Στη Παντειά

Positive {Junxie}

...σε 7 ημέρες!!!

Καλώς όρισες !

Είμαι η Εύη,

Εκπαιδευτικός , αρθρογράφος,

blogger , Μαμά και Positive Junkie.

Θέλω να σκορπίσω όλη τη θετική μου ενέργεια στο κόσμο και να τον πασπαλίσω με περισσότερη χρυσόσκονη , γι αυτό το λόγο γεννήθηκε αυτό το e-book που έχεις στα χέρια σου.

Δεν ήμουν πάντα βουτηγμένη στη θετικότητα ξέρω πολύ καλά πως είναι να σε κυριεύουν οι αρνητικές σκέψεις .

Ξέρω όμως και πολύ καλά πως όλοι μέσα μας έχουμε ένα Positive Junkie,

Τη στιγμή που το συνάντησα έχει αλλάξει η Ζωή μου!!

Είμαι εδώ για να σε βοηθήσω
να βρεις την αισιοδοξία μέσα σου
και να μεταμορφώσεις και συ τη ζωή σου !

Θέλεις περισσότερη θετική ενέργεια ?
Είσαι στο σωστό μέρος .
Σε 7 ημέρες από σήμερα θα βλέπεις τα πάντα με τα γυαλιά του Positive Junkie !

Μη περιμένεις την θετική ενέργεια να πέσει από τον ουρανό ,

Βρες ΤΩΡΑ το χρόνο να κάνεις τη θετικότητα καθημερινότητα σου !

Να θυμάσαι....Εχεις την επιλογή να
βλέπεις τα πάντα στη ζωή σαν ευκαιρίες
να γίνεις καλύτερος άνθρωπος ή σαν γκαντεμιές
και βάσανα...

Για είναι όλοι καλά γύρω σου
πρέπει πρώτα ΕΣΥ να είσαι καλά !
Ετοιμάσου να γεμίσεις το ρεζερβουάρ σου
με μπόλικο Positive Junkiness!

Warning : "Η εβδομάδα αυτή ΘΑ σου αλλάξει
σίγουρα τον τρόπο που βλέπεις τη ζωη σου!!"

«Να θυμάσαι πάντα , ο πυρήνας της ζωής είναι η ελευθερία και ο σκοπός της ζωής είναι η χαρά» - Abraham Hicks

Η πρώτη άσκηση με την οποία θα ξεκινήσουμε το εργαστήρι του Positive Junkie είναι να γράψεις ΟΛΑ τα υπέροχα πράγματα που είσαι, ΟΛΑ αυτά που κάνεις καλά, ΟΛΑ αυτά που αγαπάς σε σένα.

Γιατί να το κάνεις αυτό;

Ο σκοπός της άσκησης αυτής είναι να θυμηθείς ποιος είσαι πραγματικά και να ανασύρεις στην ουσία τον Positive Junkie εαυτό σου που υπάρχει μέσα σου, τον οποίο όμως έχεις, ελαφρώς, ξεχάσει!

Θέλω σε αυτή την άσκηση να:

-Γράψεις μια τεράστια λίστα με τα υπέροχα χαρακτηριστικά σου.

-Μην αναφερθούν τα αρνητικά για κανένα λόγο.

-Μην κρίνεις τον εαυτό για τίποτα από αυτά.

-Το διασκεδάσεις και να υπερβάλλεις.

Ποιος είσαι πραγματικά?

Η ζωή ξεκινάει από ένα στάδιο χαράς. Έχεις γεννηθεί και ο σκοπός της ύπαρξής σου είναι η ευτυχία, να νιώθεις εκπληκτικά, να δίνεις και να δέχεσαι άπλετη αγάπη, να γελάς με την καρδιά σου. Να έχεις ισορροπημένη σύνδεση με το μέσα σου και το έξω σου. Είσαι Αγάπη, είσαι Χαρά, είσαι Ευτυχία, είσαι ένα με όλα!

Όλοι έχουμε ένα Positive Junkie μέσα μας!(και ένα Negative Junkie φυσικά)

Θυμάμαι πάντα τον εαυτό μου να ψάχνω τη πλάκα μέσα σε όλα:

«Μα δε μπορεί να είναι τόσο σκυλοβαρεμάρα, σίγουρα θα υπάρχει κάποιος τρόπος να του βάλουμε λίγη πλακίτσα.»

ΟΛΑ στη ζωή πρέπει και επιβάλλεται να έχουν πλάκα!

Και αυτό το εφάρμοζα στη διδασκαλία μου, στην καθημερινότητα που ζούσα, στις σχέσεις μου, στα παιδιά μου και φυσικά σε μένα, μονίμως σε μένα, ειδικά στην αναζήτηση του εαυτού μου!

Αναλύεις, φιλοσοφείς , ψάχνεσαι έχοντας μόνο ένα στόχο: Να φτάσεις στην ευτυχία, να νιώθεις καλά, να έχεις πληρότητα, να ΖΕΙΣ την κάθε μέρα (και όχι να σε ζει αυτή και ΕΣΥ απλά να είσαι παρατηρητής!)

Με λίγα λόγια εφόσον η φύση σου είναι να είσαι Ευτυχία, Ελευθερία και Πληρότητα, τότε οτιδήποτε που είναι μακριά από αυτό δεν είσαι ΕΣΥ! Με το ΕΣΥ εννοώ ο αληθινός σου Εαυτός σου. Ο πραγματικός φωτεινός εαυτός σου!

Έχει, πλέον, μαλλιάσει η γλώσσα μου να λέω περί θετικής σκέψης, περί του νόμου της έλξης και τα συναφή, και σίγουρα θα δεις και κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας ότι θα προτείνω να κάνεις πολλές φορές διάφορα πράγματα για τα οποία μπορεί να πεις: «Μα κάτσε, βρε Junkie μου, δηλαδή τώρα εγώ θα παραλογίζομαι και θα λέω ότι μου κατέβει στο κεφάλι ενώ μου συμβαίνουν σημεία και τέρατα;»

Για να σε προλάβω λοιπόν, σου λέω ότι η φύση σου ,ο πραγματικός σου εαυτός η φωτεινή σου έκδοση είναι η Ευτυχία , η Ελευθερία, η μπόλικη Αγάπη και η Πληρότητα .

Οτιδήποτε παρακάτω από αυτό σημαίνει ότι έχεις χάσει το δρόμο σου και πρέπει να σε πάρω από το χεράκι και να σε φέρω πίσω!

Θέλω, λοιπόν, από αυτή την πρώτη μέρα να θυμάσαι τα εξής :

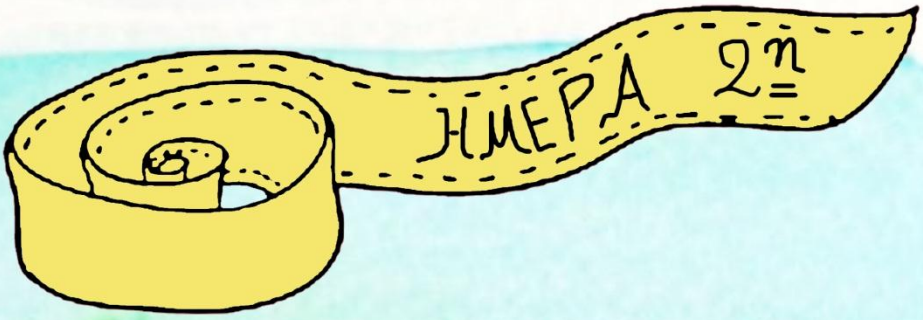
- Η πραγματική σου φύση είναι η Χαρά !!
- Δε θέλει εξάσκηση η ευτυχία. Στην ουσία ΑΥΤΟ είσαι, απλά θέλει να σβήσεις όλα αυτά που δε σε αφήνουν να είσαι ο υπέροχος ευτυχισμένος φωτεινός εαυτός σου!
- Οτιδήποτε λιγότερο από την αίσθηση χαράς χτυπάει καμπανάκι ότι έχεις πάρει λάθος μονοπάτι μακριά από το σπίτι σου το sweet Positive Junkie Home.

Ώρα για Homework Junkie μου, σου έχω εργασία και χαρά με ένα εκτυπώσιμο μούρλια!
Εκτύπωσε το, συμπλήρωσε το και απόλαυσε όλα αυτά τα υπέροχα που σε χαρακτηρίζουν **ΤΩΡΑ!**

«Επιμένω σ' έναν άλλο κόσμο.
Τον έχω τόσο ονειρευτεί,
τόσο πολύ έχω σεργιανίσει μέσα του
που πια
είναι αδύνατο να μην υπάρχει.»

Χρίστος Λάσκαρης

Δες το βίντεο **ΕΔΩ** – password: fullthetikotita



«Για να αλλάξεις τη ζωή σου, άλλαξε τις συνήθειες σου.»

Στη σημερινή άσκηση θα μπω μέσα στο σπίτι σου και θα παρακολουθήσουμε μαζί τη μέρα σου. Θέλω να αρχίσεις να προσέχεις τί κάνεις, δηλ. πώς ξυπνάς, πώς κοιμάσαι , τί κινήσεις κάνεις και πώς είναι η στάση του σώματος σου!

Γιατί να το κάνεις αυτό;

Επειδή οι επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν επιτυχημένες συνήθειες και οι χαρούμενοι άνθρωποι έχουν χαρούμενες συνήθειες!
Πολλές φορές έχεις την εντύπωση ότι πρέπει να αλλάξεις μέχρι και όνομα για να ζήσεις κάτι άλλο από αυτό που ζεις, αλλά τα καλάνεα είναι ότι ακόμα και οι μικρές λεπτομέρειες στην καθημερινότητα μπορεί να φέρουν τη ζωή σου τούμπα!

Θέλω σε αυτήν την άσκηση να :

Δώσεις λίγο χρόνο στον εαυτό σου να εντοπίσει αυτές τις συνήθειες , διότι πολλές φορές δεν τις αντιλαμβανόμαστε ενώ έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα. Παρατήρησε τον εαυτό σου.
Όταν σε δεις πραγματικά, τότε θα βρεις όλες τις απαντήσεις.
Μην κρίνεις τις συνήθειές σου και αρχίσεις να αυτομαστιγώνεσαι.
Διότι με αυτό τον τρόπο δημιουργείς έξτρα περιττή αρνητική ενέργεια.

Τι κάνεις κάθε μέρα;

Το τι κάνεις κάθε μέρα, οι κινήσεις σου, ο τρόπος που ξυπνάς, ο τρόπος που κοιμάσαι, που οδηγάς , που περπατάς, η στάση του σώματος σου, όλα αυτά σε προγραμματίζουν. Ρυθμίζουν λειτουργίες του μυαλού και είναι σαν να κάνεις κλικ σε μια συγκεκριμένη επιλογή.

Τώρα που πλέον έχεις μάθει από την πρώτη μέρα πως έχεις το Positive Junkie μέσα σου, μπορείς να κάνεις μια απλή ερώτηση στον εαυτό σου κάθε μέρα:

Θα το έκανε αυτό το Positive Junkie μέσα μου ;

Θα ξυπνούσε ή θα κοιμόταν έτσι ο φωτεινός μου εαυτός;

«Ξυπνάω το πρωί και το πρώτο πράγμα που κάνω είναι να τσεκάρω το κινητό μου , το facebook, τα mail μου, τα νέα.»

Με το συμπάθειο, Junkie μου, δε θέλω να σε στενοχωρήσω αλλά εκτός και αν τα νέα του κόσμου είναι ότι έγινε κατάληψη από μονόκερους και όλοι κόλλησαν οξεία θετικίτιδα, τα mail σου είναι γεμάτα από 500ευρα μόλις τα ανοίγεις και στο Facebook ο κόσμος ποστάρει ουράνια τόξα, τότε πραγματικά δεν έχει ΤΙΠΟΤΑ να σου προσφέρει αυτή η συνήθεια!

Κάνε μία λίστα με τις συνήθειες που έχεις, οι οποίες δε σου προσφέρουν τίποτα παρά μόνο αρνητικότητα, και γράψε δίπλα μια εναλλακτική πρόταση!

Όταν έκανα αυτήν την άσκηση, συνειδητοποίησα τόσες συνήθειες που δεν εξυπηρετούσαν τον Positive Junkie εαυτό μου. Στην ουσία ξεκίναγα τη μέρα μου με αρνητικότητα, την συνέχιζα μέχρι το βράδυ που θα κοιμόμουν πάλι με περίεργες σκέψεις και πάλι από την αρχή.

Έκανα, λοιπόν, τη λίστα μου και έγραψα δίπλα τις εναλλακτικές μου προτάσεις . Ήξερα ότι δε θα γίνουν όλες οι αλλαγές σε μια μέρα αλλά τουλάχιστον έκανα την αρχή, ξεκίνησα από αυτό που ήταν πιο εύκολο και πρόσθετα αλλαγές σε ό,τι ένιωθα άνετα να αλλάξω.

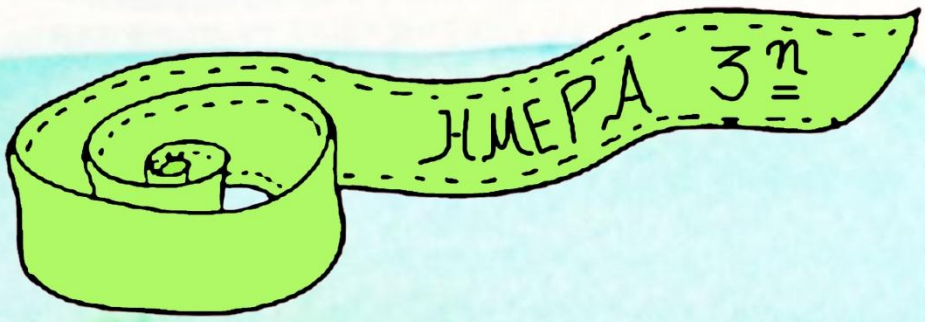
Σε αυτά τα θέματα όσο βάζεις την πρόθεση σε κάτι, τόσο ωθείσαι προς τη σωστή κατεύθυνση. Συνήθως σου έρχονται ιδέες και λύσεις και εκτός από αυτό πλέον ξέρεις τί σε εξυπηρετεί και τί όχι. Έτσι θα αρχίσεις να δουλεύεις συνειδητά προς την κατεύθυνση που σε φέρνει πιο κοντά στο Positive Junkie εαυτό σου!

Από αυτή τη δεύτερη μέρα θέλω να θυμάσαι ότι:

1. Οι συνήθειες σου στέλνουν μηνύματα στο τί προσελκύεις στη ζωή σου.
2. Αν θες να αλλάξεις, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κοιτάξεις είναι οι καθημερινές σου συνήθειες.
3. Προσάρμοσε τη μέρα σου με τις συνήθειες που θα είχε ο Positive Junkie εαυτός σου!
4. Αγάλι αγάλι γίνονται όλα, γι' αυτό Don't panic και κάνε τις αλλαγές σου μία μία!

«Αν είμαστε αυτό που συνεχώς κάνουμε
Η τελειότης τότε δεν είναι μια πράξη
Αλλά μια συνήθεια»
Αριστοτέλης

Δες το βίντεο **ΕΔΩ** - password: fullthetikotita



«Ποτέ μη λες τίποτα στον εαυτό σου που δε θέλεις να γίνει πραγματικότητα.»

Η άσκηση για σήμερα θα είναι να παρατηρήσεις και να καταγράψεις αυτά που λες! Τι λες στον εαυτό σου, Τι λες στους άλλους, πώς περιγράφεις τη μέρα σου , τη σχέση σου, τα παιδιά σου;

Γιατί να το κάνεις αυτό;

Δε ξέρω αν το έχεις προσέξει, αλλά αυτά που λες τα ακούς και τα ξανακούς. Είτε τα λες από μέσα σου είτε από έξω σου, είτε δυνατά είτε ψιθυριστά, είναι λέξεις και οι λέξεις έχουν δύναμη. Έχει πολλή σημασία οι λέξεις που λες και διαλέγεις για να εκφράζεσαι, να είναι από το Positive Junkie μέσα σου και όχι από το Negative Junkie.

Σε αυτήν λοιπόν την άσκηση θα ήθελα:

- Να παρατηρήσεις και να κάνεις λίστα αυτά που λες επαναλαμβανόμενα.
- Να σκεφτείς: τι είναι αυτό που σε κάνει να τα λες συνέχεια;
- Να αναρωτηθείς: Είναι δικές σου κουβέντες ή είναι κουβέντες που σου έχουν γίνει σύνηθες άκουσμα από άλλους;
- Να βρεις έστω ένα φίλο που θα μπορείς να του λες θετικά όμορφα πράγματα κάθε μέρα, έστω και μέσω μηνυμάτων.
- Να γράψεις δίπλα από τη λίστα σου εναλλακτικές λέξεις ή κουβέντες ώστε να τις αντικαταστήσεις .
- Να ξεκινήσεις να τις χρησιμοποιείς μία – μία..

Είναι σαν να μαθαίνεις μια ξένη γλώσσα!

Αν είχες γεννηθεί στην Positive Junkie Land θα μίλαγες και την τοπική γλώσσα, τα Positive Junkika και, Δόξα το Θεό, δε θα είχαμε κανένα πρόβλημα . Παρόλ' αυτά, οι ξένες γλώσσες είναι το φόρτε μου οπότε θεωρώ ότι είναι πολύ συναρπαστικό να μαθαίνεις μια καινούρια γλώσσα. Οπότε ακόμα και αν δεν είσαι από την χώρα του Positive Junkie,

No problem!

Απλά, έχε στο νου σου, ότι τις με τις τις ξένες γλώσσες, έτσι κι εδώ πρέπει να κάνεις τα εξής:

- Να μάθεις τα βασικά.

- Να κάνεις εξάσκηση και homework.

- Να τη μιλάς με κάποιον άλλο.

- Να μη το παρασκέφτεσαι.

- Να τη συνοδεύεις με body language.

- Να μην ανησυχείς αν θα κάνεις λάθος.

Συνήθως, ό,τι επαναλαμβάνουμε στον εσωτερικό μας διάλογο, αυτό βγαίνει και προς τα έξω στον εξωτερικό διάλογο με άλλους. Άρα, η δουλειά πρέπει πάντα να γίνεται από μέσα προς τα έξω!

Είναι εντυπωσιακό να καταγράφεις αυτά που λες μέσα στη μέρα σου, διότι βλέπεις ξεκάθαρα πόσο αρνητικά μιλάς, ενώ ταυτόχρονα περιμένεις αλλαγές και θετικά πράγματα να σου συμβούν.

Το ανακάλυψα τυχαία, όταν έπιανα τον εαυτό μου να παραπονιέται στις φίλες μου. Πχ. όταν παρατήρησα ότι σε απλές ερωτήσεις έβρισκα πάντα κάτι αρνητικό να πω και φυσικά όταν συναντούσα αρνητικούς ανθρώπους που απλά έβρισκα και εγώ να πω κάτι άσχημο για να κάνουμε κόντρα ποιος έχει πιο πολλά αρνητικά στη ζωή του.

Ψάξε, λοιπόν, αυτά που είναι επαναλαμβανόμενα, αυτάπου λες είτε κάθε μέρα είτε πολλές φορές τη μέρα και θεωρείς ότι χρήζουν βελτίωσης.

Από την τρίτη μέρα θέλω να θυμάσαι ότι:

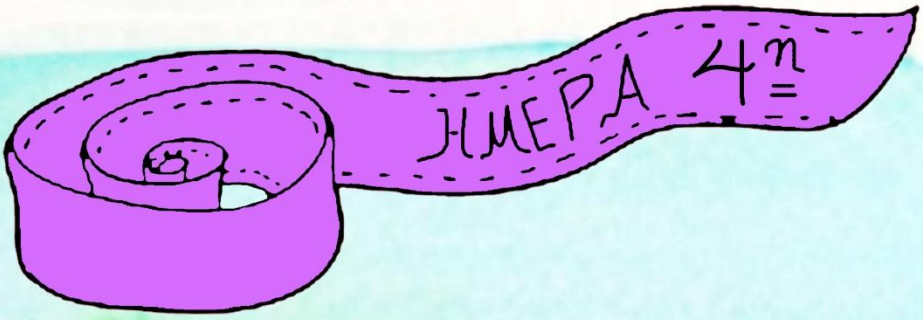
Αυτά που λες προγραμματίζουν το μυαλό σου προς μια κατεύθυνση.

- Αν θέλεις να φέρεις τον Positive Junkie εαυτό σου πιο κοντά σου, καλό θα ήταν να μιλάς σαν αυτόν!

- Τα Positive Junkika είναι η πιο εύκολη γλώσσα του κόσμου. Δεν έχει απαιτητική γραμματική και κανόνες. Ασχολείται αποκλειστικά και μόνο με ένα χρόνο διότι αυτό που μας ενδιαφέρει είναι το τώρα!

«Οι λέξεις που λες έχουν τη δύναμη να δημιουργήσουν το μέλλον σου.»

Δες το βίντεο **ΕΔΩ** *- password: fullthetikotita*



«Είναι μόνο μια σκέψη και η σκέψη μπορεί να αλλάξει.»

Η ασκησούλα για σήμερα είναι η αγαπημένη μου διότι θέλω να παρατηρήσεις και να καταγράψεις τις σκέψεις σου!

Γιατί να το κάνω αυτό;

Οι σκέψεις σου είναι ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στο τί κάνεις και το τί λες. Στην ουσία, πρώτα περνάει η σκέψη από το μυαλό και μετά βγαίνει σαν λέξη ή σαν πράξη. Με άλλα λόγια, αν θέλουμε να βρούμε τη ρίζα τότε αυτή είναι η πρώτη κίνηση.

Σε αυτήν την άσκηση θέλω να:

Καταγράψεις μεν τις σκέψεις αλλά να μην τις κρίνεις καθόλου.

- Ξετρυπώσεις τις πιο έντονές σου σκέψεις.
- Αφήσεις τις αρνητικές σου σκέψεις να υπάρχουν χωρίς να σε πιάσει πανικός να τις ξεριζώσεις. Πάντα τα βήματα πρέπει να είναι μικρά και σταθερά.
- Να μην σε πιάσει ο πανικός ότι επειδή σκέφτηκες ότι θα καταστραφεί το σύμπαν θα γίνει αύριο

Άλλαξε τη σκέψη σου για να αλλάξεις τη ζωή σου!

Το βιβλίο του αγαπημένου μου Dr Wayne Dyer με τίτλο «Άλλαξε τις σκέψεις σου για να αλλάξεις τη ζωή σου» είναι Βίβλος για μένα! Έχω σπαταλήσει πολύ χρόνο να μελετάω τις σκέψεις και τη λειτουργία τους και έχω καταλήξει ότι οι επαναλαμβανόμενες σκέψεις σου γίνονται η πραγματικότητα που ζεις.

Δημιουργείται ένας κύκλος σκέψης – απόδειξης – αποτελέσματος και πάλι από την αρχή. Συνήθως, όταν σκέφτομαι κάτι, βρίσκω πάντα κάτι να μου το αποδείξει και αν δε το βρω εγώ, θα έρθει αυτό μόνο του. Εγώ το βιώνω, το βλέπω και, φυσικά, επιβεβαιώνει τη σκέψη μου και μετά έρχεται το αποτέλεσμα το οποίο είναι η πραγματικότητα που ζω.

Αν αυτό έρχεται από το Negative Junkie μέσα μου τότε βιώνω ένα negative κύκλο, αν όμως έρχεται από το Positive Junkie μέσα μου σκέψου πόσο υπέροχη πραγματικότητα μπορώ να δημιουργήσω!

Το να έχουμε αρνητικές σκέψεις είναι ανθρώπινο και φυσικά λογικό! Το να έχουμε επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις, όμως, οι οποίες μας ρουφάνε την ενέργεια, δεν είναι κάτι που εξυπηρετεί τον Positive Junkie εαυτό μας.

Στη ζωή μας συμβαίνουν, κατά καιρούς, διάφορα. Δεν τα προκαλούμε όλα εμείς αλλά ούτε και η αρνητική μας σκέψη. Συμβαίνουν απλά διότι έτσι είναι η ζωή! Όσο όμως κάνεις συνήθεια την ιδιότητα του να φιλτράρεις την κατάσταση με τέτοιο τρόπο ώστε να βρίσκεις κάτι θετικό μέσα από αυτήν, τότε έχεις καταφέρει ένα μεγάλο βήμα μπροστά.

Φυσικά όσο γεμίζουμε το κεφάλι μας υπέροχες σκέψεις τόσο μας αλλάζει η διάθεση!

Από την τέταρτη μέρα θέλω να θυμάσαι ότι:

Η σκέψη σου έχει δύναμη αλλά δεν είναι πάντα αλήθεια.
Όταν αρνητικές σκέψεις επαναλαμβάνονται σημαίνει ότι έχει ξεστρατίσει ο Positive Junkie εαυτός σου και πρέπει να βγεις παγανιά να τον βρεις .
Αν δε μπορείς να την δαμάσεις την αρνητική σου σκέψη κάνε κάτι άλλο να ξεχαστείς και μετά ξαναπροσπάθησε.

«Δεν είναι ποτε η κατάσταση το πρόβλημα αλλά οι σκέψεις μας για τη κατάσταση»

Δες το βίντεο **ΕΔΩ** *- password: fullthetikotita*

«Τα συναισθήματα που νιώθεις σου λένε αν αυτό που κάνεις, λες και σκέφτεσαι ταιριάζει με τη συχνότητα του Positive Junkie εαυτού σου.»

Η άσκηση για σήμερα είναι να βάλεις τον προβολέα στα συναισθήματα σου! Τί νιώθεις κάθε μέρα, ποιά είναι τα πιο έντονά σου συναισθήματα; Ταιριάζουν με αυτά που σκέφτεσαι, κάνεις και λες;

Γιατί να το κάνεις αυτό;

Πολλές φορές το να αποκτήσεις αυτό που θες δεν έχει να κάνει με το πόσο πολύ το σκέφτεσαι αλλά περισσότερο με το τι συναίσθημα σου φέρνει το οτιδήποτε θέλεις!

Θέλω σε αυτήν την άσκηση να :

- Βρεις πόσα πράγματα θέλεις και τί συναίσθημα έχεις γι' αυτά.
- Εξερευνήσεις συναισθήματα σε σχέση με σκέψεις, λόγια και πράξεις. Συνδυάζονται ή είναι εντελώς άσχετα μεταξύ τους;
- Κατανοήσεις αν εστιάζεις στην έλλειψη ή στην πραγματικότητα αντί για αυτό που θέλεις πραγματικά.
- Μην κρίνεις τα αποτελέσματα της έρευνάς σου.
- Μην πιέσεις τον εαυτό σου αν νιώσεις άσχημα. Κάνε κάτι άλλο π.χ. φάε μια σοκολάτα!

Σκέψεις, πράξεις, λόγια και συναισθήματα σε αρμονία!

Στην ουσία, καθημερινά βλέπεις πράγματα που δε σου αρέσουν και αμέσως στέλνεις μηνύματα συνειδητά ή ακόμα και υποσυνείδητα με μια επιθυμία αλλαγής. Παρατηρείς, επίσης, ότι ΔΕΝ έχεις κάτι που θες το οποίο αυτόματα ενεργοποιεί όλη σου την ενέργεια προς το να αποκτήσεις ό,τι χρειάζεσαι.

Παρατηρώντας, όμως, την πραγματικότητα που ζεις τις περισσότερες φορές το να θες κάτι σε κάνει να νιώθεις πολύ έντονα την έλλειψή του. Το θες τόσο πολύ. Το έχεις σκεφτεί,
το έχεις αναλύσει, έχεις εστιάσει όμως τόσο έντονα που δε μπορείς να ξεφύγεις από τη σκέψη ότι ΔΕΝ υπάρχει αυτό το πράγμα μέσα στη ζωή σου.

Αν κάτι δε σου έρχεται ή δε σου δουλεύει θα είναι πιθανόν διότι δεν έχεις τη σκέψη, τα λόγια, τις πράξεις και τα συναισθήματα σε απόλυτη αρμονία!

Από την 5η μέρα θέλω να θυμάσαι ότι:

1. Για να αποκτήσεις κάτι πρέπει η επιθυμία σου να σου δημιουργεί υπέροχα συναισθήματα.
2. Δεν είναι αρκετό να σκέφτεσαι κάτι που θες πρέπει να νιώσεις υπέροχα σαν να το έχεις ήδη.
3. Ο Positive Junkie εαυτός σου σου στέλνει μηνύματα ότι κάτι δε πάει καλά κάθε φορά που ΔΕΝ νιώθεις καλά.

«Ποτέ δε κυνηγάς κάτι που θες …. κυνηγάς το συναίσθημα που θα σου φέρει»

Δες το βίντεο **ΕΔΩ** *– password: fullthetikotita*

«Η ενέργεια αφήνει το σώμα σου
είτε μέσω της αγάπης είτε του φόβου»

Η προ-τελευταία άσκηση είναι πολύ δυνατή αρκεί να αναρωτιέσαι κάθε μέρα : Αυτό που λέω, κάνω , σκέφτομαι και νιώθω έρχεται από ενέργεια αγάπης ή φόβου ?

Γιατί να το κάνεις αυτό;

Σε όλα όσα μας συμβαίνουν στη ζωή μας έχουμε δύο επιλογές να αντιδράσουμε ή να ανταποκριθούμε από ενέργεια φόβου ή αγάπης . Οταν αποφασίσεις ότι η ενέργεια φόβου δεν αρμόζει σε ένα Positive Junkie τότε έρχεσαι ακόμα πιο κοντά σε αυτόν τον υπέροχο Positive Junkie εαυτό σου !!!

Θέλω σε αυτή την άσκηση να:

-Καταγράψεις τις αποφάσεις που παίρνεις και την ενέργεια που έχουν.
-Παρατηρήσεις τις πιο έντονες λέξεις που χρησιμοποιείς ,τις πιο έντονες σκέψεις που σκέφτεσαι και τα πιο έντονα συναισθήματα σου αν έρχονται από ενέργεια αγάπης ή φόβου.
-Κάνεις μια ερώτηση συνέχεια στον εαυτό σου : Αυτό που κάνω , λέω, σκέφτομαι είναι μέσω της ενέργειας αγάπης ή φόβου?
-Εντοπίσεις ότι φεύγει από σένα με ενέργεια φόβου και να σκεφτείς πως θα ήταν αν έφευγε με ενέργεια αγάπης .

Όλα είναι ενέργεια !

Πολύς λόγος γύρω από την ενέργεια τελευταίως αλλά τι είναι ενέργεια τι θέλει να πει ο ποιητής ?

Δε μπορείς να τη δεις , να την ακούσεις , να την πιάσεις και να τη μυρίσεις καμία από τις 5 αισθήσεις σου δε μπορεί να την ανιχνεύσει όμως μπορείς πολύ εύκολα να τη Νιώσεις. Το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια και φυσικά η γη και ο ουρανός μας τροφοδοτεί με μπόλικη. Η ενέργεια αυτή περνάει από το σώμα μας και είτε φεύγει μέσω του φόβου και της αμφιβολίας είτε φεύγει μέσω αγάπης και εμπιστοσύνης. Δεν έχει σημασία τι θα διαλέξεις η ενέργεια φεύγει κάθε φορά και δημιουργεί μια εμπειρία και ένα συναίσθημα .

Τα συναισθήματα μας λοιπόν δεν είναι εμπόδια αλλά ενδείξεις το πώς φεύγει η ενέργεια από μέσα μας !

Η ενέργεια δηλώνει κίνηση διότι
συνεχώς αλλάζει , εξελίσσεται και παράγει έργο σκέψου
το σαν ένα μαγνητικό πεδίο γύρω από το σώμα σου να πάλετε.
Η συχνότητα αυτού του παλμού καθορίζεται από το τι ενέργεια στέλνεις προς τα έξω θετική , αρνητική ή μιξ γκριλ.

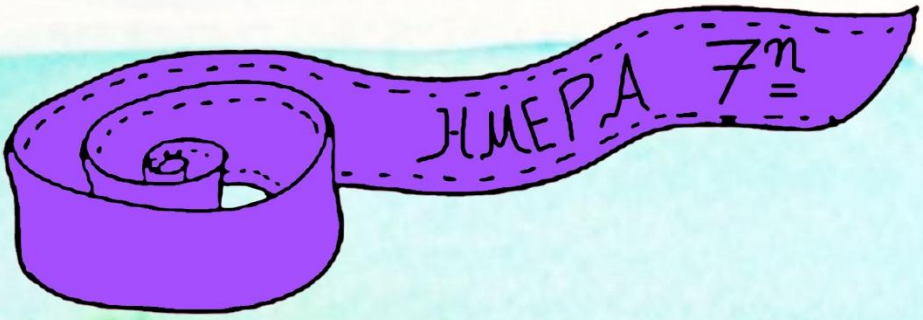
Η ενέργεια που στέλνεις προς τα έξω δημιουργεί τις εμπειρίες σου διότι ο νόμος της έλξης δουλεύει πάντα !

Από την 6η μέρα θέλω να θυμάσαι ότι :

1. Η ενέργεια υπάρχει και αναλόγως πως φεύγει από το σώμα σου δημιουργεί τις εμπειρίες σου.
2. Για να κάνεις αλλαγή στο πως φεύγει η ενέργεια από σένα χρειάζεται να ρωτάς τον εαυτό σου την ερώτηση
«Αυτό έρχεται από ενέργεια αγάπης ή φόβου»
Συνέχεια!
3. Μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που ανταποκρίνεσαι με το να βρίσκεις πώς θα αντιδρούσες μέσω της αγάπης !

«Μίλα στον εαυτό σου με δυο γλώσσες –
Τι φοβαμαι ? – Τι αγαπώ?
– Για να φέρεις ισορροπία στο σώμα και στο νου»
Peter Shepherd

Δες το βίντεο ΕΔΩ - password: fullthetikotita



«Βρες το ΓΙΑΤΙ και το ΠΩΣ θα ακολουθήσει»

Το e-book του Positive Junkie έφτασε στο τέλος του! Μπορεί να μη φαίνεται αυτή τη στιγμή κανένα σπουδαίο κατόρθωμα αλλά το ότι επένδυσες το χρόνο σου σε κάτι τέτοιο, δείχνει ότι παίρνεις τον εαυτό σου στα σοβαρά και ότι θέλεις την αλλαγή στη ζωή σου!

Η τελευταία, λοιπόν, ερώτηση είναι η πιο σημαντική και είναι αυτή που θα σε κρατάει στη σωστή πορεία όταν πας να ξεχάσεις τί σημαίνει να είσαι Positive Junkie!

Γιατί θέλεις να είσαι Positive Junkie;

Γιατί ξόδεψες το χρόνο σου να διαβάσεις αυτό το βιβλιαράκι και να δεις τα βίντεο μου;

Γιατί θέλεις να φέρεις περισσότερη θετικότητα στη ζωή σου;

Είμαι σίγουρη ότι ξέρεις πολύ καλά ότι το να είναι κανείς θετικός είναι προσωπική υπόθεση και επιλογή. Όσο υπενθυμίζεις στον εαυτό σου τους λόγους, για τους οποίους θέλεις να έχεις μια καλύτερη καθημερινότητα, τόσο πιο εύκολα θα είσαι σε θέση, όταν πέφτεις, να ξανασηκώνεσαι!

Προσωπικά, έχω γράψει λίστα με όλους τους λόγους που προανέφερα, για να τους βλέπω όταν τους ξεχνάω και αποσπάται η προσοχή μου από την πραγματικότητα και την τρέλα της καθημερινότητας.

Σε προσκαλώ, λοιπόν, να κάνεις το ίδιο!

Θέλω να είμαι Positive Junkie επειδή:

1.Εξελίσσομαι! Όταν επικεντρώνομαι στο τί μπορεί να μου προσφέρει η κάθε εμπειρία στη ζωή μου, είτε θετική είτε αρνητική, εξελίσσομαι ως άνθρωπος! Αλλάζω και αναλύω τις σκέψεις που με βοηθάνε να ανακαλύψω περισσότερες πτυχές του εαυτού μου.

Μετά από κάθε τι που μου συμβαίνει, βγαίνω αλλιώτικη, πιο δυνατή, πιο έτοιμη να αντιμετωπίσω ό,τι μου φέρνει η ζωή μου, χωρίς να γίνομαι θύμα των καταστάσεων. Σκέφτομαι ότι έχω επιλογή και αναλαμβάνω την ευθύνη, γεγονός το οποίο μου δίνει την απόλυτη ελευθερία να δημιουργήσω τη Ζωή που ονειρεύομαι!

2. Τα παιδιά μου θα έχουν ένα ζωντανό παράδειγμα σπίτι τους.

Τι νόημα έχει να τους λέω ότι η θετική σκέψη βοηθάει, αν εγώ η ίδια δεν είμαι η ζωντανή απόδειξη; Θέλω τα παιδιά μου να με βλέπουν και να λένε «Ορίστε! Τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα! Όλα είναι μέσα στο μυαλό μας, ό,τι σκεφτώ και μπορώ να φανταστώ, μπορώ να το κάνω!» Θέλω να τους μεταδώσω ότι αν ακούν την εσωτερική τους φωνή, το Positive Junkie μέσα τους, τότε θα ξέρουν πολύ καλά αυτό που πρέπει να κάνουν στη ζωή τους.

3.Θέλω η ζωή μου να έχει νόημα! Το να είμαι Positive Junkie για μένα σημαίνει ότι απολαμβάνω την κάθε μέρα. Ζω τη ζωή μου στο έπακρο, δεν αφήνω τίποτα που έχω σκεφτεί να μη το κάνω. Δεν θέλω να φτάσει κάποια στιγμή και να μετανιώνω για πράγματα που δεν έκανα, που δεν είπα, που δεν έδειξα, που δεν έζησα! Θέλω να εκμεταλλεύομαι την κάθε στιγμή και δε θέλω να περιμένω «κάποια μέρα» να περάσω καλά διότι μέχρι να έρθει αυτή η μέρα, εγώ θα έχω χάσει πολύτιμο χρόνο!

4.Το να είμαι Positive Junkie για μένα είναι τρόπος ζωής! Έτσι θέλω να ζω! Δεν θέλω να συμβιβαστώ με κάτι λιγότερο από αυτό! Όσο λοιπόν εγώ ζω καλά και νιώθω υπέροχα, μου δίνει τη δυνατότητα να το μεταδίδω αυτό και στους γύρω μου είτε μέσω της ιστοσελίδας μου είτε στους πολύ κοντινούς μου ανθρώπους. Νιώθω ότι αυτή είναι η συμβολή μου στον κόσμο. Δεν είναι εγωιστικό να νιώθει κάποιος καλά και να φροντίζει τον εαυτό του! Ίσα ίσα, όσο εγώ είμαι γεμάτος, έχω να προσφέρω, όταν είμαι, όμως, άδειος τί έχω να δώσω άραγε στον άλλο; Δε μπορείς να δώσεις σε κανέναν κάτι που δεν έχεις!

«Οι δυο πιο σημαντικές ημέρες τις ζωής σου είναι η μέρα που γεννήθηκες και η μέρα που βρήκες το ΓΙΑΤΙ»
Mark Twain

Δες το βίντεο ΕΔΩ - password: fullthetikotita

Μπορεί οι 7 ημέρες να τελείωσαν αλλά το Positive Junkie δε σταματάει εδώ !

Θέλεις να ένα τσουνάμι θετικής ενέργειας καθημερινά?

Θέλεις να τη διατηρείς ανεξάρτητα από τι συμβαίνει γύρω σου ?

Θέλεις να πετυχαίνεις οποιοδήποτε στόχο βάλεις στη ζωή σου?

Θέλεις να δημιουργήσεις τη ζωή σου όπως τι θέλεις πραγματικά ?

Θέλεις να μάθεις να χρησιμοποιείς τη δύναμη σου προς το συμφέρον σου ?

Θέλεις να βάλεις ένα τέλος σε οτιδήποτε σε κρατάει πίσω από το να κάνεις τα όνειρα σου πραγματικότητα?

Θέλεις να μάθεις πώς να αποβάλεις το καθημερινό στρες σε 10 λεπτά?

Θέλεις να γίνεις ένα Positive Junkie?

Αν απάντησες ΝΑΙ στα περισσότερα από τα παραπάνω τότε είσαι στο σωστό μέρος !

Είμαι ένα αφοσιωμένο Positive Junkie και θέλω να μεταδώσω όλη μου τη θετικότητα σε όσους θέλουν να την έχουν σε αφθονία στη ζωή τους.

Διότι το ξέρω πολύ καλά ότι είσαι μέσα σου ένα Positive Junkie και ΕΣΥ!

Ξέρω ότι όσο έχεις θετική ενέργεια επωφελείται και ο κόσμος γύρω σου και έτσι αρχίζει και σκορπίζεται περισσότερο!

Μπορώ να σε βοηθήσω να γίνεις Positive Junkie !

Έχω δημιουργήσει ένα απολαυστικό πρόγραμμα 4ων εβδομάδων που βήμα βήμα θα σε καθοδηγήσω ώστε να καταλάβεις τι πρέπει να κάνεις για να γεμίσεις τη καθημερινότητα σου με θετική ενέργεια!

Με διασκεδαστικά βίντεο, εκτυπώσιμα με ασκήσεις αλλά και χαλαρωτικά Mp3 που θα σου αλλάξουν τη ζωή!

Αγάπη και φως
Εύη

www.positivejunkie.com
Μπες στο website του Positive Junkie
για να μάθεις πως θα το κάνεις δικό σου!

Γραφιστική επιμέλεια e-book
Stella K Angel
stellakangel@yahoo.com