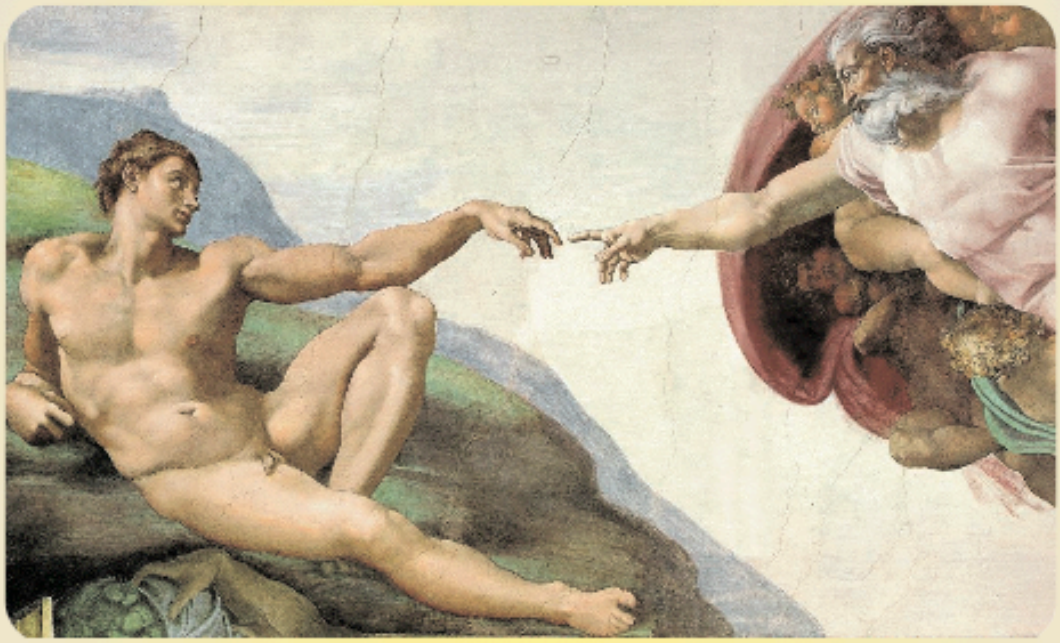
ΕΙΚΟΣΙ ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ



Με τον Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ 210 6818220, 210 6818151,

armoniki@holisticharmony.com

www.HolisticHarmony.com/greek/

ΕΙΚΟΣΙ ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ

Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ www.HolisticHarmony.com/greek

Ασκήσεις για πραγματοποίηση της ιδανικής ζωής μας

Μέθοδος 1. Νιώστε Ευγνωμοσύνη

Αναλογιστείτε και κάντε έναν κατάλογο από όλα όσα υπάρχουν ήδη στη ζωή σας, για τα οποία μπορείτε να **νιώθετε ευγνωμοσύνη**. Διαβάζετε αυτόν τον κατάλογο καθημερινά τουλάχιστον για 90 μέρες. Κάθε φορά που θυμάστε κάτι άλλο, για το οποίο μπορείτε να νιώθετε ευγνωμοσύνη, προσθέστε το στον κατάλογο.

Άσκηση 1 – Φτιάξτε τον κατάλογο ευγνωμοσύνης σας. Προσθέτετε σ' αυτόν κάθε μέρα και διαβάζετε τον καθημερινά για 90 μέρες, κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε το πρωί ή και πριν να κοιμηθείτε.

Άσκηση 2 –Μπορείτε να εκφράζετε με τη σειρά ο καθένας το πόσο ευλογημένοι και τυχεροί νιώθετε γι' αυτά που έχετε. Πολλοί άνθρωποι έχουν κολλήσει στη συνήθεια να παραπονιούνται και ακόμη και να ανταγωνίζονται με τους άλλους για το ποιος έχει την πιο δύσκολη ζωή. Έχουμε προγραμματιστεί να ψάχνουμε για προσοχή και αξία μέσα από τα βάσανα και τα παράπονα. Μερικοί φορούν στο στήθος τους σαν «μετάλλια ανδρείας» τα βάσανα και τα προβλήματά τους, για να τα βλέπουν οι άλλοι. Μιλήστε με τους άλλους για όλα όσα έχετε, για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη. Αν νιώθετε ευγνωμοσύνη για συγκεκριμένα άτομα στη ζωή σας, μοιραστείτε το μαζί τους.

Άσκηση 3 – Αν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να μοιραστείτε αυτά τα συναισθήματα με τους άλλους, μοιραστείτε τα με τον εαυτό σας κοιτάζοντας μέσα σ' έναν καθρέφτη. Όταν εκφράζετε προφορικά αυτά τα θετικά συναισθήματα έχετε ένα πρόσθετο όφελος.

Μέθοδος 2. Καθορίστε Στόχους

Κάντε έναν κατάλογο των στόχων που θα θέλατε να εκπληρώσετε, να δημιουργήσετε, να πραγματοποιήσετε, να βελτιώσετε ή να πετύχετε. Συμπεριλάβετε όλες τις όψεις της ζωής σας – σωματική, υλική, συναισθηματική, νοητική, πνευματική, κοινωνική, οικογενειακή, επαγγελματική, σχέσεων κλπ. Θεωρήστε ότι θέλετε να πραγματοποιήσετε για σας, για την οικογένειά σας, για τους άλλους, για την κοινωνία και για την ανθρωπότητα.

Άσκηση 4 – Τώρα κάντε έναν κατάλογο αυτών που θα θέλατε να εκπληρώσετε, δημιουργήσετε, πραγματοποιήσετε, βελτιώσετε, καλλιεργήσετε ή να πετύχετε. Δεν χρειάζεται να περιοριστείτε σε υλικούς στόχους. Μπορείτε να επιλέξετε να αναπτύξετε ιδιότητες και ταλέντα ή να απελευθερωθείτε από φόβους και προσκολλήσεις. Γράψτε όλα όσα θέλετε.

Μέθοδος 3. Απελευθερωθείτε από Περιοριστικές Πεποιθήσεις

Ανακαλύψτε και στη συνέχεια απελευθερωθείτε απ' όλες τις περιοριστικές πεποιθήσεις (κοινωνικές και προσωπικές) που αφορούν στο τι μπορείτε ή δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε και στο τι μπορεί ή δεν μπορεί να γίνει, ιδιαίτερα σε σχέση με τους συγκεκριμένους στόχους.

Ποιες είναι οι περιοριστικές πεποιθήσεις που μπορεί να κρύβονται στο υποσυνείδητό μας και που εμποδίζουν τη δύναμή μας για έλξη και δημιουργία; Σημειώστε αυτές που ισχύουν για σας και προσθέστε άλλες που δεν καταγράφονται εδώ.
Στη συνέχεια γράψτε εναλλακτικές θετικές πεποιθήσεις που σας απελευθερώνουν από αυτές τις παλιές περιοριστικές.

1. **Σχετικά με τα χρήματα, τον πλούτο και την αφθονία.**

Α. Κάποιες **περιοριστικές** πεποιθήσεις μπορεί να είναι:

1. Τα χρήματα είναι η ρίζα όλων των κακών.
2. Τα χρήματα δεν μπορούν να φέρουν την ευτυχία.
3. Τα χρήματα μπορούν να αποκτηθούν μόνο μέσα από σκληρή εργασία.
4. Ένας πλούσιος δεν μπορεί να είναι πνευματικός άνθρωπος.
5. Το χρήμα είναι βρώμικο, δεν είναι πνευματικό.
6. Οι άνθρωποι που έχουν χρήματα έχουν διαφθαρεί και χάνουν τη συμπόνια και την αγάπη τους.
7. Δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε πολλά χρήματα και αφθονία με ηθικό τρόπο.
8. Δεν αξίζω την αφθονία.
9. Δεν είμαι πνευματικός άνθρωπος όταν επιθυμώ περισσότερα απ' όσα έχω.
10. Η αφθονία δεν είναι για μένα. Δεν είμαι τυχερός (η).
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

Β. Αντίθετες θετικές μη περιοριστικές πεποιθήσεις για την αφθονία.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2. **Σχετικά με τις σχέσεις.**

Α. Κάποιες **περιοριστικές** πεποιθήσεις μπορεί να είναι:

1. Δεν υπάρχει πραγματική αγάπη.
2. Δεν είμαι αξιαγάπητος/η.
3. Οι σχέσεις είναι οδυνηρές και τελειώνουν με πόνο.
4. Οι σχέσεις είναι καταπιεστικές – Θα χάσω την ελευθερία μου.
5. Μέσα σε μια σχέση δεν μπορώ να είμαι ο εαυτός μου.
6. Ο άλλος (η άλλη) θα με αφήσει και θα είμαι πληγωμένος/η και εγκαταλελειμμένος/η.
7. Οι σχέσεις δημιουργούν πάντα συγκρούσεις.
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Β. Αντίθετες θετικές μη περιοριστικές πεποιθήσεις για τις σχέσεις.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

3. Σχετικά με **την υγεία και την ευημερία**.

Α. Κάποιες **περιοριστικές** πεποιθήσεις μπορεί να είναι:

1. Δεν αξίζω να είμαι υγιής (επειδή έχω κάνει κακό σε άλλους..., επειδή οι γονείς μου (ή άλλοι) δεν είναι καλά).
2. Είμαι αδύναμος/η και ευάλωτος/η στην αρρώστια.
3. Αν αρρωστήσω θα εξαρτώμαι από τους άλλους.
4. Δεν είμαι καλός άνθρωπος και θα τιμωρηθώ με αρρώστια και θάνατο.
5. Καθώς μεγαλώνουμε, είναι φυσιολογικό να γινόμαστε πιο αδύναμοι, εύθραυστοι και ασθενικοί.
6. Κινδυνεύω από τους ιούς, το κρύο, τον ήλιο, τη ζέστη, τα έντομα, τη σκόνη, τη γύρι, τη μούχλα κλπ.
7. Καθώς γερνάμε είναι φυσιολογικό να αρρωσταίνουμε.
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Β. Αντίθετες θετικές μη περιοριστικές πεποιθήσεις για την υγεία, τα γηρατειά και τη ζωτικότητα.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Άσκηση 5 – Από τον κατάλογο των πιο πάνω περιοριστικών πεποιθήσεων επιλέξτε μία, από την οποία θα θέλατε να απελευθερωθείτε. Σε σχέση μ' αυτήν την πεποίθηση ρωτήστε τον εαυτό σας:

1. Πιστεύω πάντα ότι αυτό είναι αλήθεια; ____ Ναι ____ Όχι
2. Είμαι απόλυτα σίγουρος/η ότι αυτό είναι αλήθεια; ____ Ναι ____ Όχι
3. Πώς θα ήμουν εγώ και πώς θα ήταν η ζωή μου, αν δεν το πίστευα αυτό;

_____
_____
_____
_____
_____

4. Μερικές εναλλακτικές θετικές πεποιθήσεις γι' αυτό είναι:

_____
_____
_____
_____
_____

Μέθοδος 4. Γράψτε μια Περιγραφή της Ιδανικής Πραγματικότητάς σας

Χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας, γράψτε μια λεπτομερή περιγραφή της νέας σας πραγματικότητας, μέσα στην οποία εκδηλώνονται ήδη η ιδανική σας ζωή και ο ιδανικός εαυτός σας. Γράψτε στον Ενεστώτα χρόνο, σαν να έχουν ήδη επιτευχθεί όλοι οι στόχοι σας. Περιγράψτε πώς νιώθετε, σκέφτεστε, συμπεριφέρεστε και ζείτε τώρα, που όλα είναι όπως θέλετε να είναι.

Άσκηση 6 – Γράψτε και ξαναγράψτε τη φράση

«Τώρα που έχω (πραγματοποιήσει) _____, έχω τα ακόλουθα **συναισθήματα**:

1. _____
2. _____
3. _____.»

«Τώρα που έχω (πραγματοποιήσει) _____, **σκέφτομαι** με τους ακόλουθους τρόπους:

4. _____
5. _____
6. _____.»

«Τώρα που έχω (πραγματοποιήσει) _____, έχω **προσθέσει** στη ζωή μου τα ακόλουθα:

7. _____
8. _____
9. _____.»

«Τώρα που έχω (πραγματοποιήσει) _____, έχω **αφήσει** τα ακόλουθα:

10. _____
11. _____
12. _____.»

«Τώρα που έχω (πραγματοποιήσει) _____, **φέρομαι** με τους ακόλουθους τρόπους:

13. _____
14. _____
15. _____.»

Άσκηση 7 – Γράψτε μια περιγραφή της ιδανικής πραγματικότητας που έχει ήδη εκδηλωθεί και για το πώς αισθάνεστε, σκέφτεστε, φέρεστε και ζείτε τώρα που έχετε την ιδανική πραγματικότητά σας. Γράψτε στον Ενεστώτα χρόνο.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Μπορείτε να διαβάζετε ή ακόμη και να ξαναγράφετε αυτήν την περιγραφή καθημερινά για 90 μέρες.

Μέθοδος 5. Φερθείτε Τώρα όπως Φαντάζεστε ότι θα Φερόσασταν Τότε

Φερθείτε τώρα σαν να έχουν ήδη πραγματοποιηθεί οι στόχοι σας. Κάντε τώρα αυτό που φαντάζεστε ότι θα κάνατε, αν η ιδανική ζωή σας ήταν ήδη πραγματικότητα.

Άσκηση 8α – Χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας, συμπληρώστε τις ακόλουθες φράσεις.

«Τώρα που έχω τη **σχέση** που ήθελα, ...
και .....»
«Τώρα που έχω την **υγεία** που ήθελα, ...
και .....»
«Τώρα που έχω την **αφθονία** που ήθελα, ...
και .....»
«Τώρα που έχω _____ που ήθελα, ...
και .....»
«Τώρα που νιώθω **οικονομική ασφάλεια**, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι **ελεύθερος**/η από τη γνώμη των άλλων, ...
και .....»
«Τώρα που έχω κάνει αυτή την **αλλαγή** στη ζωή μου, ...
και .....»
«Τώρα που έχω **ξεπεράσει** αυτό το πρόβλημα, ...
και .....»
«Τώρα που νιώθω **αυτοπαραδοχή** και αυτοσεβασμό, ...
και .....»
«Τώρα που νιώθω **αυτοπεποίθηση** σε όλες τις προσπάθειες, ...
και .....»
«Τώρα που έχω **συγχωρήσει** _____, ...
και .....»
«Τώρα που έχω συγχωρήσει τον εαυτό μου, ...
και .....»
«Τώρα που έκοψα το κάπνισμα, ...
και .....»
«Τώρα που αδυνάτισα, ...
και .....»
«Τώρα που νιώθω ασφαλής μέσα μου, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι ελεύθερος/η από το φόβο για _____, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι ελεύθερος/η από το άγχος για _____, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι ελεύθερος/η από την ενοχή για _____, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι ελεύθερος/η από την προσκόλληση σε _____, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι ελεύθερος/η από το άγχος για την εμφάνισή μου, ...
και .....»
«Τώρα που είμαι ελεύθερος/η από την ψευδαίσθηση ότι είμαι αυτό το σώμα και ο νους, ...
και .....»

Άσκηση 8β – Αναφέρετε τι πρόκειται να κάνετε για να δηλώσετε ότι οι στόχοι σας έχουν ήδη πραγματοποιηθεί. _____
_____
_____
_____
_____
_____

Μέθοδος 6. Βιώστε την Πηγή της Δημιουργίας Μέσα σας

Μάθετε να αφήνετε τις σκέψεις και βιώστε τη σιωπή ή την ειρήνη ανάμεσα στις σκέψεις. Εδώ, σ' αυτόν το χώρο της σιωπής, υπάρχει το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων από το οποίο αναδύονται όλα τα όντα, οι μορφές, τα αντικείμενα και οι αλληλεπιδράσεις τους. Αρχίστε να ταυτίζεστε λιγότερο με το σώμα και το νου, και βιώστε τον εαυτό σας σαν άμορφη συνειδητότητα. Σαν συνειδητότητα ή ενέργεια, είστε στην πραγματικότητα ένα και το αυτό με τη συνειδητότητα που είναι η πηγή όλων όσων αναζητάτε να πραγματοποιήσετε.

Άσκηση 9α – Ποιες είναι οι όψεις της ζωής σας που δυσκολεύεστε να αποδεχτείτε όπως είναι σ' αυτό το στάδιο της εξέλιξής σας;

Α. Σχετικά με συμπεριφορές των άλλων στη ζωή σας:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Β. Σχετικά με το σώμα, το νου και την προσωπική σας ζωή:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Γ. Σχετικά με καταστάσεις και γεγονότα στη ζωή σας:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Δ. Τώρα επιλέξτε μία από αυτές τις όψεις της ζωής σας που δεν μπορείτε να αποδεχτείτε και απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Αυτό που δυσκολεύομαι να αποδεχτώ είναι _____
2. Οι πεποιθήσεις που με δυσκολεύουν να το αποδεχτώ είναι _____
_____
_____
3. Οι προσκολλήσεις, ανάγκες και επιθυμίες που φοβάμαι ότι απειλούνται εδώ είναι:
_____
_____
_____
_____
4. Οι θετικές πεποιθήσεις που θα με βοηθήσουν να το αποδεχτώ είναι:
_____
_____
_____
_____
5. Θα ήθελες να μπορείς να το αποδεχτείς και γιατί; ____ Ναι ____ Όχι, επειδή _____
_____
_____
6. Πώς θα ένιωθες και θα ενεργούσες διαφορετικά αν το είχες ήδη αποδεχτεί όπως είναι ;
_____
_____
_____

Άσκηση 9β – Αποφασίστε να κάνετε διαλογισμό καθημερινά περίπου την ίδια ώρα. Αν το προτιμάτε, υπάρχουν διαθέσιμα CD για καθοδήγηση στο www.HolisticHarmony.com
Εδώ σας παρουσιάζω μια απλοποιημένη μορφή διαλογισμού βασισμένη στην παρατήρηση του νου.

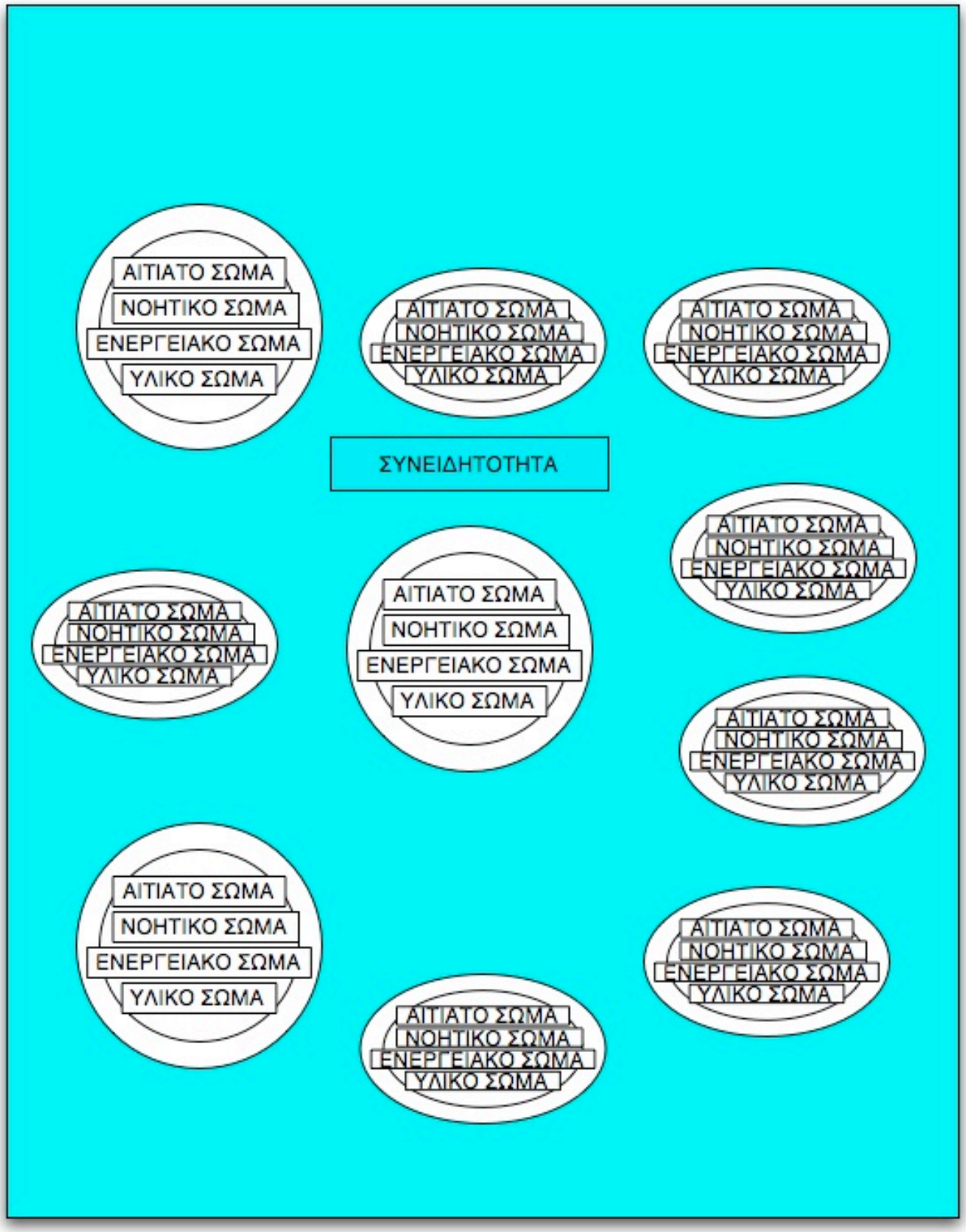
α. Καθίστε άνετα με τη σπονδυλική στήλη ίσια και όλο το σώμα σε χαλαρή στάση.
β. Για λίγα λεπτά αναπνέετε αργά και βαθιά χαλαρώνοντας με την αναπνοή σας.
γ. Επιτρέψτε στην επίγνωσή σας να περάσει από το σώμα σας και αφήστε κάθε μέρος του σώματος να χαλαρώσει.
δ. Μόλις χαλαρώσετε, αρχίστε να παρατηρείτε τις σκέψεις σας. **Μην** προσπαθείτε να τις ελέγξετε, αλλά απλά παρατηρήστε σε τι αφορούν οι σκέψεις σας και **τι κάνει ο νους σας** καθώς τον παρατηρείτε.
ε. Καθώς παρατηρείτε, μπορεί να προσέξετε **τα πρότυπα και τις τάσεις** του νου, όπως το ότι ο νους τείνει να ασχολείται με αυτό που συνέβη, δημιουργώντας πόνο ή πίκρα ή ότι ο νους τείνει να εστιάζεται στο μέλλον με άγχος. Μπορεί να προσέξετε ότι ο νους σπαταλά χρόνο σε «σκέψεις ελέγχου», καθώς ψάχνει να βρει τρόπους να ελέγξει ανθρώπους και γεγονότα ώστε να νιώθει «ασφαλής». Η παρατήρηση των τάσεων του νου, μπορεί συχνά να χαλαρώσει την επίδραση που έχουν αυτές οι σκέψεις πάνω σας, γιατί τώρα τις βλέπετε όπως ακριβώς είναι: προσκόλληση, φόβος, αμφιβολία και συνήθεια. Μην προσπαθείτε να αναγκάσετε τις σκέψεις σας να σταματήσουν. Απλά παρατηρήστε τις και σταδιακά θα χάσουν τη δύναμή τους, ακριβώς όπως το σκοτάδι εξαφανίζεται όταν ανάβει το φως. Δεν υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στο σκοτάδι και το φως. Μέσα στο φως, το σκοτάδι απλά αποσύρεται. Με τον ίδιο τρόπο οι σκέψεις αποσύρονται στην παρουσία του παρατηρητή που τα αποδέχεται όλα.
στ. Τώρα αρχίστε να παρατηρείτε το **χώρο ανάμεσα στις σκέψεις**. Το χώρο που υπάρχει όταν τελειώνει μια σκέψη και πριν εμφανιστεί η επόμενη. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν ποτέ βιώσει αυτήν την κατάσταση (εκτός ίσως ασυνείδητα στον ύπνο τους). Καθώς οι σκέψεις επιβραδύνονται, θα αρχίσετε να παρατηρείτε αυτόν το χώρο μεταξύ των σκέψεων και να καλλιεργείτε την ικανότητα να χαλαρώνετε μέσα σ' αυτόν το χώρο.
ζ. Δώστε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε απολαμβάνοντας τη γαλήνη μέσα στο χώρο μεταξύ των σκέψεων. Μπορεί να βιώσετε ενέργεια, φως, σιωπή, να χάσετε το χρόνο και το χώρο ή τίποτα απ' όλα αυτά.
η. Όταν ο νους ξεφεύγει σε σκέψεις, **μην πολεμάτε** μαζί του. Μην το κάνετε ένα είδος αγώνα ή σύγκρουσης. Απλά επιστρέψτε στη συγκέντρωσή σας στο χώρο μεταξύ των σκέψεων με αδιάκοπη **υπομονή** και **επιμονή**.
θ. Αργότερα θα συζητήσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να **απελευθερώσετε τις προθέσεις σας** ενώ βρίσκεστε σ' αυτήν την κατάσταση. Είναι σημαντικό, όμως, να τονίσουμε ότι, ανεξάρτητα από το αν απελευθερώνουμε προθέσεις, η εμπειρία αυτής της κατάστασης της αγνής συνειδητότητας είναι ίσως ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε στη ζωή μας, επειδή μας συνδέει με την πηγή της ειρήνης, της δύναμης, της διαύγειας, της καθοδήγησης, της αλήθειας, της ευτυχίας, της αγάπης και της πληρότητας. Δεν υπάρχει άλλο πράγμα που μπορεί να μας προσφέρει τόσα πολλά.

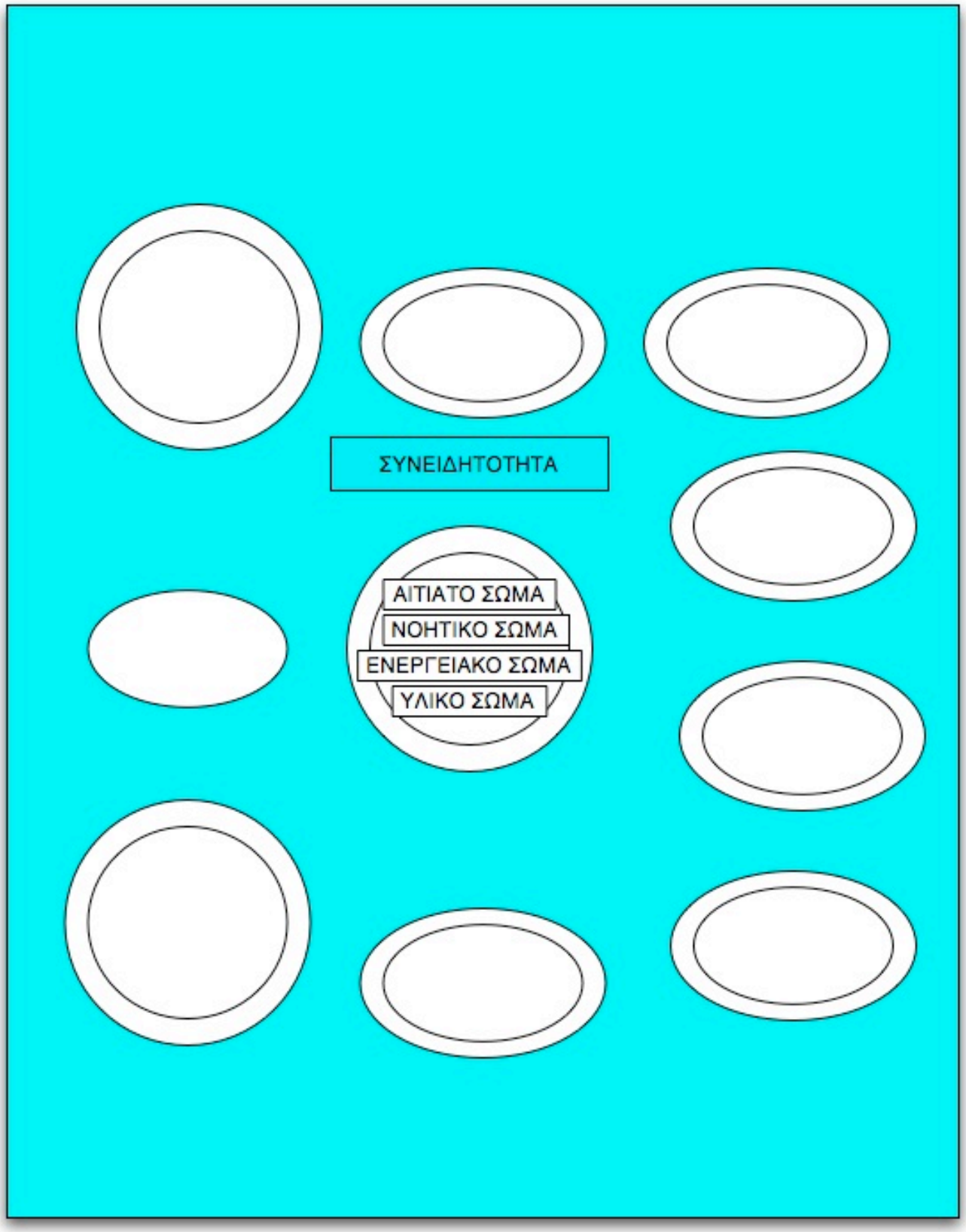
Άσκηση 10 – Παρατηρήστε το νου και τις δραστηριότητές του κατά τη διάρκεια της ημέρας. Γίνετε παρατηρητής του νου και των σκέψεών σας.
Ποιο είναι το είδος των σκέψεων που παρατηρείτε να τείνει να έχει ο νους σας μέσα στο διαλογισμό και κατά τη διάρκεια της ημέρας; Δώστε λεπτομέρειες.

1. Για το παρελθόν; Τι είδους σκέψεις; _____
2. Για το μέλλον; Τι είδους σκέψεις; _____

Για άλλα θέματα όπως:

3. Υγεία _____
4. Σχέσεις _____
5. Χρήματα _____
6. Τα παιδιά σας _____
7. Την τροφή _____
8. Άλλα _____


ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ


ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ
ΑΙΤΙΑΤΟ ΣΩΜΑ
ΝΟΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΣΩΜΑ
ΥΛΙΚΟ ΣΩΜΑ

Μέθοδος 7. Εισάγετε τις Συνειδητές Προθέσεις σας στο Πεδίο των Απεριόριστων Δυνατοτήτων

Καθώς βρίσκεστε σε κατάσταση συγκέντρωσης ή σχετικής σιωπής – στο χώρο ανάμεσα στις σκέψεις – ενώ είστε συνδεδεμένοι με το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων, μπορείτε τώρα να **απελευθερώσετε τις προθέσεις, ανάγκες και επιθυμίες σας** σαν ιδέες, εικόνες, σκέψεις και συναισθήματα. Καθώς οραματίζεστε και νιώθετε ότι η ιδανική σας πραγματικότητα έχει ήδη πραγματοποιηθεί, νιώστε ευγνωμοσύνη και ευτυχία γι' αυτό το γεγονός. Οραματιστείτε **μόνο τα τελικά αποτελέσματα** που θέλετε να πραγματοποιήσετε και **όχι τον τρόπο** με τον οποίο θα εκδηλωθούν.

Άσκηση 11 – Καταγράψτε εδώ μερικές από τις προθέσεις που θα θέλατε να εισαγάγετε στο πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Μέθοδος 8. Προσφέρετε στους Άλλους και στον Εαυτό σας Καθημερινά

Προσφέρετε δώρα στους γύρω σας, τακτικά με την καρδιά σας. Προσφέρετε επίσης στον εαυτό σας. Δώστε στους άλλους και στον εαυτό σας αυτό ιδιαίτερα που αναζητάτε να προσελκύσετε ή να δημιουργήσετε. Ευχηθείτε στους άλλους να είναι καλά και να έχουν αυτό που εσείς αναζητάτε να δημιουργήσετε. Προσφέρετε ευτυχία στους άλλους με διάφορους τρόπους που έρχονται φυσιολογικά.

Άσκηση 12.1. Σε σχέση με τι δυσκολεύεσαι να πάρεις και να δώσεις; ΣΚΕΨΟΥ χρήματα, αντικείμενα, θετικά λόγια, χρόνο, συνεπεία του λόγου, αγάπη, τρυφερότητα, αποδοχή, αναγνώριση, αφοσίωση, θετικά συναισθήματα, φαγητό, ιδέες και άλλα.

1. Εύκολα **δίνω** στους **άλλους τα ακόλουθα:**
   - α. _____
   - β. _____
   - γ. _____
   - δ. _____
2. Εύκολα **δίνω** στον **εαυτό μου τα ακόλουθα:**
   - α. _____
   - β. _____
   - γ. _____
   - δ. _____
3. Εύκολα **ζητώ** και δέχομαι από άλλους **τα ακόλουθα:**
   - α. _____
   - β. _____
   - γ. _____
   - δ. _____
4. Δυσκολεύομαι να δώσω στον **εαυτό μου τα ακόλουθα:**
   - α. _____
   - β. _____
   - γ. _____
   - δ. _____

5. Δυσκολεύομαι να δώσω στους **άλλους τα ακόλουθα:**

α. _____
β. _____
γ. _____
δ. _____

6. Δυσκολεύομαι να **ζητήσω τα ακόλουθα:**

α. _____
β. _____
γ. _____
δ. _____

7. Γενικά δυσκολεύομαι να **πάρω / δέχομαι τα ακόλουθα:**

α. _____
β. _____
γ. _____
δ. _____

8. Θέλω να μπορώ να δέχομαι και τα δίνω τα ακόλουθα:

α. _____
β. _____
γ. _____
δ. _____

Άσκηση 12.2. Ποιοι είναι μερικοί **τρόποι** με τους οποίους θα θέλατε **να δώσετε** στους άλλους, σε ποιους και γιατί ; (Συμπεριλάβετε τον εαυτό σας σε μια φράση τουλάχιστον.)

1. Θα ήθελα να δώσω (περισσότερα) _____ στον/στην _____
Επειδή _____
2. Θα ήθελα να δώσω (περισσότερα) _____ στον/στην _____
Επειδή _____
3. Θα ήθελα να δώσω (περισσότερα) _____ στον/στην _____
Επειδή _____
4. Θα ήθελα να δώσω (περισσότερα) _____ στον/στην _____
Επειδή _____
5. Θα ήθελα να δώσω (περισσότερα) _____ στον/στην _____
Επειδή _____
6. Θα ήθελα να δώσω (περισσότερα) _____ στον/στην _____
Επειδή _____

Τι συναισθήματα έχετε όταν φαντάζεστε ότι δίνετε τα πιο πάνω στους άλλους και τον εαυτό σας;

Άσκηση 12.3. Τι θα θέλατε να **δέχεστε** / παίρνετε πιο συχνά από τους άλλους και το σύμπαν;

7. Θα ήθελα να δεχτώ / πάρω (περισσότερα) _____
Επειδή _____
8. Θα ήθελα να δεχτώ / πάρω (περισσότερα) _____
Επειδή _____
9. Θα ήθελα να δεχτώ / πάρω (περισσότερα) _____
Επειδή _____
10. Θα ήθελα να δεχτώ / πάρω (περισσότερα) _____
Επειδή _____
11. Θα ήθελα να δεχτώ / πάρω (περισσότερα) _____
Επειδή _____
12. Θα ήθελα να δεχτώ / πάρω (περισσότερα) _____
Επειδή _____

Τι συναισθήματα έχετε όταν φαντάζεστε ότι δέχεστε τα πιο πάνω από τους άλλους ή το σύμπαν;

Μέθοδος 9. Αφήστε το Άγχος και την Προσκόλληση στα Αποτελέσματα

Αφήστε κάθε άγχος και προσκόλληση στα αποτελέσματα των προσπαθειών σας. Να έχετε πίστη ότι, εφόσον κάνετε ό,τι μπορείτε και ζείτε τη ζωή σας όπως καθοδηγείστε από μέσα σας, όλα όσα χρειάζεστε για την ευτυχία και το σκοπό της ζωής σας θα εκδηλωθούν με αφθονία την κατάλληλη στιγμή και για το ύψιστο καλό σας.

Άσκηση 13 – Κάντε έναν κατάλογο των στόχων, για τους οποίους έχετε προσκόλληση στο αποτέλεσμα και δυσκολεύεστε να νιώθετε καλά ανεξάρτητα από την έκβασή τους. Η έκβαση μπορεί να είναι για σας προσωπικά ή για κάποιον που είναι σημαντικός για σας. Δίπλα σε κάθε στόχο, σημειώστε τα συναισθήματα που πιστεύετε ότι θα έχετε αν δεν συμβαίνει αυτό που θέλετε ή αν δεν συμβαίνει όταν το θέλετε.

1. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.
2. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.
3. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.
4. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.
5. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.
6. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.
7. Αν δεν γίνει _____, θα νιώθω _____, επειδή πιστεύω _____.

Άσκηση 14 – Για να απελευθερώσετε τον εαυτό σας από αυτά τα συναισθήματα, εφαρμόστε κάποια μέθοδο, όπως EFT, TAT, BSFF, Μέθοδο Αυτοαποπρογραμματισμού Σεντόνα, Ακούγοντας την Καρδιά ή Χο' οπονοπόνο. Μπορείτε να βρείτε γενικές εισαγωγικές πληροφορίες γι' αυτές τις μεθόδους στο www.HolisticHarmony.com/seminars στα Αγγλικά και www.HolisticHarmony.com/greek/ekpaideysi στα Ελληνικά.

Άσκηση 15 – Η σφαίρα του φωτός. Επιλέξτε ένα θέμα για οποίο έχετε άγχος.

α. Ξαπλώστε ή καθίστε με τη σπονδυλική στήλη ίσια.
β. Αναπνέετε αργά και βαθιά για περίπου πέντε λεπτά.
γ. Αφήστε όλα τα μέρη του σώματός σας να χαλαρώσουν.
δ. Συγκεντρωθείτε στο φως μέσα στο μέτωπό σας. (Μπορεί να το βλέπετε ή απλά να το φαντάζεστε ή να το νιώθετε.)
ε. Αφήστε το φως να εξαπλωθεί στον εγκέφαλο, το πρόσωπο, το νευρικό σύστημα και το σώμα.
στ. Φέρτε στο νου σας ένα από τα θέματα που σας αφορούν και δεν σας επιτρέπουν να είστε ήρεμοι επειδή έχετε προσκόλληση σε συγκεκριμένο αποτέλεσμα σε σχέση μ' αυτό.
ζ. Φανταστείτε την επιθυμητή έκβαση – εκείνη που θα σας έδινε τη μεγαλύτερη ευτυχία.
η. Οραματιστείτε μπροστά σας μια σφαίρα φωτός και τοποθετήστε μέσα της το επιθυμητό αποτέλεσμα.
θ. Αφήστε τη σφαίρα που περιέχει το θέμα σας και το επιθυμητό αποτέλεσμα να ανέβει προς τα πάνω, προσφέροντας τα στο Θεό ή στο σύμπαν. Νιώστε εσωτερική γαλήνη πως θα συμβεί στην πιο κατάλληλη στιγμή αυτό που είναι το ύψιστο δυνατό καλό για σας και τους άλλους.
ι. Συνεχίστε το διαλογισμό σας έχοντας αφήσει το θέμα σας με εμπιστοσύνη στην αγάπη και τη σοφία του Θεού.

Σ' αυτή την άσκηση από τη μια προβάλλουμε την επιθυμία μας – το επιθυμητό αποτέλεσμα – στο σύμπαν, ενώ ταυτόχρονα αφήνουμε την προσκόλλησή μας στο συγκεκριμένο αποτέλεσμα, έχοντας εμπιστοσύνη στην ανώτερη σοφία του Θεού. Αναφέραμε την προτίμηση μας και ταυτόχρονα δηλώσαμε «ας γίνει το θέλημά Σου».

Μέθοδος 10. Βιώστε την Εσωτερική σας Αξία, Ασφάλεια και Πληρότητα

Συνειδητοποιήστε ότι είστε απόλυτα ικανοί να βιώσετε αξία, ασφάλεια και εσωτερική πληρότητα ανεξάρτητα από πότε και αν αυτό, το οποίο αναζητάτε να προσελκύσετε ή να δημιουργήσετε, εκδηλώνεται ή όχι. Καλλιεργήστε εσωτερικά συναισθήματα ασφάλειας, αξίας, πληρότητας και δύναμης, ώστε να μπορείτε να νιώθετε καλά και ευτυχισμένοι ανεξάρτητα από αν και πότε επιτυγχάνονται οι στόχοι σας.

Άσκηση 16 – Γράψτε καθεμιά από τις ακόλουθες φράσεις όσες φορές θέλετε (τουλάχιστον τρεις), συμπληρώνοντας κάθε φράση με ό,τι σας έρχεται στο νου. Μπορεί να γράψετε την ίδια απάντηση ή διαφορετικές για την ίδια φράση. Είναι σημαντικό να γράφετε κάθε φορά ολόκληρη τη φράση και όχι μόνο την απάντηση. Καθώς γράφετε, προσπαθήστε να νιώθετε και να πιστεύετε αυτά που γράφετε. Πάρτε χρόνο να νιώσετε τα συναισθήματά σας, καθώς γράφετε και συμπληρώνετε τις φράσεις. Επιτρέψτε στον εαυτό σας την ελευθερία να εκφράσει αυτές τις φράσεις διαφορετικά και αφήστε τις να αναπτυχθούν με τρόπο που ταιριάζει στις ιδιαίτερες ανάγκες σας του παρόντος.

1. Τώρα που συνειδητοποιώ ότι είμαι (βιώνω τον εαυτό μου σαν) **έκφραση του θείου**, απελευθερώνομαι από τις ακόλουθες ανάγκες _____
   _____
   και νιώθω _____.
2. Τώρα που συνειδητοποιώ ότι είμαι (βιώνω τον εαυτό μου σαν) **παιδί του Θεού**, απελευθερώνομαι από τις ακόλουθες ανάγκες _____
   _____
   και νιώθω _____.
3. Τώρα που συνειδητοποιώ ότι είμαι (βιώνω τον εαυτό μου σαν) **Θεϊκή Συνειδητότητα**, απελευθερώνομαι από τις ακόλουθες ανάγκες _____
   _____
   και νιώθω _____.
4. Επειδή είμαι ένα **θεϊκό ον** μέσα σε προσωρινό σώμα και νου, **είμαι** _____
   _____.
5. Επειδή είμαι ένα θεϊκό ον μέσα σε προσωρινό σώμα και νου, **μπορώ** _____
   _____.
6. Επειδή είμαι ένα θεϊκό ον μέσα σε προσωρινό σώμα και νου, είμαι **ικανός**/η _____
   _____.
7. Επειδή είμαι ένα θεϊκό ον μέσα σε προσωρινό σώμα και νου, **αξίζω** _____
   _____.
8. Επειδή είμαι ένα θεϊκό ον μέσα σε προσωρινό σώμα και νου, είμαι **ελεύθερος**/η από _____
   _____.
9. Επειδή είμαι ένα θεϊκό ον μέσα σε προσωρινό σώμα και νου, **συμπεριφέρομαι** με τους ακόλουθους τρόπους _____
   _____.
10. Επειδή είμαι **σίγουρος** και **ασφαλής** λόγω του ότι είμαι αθάνατος/η, _____
    _____.
11. Επειδή **αξίζω** αναμφισβήτητα και αμετάβλητα την αγάπη και την αποδοχή ακριβώς όπως είμαι, ___
    _____
    _____.
12. Επειδή είμαι **ειρήνη**, _____.
13. Επειδή είμαι **αγάπη**, _____.
14. Επειδή **όλα όσα χρειάζομαι είναι μέσα μου**, _____.
15. Επειδή όλα τα **άλλα όντα** είναι επίσης εκφράσεις της θεϊκής συνειδητότητας, _____
    _____.
16. Επειδή ο/η _____ (όνομα ατόμου) είναι επίσης **έκφραση του θείου**, _____
    _____.

Άσκηση 17 – Αν έχετε έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας που είναι ανοικτό σε παρόμοιες έννοιες και εμπειρίες, μπορείτε να καθίσετε ο ένας απέναντι στον άλλον και να επαναλάβετε αυτές τις φράσεις 3 με 7 φορές, συμπληρώνοντας τις αυθόρμητα ενώ κοιτάζετε ο ένας στα μάτια του άλλου. Υπάρχει μεγαλύτερη δύναμη όταν δηλώνουμε αυτές τις αλήθειες στους άλλους. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή ανάμεσα στις επαναλήψεις της κάθε φράσης και παρατηρήστε πώς νιώθετε με κάθε αλήθεια και δήλωση. Κάντε το εναλλάξ.

Άσκηση 18 – Αν δεν μπορείτε να βρείτε κάποιον για να μοιραστείτε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να την κάνετε μόνοι σας με τον ίδιο τρόπο κοιτάζοντας μέσα σε ένα καθρέφτη.

Μέθοδος 11. Καλωσορίστε όλα τα Μαθήματα της Ζωής σαν Ευκαιρίες για Μεγαλύτερη Αυτοπραγμάτωση

Καλωσορίστε κάθε γεγονός, κατάσταση και αλλαγή στη ζωή σας σαν μια ευκαιρία να ανακαλύψετε ακόμη μεγαλύτερη εσωτερική δύναμη και σοφία. Πιστέψτε στη σοφία του σύμπαντος, που σας παρέχει μόνο αυτό που είναι το ανώτερο δυνατό καλό για την ευτυχία και το σκοπό της ζωής σας.

Άσκηση 19 – Κάντε έναν κατάλογο εκείνων των θεμάτων του παρελθόντος ή του παρόντος που δυσκολεύεστε να αποδεχτείτε. Καταγράψτε επίσης τα συναισθήματά σας όταν σκέφτεστε ή είστε αντιμέτωποι μ' αυτές τις σκέψεις ή τις καταστάσεις. Καλωσορίστε αυτές τις εμπειρίες σαν ευκαιρίες για εξέλιξη και εσωτερική ανάπτυξη. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι μπορείτε να κερδίσετε απ' αυτές τις καταστάσεις. Μάθετε να αφήνετε κάθε φόβο, μνησικακία, θυμό ή ενοχή σε σχέση μ' αυτές.

Γεγονός ή κατάσταση	Τι ένιωσα τότε και τι νιώθω τώρα	Τι μπορώ να μάθω απ' αυτό Πώς μπορώ να ωφεληθώ απ' αυτό

Άσκηση 20 – Διδαχτείτε και εφαρμόστε μεθόδους όπως οι EFT, TAT, BSFF, Μέθοδος Αυτοαποπρογραμματισμού Σεντόνα και Χο' οπονοπόνο για να μεταβάλλετε τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις προς αυτά τα ερεθίσματα. (Μπορείτε να βρείτε οδηγίες γι' αυτές τις μεθόδους στα βιβλία μου «Ενεργειακή Ψυχολογία», «Η Αγάπη Είναι Επιλογή»,«Αντιμετωπίζοντας Δύσκολες Εποχές» και «Η Ελευθερία να Είσαι ο Εαυτός σου»).

Μέθοδος 12. Αντιληφθείτε ότι το Παρελθόν Είναι Τέλειο και Συγχωρήστε τον Εαυτό σας και τους Άλλους για Όλα

Αντιληφθείτε ότι το παρελθόν είναι τέλειο και ακριβώς αυτό που εσείς οι ίδιοι έχετε δημιουργήσει και επιλέξει για τη διαδικασία εξέλιξής σας. Συγχωρήστε όλους, μαζί και τον εαυτό σας, για οτιδήποτε έχει συμβεί μέχρι την παρούσα στιγμή.

Άσκηση 21 –

1. Κάντε έναν κατάλογο των ανθρώπων και των γεγονότων που θα θέλατε να αποδεχτείτε και να συγχωρήσετε, συμπεριλαμβάνοντας τις δικές σας μη φωτισμένες συμπεριφορές.
2. Για κάθε περίπτωση κάντε έναν κατάλογο των συναισθημάτων που είχατε τότε και έχετε τώρα σε σχέση μ' εκείνα τα γεγονότα.

Άτομα που θέλω να συγχωρήσω	Γεγονότα	Πώς ένιωσα και νιώθω
Α.		
Β.		
Γ.		

3. Τώρα κάντε έναν κατάλογο των λόγων, για τους οποίους θα θέλατε να απελευθερωθείτε από αυτά τα συναισθήματα του πόνου, της πίκρας, του θυμού ή της ενοχής.
4. Πώς θα είναι η ζωή σας πιο ευτυχισμένη και πιο απολαυστική όταν θα απελευθερωθείτε από αυτά τα συναισθήματα;
5. Κάντε έναν κατάλογο των εναλλακτικών αντιλήψεων που θα σας βοηθήσουν να αποδεχτείτε και να συγχωρήσετε τους άλλους και τον εαυτό σας.

Μερικά παραδείγματα εναλλακτικών αντιλήψεων μπορεί να είναι:

α. Ο άλλος ήταν / είναι θύμα των προγραμματισμών, φόβων, αναγκών, προσκολλήσεών του, καθώς και της παιδικής ηλικίας του.
β. Η αξία μου σαν έκφραση της θείας συνειδητότητας είναι αμετάβλητη. Ό,τι κι αν λέει ή κάνει ο άλλος, αξίζω την αγάπη και το σεβασμό ακριβώς όπως είμαι.
γ. Είμαι ασφαλής, οτιδήποτε κι αν κάνει ο άλλος.
δ. Αυτό είναι παρελθόν και δεν υπάρχει πια. Έχω επιβιώσει.
ε. Έχω επιλέξει σαν ψυχή να μάθω μέσα απ' αυτήν την εμπειρία.
στ. Η ζωή μού δίνει μόνον αυτό που χρειάζομαι για τη διαδικασία εξέλιξής μου.
ζ. Έχω τη δύναμη να αντιμετωπίσω και να ξεπεράσω οτιδήποτε μου φέρνει η ζωή.
η. Αυτή η εμπειρία με έκανε δυνατότερο και σοφότερο, καλύτερο ως προς τους ακόλουθους τρόπους....
θ. Ο άλλος ήταν κάποτε 5 χρονών και είχε προγραμματιστεί από τα παιδικά βιώματά του.
ι. Το σύμπαν (Θεός) επέτρεψε να συμβεί αυτό για κάποιο λόγο.
ια. Τώρα είμαι ικανός να προστατεύσω τον εαυτό μου. Δεν είμαι πια παιδί.

Γιατί θέλω να συγχωρήσω	Πώς θα είμαι ευτυχέστερος	Εναλλακτικές Αντιλήψεις
Α.		
Β.		
Γ.		

6. **Τώρα εφαρμόστε τη μέθοδο ΤΑΤ** μέχρι να απελευθερωθείτε και να μπορείτε να αγκαλιάζετε όλους τους άλλους και τον εαυτό σας.
7. Αν αισθάνεστε ότι υπάρχει ακόμη κάποιο υπόλοιπο αρνητικότητας προς τον άλλο ή τον εαυτό σας, μπορείτε να συνεχίσετε τη διαδικασία ή να την επαναλάβετε ή να εφαρμόσετε **EFT** για το υπόλοιπο των συναισθημάτων. Για λεπτομέρειες πάνω στην εφαρμογή του EFT για συγχώρεση απευθυνθείτε στο: www.HolisticHarmony.com/ezines/eft_forgiveness.asp ή διαβάστε το βιβλίο «Ενεργειακή Ψυχολογία».

Μέθοδος 13. Εφαρμόστε Χο' οπονοπόνο για όλα τα Πιθανά Εμπόδια προς την Πραγματοποίηση της Ιδανικής σας Ζωής

Εφαρμόστε την αρχαία Χαβανέζικη μέθοδο του Χο' οπονοπόνο για να απομακρύνετε όλα τα εμπόδια, καθώς και για κάθε κατάσταση που δεν σας ευχαριστεί ή δεν σας φαίνεται σωστή. Μπορείτε να διαβάσετε λεπτομέρειες γι' αυτό το θέμα στο βιβλίο μου «Η Ελευθερία να Είσαι ο Εαυτός σου» ή στο http://www.HolisticHarmony.com/archives/capsules/hopono.asp

Το Εσωτερικό μας Περιεχόμενο

Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο θέμα σε σχέση μ' αυτό που θέλετε να εκδηλώσετε ή κάτι που σας ενοχλεί, και εξετάστε αν κάποια από τις ακόλουθες όψεις του εαυτού σας μπορεί να επηρεάζει αυτό που θέλετε να δημιουργήσετε ή ίσως να εμποδίζει την ιδανική πραγματικότητά σας. Μετά από κάθε πιθανό εμπόδιο μπορείτε να σημειώσετε στο **«Όχι»** ή στο **«Ναι»**, που σημαίνει «Όχι, δεν πιστεύω» ή «Ναι, πιστεύω» ότι αυτή η όψη εμποδίζει τις προσπάθειές μου ή με καθρεφτίζει σ' αυτό το θέμα. Επίσης έχετε λίγο χώρο να σημειώσετε το **«Πώς»**.

1. Όταν έχουμε **αρνητικά συναισθήματα για ένα γεγονός**, έλκουμε περισσότερα ίδια γεγονότα, ώστε να απελευθερωθούμε μέσα μας. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

2. Όταν έχουμε συγκεκριμένες περιοριστικές **πεποιθήσεις** για τους άλλους και γι' αυτό που συμβαίνει ή όταν αντιλαμβανόμαστε κάποιον ή κάτι σαν κακό, λάθος, άδικο κλπ., έλκουμε περισσότερα, ώστε να εργαστούμε πάνω σ' αυτό. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

3. Η **μέχρι τώρα συμπεριφορά μας** προς τους άλλους καθρεφτίζεται πίσω σε μας στο παρόν, ώστε να μάθουμε απ' αυτήν. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

4. Οι **φόβοι** μας έλκουν αυτό που φοβόμαστε. Ιδιαίτερα οι φόβοι σε σχέση με την ασφάλεια, αξία, ελευθερία, ικανοποίηση ή έλεγχο. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

5. Έλκουμε αυτό που **προσδοκούμε** από τους άλλους και τη ζωή. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

6. Οι **αμφιβολίες** μας για το αν αξίζουμε, περιορίζουν την πραγματικότητά μας σ' αυτό που πιστεύουμε ότι αξίζουμε. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

7. Ο τρόπος που **συμπεριφερόμαστε προς τον εαυτό μας**, κάνει τους άλλους να μας συμπεριφέρονται με παρόμοιο τρόπο. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

8. Τα **ανεπίλυτα παιδικά βιώματα** έχουν την τάση να επαναλαμβάνονται στη ζωή μας, μέχρι να καταφέρουμε να τα θεραπεύσουμε. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

9. Οι **ρόλοι**, με τους οποίους ταυτιζόμαστε για νόημα, αξία και ασφάλεια, μπορούν να προσελκύσουν καταστάσεις ζωής και αντίστοιχες συμπεριφορές από άλλους, ώστε να μπορέσουμε να απελευθερωθούμε από τις ψευδαισθήσεις και τους περιορισμούς αυτών των ρόλων. Μπορεί να παίζουμε κάποιους από τους ακόλουθους ρόλους: **α.** το θύμα, **β.** τον τρομοκράτη, **γ.** το δάσκαλο, **δ.** το γονιό, **ε.** το παιδί, **στ.** τον έξυπνο, **ζ.** το σωστό, **η.** τον αντιδραστικό, **θ.** το δυνατό – χωρίς ανάγκες, **ι.** το δίκαιο, **ια.** τον καλό, **ιβ.** τον υπεύθυνο για όλα, **ιγ.** τον πρόθυμο, **ιδ.** τον αδύναμο, **ιε.** τον πνευματικό, **ιστ.** το δικαστή, **ιζ.** τον απόμακρο, **ιη.** τον ανακριτή, **ιθ.** κάποιον άλλο ρόλο. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

10. Οι ανάγκες και οι **προσκολλήσεις** μας, που περιορίζουν την ηρεμία, ευτυχία, αγάπη και εξέλιξή μας, μπορεί να εμποδίζουν τη δημιουργία της επιθυμητής πραγματικότητας, ώστε να έχουμε την ευκαιρία να απελευθερωθούμε απ' αυτές. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

11. Η τάση μας να νιώθουμε **ένοχοι** έλκει συμπεριφορές και καταστάσεις που διεγείρουν αυτόν τον προγραμματισμό, ώστε να απελευθερωθούμε απ' αυτόν. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

12. Φέρνουμε μέσα στη ζωή οτιδήποτε **κρίνουμε, κριτικάρουμε, απορρίπτουμε ή για το οποίο έχουμε προκαταλήψεις**. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

13. Έλκουμε οτιδήποτε μας κάνει να νιώθουμε ζήλια, πόνο, θυμό, πίκρα, αδικία ή κάποιο άλλο **αρνητικό συναίσθημα**, ώστε να έχουμε την ευκαιρία να απελευθερωθούμε από τις ψευδαισθήσεις που δημιουργούν αυτά τα συναισθήματα. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

14. Έλκουμε οτιδήποτε **δεν μπορούμε να συγχωρήσουμε στους άλλους ή στον εαυτό μας**. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

15. Όταν **συγκρίνουμε** τον εαυτό μας με τους άλλους, τους φέρνουμε μέσα στην πραγματικότητά μας. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

16. Οι **εσωτερικές μας συγκρούσεις** και η **αυτοαμφισβήτησή** μας έλκουν συγκεκριμένες συμπεριφορές από τους άλλους, οι οποίες φέρνουν αυτά τα συναισθήματα στην επιφάνεια. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

17. Όταν **δεν επικοινωνούμε** καθαρά και σταθερά, χωρίς κριτική ή κατηγορία, δημιουργούμε πραγματικότητες, στις οποίες δεν παίρνουμε ό,τι χρειαζόμαστε. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

18. Αν έχουμε **συνηθίσει μια πραγματικότητα**, έχουμε την τάση να μένουμε σ' αυτήν από το φόβο της αλλαγής. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

19. Αν **φοβόμαστε την ευτυχία, αφθονία, υγεία, αγάπη** κλπ., θα εμποδίσουμε την πραγματοποίησή τους. Όχι__ Ναι__ Πώς_____

Μια πιθανή έκφραση για Χο' οπονοπόνο μπορεί να είναι:

Αγαπητέ/ή _____ (πραγματικότητα, κατάσταση, άτομο, ιδιότητα, ζώο, κοινωνία, ομάδα ανθρώπων που δεν είναι ακόμη όπως θα θέλαμε να είναι)
Συνειδητοποιώ ότι είμαι συν-δημιουργός αυτής της πραγματικότητας.
Ζητώ **συγγνώμη** για οτιδήποτε μέσα μου μπορεί να συμβάλλει σ' αυτήν την κατάσταση.
Σ' αγαπώ.
Αγαπώ τον εαυτό μου.
Σε **απελευθερώνω** από την ανάγκη μου να είσαι έτσι για τη δική μου εξέλιξη. Σου δίνω την άδεια να εξελιχθείς και να αυτοβελτιωθείς.
Ευχαριστώ το Θεό που απομακρύνει οτιδήποτε μπορεί να συμβάλλει σ' αυτήν την πραγματικότητα ή οτιδήποτε εμποδίζει την πραγματοποίηση της ιδανικής πραγματικότητάς μου.

Άσκηση 22 – Κάντε Χο' οπονοπόνο καθημερινά για εκείνες τις καταστάσεις ζωής που δεν είναι ακόμη όπως θα θέλατε να είναι. Συμπεριλάβετε όλους τους στόχους που θα θέλατε να πραγματοποιήσετε όσον αφορά στις σχέσεις, την υγεία, την οικονομική κατάσταση, καθώς επίσης και άτομα ή ομάδες ανθρώπων που θα θέλατε να βοηθήσετε. Για περισσότερες λεπτομέρειες στο http://www.HolisticHarmony.com/archives/capsules/hopono.asp

Μέθοδος 14. Απομακρύνετε κάθε Αντίσταση στην Επιτυχία

Ανακαλύψτε και απομακρύνετε όλες τις μορφές «ψυχολογικής αντιστροφής» ή αντίστασης προς την επιτυχία, την ευτυχία ή την αλλαγή προς το καλύτερο.

Άσκηση 23α – Εξετάστε αν έχετε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες μορφές αντίστασης στην επιτυχία σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα που προσπαθείτε για κάποιο χρονικό διάστημα να πραγματοποιήσετε.

Ποιος είναι ο στόχος; _____

1. Έχετε προγραμματιστεί ότι **δεν αξίζετε** την αφθονία, αγάπη, ευτυχία, υγεία ή άλλα αγαθά;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

2. Μήπως κάποιο μέρος του εαυτού σας έχει ταυτιστεί με το ρόλο του **θύματος** ή του **άτυχου**;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

3. Μήπως ένα μέρος σας πιστεύει ότι **δεν είναι πνευματικό** να ζητάτε οτιδήποτε υλικό;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

4. Μήπως ένα μέρος σας θέλει να **ελέγχει** τους άλλους με το να μην είναι καλά ή ευτυχισμένο;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

5. Μήπως ένα μέρος σας θέλει να **τιμωρήσει τους άλλους** που νιώθουν υπεύθυνοι για σας με το να μην είναι καλά ή ευτυχισμένο, ή με το να μην προχωρά ή πετυχαίνει στη ζωή;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

6. Μήπως ένα μέρος σας **φοβάται τη ζήλια των άλλων**;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

7. Μήπως ένα μέρος σας φοβάται την επιτυχία ή την **ευτυχία**, επειδή μπορεί να γυρίσει σε πόνο;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

8. Μήπως ένα μέρος σας θέλει υποσυνείδητα να αποφύγει την επιτυχία, επειδή **δεν θέλετε να στεναχωρήσετε ή να πληγώσετε τους άλλους**;
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

9. Μήπως ένα μέρος σας προτιμά να αποφύγει την επιτυχία επειδή έχετε ταυτίσει την επιθυμητή κατάσταση με **κάποιον κίνδυνο**; Μερικά παραδείγματα:
   α. Αν σαν γυναίκα χάσω το βάρος που θέλω, θα έλκω τους άνδρες – κάτι που με φοβίζει.
   β. Αν τελικά δημιουργήσω τη σχέση αγάπης που ψάχνω, αυτή η σχέση μπορεί να τελειώσει, μπορεί να πληγωθώ, θα χάσω την ελευθερία μου, ο σύντροφός μου μπορεί να με αφήσει, μπορεί να με απατήσει, μπορεί να χάσει το ενδιαφέρον του για μένα.
   γ. Αν είμαι απόλυτα καλά και ευτυχισμένος/η, κανένας δεν θα με προσέχει.
   δ. Αν είμαι απόλυτα καλά και ευτυχισμένος/η, θα πρέπει να πάρω την ευθύνη της ζωής μου και να πάψω να εξαρτώμαι από τους άλλους.
   ε. Αν πετύχω εδώ, θα κάνω αυτό ακριβώς που θέλουν οι γονείς (ο σύντροφός) μου και θα χάσω την ελευθερία μου. (Ακόμη κι αν αυτό θέλω να κάνω.) Θα νομίσουν ότι εκείνοι είχαν δίκιο κι εγώ άδικο.
   Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

10. Έχετε την τάση να κολλάτε σε **λάθη του παρελθόντος** και σε **χαμένες ευκαιρίες** και δεν ασχολείστε με τους στόχους σας την παρούσα στιγμή;
    Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

11. Τείνετε να βλέπετε το στόχο σας πολύ **δύσκολο** και δεν κάνετε καμία προσπάθεια;
    Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

12. Τείνετε να **παρατάτε** την **προσπάθεια** στη μέση;
    Όχι__ Ναι__ Γιατί_____.

Άσκηση 23β – Ένας τρόπος να ανακαλύψουμε αν έχουμε σε κάποιο βαθμό εσωτερική αντίσταση προς την επιτυχία ή την ευτυχία είναι να φανταστούμε ή να δηλώσουμε ότι δεν έχουμε, προκαλώντας έτσι το υποσυνείδητο είτε να αποδεχτεί είτε να αντιδράσει προς τις ακόλουθες δηλώσεις ελευθερίας.

Παρακαλώ, γράψτε καθεμιά από τις ακόλουθες φράσεις όσες φορές θέλετε (τουλάχιστον πέντε). Σε κάποιες περιπτώσεις θα χρειαστεί να συμπληρώσετε τη φράση με οτιδήποτε σας έρχεται στο νου. Μπορείτε να γράψετε τις ίδιες απαντήσεις ή διαφορετικές κάθε φορά που γράφετε την ίδια φράση. Είναι σημαντικό να γράφετε ολόκληρη τη φράση κάθε φορά και όχι μόνο την απάντησή σας. Καθώς γράφετε, προσπαθήστε να νιώθετε και να πιστεύετε αυτά που γράφετε. Πάρτε χρόνο να νιώσετε τα συναισθήματά σας, καθώς γράφετε και συμπληρώνετε τις φράσεις. Επιτρέψτε στον εαυτό σας την ελευθερία να εκφράσει αυτές τις φράσεις διαφορετικά και αφήστε τις να αναπτυχθούν με τρόπο που ταιριάζει στις ιδιαίτερες ανάγκες σας του παρόντος.

Σε κάποιες περιπτώσεις θα βρείτε μια προσωπική επιβεβαίωση, εκτός από την γενική, και μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν την αλήθεια σε συγκεκριμένες δικές σας καταστάσεις. Χρησιμοποιήστε τη γενική επιβεβαίωση μερικές φορές και μετά εφαρμόστε την προσωπική σας επιβεβαίωση σε συγκεκριμένους στόχους όσες φορές θέλετε.

1. Αξίζω να έχω (πραγματοποιήσω, δημιουργήσω) _____ (συμπληρώστε τη φράση με κάτι που είναι σημαντικό για σας να πραγματοποιήσετε).

_____
_____
_____
_____
_____

2. Μπορώ (είμαι ικανός/η) να έχω (πραγματοποιήσω, δημιουργήσω) _____ (συμπληρώστε τη φράση με κάτι που είναι σημαντικό για σας να πραγματοποιήσετε).

_____
_____
_____
_____
_____

3. Όλα τα μέρη του εαυτού μου συμφωνούν απόλυτα να έχω (πραγματοποιήσω, δημιουργήσω) _____ (συμπληρώστε τη φράση με κάτι που είναι σημαντικό για σας να πραγματοποιήσετε).

_____
_____
_____
_____
_____

4. Έχω τη δύναμη να έχω (πραγματοποιήσω, δημιουργήσω) _____ (συμπληρώστε τη φράση με κάτι που είναι σημαντικό για σας να πραγματοποιήσετε).

_____
_____
_____
_____
_____

5. Αξίζω απόλυτη ευτυχία και αφθονία σε όλα τα επίπεδα.

_____
_____
_____
_____
_____

6. Είμαι έτοιμος/η να κάνω οτιδήποτε χρειάζεται (θυσίες, προσπάθειες, πειθαρχίες) για να έχω (πραγματοποιήσω, δημιουργήσω) _____ (συμπληρώστε τη φράση με κάτι που είναι σημαντικό για σας να πραγματοποιήσετε).

_____
_____
_____
_____
_____

7. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό ακριβώς όπως είμαι σ' αυτό το στάδιο της πορείας εξέλιξής μου. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό από _____ ακριβώς όπως είμαι σ' αυτό το στάδιο της πορείας εξέλιξής μου.

_____
_____
_____
_____
_____

8. Αξίζω το καλύτερο που μπορεί να προσφέρει η ζωή.

_____
_____
_____
_____
_____

9. Μπορώ να είμαι (έχω την επιλογή να είμαι) καλά και ευτυχισμένος/η ακόμη κι αν _____ δεν γίνει με τον τρόπο που επιθυμούσα μέχρι τώρα.

_____
_____
_____
_____
_____

10. Εμπιστεύομαι τη θεϊκή σοφία και δικαιοσύνη και είμαι πρόθυμος/η να αποδεχτώ κάθε πιθανή έκβαση σαν το ανώτερο δυνατό καλό για την εξέλιξη και την ύψιστη ευτυχία μου.

_____
_____
_____
_____
_____

11. Η ζωή μού δίνει κάθε στιγμή ακριβώς αυτό που χρειάζομαι για να είμαι ευτυχισμένος/η και να εκπληρώνω το σκοπό της ζωής μου.

_____
_____
_____
_____
_____

12. Έχω όλα όσα χρειάζομαι μέσα μου.

_____
_____
_____
_____
_____

13. Είμαι έκφραση του Θεού
Επειδή είμαι έκφραση του Θεού, _____.

14. Έχω την εσωτερική δύναμη και τα μέσα να αντιμετωπίσω θετικά οτιδήποτε συμβαίνει.

15. Αποδοχή και ευγνωμοσύνη για ό,τι υπάρχει είναι το πρώτο βήμα για την πραγματοποίηση της ιδανικής πραγματικότητάς μου.

16. Αποδοχή του εαυτού μου όπως είμαι είναι το πρώτο βήμα για να γίνω ο ιδανικός εαυτός μου.

17. Ο κάθε άνθρωπος και όλα τα γεγονότα και οι καταστάσεις είναι δάσκαλοί μου.
Στην πραγματικότητα ο/η _____ είναι δάσκαλός μου.

18. Με συμφέρει να αγαπώ τον/την/το _____ όπως είναι.

19. Αποδέχομαι και αγαπώ τον/την/το _____ όπως είναι.

20. Αποδέχομαι όλα και όλους όπως είναι, καθώς δημιουργώ αυτό που προτιμώ.
    Αποδέχομαι τον/την/το _____ όπως είναι, καθώς δημιουργώ την ιδανική πραγματικότητά μου.

_____
_____
_____
_____
_____

21. Αντιλαμβάνομαι το θείο μέσα στον καθένα.
    Αντιλαμβάνομαι το θείο μέσα στον/στην _____.

_____
_____
_____
_____
_____

22. Χρησιμοποιώ όλες τις καταστάσεις σαν ευκαιρίες αυτοανακάλυψης και αυτοπραγμάτωσης.
    Χρησιμοποιώ τον/την/το _____ σαν ευκαιρία αυτοανακάλυψης και αυτοπραγμάτωσης.

_____
_____
_____
_____
_____

23. Καθώς όλοι εξελισσόμαστε, είναι φυσικό να μην είμαστε τέλειοι.
    Καθώς όλοι εξελισσόμαστε, είναι φυσικό ο/η/εγώ _____ να μην είναι/είμαι τέλειος/α.

_____
_____
_____
_____
_____

Άσκηση 24 – Αν γνωρίζετε κάποιον που είναι ανοικτός σε παρόμοιες εμπειρίες, μπορείτε να κάνετε αυτές τις δηλώσεις ενώ κοιτάζετε στα μάτια του άλλου, αναζητώντας να νιώσετε και να πιστέψετε αυτό που λέτε. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή ανάμεσα στις δηλώσεις. Επαναλάβετε κάθε δήλωση περίπου επτά φορές, παρατηρώντας πώς νιώθετε. Μετά γράψτε τις παρατηρήσεις σας. Κάντε το εναλλάξ.

_____
_____
_____
_____
_____

Άσκηση 25 – Μπορείτε να κάνετε το ίδιο κοιτάζοντας σ' έναν καθρέφτη και, όπως είπαμε πριν, παίρνοντας μια βαθιά αναπνοή ανάμεσα στις δηλώσεις. Γράψτε τις παρατηρήσεις σας.

_____
_____
_____
_____
_____

Άσκηση 26 – Μπορείτε να εφαρμόσετε κάθε μορφή ενεργειακής ψυχολογίας, όπως EFT, BSFF, TAT, Μέθοδο Αυτοαποπρογραμματισμού Σεντόνα ή Χο' οπονοπόνο πάνω στο φόβο, την ενοχή, τη ντροπή ή οποιαδήποτε άλλη μορφή αντίστασης έχετε ανακαλύψει.

Μέθοδος 15. Αναπτύξτε ένα Σύστημα Εσωτερικής Καθοδήγησης

Αναπτύξτε ένα μηχανισμό εσωτερικής καθοδήγησης. Εκλεπτύνετε τη νοητική σας διαύγεια, αντικειμενικότητα, λογική και διαίσθηση, ώστε να μπορείτε να επιλέγετε αυτό που στηρίζει πιο αποτελεσματικά τους σκοπούς σας και δεν τους εμποδίζει. Κάντε σοφές επιλογές, πάρτε αποφάσεις και ενεργήστε με τρόπους που προάγουν τους σκοπούς σας.

Επιλέξτε ένα θέμα, σκοπό ή δίλημμα σε σχέση με το οποίο θα θέλατε καθοδήγηση.
Ποιος είναι ο σκοπός, το θέμα ή το δίλημμα; _____

1. Καταγράψτε εδώ τις όψεις που μπορείτε να σκεφτείτε τώρα:
α. _____
β. _____
γ. _____
δ. _____

2. Περνούν αυτές οι όψεις το τεστ της συνείδησης, δηλαδή ότι δεν θα βλάψουν κάποιον;
α. Ναι___ Όχι___ Επειδή_____
β. Ναι___ Όχι___ Επειδή_____
γ. Ναι___ Όχι___ Επειδή_____
δ. Ναι___ Όχι___ Επειδή_____

3. Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά κάθε όψης;

Α Όψη	Β Όψη	Γ Όψη	Δ Όψη
Υπέρ	Υπέρ	Υπέρ	Υπέρ
Κατά	Κατά	Κατά	Κατά

4. Διαλογισμός – Ανακαλύπτοντας τη μικρή φωνή μέσα μας – Η σφαίρα του φωτός

Όταν κάνετε την ερώτηση, αναλογιστείτε κάθε πιθανή επιθυμητή απάντηση που μπορεί να περάσει από το νου σας. Μπορεί να προτιμάτε τη μία απάντηση από την άλλη. Φανταστείτε την απάντηση που προτιμάτε.
Οραματιστείτε μια σφαίρα από φως, τοποθετήστε μέσα την ερώτηση και την απάντηση που προτιμάτε και αφήστε την να ανέβει προς το σύμπαν, αφήνοντας ολόκληρο το θέμα με τη βεβαιότητα ότι η απάντηση θα έρθει και θα προκύψει το ανώτερο δυνατό καλό. Αφήστε το θέμα και συνεχίστε το διαλογισμό σας μέσα στη σιωπή, χωρίς περαιτέρω σκέψεις γι' αυτό.
Να έχετε επίγνωση των απαντήσεων που εμφανίζονται με διάφορους τρόπους, ίσως κατά τη διάρκεια ή μετά το διαλογισμό ή σε κάποιον άλλο διαλογισμό ή σ' ένα όνειρο ή την ώρα που ξυπνάτε. Μηνύματα μπορεί να εμφανιστούν επίσης σαν «συμπτώσεις», όπως στη συζήτηση με κάποιον, σε μια σκηνή σε κινηματογραφική ταινία, στα λόγια ενός τραγουδιού που κολλάει στο νου σας, σε ένα σήμα του δρόμου που τραβάει την προσοχή σας, σε ένα βιβλίο που εμφανίζεται στη ζωή σας, σε κάτι που διαβάζετε ανοίγοντας ένα βιβλίο σε μια τυχαία σελίδα, στο άρθρο ενός περιοδικού και με χιλιάδες άλλους τρόπους.
Απαντήσεις θα έρθουν επίσης με μορφή γεγονότων και καταστάσεων. Μερικές φορές, όταν ζητάμε καθοδήγηση, το σύμπαν παίρνει το θέμα από τα χέρια μας απομακρύνοντας κάποιες επιλογές και κάνοντας επιτακτικές κάποιες άλλες επιλογές.

5. Χρησιμοποίηση της αισθαντικότητας του σώματος

Φέρτε στο νου ξεχωριστά κάθε πιθανή ενέργεια σε σχέση με το θέμα σας και παρατηρήστε πώς αντιδρά το σώμα σας σ' αυτήν.

Α Όψη	Β Όψη	Γ Όψη	Δ Όψη
Πώς αντιδρά το σώμα	Πώς αντιδρά το σώμα	Πώς αντιδρά το σώμα	Πώς αντιδρά το σώμα

6. Η τεχνική με τις τρεις πόρτες

Α Πόρτα	Β Πόρτα	Γ Πόρτα
Πώς αντιδρά το σώμα	Πώς αντιδρά το σώμα	Πώς αντιδρά το σώμα
Μετά από 5 χρόνια	Μετά από 5 χρόνια	Μετά από 5 χρόνια
Μετά από 10 χρόνια	Μετά από 10 χρόνια	Μετά από 10 χρόνια

Ποια πόρτα ήταν πιο λαμπερή ή πιο ελκυστική; _____
_____

7. **Επαφή με τον ανώτερο εαυτό**. Τι μηνύματα παίρνετε ή τι συναισθήματα έχετε;

8. **Το γράμμα μου στο Θεό** σε σχέση μ' αυτό το θέμα και τη ζωή μου γενικά;

Αγαπητέ _____

Η απάντηση του Θεού σ' αυτήν την αγαπημένη προέκταση του θείου.

Αγαπημένε/η _____

Μέθοδος 16. Αναγνωρίστε τις Επιτυχίες σας και Θυμηθείτε να Νιώθετε Συνεχώς Ευγνωμοσύνη

Βρείτε τρόπους να θυμάστε να νιώθετε συχνά μέσα στη μέρα ευγνωμοσύνη για όσα ήδη έχετε, αλλά επίσης και για κάθε νέο «θαύμα» ή εκδήλωση. Αναγνωρίστε κάθε νέα δημιουργία και «θαύμα», νιώθοντας ευγνωμοσύνη για τον τρόπο που εμπλουτίζει τη ζωή σας.

Άσκηση 28 – Έχετε την πρόθεση να εφαρμόσετε κάποια από τις ακόλουθες μεθόδους για να θυμάστε να νιώθετε ευγνωμοσύνη και για ποιο λόγο;

1. **Πέτρα ευγνωμοσύνης** ή κάποιο άλλο μικρό αντικείμενο.
   Ναι__ Όχι__ Γιατί_____.

2. **Δόνηση** ή **ήχος** υπενθύμισης όσο συχνά σας αρέσει από το ρολόι ή το κινητό σας.
   Ναι__ Όχι__ Γιατί_____.

3. Μετά από ορισμένες **δραστηριότητες** όπως φαγητό, περίπατο, ύπνο, μπάνιο ή βούρτσισμα των δοντιών. Ναι_ Όχι_ Γιατί_____.

4. Προγραμματισμός του ηλεκτρονικού **υπολογιστή** για να εμφανίζει στην οθόνη μηνύματα ευγνωμοσύνης. Ναι__ Όχι__ Γιατί_____.

5. Κάντε **ζευγάρι** με κάποιον άλλον και συμφωνήστε να επικοινωνείτε μια φορά τη μέρα για να υπενθυμίζετε ή να ρωτάτε ο ένας τον άλλον για ποιον λόγο νιώθει ευγνωμοσύνη σήμερα.
   Ναι__ Όχι__ Γιατί_____.

6. Αφήστε **μηνύματα** γύρω στο σπίτι και το γραφείο (στον καθρέφτη, το ψυγείο, το κομοδίνο, το αυτοκίνητο, το γραφείο, τον υπολογιστή για να σας υπενθυμίζουν).
   Ναι__ Όχι__ Γιατί_____.

7. Άλλες **μέθοδοι** _____
   _____

Άσκηση 29 – Αναγνώριση των επιτυχιών σας

Κάντε έναν κατάλογο πραγμάτων και καταστάσεων που έχετε επιτύχει να δημιουργήσετε και να προσελκύσετε. Θυμηθείτε ότι είστε συν-δημιουργοί σε όλα όσα έχετε.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Μέθοδος 17. Δημιουργήστε και Διατηρήστε έναν Πίνακα ή ένα Ντοσιέ Οραματισμού
Κατασκευάστε και συντηρήστε έναν πίνακα οραματισμού ή ένα ντοσιέ οραματισμού, στα οποία μπορείτε να τοποθετείτε φωτογραφίες, σχέδια, κείμενα και αντικείμενα που σας συνδέουν ενεργειακά και συναισθηματικά με αυτό που θέλετε να πραγματοποιήσετε.

Άσκηση 30 – Δημιουργήστε έναν Πίνακα Οραματισμού ή ένα Ντοσιέ Οραματισμού.

Ο πίνακας οραματισμού

Η ιδέα είναι να δημιουργήσετε έναν χώρο στο δωμάτιο ή το γραφείο σας όπου μπορείτε να κρεμάτε φωτογραφίες, αποκόμματα, σχέδια, κείμενα, ακόμη κι αντικείμενα που σας συνδέουν νοερά και συναισθηματικά με τους επιθυμητούς στόχους σας ή την ιδανική ζωή σας.

Το ντοσιέ οραματισμού

Μερικοί, που προτιμούν να μην προβάλλουν αυτά τα ιδιωτικά ενδιαφέροντα και τους στόχους τους, έχουν επιλέξει να δημιουργήσουν ένα ντοσιέ αντί για τον πίνακα οραματισμού. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα απλό κάλυμμα όπου μπορείτε να προσαρτάτε εικόνες και κείμενα πάνω σε σελίδες που ασφαλίζετε μέσα στο ντοσιέ. Η ιδέα είναι ότι θα κοιτάτε αυτές τις σελίδες καθημερινά και θα εστιάζεστε στους στόχους σας, προσθέτοντας και αφαιρώντας σελίδες κατά βούληση.

Μέθοδος 18. Θυμηθείτε ότι – Αυτό που Θέλετε να Πραγματοποιήσετε Είναι Ήδη Μέρος Αυτού που Είστε
Θυμηθείτε ότι είστε Θεία συνειδητότητα-ενέργεια, μια θεία πανίσχυρη ψυχή, η οποία σε συνεργασία με τη θεϊκή πηγή όλων έχει την ικανότητα να μορφοποιεί αυτή τη συμπαντική ενέργεια σε υλική πραγματικότητα. Η αληθινή σας φύση είναι άμορφη συνειδητότητα που εκδηλώνεται σαν σώμα, νους και κατάσταση ζωής. Αυτό που θέλετε να πραγματοποιήσετε είναι στην πραγματικότητα απλά μια προέκταση του ίδιου του εαυτού σας.

Άσκηση 31 – Βρείτε τρόπους να θυμάστε τις ακόλουθες αλήθειες (μπορείτε να τις γράψετε, να τις επαναλαμβάνετε, να διαλογιστείτε πάνω σ' αυτές, να δημιουργήσετε πινακίδες):

1. Είμαστε όλοι εκφράσεις της μίας θεϊκής συμπαντικής συνειδητότητας, η οποία εκφράζεται προσωρινά μέσα από το σώμα και το νου.

2. Ο βαθμός στον οποίο μπορούμε να εκφραστούμε αγνά και δυναμικά εξαρτάται από το πόση ποσότητα του εγώ μας μπορούμε να παραμερίσουμε και αν μπορούμε να πάψουμε να παλεύουμε με τη ροή της αγάπης, της δύναμης και της σοφίας που ρέουν μέσα από μας.

3. Η αληθινή μας φύση, η αξία και η ασφάλειά μας δεν έχουν να κάνουν με το σώμα και το νου μας, την εμφάνιση ή τους προσωρινούς κοινωνικούς ή επαγγελματικούς ρόλους που μπορεί να παίζουμε σε διάφορα στάδια της ζωής μας.

4. Σαν εκφράσεις του θείου, αξίζουμε την αγάπη και το σεβασμό και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για να αυξήσουμε ή να ελαττώσουμε την αξία μας.

5. Σαν αιώνια άμορφη συνειδητότητα, δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για να αυξήσουμε ή να ελαττώσουμε την ασφάλειά μας.

6. Σαν θεϊκή συνειδητότητα, δεν υπάρχει τίποτα που χρειαζόμαστε για να είμαστε ευτυχισμένοι και πλήρεις.

7. Σαν θεϊκή συνειδητότητα, δεν υπάρχει τίποτα που να μην μπορούμε να πραγματοποιήσουμε, να αλλάξουμε ή να βελτιώσουμε.

8. Καθετί που μπορεί να θέλουμε να πραγματοποιήσουμε θα είναι απλά μια εκδήλωση της ίδιας συνειδητότητας που είμαστε. Δεν υπάρχει πηγή δημιουργίας άλλη από τη θεϊκή συνειδητότητα. Οτιδήποτε μπορεί ποτέ να υπάρξει θα έρχεται πάντοτε από αυτήν τη συνειδητότητα – που είναι το πεδίο όλων των δυνατοτήτων.

9. Όλα όσα παύουν να υπάρχουν για τα μάτια μας, διαλύονται απλά μέσα σ' αυτήν τη μία πηγή.

10. Συνειδητότητα είναι αυτό που υπάρχει πριν και μετά από όλη τη δημιουργία. Εμείς είμαστε αυτό.

11. Η συνειδητότητα είναι σαν το λευκό φως στην τηλεόραση που μπορεί να γίνει κάθε πιθανή εικόνα, ευχάριστη ή δυσάρεστη, αρμονική ή βίαιη, αγαπητή ή μισητή. Αυτό το φως δεν περιορίζεται ποτέ από αυτές τις εικόνες, αλλά απλά τους δίνει οντότητα.

12. Οι εικόνες και οι σκέψεις δεν μπορούν να υπάρχουν χωρίς το φως της συνειδητότητας, αλλά αυτό μπορεί να υπάρχει χωρίς τις εικόνες ή τις σκέψεις, στις οποίες δίνει οντότητα.

13. Υπάρχουμε με ή χωρίς σώμα και νου. Είμαστε συνειδητότητα.

14. Οτιδήποτε μπορεί να θέλουμε να πραγματοποιήσουμε στην ιδανική πραγματικότητά μας, θα είναι απλά μια άλλη προσωρινή εκδήλωση της συνειδητότητας που είμαστε.

15. Έτσι, σαν συνειδητότητα, όλα όσα αναζητούμε να εκδηλώσουμε είναι ήδη μέσα μας, μέρος της ύπαρξής μας. Οι σχέσεις, η υγεία, η αφθονία, η επαγγελματική θέση, τα σχέδια, οι λύσεις, η ελευθερία, η αγνότητα και η αγάπη που θα θέλαμε να εκδηλώσουμε στη ζωή μας δεν είναι τίποτα περισσότερο από όψεις της ύπαρξής μας.

16. Όταν είμαστε σε επαφή με την πηγή της ύπαρξής μας, είμαστε επίσης σε επαφή με την πηγή όλων αυτών που θέλουμε να εκδηλώσουμε. Έχουμε μια «εσωτερική σύνδεση» με οτιδήποτε θα θέλαμε να δημιουργήσουμε.

17. Στην πραγματικότητα εμείς είμαστε η πηγή όλων αυτών που θα θέλαμε να προσελκύσουμε. Είμαστε η συνειδητότητα από την οποία θα αναδυθούν.

18. Σαν θεϊκή συνειδητότητα, η δημιουργία ή η συν-δημιουργία είναι φυσικές λειτουργίες και σκοπός μας. Είμαστε συν-δημιουργοί μαζί με το θείο, του οποίου είμαστε ένα ακέραιο τμήμα.

19. Αυτό που θέλουμε να πραγματοποιήσουμε είναι απλά μια προέκταση της ύπαρξής μας.

20. Εμείς είμαστε η συνειδητότητα / πηγή αυτών που θέλουμε να πραγματοποιήσουμε.

21. Μπορούμε να φανταστούμε ότι είμαστε η ίδια η ιδανική πραγματικότητα που αναζητά να εκδηλωθεί.

22. Όταν θυμόμαστε αυτό που είμαστε πραγματικά, μπορούμε να νιώθουμε:
    α. Ότι αξίζουμε το καλύτερο που έχει να μας προσφέρει αυτός ο κόσμος.
    β. Την εσωτερική πληρότητα να είμαστε ευτυχισμένοι με ό,τι έχουμε ή δεν έχουμε.
    γ. Τη δύναμη να δημιουργήσουμε χωρίς προσπάθεια την ιδανική πραγματικότητά μας.

Άσκηση 32 – Φανταστείτε ότι εσείς είστε το αντικείμενο, η κατάσταση ή η πραγματικότητα που αναζητά να εκδηλωθεί. (Επειδή αυτό είναι που επιλέγετε να δημιουργήσετε.) Φανταστείτε ότι είστε «αυτό» στην ιδανική ενεργειακή μορφή του και αναζητάτε να εκδηλωθείτε.
α. Παρατηρήστε και γράψτε πώς νιώθετε. _____
_____

β. Γράψτε ένα γράμμα από τη μεριά της υπό δημιουργία πραγματικότητας προς τον εαυτό σας ως δημιουργό, εξηγώντας πώς ο δημιουργός (εσείς) μπορεί να διευκολύνει την εκδήλωσή σας.
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Μέθοδος 19. Να Σκέφτεστε, να Μιλάτε και να Εκφράζεστε Θετικά

Σκεφτείτε, μιλήστε και γενικά εκφραστείτε θετικά, δίνοντας έμφαση σε όλα όσα εκτιμάτε και βρίσκετε όμορφα. Εστιαστείτε ιδιαίτερα στο καλό μέσα στους ανθρώπους. Αποφύγετε τα παράπονα, την κριτική, την επίκριση, την απόρριψη ή με άλλα λόγια την έκφραση αρνητικών αντιλήψεων.

Άσκηση 33α – Κάντε έναν κατάλογο των ατόμων, συμπεριφορών και καταστάσεων που έχετε την τάση να κριτικάρετε, απορρίπτετε, κατηγορείτε ή να αισθάνεστε και να μιλάτε αρνητικά. Αναλύστε τις πεποιθήσεις που σας κάνουν να φέρεστε έτσι. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σε σχέση με αυτό. Ποιο είναι το κίνητρό σας; Τι θέλετε να πετύχετε με το να σκέφτεστε ή να μιλάτε μ' αυτόν τον τρόπο; Τι θα χάνατε αν δεν φερόσασταν έτσι;

Άτομα, συμπεριφορές, καταστάσεις που τείνω να κριτικάρω ή να παραπονιέμαι.	Γιατί το κάνω; Τι κερδίζω απ' αυτό; Τι θα χάσω αν δεν το κάνω;
α	
β	
γ	
δ	
ε	

Άσκηση 33β – Ο κανόνας του Σωκράτη: Αυτό που μοιράζεστε με τους άλλους ικανοποιεί τις τρεις συνθήκες του Σωκράτη, να είστε απόλυτα ειλικρινής, να μπορείτε να το μοιράζεστε με αγάπη και να ωφελήσει κάποιον;

Αυτό που λέω / Θέλω να πω	Ξέρω ότι είναι απόλυτα αληθινό	Μπορώ να το πω με αγάπη	Το να το πω θα ωφελήσει κάποιον
α			
β			
γ			
δ			
ε			

Άσκηση 33γ – Δίνω το εξής μήνυμα σε κάποιον που θέλει κάποιες φορές να σχολιάσει / κουτσομπολέψει κάποιον που δεν είναι παρών.

_____
_____
_____
_____
_____

Μέθοδος 20. Ανακαλύψτε και Ζήστε το Σκοπό της Ζωής σας

Ανακαλύψτε το σκοπό της ζωής σας, το λόγο για τον οποίο έχετε ενσαρκωθεί και αφιερώστε τη ζωή σας στην πραγματοποίησή του.

Άσκηση 34 – Πάρτε λίγο χρόνο να απαντήσετε αυτές τις σημαντικές ερωτήσεις.

1. Ανεξάρτητα από το τι θέλουν οι άλλοι για τον εαυτό τους και ίσως για μένα, εγώ τι θέλω;

_____
_____
_____

2. Τι με κάνει ευτυχισμένο/η;

_____
_____
_____

3. Τι μου δίνει νόημα και πληρότητα;

_____
_____
_____

4. Ποιες ικανότητες και ιδιότητες θέλω να αναπτύξω και να χρησιμοποιήσω στη ζωή μου;

_____
_____
_____

5. Αν θα μπορούσα να έχω κάποιες συμπληρωματικές ικανότητες ή ταλέντα, ποια θα ήταν;

_____
_____
_____

6. Τι ήταν σημαντικό για μένα όταν ήμουν παιδί;

_____
_____
_____

7. Ποια είναι τα ιδανικά μου;

_____
_____
_____

8. Αν είχα τη δύναμη να αλλάξω τον εαυτό μου, τι θα άλλαζα;

_____
_____
_____

9. Αν είχα τη δύναμη να αλλάξω τον κόσμο, τι θα άλλαζα;

_____
_____
_____

10. Αν με ρωτούσε μια ομάδα εφήβων, ποιο είναι το πιο σημαντικό στη ζωή, τι θα έλεγα;

_____
_____
_____

11. Αν με ρωτούσε το παιδί μου, γιατί είμαστε εδώ, τι πρέπει να κάνουμε με τη ζωή μας, πώς θα απαντούσα;

_____
_____
_____

12. Αν μπορούσα να βοηθήσω κάποια ομάδα ανθρώπων, ποια θα βοηθούσα πρώτα; _____
13. Αν δεν χρειαζόταν να εργάζομαι για χρήματα και ήμουν οικονομικά ασφαλής για την υπόλοιπη ζωή μου, τι θα έκανα με το χρόνο και την ενέργειά μου; _____

_____
_____

Μέθοδος 21. Να Είστε Βέβαιοι ότι Αξίζετε την Ιδανική Πραγματικότητά σας

Βιώστε μέσα σας την αξία σας σαν μια έκφραση της θείας φύσης που προσωρινά προβάλλεται σ' αυτήν την υλική διάσταση. Να γνωρίζετε ότι αξίζετε απόλυτα να προσελκύσετε και να δημιουργήσετε όλα αυτά που καθοδηγείστε από μέσα σας να πραγματοποιήσετε.

Άσκηση 35 – Κάντε έναν κατάλογο των λόγων, καταστάσεων ή στιγμών στις οποίες μπορεί να αμφιβάλλετε για την αξία σας και για το αν αξίζετε την ιδανική σας ζωή και όλα όσα καθοδηγείστε από μέσα σας να πραγματοποιήσετε.

1. _____
2. _____
3. _____

Επιλέξτε το πιο σημαντικό:

1. Ποια είναι η βασική πεποίθηση που σας κάνει να αμφιβάλλετε;
_____
2. Πότε και πού δημιουργήθηκε αυτή η πεποίθηση;
_____
_____
3. Είναι αυτή η πεποίθηση απόλυτα αλήθεια; Ναι___ Όχι___ Γιατί_____
_____
4. Μπορείτε να είστε απόλυτα σίγουροι ότι είναι αλήθεια; Ναι___ Όχι___ Γιατί_____
_____
5. Ποιες είναι μερικές εναλλακτικές θετικές πεποιθήσεις που θα σας απελευθερώσουν απ' αυτήν την αντίληψη;
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
6. Τώρα βιώστε την αγνότητα και την καλοσύνη σας, καθώς και ότι αξίζετε όλα τα καλά για σας και για τους άλλους.

Άσκηση 36 – Κάντε συχνά αυτόν το διαλογισμό της αθωότητας / αγνότητας:

1. Καθίστε ή ξαπλώστε με τη σπονδυλική στήλη ίσια.
2. Εστιαστείτε στην αναπνοή και αφήστε τις σκέψεις.
3. Χαλαρώστε τους μυς, το νευρικό σύστημα και το νου.
4. Μετρήστε αργά από το 10 ως το 1, χαλαρώνοντας ακόμη πιο βαθιά με κάθε αριθμό.
5. Συγκεντρωθείτε στην αίσθηση του φωτός στο μέτωπο – (μπορείτε να το δείτε, να το φανταστείτε ή να το νιώσετε).
6. Ταυτίστε αυτό το φως με το αίσθημα της αθωότητας ή της αγνότητας.
7. Επιτρέψτε σ' αυτό το αίσθημα του φωτός-αγνότητας-αθωότητας να απλωθεί στο σώμα σας από το μέτωπο προς το πρόσωπο, το λαιμό, τους ώμους, τα χέρια, το στήθος, την κοιλιά, τα γεννητικά όργανα και τα πόδια.
8. Βιώστε το αίσθημα της αθωότητας και αγνότητας σε κάθε μέρος του σώματός σας. (Ιδιαίτερα στα γεννητικά όργανα όπου πολλοί έχουν μάθει να αισθάνονται μη αγνοί.)
9. Αφήστε το αίσθημα της αθωότητας να ρέει μέσα σε όλα τα μέρη του νου.
10. Ανοιχτείτε στο θείο δεχόμενοι θεϊκή αγάπη, φως, ενέργεια και ευλογία.
11. Μείνετε μ' αυτό το αίσθημα της αθωότητας και της ενότητας με το θείο όσο θέλετε.
12. Αν θέλετε, μπορείτε να εισαγάγετε σε κάποιο σημείο τις συνειδητές σας προθέσεις και να οραματιστείτε ότι έχουν ήδη πραγματοποιηθεί.

Μέθοδος 22. Βιώστε την Αδιάκοπη Σύνδεσή σας με τη Θεϊκή Αγάπη

Νιώστε τη συνεχή αδιαχώριστη σύνδεσή σας με το θείο μέσα και γύρω σας. Βιώστε κάθε γεγονός, κατάσταση και εμφάνιση (ευχάριστη ή δυσάρεστη) σαν μια έκφραση της θεϊκής αγάπης για σας και τους αγαπημένους σας.

Άσκηση 37α – Κάντε έναν κατάλογο δύσκολων γεγονότων και καταστάσεων.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Τώρα προσπαθήστε να ανακαλύψετε τι μάθατε ή τι θα μπορούσατε να είχατε μάθει και πώς θα μπορούσατε να είχατε γίνει δυνατότεροι και σοφότεροι από αυτά. Εξετάστε αν ίσως έχετε επιλέξει (σαν ψυχή) να περάσετε από αυτές τις εμπειρίες για κάποιον από τους ακόλουθους λόγους.

1. Μπορεί να το επιλέξαμε για να μάθουμε τη συμπόνια (που δεν είχαμε μέχρι τώρα) γι' αυτούς που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

2. Ίσως για να εμπνευστούμε να κάνουμε κάτι για άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δοκιμασίες. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

3. Για να συνειδητοποιήσουμε απλά ότι έχουμε τη δύναμη να τις υπερβούμε και να συνεχίσουμε τη ζωή μας. (Κάτι που φοβόμασταν ότι δεν συνέβαινε μέχρι να περάσουμε μέσα απ' αυτές.) Ναι__ Όχι__ Ίσως__

4. Για να αναπτύξουμε πνευματικές αξίες όπως αγάπη, συγχώρεση, αυτοσυγχώρεση, εσωτερική δύναμη, αυτάρκεια, πίστη στο σύμπαν και τον εαυτό μας. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

5. Να γίνουμε παράδειγμα για άλλους, δείχνοντας πώς μπορεί κάποιος να παραμένει θετικός και να υπερβαίνει παρόμοιες δυσκολίες. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

6. Ώστε να κατανοήσουμε τι σημαίνει να βιώνουμε καταστάσεις που κι εμείς έχουμε προκαλέσει σε άλλους στο παρελθόν. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

7. Για να αναπτύξουμε σωματικές και νοητικές ικανότητες που δεν θα είχαμε αναπτύξει διαφορετικά. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

8. Να απελευθερωθούμε από ψευδαισθήσεις, εθισμούς και προσκολλήσεις που μας οδηγούν σε δύσκολες καταστάσεις. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

9. Να ξεπεράσουμε τους φόβους μας και να αφυπνίσουμε απεριόριστες εσωτερικές ικανότητες. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

10. Να αναπτύξουμε ταπεινοφροσύνη και να αφήσουμε το εγώ μας και τα αισθήματα ανωτερότητας. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

11. Να μάθουμε να δεχόμαστε βοήθεια και να στηριζόμαστε σε άλλους. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

12. Να μάθουμε να θυσιάζουμε προσωπικές ανάγκες όταν οι άλλοι μας χρειάζονται. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

13. Να συνειδητοποιήσουμε λάθη που κάνουμε επανειλημμένα και να μάθουμε πού δεν βρίσκεται η ευτυχία. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

14. Να αφήσουμε προσκολλήσεις και εθισμούς που καταστρέφουν την υγεία ή την ευτυχία μας. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

15. Να μάθουμε να παίρνουμε την ευθύνη της πραγματικότητάς μας και να κάνουμε σοφότερες επιλογές. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

16. Να αναγκαστούμε να πάρουμε αποφάσεις που φοβόμασταν και καθυστερούσαμε. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

17. Να βρούμε χρόνο να επανεξετάσουμε τον τρόπο ζωής και τις αξίες μας. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

18. Να συνειδητοποιήσουμε τι είναι πραγματικά σημαντικό για μας και τι θεωρούσαμε δεδομένο. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

19. Να αναπτύξουμε εσωτερικά συναισθήματα αξίας, ασφάλειας και πληρότητας. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

20. Να μάθουμε να βάζουμε στις σχέσεις μας όρια με αγάπη. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

21. Να μάθουμε να πιστεύουμε και να εμπιστευόμαστε την εσωτερική μας καθοδήγηση. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

22. Να επιλέγουμε να είμαστε ο εαυτός μας ακόμη και μπροστά στην απόρριψη των άλλων. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

23. Να αφήσουμε την προσκόλλησή μας και την υπερβολική σημασία που δίνουμε στην εμφάνιση, στη γνώμη των άλλων, στο να είμαστε δυνατοί ή τέλειοι στα μάτια τους. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

24. Να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε αυτό το σώμα και ο νους και να γίνουμε παρατηρητής και των δύο. Ναι__ Όχι__ Ίσως__

Μπορείτε να νιώσετε ευγνωμοσύνη για κάποια από τις δύσκολες στιγμές σας; Ποια _____
_____
Μπορείτε να τις βιώσετε σαν εκφράσεις αγάπης από το σύμπαν χάριν του αληθινού σκοπού της ζωής σας; Ποιου σκοπού _____
_____

Άσκηση 38 – Έχοντας κάνει την παραπάνω άσκηση για τα γεγονότα του παρελθόντος, προσπαθήστε τώρα να εφαρμόσετε την ίδια διαδικασία και τις ίδιες ερωτήσεις σε δύσκολες καταστάσεις που συμβαίνουν τώρα στη ζωή σας.
Καταγράψτε εδώ τα τωρινά θέματα που νιώθετε ότι σας δοκιμάζουν.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Τώρα πάτε πίσω και κοιτάξτε τα διάφορα πιθανά μαθήματα και χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα για να απαντήσετε τις πιο πάνω ερωτήσεις ώστε να ξεχωρίζουν οι απαντήσεις για το παρελθόν από τις απαντήσεις για το παρόν.

Μπορείτε να νιώσετε ευγνωμοσύνη για κάποια από τις δύσκολες στιγμές σας; Ποια _____
_____
Μπορείτε να τις βιώσετε σαν εκφράσεις αγάπης από το σύμπαν χάριν του αληθινού σκοπού της ζωής σας; Ποιου σκοπού _____
_____

Αν δυσκολεύεστε να ξεπεράσετε υπόλοιπο αρνητικών συναισθημάτων σε σχέση μ' αυτά τα γεγονότα, προσπαθήστε να εφαρμόσετε EFT, TAT, Μέθοδο Αυτοαποπρογραμματισμού Σεντόνα, Ακούγοντας την Καρδιά και Χο' οπονοπόνο.

Μέθοδος 23. Αντιληφθείτε τον Εαυτό σας και το Περιβάλλον σας σαν Προεκτάσεις ο Ένας του Άλλου

Θεωρήστε το περιβάλλον σας σαν μια προέκταση του εαυτού σας και τον εαυτό σας σαν μια προέκταση του περιβάλλοντος. Είστε μέρος κάθε περιβάλλοντος μέσα στο οποίο βρίσκεστε. Κι αυτό είναι μέρος του εαυτού σας. Όλα όσα αναζητάτε να δημιουργήσετε είναι επίσης μέρος του εαυτού σας.

Άσκηση 39 – Δώστε χρόνο να κοιτάξετε γύρω σας και, καθώς τα μάτια σας εστιάζονται σε διάφορα αντικείμενα και όντα, υπενθυμίστε στον εαυτό σας, «Αυτό είναι μέρος του εαυτού μου», «Αυτό είναι προέκταση της ύπαρξής μου. Εγώ είμαι προέκτασή του». Κάντε το για πέντε λεπτά. Μην αποκλείετε επίτηδες τίποτα απ' όσα βλέπετε.

Γράψτε εδώ τις παρατηρήσεις σας.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Μέθοδος 24. Χρησιμοποιήστε τη Δύναμη του «Λόγου»

Χρησιμοποιήστε τη δύναμη του ήχου, της προσευχής και του «Λόγου» για να προωθήσετε τις πραγματοποιήσεις σας.

Άσκηση 40 – Δοκιμάστε να προωθήσετε τη δημιουργική σας δύναμη με διάφορους ήχους και προσευχές. Επιλέξτε αυτούς που ταιριάζουν στις συγκεκριμένες ανάγκες και το χαρακτήρα σας. Διαφορετικές ομάδες ανθρώπων αναπτύσσουν διαφορετικούς τρόπους να ψάλλουν τους ίδιους ψαλμούς. Παρακάτω έχω συμπεριλάβει κάποιες ιστοσελίδες στο «youtube» που θα σας βοηθήσουν να πάρετε μια ιδέα για το πώς μπορούμε να τους ψάλλουμε.

Ο διαλογισμός του ήχου
Ο κάθε ήχος ΑΑΑΑΑΑ πρέπει να ακολουθείται από βαθιά εισπνοή και στην επόμενη εκπνοή επιτρέψτε στο ΑΑΑΑΑΑΑ να αναβλύσει, νιώθοντας ότι φέρνει μαζί του από το ανεκδήλωτο εκείνο που θα θέλατε να εκδηλωθεί.
http://www.youtube.com/watch?v=j7SaisE81TI

Ναμ – Μιο Χο – Ρένγκε – Κιο
Ναμ – Χαιρετισμός σεβασμού (σ' αυτήν την περίπτωση προς τη δύναμη που κάνει το άμορφο να μορφοποιηθεί).
Μιο χο – Αυτό που είναι αρχικά λανθάνον, έμφυτο και ανέκφραστο γίνεται πραγματικότητα. («Μιο» είναι το ανεκδήλωτο, που γίνεται «Χο» το εκδηλωμένο)
Ρένγκε – Ο Λωτός που είναι το σύμβολο της τέλειας ομορφιάς στο φυσικό κόσμο – ιδιαίτερα επειδή οι ρίζες του προβάλλουν από τη λάσπη και το βρώμικο νερό.
Κιο – Η δύναμη του Λόγου που επιδρά στο περιβάλλον.
http://www.youtube.com/watch?v=9Sqrtj9p7ZU&feature=fvst

Το Γκαγιάτρι Μάντρα
Ομ Μπουρ Μπουά Σουαχά – Χαίρε δημιουργέ του υλικού, νοητικού και πνευματικού κόσμου.
Τατ Σαβιτούρ Βαρένυαμ – Πνευματικό φως πίσω από τον ήλιο.
Μπαργκό Ντεβάσια Ντι Μάχι – Φώτισε την ανώτερη διάνοιά μου.
Ντιγιό Γιο Να Πρατσόνταγιατ – Ώστε να φθάσω να ευθυγραμμιστώ μαζί Σου.
http://www.youtube.com/watch?v=jDjYdpOmV1s
http://www.youtube.com/watch?v=ty2XLidTzfc

Κύριε Ελέησον – Επαφή με το άκτιστο φως.
http://www.youtube.com/watch?v=32K27tS4zTE

Μέθοδος 25. Να Είστε Ευτυχισμένοι

Επιλέξτε, εξασκηθείτε και συνηθίστε να είστε ευτυχισμένοι. Οργανώστε τη ζωή σας και τη μέρα σας με τρόπους που συμβάλλουν στην ευτυχία σας. Όταν δεν αισθάνεστε καλά, χρησιμοποιήστε «μεταλλάκτες της διάθεσης» για να απαλλαγείτε από αρνητικά συναισθήματα, ώστε βασική σας κατάσταση να γίνει η κατάσταση ευτυχίας και ικανοποίησης.

Άσκηση 41α – Ακολουθεί ένας κατάλογος πιθανών **μεταλλακτών διάθεσης** που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιστρέψετε σε μια θετική κατάσταση του νου, όταν χρειάζεται. Σημειώστε με ένα **«Ναι»** αυτούς που θα θέλατε να ερευνήσετε.

1. Να θυμηθείτε **κάποιον που αγαπάτε** και νοιαζόσαστε.
2. Να θυμηθείτε τον **κατάλογο ευγνωμοσύνης** με όλα όσα έχετε και είστε ευγνώμονες.
3. Να ακούσετε **μουσική** που σας εμπνέει σε κάθαρση ή σας ανεβάζει.
4. Να περπατήσετε στη **φύση**.
5. Να **μιλήσετε με έναν φίλο** που σας κατανοεί και θα σας βοηθήσει να βρείτε έναν νέο τρόπο αντίληψης γι' αυτό που σας ενοχλεί.
6. Να πάρετε έναν **υπνάκο**.
7. Να κάνετε ένα **μπάνιο** ή ένα **ντους**.
8. Να πιείτε ένα **ρόφημα** από βότανα.
9. Να παρακολουθήσετε μια **κωμωδία** ή ένα ντοκιμαντέρ στην τηλεόραση ή στον κινηματογράφο.
10. Να **χορέψετε**, να **ζωγραφίσετε**, να **τραγουδήσετε** ή να κάνετε κάποια άλλη δημιουργική δραστηριότητα.
11. Να **εργαστείτε** στον κήπο.
12. Να **παίξετε** με τα παιδιά ή με παιχνιδιάρηδες ενήλικες.
13. Να **διαβάσετε** ένα καλό βιβλίο.
14. Να ακούσετε ή να δείτε φωτισμένες **διαλέξεις** σε CD ή DVD.
15. Να κάνετε μια **χαλάρωση** ή και μια τεχνική θετικής σκέψης.
16. Να **γράψετε** πώς νιώθετε μέχρι να το ξεκαθαρίσετε.
17. Να εφαρμόσετε τεχνικές **ενεργειακής ψυχολογίας** όπως EFT κλπ.
18. Να **μιλήσετε** ή να **γράψετε** στο άτομο με το οποίο έχετε το πρόβλημα (αν μπορεί να γίνει).
19. Να απολαύσετε κάποια **ευχάριστη δραστηριότητα**.
20. Να **καθαρίσετε** το σπίτι, το αυτοκίνητο ή την αυλή ή να κάνετε κάποια άλλη σωματική εργασία.
21. Να κάνετε **γιόγκα**, **Τάι Τσι, να τρέξετε** ή να κάνετε άλλη μορφή άσκησης.
22. Να κάνετε **ασκήσεις βαθιάς αναπνοής**.
23. Να κάνετε **διαλογισμό**, **περισυλλογή** ή **προσευχή**.
24. Να **θυμηθείτε** αυτό που πραγματικά είστε.
25. Να θυμηθείτε όλες τις **πνευματικές αλήθειες** που αναφέρονται σ' αυτό ή σε άλλα βιβλία.
26. Να γράψετε ένα **γράμμα** στο **Θεό** και μετά να το απαντήσετε.
27. Να αποφασίσετε να δώσετε την άδεια στον εαυτό σας να **αφήσει το πρόβλημα**.
28. Προσθέστε όσα περισσότερα μπορείτε να σκεφτείτε _____
_____

Ακολουθεί ένας κατάλογος πιθανών απολαυστικών εμπειριών. Σημειώστε με ένα **«Ναι»** αυτές που θα θέλατε να ερευνήσετε.

1. **Μασάζ** μια φορά την εβδομάδα.
2. Σωματική **άσκηση** ή τρέξιμο.
3. Απόλαυση ορισμένων **τροφών**.
4. Άκουσμα **μουσικής**.
5. Παρακολούθηση ενός κονσέρτου.
6. **Χορός** με ή χωρίς φίλους.
7. Συνάντηση με **αγαπημένους**.
8. **Παιχνίδι** με τα παιδιά σας.
9. Ασχολία με κάποιο **χόμπι** ή δημιουργική δραστηριότητα.
10. **Έρωτας** με το σύντροφό σας.
11. Παρακολούθηση συγκεκριμένων προγραμμάτων της τηλεόρασης ή DVD που σας διασκεδάζουν.
12. **Ταξίδι** σε καινούρια μέρη.
13. **Διάβασμα** ενός βιβλίου που απολαμβάνετε.
14. **Διαλογισμός**, βαθιά χαλάρωση ή προσευχή.
15. **Περίπατος** στη φύση.

Προσθέστε άλλα _____

Άσκηση 41β – Χωρίστε ένα χαρτί σε δύο ίσες στήλες. Στην αριστερή στήλη γράψτε την επιβεβαίωση, «Επιλέγω να είμαι ευτυχισμένος/η ακόμη κι όταν ή παρόλο που _____». Στο κενό γράψτε το συγκεκριμένο θέμα που αυτή τη στιγμή διαταράσσει τη γαλήνη, αγάπη ή ευτυχία σας. Πάρτε λίγο χρόνο να δείτε πώς νιώθετε με την επιλογή να είστε ευτυχισμένοι ακόμη κι όταν ή παρόλο που συμβαίνει αυτό που σας ενοχλεί.

Το συγκεκριμένο θέμα με το οποίο θέλω να εργαστώ είναι _____

Επιλέγω (αξίζω) να είμαι ευτυχισμένος/η ακόμη κι όταν ή παρόλο που _____	Εσωτερικές αντιδράσεις υπέρ ή κατά της ιδέας

Αποδέχεστε αυτήν την ιδέα; _____
Σας φαίνεται σωστή ή λάθος, καλή ή κακή, πιθανή ή όχι, ανυψωτική ή μάταιη;_____
_____
_____

Επίλογος

Εξετάστε την ιδέα να γίνετε εργάτης του φωτός

1. **Ψάξτε για ομάδες μη κερδοσκοπικών οργανισμών** που υπηρετούν όσους έχουν ανάγκη. Προσφέρετε τις υπηρεσίες σας. Ρωτήστε πώς μπορείτε να βοηθήσετε.

2. **Αφιερώστε λίγες ώρες την εβδομάδα** σε άτομα ή ομάδες που νιώθετε ότι σας τραβούν να υπηρετήσετε ή να βοηθήσετε με κάποιον τρόπο.

3. **Θυμηθείτε ότι καθένας από μας έχει κάτι μοναδικό να προσφέρει.** Όλοι μας έχουμε την ικανότητα να ακούμε και να δείχνουμε ενδιαφέρον στους άλλους. Κάποιοι έχουν χρήματα να δώσουν. Άλλοι έχουν ειδικές ικανότητες όπως ιατρικές ή νομικές ή ξυλουργικές ή υδραυλικές. Άλλοι έχουν την ικανότητα να διδάσκουν παιδιά. Μερικοί γνωρίζουν ψυχολογικές τεχνικές για να βοηθήσουν αυτούς που έχουν στρες ή τραύματα. Άλλοι μπορούν να μαγειρεύουν ή ίσως να ψωνίζουν γι' αυτούς που δεν μπορούν να κινούνται ελεύθερα. Κάποιος μπορεί να διαβάζει για εκείνους που έχουν πρόβλημα όρασης ή είναι πολύ ηλικιωμένοι ή πολύ άρρωστοι για να διαβάσουν μόνοι τους. Υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι που μπορούμε να συμμετέχουμε.

4. **Μπορεί να νιώθετε τη διάθεση να μοιραστείτε** με όσους ενδιαφέρονται **γνώσεις και τεχνικές** που έχετε μάθει και εφαρμόζετε. Σ' αυτήν την περίπτωση, παρακαλώ, να θυμάστε να μην πιέζετε αυτούς που δεν ενδιαφέρονται. Επίσης μην διδάσκετε αυτό που εσείς δεν εφαρμόζετε. Το παράδειγμα μας είναι η καλύτερη διδασκαλία.

5. **Προσευχηθείτε γι' αυτούς που βοηθάτε.** Φανταστείτε τους να είναι σε επαφή με τη θεϊκή φωτεινή ενέργεια μέσα τους που τους δίνει δύναμη και εσωτερική καθοδήγηση.

6. **Εφαρμόστε Χο' οπονοπόνο** για όσους πιστεύετε ότι υποφέρουν ή προκαλούν πόνο στον εαυτό τους ή στους άλλους.

7. **Ξεκαθαρίστε** στον εαυτό σας ποιον, πότε και πώς θα θέλατε να βοηθήσετε.

Εξετάστε τα ακόλουθα ή προσθέστε δικά σας.

Α. Πιθανές ομάδες που μπορεί να χρειάζονται βοήθεια. Σημειώστε τις ομάδες που νιώθετε την ανάγκη και την επιθυμία να βοηθήσετε. Προσθέστε άλλες ομάδες στο τέλος, αν κρίνετε σκόπιμο.
Παρακαλούμε κάντε διευκρινίσεις σχετικά με το τι θα θέλατε να προσφέρετε σε κάθε δέκτη.

1. Άνθρωποι με σοβαρές αρρώστιες, όπως καρκίνος ή AIDS.
2. Άνθρωποι που έχουν χάσει αγαπημένους.
3. Άνθρωποι που βρίσκονται σε σύγχυση ή και αδιέξοδο στις σχέσεις τους.
4. Γονείς που τα παιδιά τους παίρνουν ναρκωτικά.
5. Γονείς που τα παιδιά τους έχουν σοβαρά προβλήματα.
6. Άνθρωποι που είναι σε διαδικασία διαζυγίου ή έχουν περάσει πρόσφατα από διαζύγιο.
7. Ορφανά / εγκαταλελειμμένα παιδιά.
8. Ηλικιωμένοι άνθρωποι που έχουν διάφορες ανάγκες ή και μοναξιά.
9. Άνθρωποι με μειωμένη όραση και γενικά σωματικές δυσλειτουργίες.
10. Άνθρωποι με ειδικές ανάγκες.
11. Κακοποιημένες γυναίκες.
12. Άστεγοι.
13. Έφηβοι που έχουν άγχος για τις εξετάσεις, για τις σχέσεις, για τη ζωή.
14. Άνθρωποι που περνούν οικονομική κρίση (έχουν χάσει την εργασία ή την περιουσία τους).
15. Άνθρωποι που έχουν μοναξιά ή έλλειψη νοήματος στη ζωή.
16. Ζώα _____
17. Η παιδεία _____
18. Το περιβάλλον__ Θάλασσα__ Νερό__ Γη__ Ανακύκλωση__ Δενδροφύτευση__ άλλα_____

19. _____
20. _____

Β. Πόσο χρόνο έχετε και πού θα θέλατε να προσφέρετε σε μία ή περισσότερες από τις ομάδες που έχετε σημειώσει πιο πάνω. _____ ώρες/ **εβδομάδα** ή _____ ώρες / **μήνα**.
Μέρες και **ώρες ή εποχές** που πιθανόν να είστε **ελεύθεροι** να βοηθήσετε
_____
Σε ποιες **περιοχές** είναι πιο εύκολο να βρίσκεστε
_____

Γ. Με ποιους τρόπους μπορείτε και θέλετε να βοηθήσετε.
1. Να επισκέπτομαι αυτούς που έχουν ανάγκη, να κάνω παρέα και να ακούω τις ανάγκες και τις σκέψεις τους.
2. Να μεταφέρω πράγματα με το αυτοκίνητο μου.
3. Να ψωνίζω γι' αυτούς που έχουν ανάγκη _____ με δικά μου χρήματα, _____ θα φέρνω το τιμολόγιο.
4. Να πηγαίνω σε διάφορα δημόσια και κρατικά γραφεία σχετικά με αιτήσεις για τα δικαιώματα τους.
5. Να μαγειρεύω κατά καιρούς για τους άστεγους.
6. Να διαβάζω βιβλία ή και εφημερίδες σε ανθρώπους που δεν μπορούν να τα διαβάσουν οι ίδιοι ή να διαβάζω βιβλία σε CD για να υπάρχουν και να τα ακούν μόνοι τους.
7. Να βοηθώ στην καθαριότητα των ακτών της θάλασσας.
8. Να βοηθώ με δενδροφύτευση.
9. Να βοηθώ στην ενημέρωση του κοινού με _____
10. Να οργανώνω ομιλίες στην περιοχή μου για την ενημέρωση του κόσμου _____
11. _____
12. _____

Δ. Ειδικές γνώσεις με τις οποίες μπορώ να βοηθήσω.
1. Γιατρός, Οδοντίατρος (ειδικότητα) _____
2. Κοινωνικός Λειτουργός _____
4. Ψυχολόγος, ψυχίατρος, ψυχοθεραπευτής, Σύμβουλος (διευκρινίστε) _____
_____
5. Δάσκαλος / εκπαιδευτικός για παιδιά από ____ ως ____ χρόνων σε θέματα _____
6. Δικηγόρος _____
7. Θεραπευτής (διευκρινίστε) _____
8. Τεχνικές ενεργειακής ψυχολογίας (EFT, TAT, EMDR BSFF κλπ.) για τραυματικές εμπειρίες και αρνητικά συναισθήματα. Ποιες; _____ _____
9. Υδραυλικός, ηλεκτρολόγος, μαραγκός, τεχνίτης κάθε είδους (διευκρινίστε) _____
10. _____ _____

ΣΧΟΛΙΑ
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Μια Μέρα από τη Ζωή Ενός Συν-Δημιουργού

Σκέφθηκα ότι θα ήταν χρήσιμο να σας παρουσιάσω ένα σύντομο σχεδιάγραμμα του πώς ένας συν-δημιουργός μπορεί να χρησιμοποιήσει όλα όσα αναφέραμε πιο πάνω.

Το Βασικό Πρωινό Πρόγραμμα:

1. Με το ξύπνημα πάρτε τρία λεπτά να κοιτάξετε ή και να προσθέσετε στον **Κατάλογο Ευγνωμοσύνης**.

2. Πάρτε πέντε με δέκα λεπτά να κοιτάξετε τον **Κατάλογο των Στόχων σας**, τον Πίνακα ή το Βιβλίο Οραματισμού και να διαβάσετε ή να γράψετε πάλι την **περιγραφή της ιδανικής σας ζωής** όταν θα έχει ήδη πραγματοποιηθεί.

3. **Διαλογιστείτε**, μπαίνοντας στο πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων, στο χώρο ανάμεσα στις σκέψεις και απελευθερώστε τις **προθέσεις** σας, νιώθοντας ευγνωμοσύνη και ευτυχία που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί – που περιβάλλεστε από την ιδανική σας πραγματικότητα.

4. **Κάντε Χο' οπονοπόνο** για να απελευθερωθείτε από οτιδήποτε υπάρχει μέσα σε σας ή στους άλλους που μπορεί να εμποδίζει την πραγματοποίηση των συγκεκριμένων στόχων σας.

5. Χρησιμοποιήστε τους **ψαλμούς** της εκδήλωσης αν σας ταιριάζουν.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας:

6. Προσφέρετε **δώρα** στους άλλους και τον εαυτό σας.

7. **Μιλάτε θετικά** καθώς μοιράζεστε με τους άλλους την ευτυχία σας, την ευγνωμοσύνη, την εκτίμηση, την αγάπη και το θαυμασμό σας. Κάντε το φυσικά, όχι σαν τεχνική.

8. Χρησιμοποιήστε **μεταλλάκτες της διάθεσης** όταν χρειάζεται να αλλάξετε τη διάθεσή σας.

9. **Ενεργείτε** σαν να έχει ήδη εκδηλωθεί η ιδανική πραγματικότητά σας.

10. **Κάντε Χο' οπονοπόνο** όταν συμβαίνει κάτι που σας φαίνεται δυσάρεστο.

11. Εξασκηθείτε στην **αποδοχή** όλων όσων έρχονται στην αντίληψή σας, όπως η οικογένεια, οι συνεργάτες, ο εαυτός σας, τα γεγονότα και οι καταστάσεις.

12. Παρατηρήστε πότε ο νους σκέφτεται αρνητικά για τους στόχους σας και φέρτε στο νου την **εικόνα της ιδανικής πραγματικότητας** όπως τη θέλετε.

13. Κάθε φορά που παρατηρείτε ότι έχετε προσκολλήσεις ή άγχος για κάποιο θέμα, τοποθετήστε το σε μια **σφαίρα φωτός** μαζί με την έκβαση που προτιμάτε και αφήστε το.

14. Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τακτικά ότι δεν είστε το σώμα ή ο νους. Ότι είστε **θεϊκή συνειδητότητα** και ότι στην ουσία εσείς είστε η πηγή αυτών που θέλετε να δημιουργήσετε.

15. **Καλωσορίστε** κάθε γεγονός και εμφάνιση σαν μια έκφραση αγάπης από το σύμπαν και σαν την ευκαιρία που χρειάζεστε για το επόμενο βήμα στην εξέλιξή σας.

Όταν έχετε χρόνο ή όταν χρειάζεται:

16. **Χρησιμοποιήστε όλες τις ασκήσεις και απαντήστε τα διάφορα ερωτηματολόγια** αυτογνωσίας και διαύγειας που υπάρχουν σε κάθε τομέα και τις πιο αναλυτικές εκδοχές τους στο διαδίκτυο στο
www.HolisticHarmony.com/ideals (Αγγλικά) ή
www.HolisticHarmony.com/greek/indanika (Ελληνικά)

17. Χρησιμοποιήστε τις μεθόδους της **Ενεργειακής Ψυχολογίας** όπως EFT, TAT, BSFF, Μέθοδο Αυτοαποπρογραμματισμού Σεντόνα, Ακούγοντας την Καρδιά ή Χο' οπονοπόνο. Μπορείτε να βρείτε γενικές εισαγωγικές πληροφορίες γι' αυτές τις μεθόδους στο
www.HolisticHarmony.com/seminars στα Αγγλικά και
www.HolisticHarmony.com/greek/ekpaideysi στα Ελληνικά

18. Καθαρίστε το παρελθόν **συγχωρώντας** τους άλλους και τον εαυτό σας για όλα. Χρησιμοποιήστε TAT.

19. **Αφήστε κάθε αντίσταση** προς την επιτυχία. Αποδεχτείτε την ευτυχία.

20. Χρησιμοποιήστε το **σύστημα εσωτερικής καθοδήγησης** (συνείδηση, διαλογισμό, σωματικά συναισθήματα υπέρ και κατά, Τρεις Πόρτες, Ανώτερο Εαυτό, γράμματα προς και από το Θεό) όταν χρειάζεται να πάρετε μια απόφαση.

21. **Ανακαλύψτε το σκοπό της ζωής σας**, ζήστε τον και επιτρέψτε του να είναι το πλαίσιο αναφοράς για κάθε σημαντική απόφαση ζωής.

22. **Νιώστε αγνοί, αθώοι και άξιοι** της αγάπης, του σεβασμού και της ευλογίας του ουρανού πάνω στη γη.

23. Όταν έχετε χρόνο, κοιτάξτε γύρω σας και θυμίστε στον εαυτό σας ότι όλα όσα βλέπετε είναι μια **προέκταση του εαυτού σας** και ότι εσείς είστε μια προέκτασή τους.

24. **Να είστε ευτυχισμένοι**.

Το βράδυ

25. Καταγράψτε τις **απαντήσεις, επιτυχίες και εμπνεύσεις** που είχατε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

26. **Διαλογιστείτε** ξανά μπαίνοντας στην έκσταση του σιωπηλού νου με ή χωρίς σκέψεις. Μπορείτε να εισαγάγετε τις προθέσεις σας ή όχι. Απολαύστε την εσωτερική σας πληρότητα και ειρήνη.

****

Μερικά από τα Βιβλία του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ www.HolisticHarmony.com

1. ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ
2. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
3. ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
4. ΣΑΡΑΜ - Οι Περιπέτειες μιας Ψυχής -
5. ΟΡΑΜΑ ΖΩΗΣ
6. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
7. ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ & ΟΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ
8. ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ - ΑΑ τόμος 1
9. Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ
10. ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ Α.Α. τόμος 2
ΝΕΟ 11. Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ ΝΕΟ
12. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΑΑ. 3
13. ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
14. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
15. Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ
16. ΕΜΕΙΣ & ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ
17. ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ
18. Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
19. ΘΑΥΜΑΤΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗΣ
20. ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ
21. ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
22. ΑΣ ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΣΟΥΜΕ
23. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΑΤΥΑ ΣΑΪ ΜΠΑΜΠΑ
24. ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ ΖΩΗΣ
25. ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ
26. ΔΙΑΤΡΟΦΗ για ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΙΑ

CD ΚΑΙ DVD ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ CDM01 ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΦΩΤΟΣ, ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗ, ΣΧΕΣΕΙΣ.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΓΕΝΙΚΑ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ CD 8200 Ή DVD 467 (ΟΜΙΛΙΑ)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ EFT
DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
BE- 503 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 1 Δυο DVD
BE -504 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 2
BE- 505 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 3 - ΜΟΙΡΑΣΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ
BE -520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - TAT - BSFF
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM - 7 EFT, TAT, ΣΕΝΤΟΝΑ
CDM - 8 EFT ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ, ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ, ΣΕΝΤΟΝΑ
CDM -12 EFT, ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ.
CDM - 50 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ - EFT, BSFF, TAT

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ EFT ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
BE- 505 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 3 - ΜΟΙΡΑΣΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ
BE -520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - TAT - BSFF
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM - 8 EFT ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ, ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ, ΣΕΝΤΟΝΑ
CDM - 50 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ - EFT, BSFF, TAT

ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ
ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ CD 7900 Ή DVD 440 (ΟΜΙΛΙΑ)
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM-16 ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ + ΚΒΑΝΤΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ
CDM-54 Πέντε ασκήσεις απο την Δύναμη του Τώρα. (E.F.T., Επιλογες, T.A.T., Χο'οπονπόνο, Ακούγκοντας την Καρδιά.)

ΜΕΘΟΔΟ ΣΕΝΤΟΝΑ
BE-601 A + B ΑΥΤΟ-ΑΠΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Δυο DVD
ΝΤΟΣΙΕ ΜΕ DVD ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ - ΑΥΤΟ-ΑΠΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ 10 DVD
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM - 6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΝΤΟΝΑ (4) - Για πρόβλημα, Αλλαγή και Αγάπη
CDM - 10 (A + B) 8 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΝΤΟΝΑ ΣΕ 2 CD - για ανάγκες, συναισθήματα, αποδοχή, αγάπη
CDM-26 ΣΕΝΤΟΝΑ ΓΙΑ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ T.A.T.
DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
BE -520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - TAT - BSFF
BE-530 ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ 3 DVD + 1 CD
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM - 7 EFT, TAT, ΣΕΝΤΟΝΑ
CDM - 11 TAT ΓΙΑ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ+ BSFF
CDM-28 TAT ΓΙΑ ΑΥΤΟΣΥΓΧΩΡΕΣΗ
CDM - 50 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ - EFT, BSFF, TAT
CDM-54 Πέντε ασκήσεις απο την Δύναμη του Τώρα. (E.F.T., Επιλογες, T.A.T., Χο'οπονπόνο, Ακούγκοντας την Καρδιά.)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ B.S.F.F.
DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
BE -520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ EFT No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - TAT - BSFF
BE-530 ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ 3 DVD + 1 CD
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM - 11 TAT ΓΙΑ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ+ BSFF
CDM - 50 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ - EFT, BSFF, TAT

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ
ΧΟ ΌΠΟΝΟΠΟΝΟ CD 8080 Ή DVD 456 (ΟΜΙΛΙΑ)
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ CD 8170 Ή DVD 465 (ΟΜΙΛΙΑ)
ΝΤΟΣΙΕ – ΜΕ DVD Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ "ΜΥΣΤΙΚΟΥ" (SECRET) ΚΑΙ ΗΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ (ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ) (ΜΕ 4 Ή ΜΕ 10 DVD)
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM-29 - Ho Oponopono - Η Άσκηση 3 φορές
CDM-54 Πέντε ασκήσεις απο την Δύναμη του Τώρα. (E.F.T., Επιλογες, T.A.T., Χο'οπονπόνο, Ακούγκοντας την Καρδιά.)

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ
Μέθοδοι Πνευματικής Εναρμόνισης και οι Νέες Ενέργειες CD 8090 Ή DVD BO 457 (ΟΜΙΛΙΑ)
CDM-43 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΜΑΚΡΙΑ + ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ & ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ.
ΝΤΟΣΙΕ ΜΕ DVD - ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ / ΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 DVD

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΛΞΗΣ
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ CD 8170 Ή DVD 465 (ΟΜΙΛΙΑ)
ΝΤΟΣΙΕ – ΜΕ DVD Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ "ΜΥΣΤΙΚΟΥ" (SECRET) ΚΑΙ ΗΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ (ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ) (ΜΕ 4 Ή ΜΕ 10 DVD)
ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
CDM-47 Τρεις ασκήσεις για την εφαρμογή του Μυστικού και Χο' οπονοπονο.
CDM-49 Τρεις ακόμα ασκήσεις για την εφαρμογή του Μυστικού και Χο' οπονοπονο.
CDM-51 Τρεις ασκήσεις του Μυστικού για την Υγεια.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ
CD 8200 Ζώντας την ευτυχία του ΤΩΡΑ ! DVD BO 468
CD 8280 Η ΝΕΑ ΖΩΗ – ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΑΡΤ ΤΟΛΛΕ DVD BO 477
CDM-52 Τρεις ασκήσεις από την Δύναμη του Τώρα. (Το κενό, η απελευθέρωση απο το μέλλον και το παρελθόν.
CDM-53 Δυο ασκήσεις από την Δύναμη του Τώρα. (Απελευθέρωση απο το πονόσωμα και ταύτηση.)
CDM-54 Πέντε ασκήσεις απο την Δύναμη του Τώρα. (E.F.T., Επιλογες, T.A.T., Χο'οπονπόνο, Ακούγκοντας την Καρδιά.)

SUBLIMINAL MUSIC
CDM-45 Subliminal Messages No. 1 Μουσική με θετικα μηνυματα. Liquid Mind, Sanctus, Adiagio, Enya
CDM-46 Subliminal Messages No. 2 Μουσική με θετικα μηνυματα.

Είκοσι Πέντε Τρόποι για να Δημιουργήσετε την Ιδανική Ζωή σας

Μέθοδος 1. Νιώστε Ευγνωμοσύνη

Αναλογιστείτε και κάντε έναν κατάλογο από όλα όσα υπάρχουν ήδη στη ζωή σας, για τα οποία μπορείτε να νιώθετε ευγνωμοσύνη. Διαβάζετε αυτόν τον κατάλογο καθημερινά τουλάχιστον για 90 μέρες. Κάθε φορά που θυμάστε κάτι άλλο, για το οποίο μπορείτε να νιώθετε ευγνωμοσύνη, προσθέστε το στον κατάλογο.

Μέθοδος 2. Καθορίστε Στόχους

Κάντε έναν κατάλογο των στόχων, που θα θέλατε να εκπληρώσετε, να δημιουργήσετε, να πραγματοποιήσετε, να βελτιώσετε ή να πετύχετε. Συμπεριλάβετε όλες τις όψεις της ζωής σας – σωματική, υλική, συναισθηματική, νοητική, πνευματική, κοινωνική, οικογενειακή, επαγγελματική, σχέσεων κλπ. Θεωρήστε ότι θέλετε να τους πραγματοποιήσετε για σας, για την οικογένειά σας, για τους άλλους, για την κοινωνία και για την ανθρωπότητα.

Μέθοδος 3. Απελευθερωθείτε από Περιοριστικές Πεποιθήσεις

Ανακαλύψτε και στη συνέχεια απελευθερωθείτε από όλες τις περιοριστικές πεποιθήσεις (κοινωνικές και προσωπικές) που αφορούν στο τι μπορείτε ή δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε και στο τι μπορεί ή δεν μπορεί να γίνει, ιδιαίτερα σε σχέση με τους συγκεκριμένους στόχους.

Μέθοδος 4. Γράψτε μια Περιγραφή της Ιδανικής Πραγματικότητάς σας

Χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας, γράψτε μια λεπτομερή περιγραφή της νέας σας πραγματικότητας, μέσα στην οποία εκδηλώνονται ήδη η ιδανική σας ζωή και ο ιδανικός εαυτός σας. Γράψτε στον Ενεστώτα χρόνο, σαν να έχουν ήδη επιτευχθεί όλοι οι στόχοι σας. Περιγράψτε πώς νιώθετε, σκέφτεστε, συμπεριφέρεστε και ζείτε τώρα, που όλα είναι όπως θέλετε να είναι. Διαβάζετε αυτήν την περιγραφή καθημερινά ή και ξαναγράψτε την όσες φορές θέλετε για 90 μέρες.

Μέθοδος 5. Φερθείτε Τώρα όπως Φαντάζεστε ότι θα Φερόσασταν Τότε

Φερθείτε τώρα σαν να έχουν ήδη πραγματοποιηθεί οι στόχοι σας. Κάντε τώρα αυτό που φαντάζεστε ότι θα κάνατε, αν η ιδανική ζωή σας ήταν ήδη πραγματικότητα.

Μέθοδος 6. Βιώστε την Πηγή της Δημιουργίας Μέσα σας

Μάθετε να αφήνετε τις σκέψεις και βιώστε τη σιωπή ή την ειρήνη ανάμεσα στις σκέψεις. Εδώ, σ' αυτόν το χώρο της σιωπής, υπάρχει το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων από το οποίο αναδύονται όλα τα όντα, οι μορφές, τα αντικείμενα και οι αλληλεπιδράσεις τους. Αρχίστε να ταυτίζεστε λιγότερο με το σώμα και το νου, και βιώστε τον εαυτό σας σαν άμορφη συνειδητότητα. Σαν συνειδητότητα ή ενέργεια, είστε στην πραγματικότητα ένα και το αυτό με τη συνειδητότητα που είναι η πηγή όλων όσων αναζητάτε να πραγματοποιήσετε.

Μέθοδος 7. Εισάγετε τις Συνειδητές Προθέσεις σας στο Πεδίο των Απεριόριστων Δυνατοτήτων

Καθώς βρίσκεστε σε κατάσταση συγκέντρωσης ή σχετικής σιωπής – στο χώρο ανάμεσα στις σκέψεις – ενώ είστε συνδεδεμένοι με το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων, μπορείτε τώρα να απελευθερώσετε τις προθέσεις, ανάγκες και επιθυμίες σας σαν ιδέες, εικόνες, σκέψεις και συναισθήματα. Καθώς οραματίζεστε και νιώθετε ότι η ιδανική σας πραγματικότητα έχει ήδη πραγματοποιηθεί, νιώστε ευγνωμοσύνη και ευτυχία γι' αυτό το γεγονός. Οραματιστείτε μόνο τα τελικά αποτελέσματα που θέλετε να πραγματοποιήσετε και όχι τον τρόπο με τον οποίο θα πραγματοποιηθούν.

Μέθοδος 8. Προσφέρετε στους Άλλους και στον Εαυτό σας Καθημερινά

Προσφέρετε δώρα στους γύρω σας, τακτικά με την καρδιά σας. Προσφέρετε επίσης στον εαυτό σας. Δώστε στους άλλους και στον εαυτό σας αυτό ιδιαίτερα που αναζητάτε να προσελκύσετε ή να δημιουργήσετε. Ευχηθείτε στους άλλους να είναι καλά και να έχουν αυτό που εσείς αναζητάτε να δημιουργήσετε. Προσφέρετε ευτυχία στους άλλους με διάφορους τρόπους που έρχονται φυσιολογικά.

Μέθοδος 9. Αφήστε το Άγχος και την Προσκόλληση στα Αποτελέσματα

Αφήστε κάθε άγχος και προσκόλληση στα αποτελέσματα των προσπαθειών σας. Να έχετε πίστη ότι, εφόσον κάνετε ό,τι μπορείτε και ζείτε τη ζωή σας όπως καθοδηγείστε από μέσα σας, όλα όσα χρειάζεστε για την ευτυχία και το σκοπό της ζωής σας θα εκδηλωθούν με αφθονία την κατάλληλη στιγμή και για το ύψιστο καλό σας.

Μέθοδος 10. Βιώστε την Εσωτερική σας Αξία, Ασφάλεια και Πληρότητα

Συνειδητοποιήστε ότι είστε απόλυτα ικανοί να βιώσετε αξία, ασφάλεια και εσωτερική πληρότητα ανεξάρτητα από πότε και αν αυτό, το οποίο αναζητάτε να προσελκύσετε ή να δημιουργήσετε, εκδηλώνεται ή όχι. Καλλιεργήστε εσωτερικά συναισθήματα ασφάλειας, αξίας, πληρότητας και δύναμης, ώστε να μπορείτε να νιώθετε καλά και ευτυχισμένοι ανεξάρτητα από αν και πότε επιτυγχάνονται οι στόχοι σας.

Μέθοδος 11. Καλωσορίστε όλα τα Μαθήματα της Ζωής σαν Ευκαιρίες για Μεγαλύτερη Αυτοπραγμάτωση

Καλωσορίστε κάθε γεγονός, κατάσταση και αλλαγή στη ζωή σας σαν μια ευκαιρία να ανακαλύψετε ακόμη μεγαλύτερη εσωτερική δύναμη και σοφία. Πιστέψτε στη σοφία του σύμπαντος, που σας παρέχει μόνο αυτό που είναι το ανώτερο δυνατό καλό για την ευτυχία και το σκοπό της ζωής σας.

Μέθοδος 12. Αντιληφθείτε ότι το Παρελθόν Είναι Τέλειο

Αντιληφθείτε ότι το παρελθόν είναι τέλειο και ακριβώς αυτό που εσείς οι ίδιοι έχετε δημιουργήσει και επιλέξει για τη διαδικασία εξέλιξης εξέλιξής σας. Συγχωρήστε όλους, μαζί και τον εαυτό σας, για οτιδήποτε έχει συμβεί μέχρι την παρούσα στιγμή.

Μέθοδος 13. Εφαρμόστε Χο' οπονοπόνο για όλα τα Πιθανά Εμπόδια προς την Πραγματοποίηση της Ιδανικής σας Ζωής

Εφαρμόστε την αρχαία Χαβανέζικη μέθοδο του Χο' οπονοπόνο για να απομακρύνετε όλα τα εμπόδια, καθώς και για κάθε κατάσταση που δεν σας ευχαριστεί ή δεν σας φαίνεται σωστή.

Μέθοδος 14. Απομακρύνετε κάθε Αντίσταση στην Επιτυχία

Ανακαλύψτε και απομακρύνετε όλες τις μορφές «ψυχολογικής αντιστροφής» ή αντίστασης προς την επιτυχία, την ευτυχία ή την αλλαγή προς το καλύτερο.

Μέθοδος 15. Αναπτύξτε ένα Σύστημα Εσωτερικής Καθοδήγησης

Αναπτύξτε ένα μηχανισμό εσωτερικής καθοδήγησης. Εκλεπτύνετε τη νοητική σας διαύγεια, αντικειμενικότητα, λογική και διαίσθηση, ώστε να μπορείτε να επιλέγετε αυτό που στηρίζει πιο αποτελεσματικά τους σκοπούς σας και δεν τους εμποδίζει. Κάντε σοφές επιλογές, πάρτε αποφάσεις και ενεργήστε με τρόπους που προάγουν τους σκοπούς σας.

Μέθοδος 16. Αναγνωρίστε τις Επιτυχίες σας και Θυμηθείτε να Νιώθετε Συνεχώς Ευγνωμοσύνη

Βρείτε τρόπους να θυμάστε να νιώθετε συχνά μέσα στη μέρα ευγνωμοσύνη για όσα ήδη έχετε, αλλά επίσης και για κάθε νέο «θαύμα» ή εκδήλωση. Αναγνωρίστε κάθε νέα δημιουργία και «θαύμα», νιώθοντας ευγνωμοσύνη για τον τρόπο που εμπλουτίζει τη ζωή σας.

Μέθοδος 17. Δημιουργήστε και Διατηρήστε έναν Πίνακα ή ένα Ντοσιέ Οραματισμού

Κατασκευάστε και συντηρήστε έναν πίνακα οραματισμού ή ένα ντοσιέ οραματισμού, στα οποία μπορείτε να τοποθετείτε φωτογραφίες, σχέδια, κείμενα και αντικείμενα που σας συνδέουν ενεργειακά και συναισθηματικά με αυτό που θέλετε να πραγματοποιήσετε.

Μέθοδος 18. Θυμηθείτε ότι – Αυτό που Θέλετε να Πραγματοποιήσετε Είναι Ήδη Μέρος Αυτού που Είστε

Θυμηθείτε ότι είστε Θεία συνειδητότητα-ενέργεια, μια θεία πανίσχυρη ψυχή, η οποία σε συνεργασία με τη θεϊκή πηγή όλων έχει την ικανότητα να μορφοποιεί αυτή τη συμπαντική ενέργεια σε υλική πραγματικότητα. Η αληθινή σας φύση είναι άμορφη συνειδητότητα που εκδηλώνεται σαν σώμα, νους και κατάσταση ζωής. Αυτό που θέλετε να πραγματοποιήσετε είναι στην πραγματικότητα απλά μια προέκταση του ίδιου του εαυτού σας.

Μέθοδος 19. Να Σκέφτεστε, να Μιλάτε και να Εκφράζεστε Θετικά

Σκεφτείτε, μιλήστε και γενικά εκφραστείτε θετικά, δίνοντας έμφαση σε όλα όσα εκτιμάτε και βρίσκετε όμορφα. Εστιαστείτε ιδιαίτερα στο καλό μέσα στους ανθρώπους. Αποφύγετε τα παράπονα, την κριτική, την κρίση, την απόρριψη ή με άλλα λόγια την έκφραση αρνητικών αντιλήψεων.

Μέθοδος 20. Ανακαλύψτε και Ζήστε το Σκοπό της Ζωής σας

Ανακαλύψτε το σκοπό της ζωής σας, το λόγο για τον οποίο έχετε ενσαρκωθεί και αφιερώστε τη ζωή σας στην πραγματοποίησή του.

Μέθοδος 21. Να Είστε Βέβαιοι ότι Αξίζετε την Ιδανική Πραγματικότητά σας

Βιώστε μέσα σας την αξία σας σαν μια έκφραση της θείας φύσης που προσωρινά προβάλλεται σ' αυτήν την υλική διάσταση. Να γνωρίζετε ότι αξίζετε απόλυτα να προσελκύσετε και να δημιουργήσετε όλα αυτά που καθοδηγείστε από μέσα σας να πραγματοποιήσετε.

Μέθοδος 22. Βιώστε την Αδιάκοπη Σύνδεσή σας με τη Θεϊκή Αγάπη

Νιώστε τη συνεχή αδιαχώριστη σύνδεσή σας με το θείο μέσα και γύρω σας. Βιώστε κάθε γεγονός, κατάσταση και εμφάνιση (ευχάριστη ή δυσάρεστη) σαν μια έκφραση της θεϊκής αγάπης για σας και τους αγαπημένους σας.

Μέθοδος 23. Αντιληφθείτε τον Εαυτό σας και το Περιβάλλον σας σαν Προεκτάσεις ο Ένας του Άλλου

Θεωρήστε το περιβάλλον σας σαν μια προέκταση του εαυτού σας και τον εαυτό σας σαν μια προέκταση του περιβάλλοντος. Είστε μέρος κάθε περιβάλλοντος μέσα στο οποίο βρίσκεστε. Κι αυτό είναι μέρος του εαυτού σας. Όλα όσα αναζητάτε να δημιουργήσετε είναι επίσης μέρος του εαυτού σας.

Μέθοδος 24. Χρησιμοποιήστε τη Δύναμη του «Λόγου»

Χρησιμοποιήστε τη δύναμη του ήχου, της προσευχής και του «Λόγου» για να προωθήσετε τις πραγματοποιήσεις σας.

Μέθοδος 25. Να Είστε Ευτυχισμένοι

Επιλέξτε, εξασκηθείτε και συνηθίστε να είστε ευτυχισμένοι. Οργανώστε τη ζωή σας και τη μέρα σας με τρόπους που συμβάλλουν στην ευτυχία σας. Όταν δεν αισθάνεστε καλά, χρησιμοποιήστε «μεταλλάκτες της διάθεσης» για να απαλλαγείτε από αρνητικά συναισθήματα, ώστε βασική σας κατάσταση να γίνει η κατάσταση ευτυχίας και ικανοποίησης.