



Άσχημη μέρα;
Νιώθεις ατονία;
Χαμηλή ενέργεια;

Είναι OK! Είσαι άνθρωπος
Όλα θα είναι μια χαρά!

ΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θα σε βοηθήσει να αυξήσεις την ενέργεια σου
και θα σε τραβήξει από το σκοτεινό μέρος
που βρίσκεσαι.

MANIFESTATION ALLY
by Alexia Modestou

ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΤΟΝΙΑ Ή ΕΧΕΙΣ ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ;

Το ξέρω, σε νιώθω. Όλοι το περάσαμε.

Ως Mindset Coach που έχει δουλέψει με κόσμο, όπου βοήθησα να αυξήσουν την ανάλογη ενέργεια και να ξεπεράσουν τους περιορισμούς τους και να κάνουν πραγματικότητα τα όνειρα τους εκπλησσονται όταν κάποιες φορές έχω χαμηλή ή πεσμένη διάθεση-ενέργεια "Μα πώς γίνεται να νιώθω έτσι;" Είναι η δημιουργός του Manifestation Ally!

Φαίνεται πάντα ήρεμη, χαρούμενη και σε ισορροπία. Ναι, αυτό ισχύει, αυτό νιώθει τις περισσότερες φορές. Υπάρχει ένα μικρό όμως ενδεχόμενο κάποιες μέρες αυτό να μην συμβαίνει.

Βλέπεις τον κόσμο του Manifestation και των Mindset Coaches, των συγγραφέων και αυτών που διδάσκουν αυτό τον μαγικό κόσμο είναι ένα θέμα που δεν το φέρνουμε στην επιφάνεια σχεδόν ποτέ νιώθοντας ότι θα καθυστερήσουμε την επίτευξη των στόχων μας.

Αυτό όμως δεν ισχύει διότι απέχει από την πραγματικότητα.

Είμαστε όλοι άνθρωποι και είναι φύσιν αδύνατον να είμαστε θετικοί 24/7.

Το θετικό είναι ότι με τα εργαλεία που διδάσκω μαθαίνεις πιο απλά να διαχειρίζεσαι τα οποιαδήποτε αρνητικά με πιο ήρεμο και προσγειωμένο τρόπο.

Αν νιώθεις άσχημα, χαμηλή ενέργεια ή ατονία δεν είναι και το τέλος του κόσμου και ούτε θα σου προκαλέσει αρνητισμό αν δεν είναι κατ' εξακολούθηση.

Βέβαια κρατώντας το μέσα σου, θα σε σπρώξει ώστε να έχεις περισσότερες άσχημες μέρες επειδή προσπαθείς να το καταπιέσεις. Πρέπει να επιτρέψεις στο σύμπαν να σου διδάξει το μάθημα που πρέπει να λάβεις.

Καταπιέζοντας την αρνητικότητα σου δημιουργεί περισσότερες, επειδή την αφήνεις μέσα σου. Δουλεύοντας την, την απελευθερώνεις οριστικά. Δημιούργησα για αυτό το λόγο ένα τετράδιο εργασιών βασισμένο σε αυτή τη διαδικασία που χρησιμοποιώ για να μάθω το μάθημα που χρειάζεται πιο σύντομα, να αυξήσω την ενέργεια μου και να βγω από το σκοτεινό μέρος που βρίσκομαι. Η ζωή είναι πανέμορφη για να ζεις στην αρνητικότητα συνεχώς.

Αξίζεις να μάθεις από αυτό το εργαλείο που σου προσφέρω απλά ώστε να δουλέψεις μέσω των συναισθημάτων σου. Αυτό το τετράδιο θα γίνει το αγαπημένο νέο εργαλείο σου. Χρησιμοποίησε το και νιώσε την άμεση ανακούφιση.

Με αγάπη xx

Αλεξία Μοδέστου

ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ

1. Χρησιμοποίησε αυτό το χώρο και γράψε ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ τώρα.

2. Με κλίμακα 1-10 (10=πολύ άσχημα) ποιος είναι ο βαθμός που νιώθεις αυτά τα συναισθήματα τώρα και πώς αυτά σε επηρεάζουν;

3. Χρησιμοποίησε αυτό το χώρο και γράψε όλα αυτά που σε ενοχλούν. Επέτρεψε να βγουν όλα έξω. Αυτός είναι ένας ασφαλές χώρος να εξερευνήσεις τις σκέψεις σου. Όσο περισσότερο γράφεις, τόσο πιο εύκολα αδειάζεις το μυαλό σου και το ξεπερνάς με μεγαλύτερη ευκολία.

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΗΜΑ

1. Ποιος νομίζεις είναι ο λόγος που νιώθεις αυτά που αισθάνεσαι; Υπήρξε κάποια αιτία ή πηγή που προκάλεσε αυτή την πτώση σου;

2. Υπάρχουν ερωτήσεις που θες να απαντηθούν από το Σύμπαν ή τον ανώτερο εαυτό σου για αυτά που νιώθεις; Γράψε...

(Για αυτή την άσκηση χρειάζεται να κλείσεις για 5-10 λεπτά τα μάτια και να διαλογιστείς.

Βρες στο YouTube Channel μου το βίντεο «Καθαρισμός του μυαλού».

Ναι χρειάζεται να γίνει. Οι απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις σου μπορεί να έρθουν ή όχι αυτή τη στιγμή, αλλά έτσι και αλλιώς τώρα που έθεσες τον σπόρο της ερώτησης, το Σύμπαν θα φροντίσει να σου δώσει με το δικό του τρόπο, απαντήσεις ή καθοδήγηση.)

3. Την διάρκεια του διαλογισμού, ήρθε κάτι σχετικό στο μυαλό σου; Τι θέλει ο Ανώτερος Εαυτός σου να γνωρίζεις για αυτά που νιώθεις; Ελεύθερα, προσκαλώντας έτσι την καθοδήγηση να σε οδηγήσει μέσω της συγγραφής.

4. Και τώρα πως νιώθεις; Τώρα που επέτρεψες να βγουν τα συναισθήματα προς τα έξω και ζήτησες καθοδήγηση, βοήθησε καθόλου; ΑΝ ναι, φανταστικά! Αν όχι, μην ανησυχείς, έχω και άλλο να δουλέψουμε.

ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΣΠΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ **Σε ότι αφοσιώνεσαι, μεγιστοποιείται!**

Είμαι σίγουρη ότι άκουσες αμέτρητες φορές, ότι σε ότι δίνεις προσοχή αυτό μεγιστοποιείται. Οπότε εάν δώσεις προσοχή σε άσχημα συναισθήματα που νιώθεις, στο άσχημο γεγονός, στη χαμηλή ενέργεια, αυτό θα έχεις σε μεγαλύτερο βαθμό και θα νιώσεις ακόμη χειρότερα.

Ο σκοπός της παρακάτω λίστας είναι να στοχεύσουμε ώστε η προσοχή σου να μεταφερθεί σε υγιής περισπασμούς που θα αυξήσουν την ενέργεια και θα σου επιτρέψουν να νιώσεις άμεσα καλύτερα.

Παρακάτω θα βρεις τη λίστα με πράγματα τα οποία κάνω όταν έχω μια άσχημη μέρα. Αυτό δουλεύει ευτυχώς με επιτυχία και σε άλλους. Διάλεξε ένα από αυτά που έχω σ' αυτή τη λίστα και άλλαξε την ενέργεια σου.

ΛΙΣΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

- Βρες μια κωμωδία ή σάτυρα που πιστεύεις ότι θα γελάσεις. Το γέλιο είναι μια από τις μεγαλύτερες μορφές θετικής ενέργειας.
- Πάρε «ρεπό» από τα Κοινωνικά Δίκτυα, έστω και αυτή τη μέρα! Καμιά φορά τα Post των άλλων μας προκαλούν περισσότερο στρες.
- Κάνε μια λίστα ευγνωμοσύνης και γράψε όλα αυτά που νιώθεις ευλογημένα. Δεν μπορείς να νιώθεις ευγνώμων και την ίδια στιγμή να νιώθεις άσχημα.
- Βάλε δυνατά το αγαπημένο σου τραγούδι και άρχισε να χορεύεις! Ασταμάτητα! Ωχ! Πόσο δουλεύει!
- Παίξε σαν παιδί, με το παιδί σου, ένα άλλο παιδί ή ένα ζώο. Αυτή η επαφή πάντα μας κάνει να νιώθουμε υπέροχα.
- Στείλε μήνυμα σε κάποιον που νοιάζεσαι ενημερώνοντας τον πως νοιάζεσαι, πόσο υπέροχος είναι, πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του στη ζωή σου.
- Πάρε ένα υπνάκο! Αν έγραψες αυτά που νιώθεις, έκανες διαλογισμό ή κάτι από τα παραπάνω και δεν δούλεψαν είναι ώρα να ξεκουραστείς λίγο... Ο ύπνος μας επιτρέπει να φορτίσουμε τις μπαταρίες μας και να θεραπευτούμε τόσο σωματικά και ψυχικά.