνονται στο μέρος του σώματος που ζητάει βοήθεια. Όλο και περισσότερη αγάπη και περισσότερο φως σε αυτό το μέρος του σώματος.

Νιώθετε άνοιγμα προς τη θεία αγάπη και προς το θείο φως και αφήστε τα να απλωθούν στο σώμα σας και ακόμα και στο μέρος που ζητάει βοήθεια και να ξέρετε ότι έχετε κάθε δικαίωμα της άμεσης απελευθέρωσης χωρίς χρόνο, χωρίς πόνο, αν αυτό είναι κατάλληλο για την εξέλιξή σας. Το φως αυτό είναι παντοδύναμο πέρα από όλους τους νόμους. Δεχτείτε το θείο φως, αφήστε το να απλωθεί.

Τώρα οραματιστείτε τον εαυτό σας με ηρεμία, εσωτερική άξια και ασφάλεια σε κάθε περίπτωση.

Τώρα θα αρχίσουμε την επιστροφή μας ανεβαίνοντας από τη σκάλα προς το άνοιγμα της σπηλιάς περπατώντας στο μονοπάτι προς το ποτάμι.

Φτάνοντας στο ποτάμι και περνώντας στην αρχική όχθη του ποταμού και εκεί θυμόσαστε τις απαντήσεις για το 1. 2. 3. 4. 5

Επίσης αν η μορφή μεταμορφώθηκε και έγινε διαφορετική, θυμηθείτε τώρα την κατάληξη της μεταμόρφωσης. **Θυμηθείτε τη μεταμορφωμένη μορφή.**

Τώρα θα μετρήσω από 1 έως 5 και με κάθε αριθμό θα γυρίζουμε όλο και πιο πολύ στην εγρήγορση. Μπορείτε να συνέρχεστε.

ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ποιες είναι οι **πηγές της ενέργειας** σου – από ποιες καταστάσεις – κίνητρα ενεργοποιείσαι (Θετικά ή / και αρνητικά;)

1. Δράμα / Συγκρούσεις
2. Αδρεναλίνη – κίνδυνος - ρίσκο
3. Να κερδίζεις / χάσεις
4. Η ανάγκη να έχεις δίκαιο (να το αποδείξεις, να το δεχτεί ο άλλος, να νιώθεις αρνητικά επειδή ο άλλος δεν καταλαβαίνει.)
5. Χαρά, παιχνίδι
6. Να έχεις εκκρεμότητες ή προβλήματα – άγχος για θέματα.
7. Θυμός, μίσος,
8. Η προσφορά στους άλλους
9. Να είσαι ερωτευμένος (η)
10. Να είσαι το θύμα
11. Χρήματα (ανασφάλεια, δύναμη, ελευθέρια, φόβος να μη υπάρχει αρκετά, ενοχή που έχεις πολλά)
12. Αναγνώριση από τους άλλους.
13. Η πρόκληση – η μάχη
14. Η απόρριψη από τους άλλους.
15. Να σε θεωρούν οι άλλοι «καλός», «καλή»
16. Συγκρούσεις με άλλους (οικογένεια, εργασία)
17. Σύγκριση με τους άλλους (σε τι;)
18. Παιχνίδια δύναμης και αξίας (ανακριτής, τρομοκράτης)
19. Πόνος, πίκρα, κατηγορία
20. Η αγάπη
21. Η στεναχώρια για τους άλλους
22. Έλεγχο των άλλων – φόβος να μας ελέγχουν
23. Φόβος της αρρώστιας / πάλι για την υγεία
24. Απασχόληση με την εμφάνιση ή και βάρος
25. Βρίσκοντας τα λάθη των άλλων – κριτικάροντας τους άλλους
26. Κουτσομπολιό
27. Η καλλιέργεια των αρετών.
28. Το φαγητό – ψώνια, μαγείρεμα, , τρώγοντας, γεύσεις,
29. Ποτά
30. Τσιγάρα
31. Το σεξ
32. Τηλεόραση, σινεμά και άλλα θεάματα
33. Διαλογισμός, χαλάρωση, αναπνοές, ασκήσεις, προσευχή
34. Παίζοντας τον δάσκαλο, τον γονιό
35. Δημιουργικότητα
36. Αρμονία του περιβάλλοντος
37. Επαφή με την φύση – θάλασσα
38. Σπορ ή και έντονη σωματική άσκηση κίνηση.
39. Ζήλια, φθόνο
40. Διάβασμα

- A. Ποιες πηγές σου δημιουργούν **πρόβλημα**;
- B. Ποιες **αλλαγές** θέλεις να κάνεις στις πηγές ενέργειες;
- C. Πως μπορείς να **αξιοποιείς** τις πηγές αυτές;

Συνταγές για Συναισθήματα

Έχουμε μάθει σ' αυτό το βιβλίο ότι στην πραγματικότητα δημιουργούμε και εθιζόμαστε στα συναισθήματά μας και μας γίνονται συνήθεια. Σ' αυτό το κεφάλαιο θα ερευνήσουμε με χιουμοριστικό, αλλά αληθινό τρόπο, πώς πραγματικά δημιουργούμε τα συναισθήματά μας.

Θα σας παρουσιάσουμε έναν κατάλογο των πιο κοινών συναισθημάτων και πώς μπορούμε να τα «ετοιμάσουμε, ψήσουμε και σερβίρουμε». Ίσως αν κοιτάξουμε τα συναισθήματά μας μ' αυτόν τον τρόπο, να μπορέσουμε να κρατήσουμε κάποια απόσταση από μερικά από τα λιγότερο ευχάριστα και να προτιμήσουμε να μαγειρέψουμε κάποια από τα πιο ευχάριστα, όπως η αγάπη και η ηρεμία.

Ελπίζουμε να απολαύσετε αυτές τις συνταγές.

Υποσυνείδητη συνταγή για άγχος

Υλικά:

* Η βάση της συνταγής είναι ο **«φόβος του τι θα γίνει»** - βασικά αν θα προλάβουμε να κάνουμε αυτό που θέλουμε και τι αποτέλεσμα θα έχουν οι προσπάθειές μας.

Προσθέτουμε σ' αυτό τα εξής υλικά:

- * **Αμφιβολία** για την **αξία** μας και την **ασφάλειά** μας.
- * **Φόβος απόρριψης** από τους άλλους.
- * Προσκόλληση να **κάνουμε πολλά πράγματα** για να αξίζουμε.
- * Προσκόλληση να είναι **τέλεια όλα τα αποτελέσματα** των ενεργειών μας.

Προαιρετικό:

- * Μερικοί βρίσκουν βοηθητικό να **μην έχουν εμπιστοσύνη στους άλλους** και να μη ζητούν τη βοήθειά τους.
- * Μπορούμε να προσθέσουμε την **αίσθηση αδικίας** ότι «δεν μας βοηθάει κανείς» - κι έτσι έχουμε μια επίστροφή αδικίας πάνω στο άγχος - που στο τέλος, με καλό ψήσιμο, γίνεται θυμός.

Ετοιμασία:

- * Όλες οι **κινήσεις** πρέπει να είναι **γρήγορες** - με ένταση.
- * Βέβαια μερικοί προτιμούν αργές **άσκοπες κινήσεις** που δημιουργούν την **ψευδαίσθηση της ελευθερίας**, αλλά αυξάνουν την εσωτερική ένταση και, έτσι, το άγχος.
- * Για να βγει καλό είναι σημαντικό σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας να **αναπνέετε γρήγορα και ρηχά**.

Ψήσιμο:

- * Βοηθάει να σκέφτεστε συνέχεια ότι έχετε πάρα πολλά να κάνετε και **αποκλείεται να τα καταφέρετε**.

* Για σιγουριά, **σφίξτε την κοιλιά, τα χέρια και τον αυχένα σας**, καθώς και όποια άλλα μέρη του σώματος μπορείτε.

Προσοχή να αποφύγετε:

- * Είναι σημαντικό να **μην θυμηθείτε** όλες τις φορές που είχατε άγχος ή φόβο και **όλα κατέληξαν καλά και όμορφα** - μπορεί να χαλάσει τη συνταγή.
- * Επίσης προσέξτε να μη ρωτήσετε τον εαυτό μας **«ποιο ακριβώς είναι το μεγάλο κακό που φοβάμαι ότι θα γίνει;»** - επειδή, αν δεν μπορείτε να το βρείτε, τότε μπορεί να μην πιάσει η μαγιά.

Πώς να το σερβίρετε:

- * Να **μιλάμε αγχωμένα** στους άλλους αναφέροντας πόσα πολλά πράγματα έχουμε να κάνουμε και ότι αποκλείεται να τα προλάβουμε.

Υποσυνείδητη συνταγή για το αίσθημα της καταπίεσης

Υλικά:

- * Η βάση της συνταγής είναι η πεποίθηση ότι **«κινδυνεύει η ελευθερία μου»**.

Προσθέτουμε σ' αυτό τις εξής πεποιθήσεις:

- * Όλοι θέλουν να **με ελέγχουν**, να **με καταπιέζουν**.
- * **Πρέπει να ικανοποιήσω τους άλλους** - αλλιώς θα με απορρίψουν.
- * (Ή για μια άλλη γεύση) Δεν πρέπει **ποτέ να κάνω αυτό που θέλουν οι άλλοι**, αλλιώς δεν είμαι ελεύθερος.
- * Όταν κάνω αυτό που θέλουν οι άλλοι, **χάνω την αξία μου και την ελευθερία μου**.

Προαιρετικό:

- * Όταν έχουμε **πολλές προσκολλήσεις και απαιτήσεις από τον εαυτό μας** και τους άλλους βοηθάει να αυξηθεί η αίσθηση της πίεσης.
- * Μερικοί πετυχαίνουν τη συνταγή με μια αίσθηση **ευθύνης για την πραγματικότητα των άλλων** και με **ενοχή** και **αυτοαπόρριψη** όταν οι άλλοι δεν είναι καλά ή ευχαριστημένοι μαζί τους.
- * Να **μην λέμε ποτέ «Όχι»** και να **μην βάζουμε τα όρια μας**, ώστε να αυξάνεται το αίσθημα της καταπίεσης με ένα υπόστρωμα αδικίας.
- * Μερικοί προτιμούν να **αντιδρούν προς το καθετί που ζητούν** οι άλλοι.
- * Όσο πιο πολύ **εξαρτημένοι** μπορούμε να είμαστε από τους άλλους, τόσο μεγαλύτερη επιτυχία θα έχουμε στο να νιώθουμε ανελεύθεροι και καταπιεσμένοι.

Ετοιμασία:

- * Μείντε **σιωπηλοί** - χωρίς επικοινωνία ή έκφραση αναγκών.
- * Καλλιεργήστε **αισθήματα αδικίας και παράπονου**.

Ψήσιμο:

- * Σκεφτείτε συνέχεια πως οι άλλοι σας εκμεταλλεύονται.
- * Σκεφτείτε συνέχεια ότι **δεν μπορείτε να πείτε «Όχι»**.
- * Ή (για άλλη γεύση) ότι **δεν πρέπει ποτέ να πείτε «Ναι»**.

Προσοχή να αποφύγετε: (Χαλούν τη συνταγή)

- * Αποφύγετε κάθε μορφή **ευκρινούς επικοινωνίας** με τους άλλους.
- * Απομακρυνθείτε από την ιδέα ότι καθετί που κάνετε ή δεν κάνετε είναι τελικά **δική σας ελεύθερη επιλογή**.
- * Αντιδράστε έντονα προς τη συνειδητοποίηση ότι τελικά δεν μπορεί κανείς να σας καταπιέσει εκτός αν θέλετε ή χρειάζεστε κάτι απ' αυτόν.

Πώς να το σερβίρετε:

- * Να **μην εκφράζουμε ποτέ τις ανάγκες μας** ή, αν τις εκφράσουμε, να το κάνουμε με παράπονο ή και θυμό.
- * Να **παραπονιόμαστε** στους άλλους για το πόσο καταπιεσμένοι και αδικημένοι είμαστε.

Υποσυνειδητη συνταγή για την απογοήτευση

Υλικά:

- * Η βάση της συνταγής αυτής είναι η πεποίθηση ότι **«χρειάζομαι τους άλλους να είναι όπως τους πιστεύω / φαντάζομαι / θέλω, για να είμαι καλά»**.
- * Ή **«για να αξίζω, πρέπει να φτάσω στους στόχους μου»**.

Προσθέτουμε σ' αυτό τις εξής πεποιθήσεις:

- * Όταν οι άλλοι **δεν ζουν σύμφωνα με τις προσδοκίες μου**, τότε **με προσβάλλουν** και με απογοητεύουν.
- * Αν εγώ **δεν φτάσω στους στόχους μου, δεν αξίζω**.
- * **Δεν αξίζει να προσπαθήσω** όταν οι άλλοι ή εγώ δεν είμαστε όπως νομίζω ότι πρέπει να είμαστε ή όπως χρειάζομαι να είμαστε για να νιώθω καλά.
- * **Όλοι πρέπει να είναι όπως νομίζω / χρειάζομαι** εγώ.

Προαιρετικό:

- * Μερικοί βρίσκουν βοηθητικό να βάζουν **υπερβολικά ψηλούς στόχους** ή προσδοκίες για τον εαυτό τους ή τους άλλους.
- * Το να **τρώμε πολλά γλυκά, ζάχαρη και άσπρο αλεύρι** φέρνει στην επιφάνεια τις κρυφές γεύσεις της απογοήτευσης.
- * Όσες πιο **πολλές προσκολλήσεις** έχουμε, τόσο πιο επιτυχημένη είναι η συνταγή.
- * Η **εξάρτηση από τους άλλους** μάς βοηθάει στην απογοήτευση.
- * Όπως επίσης η τάση να **βάζουμε τους άλλους ψηλότερα από μας** και να περιμένουμε πολλά απ' αυτούς.

- * Να **προσκολληθούμε σε άλλους** για την ευτυχία, αξία και ασφάλειά μας. Διευκολύνει πολύ τη συνταγή.
- * Επίσης βοηθάει πολύ η **αμφιβολία** για την **αξία** και την **ασφάλειά** μας.

Ετοιμασία:

- * Δημιουργήστε **μπόλικες προσδοκίες** και απαιτήσεις **από τους άλλους**.
- * Δημιουργήστε επίσης **πολλές προσδοκίες** και απαιτήσεις **από τον εαυτό σας**.
- * **Θεοποιήστε τους άλλους** για να μπορείτε τότε να βιώσετε την απογοήτευση.

Ψήσιμο:

- * Σκεφτείτε πόσο **οι άλλοι δεν είναι όπως περιμένετε / θέλετε / χρειάζεστε**.
- * Σκεφτείτε πόσο **εσείς δεν είστε όπως περιμένετε / θέλετε / χρειάζεστε**.
- * Νιώστε τον **πόννο της προδοσίας**.
- * Νιώστε τον **πόννο της αποτυχίας**.

Προσοχή να αποφύγετε:

- * Αποφύγετε κάθε μορφή **κατανόησης** για τους άλλους και τον εαυτό σας.
- * Είναι σημαντικό να **μην θυμηθείτε** ότι όλοι βρίσκονται σε μια **διαδικασία εξέλιξης** και δεν μπορούν να είναι τέλειοι.
- * Αγνοήστε το γεγονός ότι η **«γοήτευση» οδηγεί στην απο-γοήτευση**.

Πώς να το σερβίρετε:

- * Με το **αίσθημα προδοσίας** και **αδικίας** και κατά τις γιορτές με **κατάθλιψη**.

Υποσυνειδητη συνταγή για ενοχή

Υλικά:

- * Η βάση της συνταγής είναι η πεποίθηση ότι **«φταίω εγώ – δεν είμαι εντάξει, δεν αξίζω»**.

Προσθέτουμε σ' αυτό τα εξής υλικά:

- * Η πεποίθηση ότι **δημιουργούμε εμείς την πραγματικότητα των άλλων** και φταίμε για ό,τι συμβαίνει σ' αυτούς.
- * Να **κάνουμε** στους άλλους αυτά που **δεν θα θέλαμε** να κάνουν σε μας.
- * **Αμφιβολία** για την **αξία** μας.
- * **Ενοχές** από τα **παιδικά χρόνια**.
- * **Φόβο απόρριψης** από τους άλλους.
- * **Αίσθηση απόρριψης από το Θεό**.
- * **Προσκόλληση** να κάνουμε **πολλά πράγματα** για να αξίζουμε.
- * **Προσκόλληση** να είμαστε **τέλειοι** σε όλα.

Προαιρετικό:

- * Να **μην συγχωρούμε τους άλλους** για τα λάθη τους – ώστε να μην συγχωρούμε τον εαυτό μας.
- * Να **καλλιεργήσουμε το αίσθημα της ξεχωριστότητας** και αποξένωσης.

* Να έχουμε **παράλογες απαιτήσεις από τον εαυτό μας** – και τους άλλους – δυναμώνουν τη συνταγή.

* Να διατηρούμε **παράλογες πεποιθήσεις από τα παιδικά χρόνια** όπου πιστεύαμε ότι πάντα εμείς φταίμε.

* Να **πιέσουμε τους άλλους** να κάνουν αυτό που χρειαζόμαστε για να μην νιώθουμε ενοχές γι' αυτούς και μετά να νιώθουμε ενοχή που τους καταπίεσαμε.

* Να **αξιολογούμε** τον εαυτό μας μόνο με τα **αποτελέσματα** και ποτέ με την ποιότητα της προσπάθειάς μας.

* Να πιστεύουμε σε ένα **θυμωμένο Θεό – Τιμωρό**.

Ετοιμασία:

* Να **κρατάμε** πάντα στο νου μας ότι **δεν είμαστε εντάξει**.

* Να **υπονομεύουμε** την **ευτυχία** και **επιτυχία** μας.

* Να **νιώθουμε ανάξιοι** της αγάπης και του σεβασμού των άλλων.

* Να **μην σεβόμαστε** τον εαυτό μας.

* Να **ζηλεύουμε** και να **μισούμε** τους άλλους ώστε να επιβεβαιώσουμε ότι δεν είμαστε καλοί.

* Όταν κάτι πάει στραβά, **να ψάξουμε να δούμε τι κάνουμε λάθος**.

* Να **επαναλαμβάνουμε** συχνά **συνήθειες** και **εθισμούς** – για τους οποίους νιώθουμε ενοχή.

Ψήσιμο:

* Να **σκεφτόμαστε** συνέχεια ότι **κάναμε λάθη**.

* Να **αγνοήσουμε** ό,τι κάνουμε **σωστό**.

Προσοχή να αποφύγετε:

* Είναι σημαντικό να **μην θυμηθούμε** όλες τις φορές που κάνουμε κάτι **σωστό και καλό** – χαλάει η συνταγή.

* Επίσης να προσέξουμε να **μην διερωτηθούμε** πώς είναι δυνατόν να είμαστε υπεύθυνοι για τους άλλους και για τη δημιουργία της πραγματικότητάς τους.

* Να **μην συγχωρούμε ποτέ** τους γονείς μας ή άλλους για τα λάθη τους – επειδή αυτό θα μας οδηγήσει στο να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας.

Πώς να το σερβίρετε:

* Με **σκυμμένο το κεφάλι**.

Συνειδητή συνταγή για αγνότητα και αθωότητα

Υλικά:

* Η βάση της συνταγής είναι η πεποίθηση ότι «είμαι μια έκφραση του Θεού, της Θείας ενέργειας στη γη».

Προσθέτουμε σ' αυτό τα εξής υλικά:

* Να **κάνουμε** στους άλλους **μόνο** αυτό που **θα θέλαμε να κάνουν** σε μας.

* Να **μην κάνουμε** ποτέ στους άλλους κάτι που **δεν θα θέλαμε να κάνουν** σε μας.

* Να **καλλιεργούμε** το **αίσθημα της ενότητας** και **αγάπης**.

* Η συνειδητοποίηση ότι **ο καθένας δημιουργεί τη δική του πραγματικότητα** και κανενός άλλου.

* Η συνειδητοποίηση ότι **όλοι**, σαν εκφράσεις του Θεού, **αξίζουν αγάπη και σεβασμό**.

Προαιρετικό:

* Να **συγχωρούμε** τον **εαυτό** μας και **τους άλλους** για ό,τι έχει γίνει στο παρελθόν.

* Να **καλλιεργούμε τη σχέση** μας με το **Θεό** και να νιώθουμε την αγάπη του Θεού για μας.

* Να μας αρκεί να **είμαστε εντάξει με τη συνειδησή μας** ακόμη κι όταν οι άλλοι είναι αρνητικοί μαζί μας.

* Να πιστεύουμε σε έναν **Θεό αγάπης** και **κατανόησης**.

Ετοιμασία:

* Να **απελευθερωθούμε** από την **ψευδαίσθηση** ότι η αξία μας μετριέται με τη γνώμη των άλλων ή με άλλους εξωτερικούς παράγοντες.

* Να **απελευθερωθούμε** από **παράλογες απαιτήσεις** από τον εαυτό μας και τους άλλους.

* Να **απελευθερωθούμε** από **λανθασμένα παιδικά συμπεράσματα**.

* Να **αγαπήσουμε** **τους άλλους** και να τους βοηθήσουμε όσο μπορούμε περισσότερο – καθώς **θυμόμαστε** ότι μόνο αυτοί μπορούν να δημιουργήσουν και να **είναι υπεύθυνοι για την πραγματικότητά τους**.

* Να **αξιολογούμε** τον εαυτό μας μόνο με την **ποιότητα της προσπάθειάς** μας και ποτέ με τα αποτελέσματα.

* Να κρατάμε πάντα στο νου μας ότι **είμαστε όλοι εκφράσεις της Θείας συνειδητότητας**.

* Να **χαιρόμαστε** την **ευτυχία** και την **επιτυχία** τη δική μας και των άλλων.

* Να **νιώθουμε άξιοι** της αγάπης και του σεβασμού των άλλων.

* Να **σεβόμαστε** τον εαυτό μας και τους άλλους.

Ψήσιμο:

* Να κρατάμε γερά την αλήθεια ότι **είμαστε όλοι Θεία συνειδητότητα**.

* Να **αγαπάμε** **τους άλλους όπως είναι**.

Προσοχή να αποφύγετε:

* Να **αποφύγουμε** κάθε μορφή **προσκολλησης ή εξάρτησης** – αυτά μας κάνουν να συμπεριφερόμαστε αντίθετα με τη συνειδησή μας.

Πώς να το σερβίρετε:

* Με **αγάπη** και **ταπεινοφροσύνη**.

Συνειδητή συνταγή για την ειρήνη

Υλικά:

* Η βάση της συνταγής είναι η πεποίθηση ότι «είμαι **ασφαλής** και **όλα είναι όπως πρέπει**».

Προσθέτουμε σ' αυτό τις εξής πεποιθήσεις:

- * **Αξίζω αγάπη και σεβασμό** όπως είμαι, σαν θεϊκή συνειδητότητα, σ' αυτό το στάδιο της εξέλιξής μου.
- * **Είμαι ασφαλής**, σαν θεϊκή συνειδητότητα, σε όλες τις περιπτώσεις.
- * Όλα γίνονται **σύμφωνα με τους νόμους του σύμπαντος** με στόχο της εξέλιξής μας.
- * Το **καθετί** που έχει γίνει, γίνεται τώρα ή θα γίνει, ήταν, είναι και θα είναι **ακριβώς αυτό που χρειάζομαι για την εξέλιξή μου**.
- * Ο **καθένας** είναι ο **αποκλειστικός δημιουργός** της πραγματικότητάς του.

Προαιρετικό:

- * Η διατήρηση ενός **υψηλού επιπέδου ενέργειας** βοηθάει να διατηρούμε το συναίσθημα της ειρήνης.
- * **Συγχωρώντας και αγαπώντας τον εαυτό μας** βοηθάει να κάνουμε το ίδιο στους άλλους.
- * Ο **διαλογισμός**, η **προσευχή**, η **χαλάρωση** και άλλες τεχνικές αυξάνουν την ηρεμία.
- * Η **πίστη** σε μια θεϊκή συνειδητότητα που δημιουργεί τον καθένα και κατοικεί και εκφράζεται μέσα από τον καθένα – και τον εαυτό μας – σταθεροποιεί την ειρήνη.
- * Να συνειδητοποιούμε ότι **έχουμε ακριβώς αυτά που χρειαζόμαστε για να είμαστε ικανοποιημένοι**.

Ετοιμασία:

- * Να **δέχομαι τον εαυτό μου και τους άλλους** όπως είμαστε.
- * Να **δεχτώ αυτό που έχω**.
- * Να **μάθω να δημιουργώ** αυτά που θέλω.

Ψήσιμο:

- * Να σκεφτώ όλα αυτά για τα οποία μπορώ να **νιώθω ευγνωμοσύνη**.
- * Να νιώθω **εσωτερική ασφάλεια**.
- * Να νιώθω **αυτοπαραδοχή**.
- * **Διαλογισθείτε και προσευχηθείτε** καθημερινά.

Προσοχή να αποφύγετε:

- * **Απελευθερωθείτε** από την **ψευδαίσθηση** ότι θα ήσασταν καλύτερα σε άλλες συνθήκες.
- * **Αποφύγετε** κάθε ψευδαίσθηση ότι **κάποιος άλλος είναι υπεύθυνος** για το πώς νιώθουμε εμείς.
- * Η **προσκόλληση** και η **εξάρτηση** τείνουν να χαλούν τη συνταγή.
- * Ο **φόβος** και η **ενοχή** είναι οι εχθροί της ειρήνης.

Πώς να το σερβίρετε:

- * Με το βλέμμα σας και με **ήρεμες λέξεις και πράξεις**.

Συνειδητή συνταγή για την αγάπη

Υλικά:

- * Η βάση της συνταγής είναι η πεποίθηση ότι **«είμαι ασφαλής σε κάθε περίπτωση και ότι όλοι είναι αδέρφια μου στην πορεία της εξέλιξης»**.

Προσθέτουμε σ' αυτό τις εξής πεποιθήσεις:

- * Όλοι **αξίζουμε** αγάπη και σεβασμό όπως είμαστε σ' αυτό το στάδιο της εξέλιξής μας.
- * Όλοι **κάνουμε ό,τι μπορούμε** με τις γνώσεις, τους προγραμματισμούς, τις προσκολλήσεις και τα παιδικά βιώματά μας.
- * Είμαστε όλοι **εκφράσεις της μίας θεϊκής συνειδητότητας** σε μια διαδικασία εξέλιξης.
- * Η **αγάπη είναι η ευτυχία**.
- * Είμαι ο **αποκλειστικός δημιουργός** της πραγματικότητάς μου.

Προαιρετικό:

- * Διατηρώντας ένα **υψηλό επίπεδο ενέργειας** βοηθάει να διατηρούμε την αγάπη.
- * Η **συγχώρεση και η αγάπη προς τον εαυτό μας** βοηθάει να κάνουμε το ίδιο στους άλλους.
- * Συχνά η **ελεύθερη έκφραση** μέσα από το **χορό** και το **τραγούδι** ανοίγει την καρδιά.
- * Η **πίστη** σε μια θεϊκή συνειδητότητα που δημιουργεί τον καθένα και κατοικεί και εκφράζεται μέσα από τον καθένα – και τον εαυτό μας – κάνει την αγάπη να σταθεροποιηθεί.
- * Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για την πραγματικότητά τους** και ότι δεν μπορούμε εμείς να δημιουργήσουμε την υγεία ή την επιτυχία τους.
- * Επίσης **καμιά φορά** χρειάζεται να μάθουμε να **λέμε «Όχι» με αγάπη**, για να μπορούμε να αγαπάμε.
- * Βοηθάει επίσης να **χαιρόμαστε για τις επιτυχίες των άλλων**.

Ετοιμασία:

- * Προσφέρετε **βοήθεια** στους άλλους όποτε μπορείτε.
- * **Εκφράστε τα θετικά σας συναισθήματα** και τις **ευχές σας** με λόγια αλλά και με πράξεις.

Ψήσιμο:

- * Φέρτε τους ανθρώπους στο νου σας και **καλλιεργήστε το αίσθημα της αγάπης** γι' αυτούς και της ευγνωμοσύνης για την ύπαρξή τους.
- * Σκεφτείτε τις **θετικές ιδιότητες** των άλλων.
- * **Προσεύχεστε** για τους άλλους τακτικά.

Προσοχή να αποφύγετε:

- * Αποφύγετε κάθε **ψευδαίσθηση** ότι κάποιος **άλλος είναι υπεύθυνος** για το πώς νιώθουμε εμείς.
- * Η **προσκόλληση** και η **εξάρτηση** τείνουν να χαλούν τη συνταγή.
- * Το ίδιο και **φόβος** της καταπίεσης, εκμετάλλευσης ή εγκατάλειψης.
- * Θα χρειαστεί να **απελευθερωθούμε** από τον **εγωισμό**, την **ξεχωριστότητα** και οποιαδήποτε **συναισθήματα ανωτερότητας ή κατωτερότητας** – μόνο μέσα στην ενότητα και την ισότητα υπάρχει η αγάπη.

Πώς να το σερβίρετε:

- * Με το βλέμμα σας, με **θετικές ευχές** και **αναγνώριση του μεγαλείου του άλλου**. Επίσης με **πράξεις** και **θυσίες** που γίνονται από και με αγάπη.

Από το Βιβλίο Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

Ποια είναι η λύση;

Η προφανής λύση είναι να **θυμηθούμε την αλήθεια**. Τα δυσάρεστα και τα ευχάριστα συναισθήματά μας μπορούν να μας βοηθήσουν σ' αυτό.

A. Χρειάζεται απλά να **μάθουμε να κάνουμε αυτό που μας κάνει να νιώθουμε ευτυχισμένοι** και να μάθουμε να αποφεύγουμε αυτό που μας κάνει δυστυχισμένους.

Κάποιοι μπορεί να το θεωρήσουν αυτό εγωιστικό, αλλά στην πραγματικότητα δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι που κάνει τους άλλους δυστυχισμένους ενώ ταυτόχρονα εμείς νιώθουμε ευτυχισμένοι, τουλάχιστον σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Είναι στην πραγματικότητα αδύνατο να είμαστε ευτυχισμένοι στο κέντρο της ύπαρξής μας, όταν οι πράξεις μας βλάπτουν τους άλλους. Επομένως ένας δρόμος εξέλιξης είναι να κάνουμε αυτό που μας κάνει ευτυχισμένους. Και αυτό που μας κάνει ευτυχισμένους εξελίσσεται καθώς ωριμάζουμε συναισθηματικά, νοητικά και πνευματικά.

B. Όταν νιώθουμε **δυσάρεστα συναισθήματα**, χρειάζεται απλώς να θέσουμε στον εαυτό μας λίγα ερωτήματα.

1. Ποιο είναι το μάθημά μου εδώ;

Νιώθω δυστυχισμένος επειδή χρειάζεται να μάθω να αλλάξω αυτό που συμβαίνει ή επειδή χρειάζεται να μάθω να είμαι ευτυχισμένος σε ό,τι με αφορά ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει.

Στην περίπτωση που νιώθουμε ότι το μάθημά μας είναι να **αλλάξουμε** αυτό που συμβαίνει, τότε εφαρμόζουμε την τεχνική που αναφέραμενωρίτερα για να προσελκύσουμε αυτό που θέλουμε νιώθοντας ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχουμε και μετά ευγνωμοσύνη που τώρα έχουμε εκδηλώσει την αλλαγή που θέλουμε να προσθέσουμε στην πραγματικότητά μας. Και επιπλέον κάνουμε όλες τις απαραίτητες ενέργειες για να πραγματοποιήσουμε αυτό που θέλουμε.

Χρειάζεται επίσης να θυμόμαστε ότι προϋπόθεση να δημιουργήσουμε αυτό που θέλουμε είναι να είμαστε ευτυχισμένοι και να νιώθουμε ευγνωμοσύνη για αυτά που έχουμε ήδη – ακόμη και αυτό που θέλουμε να αλλάξουμε. Απορρίπτοντας κάτι, κάποιον ή κάποια όψη του εαυτού μας είναι ο πιο σίγουρος τρόπος να το δυναμώσουμε και να το εμποδίσουμε να αλλάξει.

Στην περίπτωση που νιώθουμε ότι χρειάζεται επίσης να μάθουμε να **απελευθερωνόμαστε** από τα συναισθήματά μας, τότε μπορούμε να συνεχίσουμε με τις ακόλουθες ερωτήσεις.

2. Ποια **συναισθήματα** έχω εδώ;

3. Ποιο είναι το **ερέθισμα** που με κάνει να νιώθω έτσι; Τι ακριβώς συμβαίνει που πυροδοτεί αυτά τα συναισθήματα; Η απάντηση μπορεί να βρεθεί στο παρελθόν, το παρόν ή ακόμη και στο μέλλον αν έχουμε άγχος ή φόβο για κάτι που μπορεί να συμβεί. Η απάντηση μπορεί να είναι ακόμη και κάποια σκέψη μας.

4. Σε τι είμαι **προσκολλημένος** εδώ που με κάνει να νιώθω δυστυχία; Τι **πιστεύω** ότι πρέπει να συμβεί ή να μην συμβεί; Τι πιστεύω ότι πρέπει να έχω ή να μην έχω για να είμαι ευτυχισμένος εδώ;

5. Σε ποιο **ρόλο** (ρόλους) είμαι προσκολλημένος εδώ που δημιουργεί αυτές τις πεποιθήσεις και προϋποθέσεις για την ευτυχία μου;

6. Τότε απλά **θυμόμαστε** ότι **δεν είμαστε οι ρόλοι**, με τους οποίους έχουμε ταυτιστεί και οι οποίοι δημιουργούν τις πεποιθήσεις, τις ανάγκες και τους περιορισμούς, που προκαλούν τα αρνητικά μας συναισθήματα.

7. **Θυμόμαστε ότι είμαστε θεϊκή συνειδητότητα** που έχει ενσαρκωθεί προσωρινά σε αυτό το σώμα για να παίξουμε αυτούς τους ρόλους και να μάθουμε και να δημιουργήσουμε μέσα απ' αυτούς, αλλά η ασφάλεια και η αξία μας δεν σχετίζονται με κανένα τρόπο μαζί τους. Ακριβώς όπως ένας ηθοποιός δεν πεθαίνει στην πραγματικότητα και δεν υποφέρει όταν το υπογορεύει ο ρόλος τους σε ένα δράμα όπου συμμετέχει.

Εμείς δίνουμε σε εξωτερικές καταστάσεις τη δύναμη να μας επηρεάζουν

Ας πούμε, για παράδειγμα, ότι έχουμε προσκόλληση στην αποδοχή, αγάπη και σεβασμό ενός συγκεκριμένου ανθρώπου. Δίνουμε μεγάλη σημασία στο να έχουμε αυτή τη θετική συμπεριφορά από αυτό το συγκεκριμένο άτομο, επειδή έχουμε ταυτιστεί με το ρόλο μας σε σχέση με αυτόν τον άνθρωπο σαν γονιός, παιδί, σύντροφος, συγγενής ή φίλος. Δεν έχουμε προσκόλληση να πάρουμε την ίδια υποστήριξη και αγάπη από τον υπάλληλο στο κατάστημα ή έναν ξένο στο δρόμο. Ο νους μας δέχεται να μην μας αγαπούν και να μην μας αποδέχονται αυτά τα άτομα. Είναι μια ιδέα στο νου μας ότι πρέπει να έχουμε την αγάπη και το σεβασμό από αυτούς τους συγκεκριμένους ανθρώπους λόγω της ταύτισής μας με αυτούς τους ρόλους.

Βέβαια, πάντα θα προτιμούμε να μας αγαπούν και να μας σέβονται εκείνοι που θεωρούμε σημαντικούς, αλλά συγχρόνως χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι η αξία, η ασφάλεια και η ευτυχία μας δεν εξαρτώνται από αυτό, εκτός κι αν το επιτρέψουμε.

Αν είμαστε ταυτισμένοι με το ρόλο του γονιού, δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε και να είμαστε ευτυχισμένοι όταν το παιδί μας δεν είναι καλά ή ευτυχισμένο μαζί

μας. Σκεφτόμαστε, «Είμαι ο γονιός αυτού του παιδιού και είμαι υπεύθυνος για την πραγματικότητά του. Αν δεν είναι καλά, επιτυχημένο και ευτυχισμένο, τότε έχω αποτύχει. Δεν αξίζω. Αισθάνομαι ενοχή, ντροπή και αυτοαπόρριψη. Και ακόμη είμαι θυμωμένος μαζί του που δεν με ακούει και δεν κάνει αυτό που πρέπει για να είναι εντάξει. Η αξία μου στην κοινωνία εξαρτάται από το παιδί μου.» Τότε νιώθουμε την ανάγκη να ελέγχουμε την θάνατη ψυχή, με την οποία έχουμε συμφωνήσει να παίξει το ρόλο του παιδιού μας σ' αυτή τη ζωή. Και τότε το παιδί μας αντιδράει και ο κύκλος συνεχίζεται.

Δεν είμαστε γονείς, δεν είμαστε παιδιά. Εναλλάσσουμε αυτούς τους ρόλους με αδελφές εξελισσόμενες ψυχές εκατοντάδες φορές μέσα στις ενσάρκώσεις μας, αλλάζοντας θέσεις ως προς το ποιος θα είναι ο γονιός, ποιος το παιδί, ποιος ο άνδρας και η γυναίκα, ποιοι οι συγγενείς μας. Αυτή είναι μια συνεχιζόμενη διαδικασία συμφωνιών, στις οποίες είμαστε απλά ο ένας το ερέθισμα του άλλου για την αμοιβαία πορεία ανάπτυξης μας.

Δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε ευτυχία, υγεία ή επιτυχία για μια άλλη ψυχή. Ούτε εκείνοι μπορούν να δημιουργήσουν τη δική μας υγεία και ευτυχία. Έχουμε κάνει αυτές τις συμφωνίες να είμαστε μαζί, να μαθαίνουμε την αγάπη, το σεβασμό και το μοίρασμα, αλλά δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε ο ένας την πραγματικότητα του άλλου.

Η πρόκλησή μας

Η πρόκλησή μας είναι να παίζουμε αυτούς τους ρόλους με αγάπη και σεβασμό για τους άλλους και τον εαυτό μας, χωρίς να χάσουμε την επίγνωσή μας για το γεγονός ότι **δεν είμαστε αυτοί οι ρόλοι**. Τα παιδιά μας έχουν γεννηθεί και πεθάνει χιλιάδες φορές. Υπήρξαν παιδιά μας και συγγενείς μας, ακόμη και ξένοι σε άλλες ζωές. Ήμασταν άνδρες και γυναίκες σε διάφορες ζωές και οι σύντροφοί μας είχαν χιλιάδες σχέσεις αγάπης, άλλοτε με μας και άλλοτε με άλλες ψυχές σε άλλες ζωές.

Κανείς δεν μας ανήκει και εμείς δεν μπορούμε να ανήκουμε σε κανέναν. Αυτό δεν χρειάζεται να ερμηνευτεί σαν άδεια για ελεύθερο σεξ, αλλά απλά σαν συνειδητοποίηση ότι αν και έχω συμφωνήσει να έχω σχέση αποκλειστικής αγάπης με μια άλλη ψυχή, αυτή η ψυχή δεν ανήκει σε μένα και ότι μπορώ να έχω μια ζωή

γεμάτη νόημα και ευτυχία ακόμη κι αν για κάποιο λόγο αυτή η ψυχή φύγει από τη ζωή μου. Επίσης η ασφάλεια και η αξία μου είναι εσωτερικές ιδιότητες και δεν έχουν να κάνουν με την ύπαρξη ή τη συμπεριφορά αυτού του ανθρώπου.

Ακολουθώντας κάθε συναίσθημα στην πηγή του

Κάθε δυσάρεστο συναίσθημα είναι μια ευκαιρία να το ακολουθήσουμε πίσω στην πηγή του, για να ανακαλύψουμε ποιο είναι το συναίσθημα, ποια προσκόλληση ή και πεποίθηση το δημιουργεί και ποιος ρόλος δημιουργεί την προσκόλληση. Μετά θυμόμαστε ότι δεν είμαστε αυτός ο ρόλος, αλλά μια αιώνια ψυχή που παίζει προσωρινά αυτόν το ρόλο για λόγους εξέλιξης.

Όταν το θυμόμαστε, αφήνουμε αυτόν το ρόλο και διευρυνόμαστε πέρα απ' αυτόν, επιτρέποντας στον εαυτό μας να βιώσει την αληθινή του φύση πέρα απ' αυτόν το ρόλο, που αποτελεί ένα μικρό μέρος της πραγματικότητάς μας. Παίζουμε πολλούς ρόλους συγχρόνως και είμαστε μεγαλύτεροι από το ολικό άθροισμα των ρόλων μας. Είμαστε ταυτόχρονα γονείς, σύντροφοι, παιδιά, συγγενείς, φίλοι, επαγγελματίες, θρησκευτικά, πολιτικά ή πνευματικά όντα, άνδρες ή γυναίκες κλπ. Αυτό που είμαστε δεν μπορεί να περιοριστεί σε κανένα από αυτά τα μέρη. Αυτά είναι όλα ρόλοι που επιλέξαμε να παίζουμε για κάποια χρονική περίοδο.

Κάθε συναίσθημα είναι μια ενεργειακή γραμμή προς την αλήθεια

Η αγάπη και η ευγνωμοσύνη μάς συνδέουν με την αλήθεια ότι στην πραγματικότητα είμαστε μία ενέργεια, μία συνειδητότητα και ότι τελικά έχουμε όλα όσα χρειαζόμαστε για να είμαστε ευτυχισμένοι. Τα δυσάρεστα συναισθήματα μάς δραστηριοποιούν να κάνουμε αλλαγές στη ζωή μας και σε ό,τι έχουμε δημιουργήσει. Χρησιμεύουν επίσης για να μας υπενθυμίζουν την αληθινή πνευματική μας φύση και την απελευθέρωση από την ταύτιση με τους προσωρινούς ρόλους, που έχουμε επιλέξει να παίζουμε για την πορεία εξέλιξής μας.