

Η Θεραπεία του Εσωτερικού Παιδιού



2010

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΙΩΣΑ ΣΑΝ ΠΑΙ.

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

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

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

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

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

4.) ΕΝΙΩΣΑ **ΘΥΜΟ** ΟΤΑΝ / ΓΙΑ / ΕΠΕΙΔΗ

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

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

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

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

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

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

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

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

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

Εδώ έχουμε έναν κατάλογο των παιδικών εμπειριών που μπορεί να έχουν δημιουργήσει λαθεμένη, μειονεκτική εικόνα του εαυτού μας.

Το γράμμα Π αναφέρεται στον κατάλογο των πεπονηθέντων, των υποσυνείδητων συμπερασμάτων του παιδιού (130 - 132), που μπορεί να έχουν προγραμματιστεί λόγω αυτών των εμπειριών.

Όπου οι ερωτήσεις αναφέρονται στους γονείς ή σε άλλους στα παιδικά χρόνια, να σκεφτείς όχι μόνο τους γονείς αλλά και μητριά, πατριό, θείες, θείους, αδέρφια, ξαδέρφια, δασκάλους, γαγιά, παπού και όποιους άλλους ανθρώπους υπήρξαν στη ζωή σου σαν παιδί. Μιλάμε για μέχρι τα 18 σου χρόνια.

1. Υπήρξε κάποιος (ή κάποιοι) που θύμωσε μαζί σου ή σε μάλωσε, σε απέρριψε ή σε κατηγορήσε; Ποιος και πότε;
Π = (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 15, 16, 70, 142, 143)

2. Υπήρξαν άνθρωποι που μάλωναν μεταξύ τους ή απέρριπταν ή πλήγωναν ο ένας τον άλλον; Ποιοι και πότε;
Π = (1, 2, 3, 4, 5, 6, 143)

3. Βίωσες το συναίσθημα της εγκατάλειψης κάποια στιγμή; Σε άφησαν ποτέ μόνο(η) ή ένιωσες ότι δεν σε καταλαβαίνουν ή ότι δεν υπάρχει συμπάρσταση; Πότε, με ποιους; Πώς;
Π = (1, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 70, 142)

4. Είχες ανάγκη για περισσότερη στοργή, τρυφερότητα ή εκδήλωση της αγάπης; Από ποιον και πότε; Π=(1,13,14,15,16,142)

5. Υπήρξαν άνθρωποι στο περιβάλλον σου που ήταν συχνά αρρώστοι ή μιλούσαν συχνά για αρρώστια; Ποιοι και πότε;
Π = (17, 18, 19, 20, 21, 22)

6. Βίωσες το συναίσθημα της μείωσης μπροστά στους άλλους ή αν όχι μπροστά, σε σχέση με τους άλλους; Σε ποιες περιπτώσεις;
Π = (1, 4, 5, 8, 14, 23, 24, 25, 70, 143)

7. Σε σύγκριναν ποτέ με άλλους, λέγοντας ότι είσαι λιγότερο ή περισσότερο ικανός ή άξιος από κάποιον άλλον; Ποιοι και σε ποιες περιπτώσεις και σε σχέση με ποιες ικανότητες ή χαρακτηριστικά;
Π = (1, 23, 24, 25, 26, 70, 143)

8. Έχασες κάποιο αγαπημένο άτομο; Ποιόν(ους) και πότε; Π = (7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 27, 28, 29, 142)

9. Σε πλησίασε κανένας κάποτε σεξουαλικά χωρίς να το θέλεις εσύ;
Π = (1, 30, 31, 32, 33, 34, 136, 142)

10. Άκουσες τους γονείς, ή άλλους κάποτε να κάνουν έρωτα; Ποιους και πότε;
Π = (33, 34, 35, 36, 37)

11. Οι γονείς σου, σου είπαν κάποτε ότι μείνανε μαζί μόνο για σένα και ότι αυτό ήταν μια μεγάλη θυσία για αυτούς; Ή, σου είπαν κάποτε ότι έχουν κουραστεί ή θυσιάσει πολλά για σένα και ότι δηλαδή **τους χρωστάς;** Ποιος; Πότε; Για ποια θέματα; Τι ακριβώς τους χρωστάς;
Π = (1, 6, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 141, 143)

12. Σου είπαν ότι φταις εσύ για κάτι (για τη δυστυχία, την αρρώστια, τα νεύρα, τα προβλήματα των άλλων); Ποιοι σου το είπαν και για τι πράγμα έφταιγες; Και αφού έφταιξες τι σημαίνει αυτό για σένα; Τι έπρεπε να κάνεις; Π = (38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 141, 143)

13. Σου είπαν κάποτε ότι δε θα κάνεις τίποτα στη ζωή σου, ότι είσαι τεμπέλης(α), ανίκανος(η) ή ότι δεν είσαι έξυπνος(η); Ποιος, πότε και για ποια θέματα;
Π =(55, 56, 57, 58, 59, 60, 141, 142, 143)

14. Σε βρήκανε ποτέ να παίζεις με τα σεξουαλικά σου όργανα [μόνος(η) ή με άλλους] και σε έκαναν να νιώσεις ενοχή; Ποιος; Πότε; Τι μήνυμα σου δώσανε; Π = (61, 62, 63)

15. Σου έλεγαν συχνά για την ενοχή και την τιμωρία (από τον άνθρωπο ή από το Θεό). Ποιος, πότε, για ποια θέματα ενοχής και τι είδος τιμωρία;
Π = 1, 62, 63, 64, 65, 141, 142, 143)

16. Ο δάσκαλος σε έκανε κάποτε να νιώσεις μειωμένος(η) μπροστά στα άλλα παιδιά; Πότε; Πώς; Π=(66, 67, 68,69, 142, 143)

17. Στις παρέες σαν παιδί ένιωσες κάποια στιγμή απόρριψη ή μειονεκτικότητα; Με ποιους και σε σχέση με ποια κριτήρια μειονεκτικός(η);
Π = (23, 24, 25, 26, 70, 142, 143)

18. Σου είπαν όταν ήσουν παιδί, ότι είσαι υπεύθυνος(η) για τα άλλα αδέρφια σου ή για άλλους γενικά και πως ό,τι συμβαίνει σε αυτούς είναι δική σου ευθύνη; Ποιος σου είπε, για ποιους και για ποια πράγματα ήσουν υπεύθυνος(η); Π = (44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 141, 143)

19. Σε έκαναν να καταλάβεις με κάποιο τρόπο (αρνητικό ή θετικό) ότι **για να αξίζει κάποιος** (να είναι αποδεκτός και αγαπητός) θα πρέπει:
Π = (141, 142, 143)

α) Να είναι καλύτερος από τους άλλους;
Π= (23, 24)

β) Να είναι πρώτος σε αυτό που κάνει;
Π= (72, 73)

γ) Να είναι τέλειος, χωρίς λάθη; Π= (72, 73, 74)

δ) Να είναι έξυπνος, εύστροφος; Π= (75)

ε) Να είναι όμορφος (η) Π= (76, 77)

- στ) Να έχει τέλεια τάξη και καθαριότητα στο σπίτι;
Π = (78, 79, 80, 81)
- ζ) Να έχει πολλές ερωτικές επιτυχίες;
Π = (82, 83)
- η) Να έχει οικονομική ή και κοινωνική επιτυχία;
Π = (84, 85)
- θ) Να έχει την παραδοχή των άλλων γύρω του;
Π = (86)
- ι) Να κάνει πολλά πράγματα; Π = (87)
- κ) Να ικανοποιεί πάντα τις ανάγκες των άλλων;
Π = (88)
- λ) Να μη λέει ποτέ "όχι" στους άλλους; Π = (89)
- μ) Να μην εκφράζει τις ανάγκες του; Π = (90α, β, γ, δ)

20. Σε έκαναν να πιστέψεις με κάποιο τρόπο ότι **δεν ξέρεις να σκεφτείς**, να πάρεις αποφάσεις ή να τα βγάλεις πέρα μόνος(η) σου και ότι θα χρειάζεται να ακούς τους άλλους και να στηρίζεσαι πάνω τους; Ποιοι σου δώσανε αυτό το μήνυμα και γύρω από ποια θέματα υποτίθεται ότι είσαι ανίκανος(η) να αποφασίζεις ή να τα βγάλεις πέρα;
Π = (91, 92, 93, 94, 142, 143)

21. Είχες ποτέ πρότυπα (γονείς, μεγάλα αδέρφια ή άλλους) που ήταν ή είναι ακόμη **πολύ δυναμικοί** και ικανοί και έτσι δημιουργήθηκε μέσα σου η ανάγκη να τους μοιάζεις;
Π = (95, 96, 97, 98, 141, 142, 143)

α) Ανάγκη να αποδείξεις την αξία σου είναι να μοιάζεις, να φτάσεις ή να ξεπεράσεις ακόμα αυτά τα άτομα;

β) Απελπισία, αυτοαπόρριψη, εγκατάλειψη της προσπάθειας, ίσως αυτοκαταστροφικές (υποσυνειδητες ίσως) τάσεις, επειδή δεν πιστεύεις ότι θα μπορούσες ποτέ να τους φτάσεις και έτσι εγκατέλειψες κάθε προσπάθεια;

γ) Με ποιους μπορεί να έχει γίνει κάτι τέτοιο (α ή β) και σε σχέση με ποια κριτήρια επιτυχίας;

22. Υπήρξε στο περιβάλλον κάποιος με **μια απρόβλεπτη ή αλλοπρόσαλλη ή και νευρική, ίσως και σχιζοφρενική συμπεριφορά** (ίσως και αλκοολικός ή και ναρκομανής) ώστε να μην ξέρεις τι να περιμένεις από αυτό τον άνθρωπο; Υπήρξε και βία (σωματική ή ψυχολογική); Ποιος ήταν και ποια ήταν η συμπεριφορά;
Π = (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 135, 142)

23. Βίωσες ποτέ απόρριψη ή **ντροπή για έναν από τους γονείς σου**; Για ποιόν και γιατί;
Π = (109, 110, 111, 112, 142, 143)

24. Ανακάλυψες κάποτε ότι ένας από τους γονείς σου είχε **απατήσει τον άλλον ερωτικά** με άλλες σχέσεις; Πότε και ποιες ήταν οι συνθήκες;
Π = (83, 104, 109, 110, 111, 112)

25. Σου μιλούσαν συχνά για το **Θεό τον τιμωρό**;
Ποιος και για ποια θέματα;
Π = (1, 62, 63, 64, 65, 113, 114, 135, 141, 142, 143)

26. Ένωσες ότι **άλλα σου είπανε και άλλα κάνανε**, ότι δεν υπήρξε συνέπεια του λόγου, ότι είχανε διπλό στόνταρ, ένα για τον εαυτό τους και ένα άλλο για τους άλλους ή ότι ήταν υποκριτές ή ψεύτικ όχι αληθινοί; Ποιοι και πότε και γύρω από ποια θέματα; Π = (115, 116, 117, 118, 119, 120, 121)

27. Πάνω σε τι βασιζόταν η **ασφάλεια των γονιών σου**; α) στα χρήματα; β) στη γνώμη των άλλων; γ) ο μόνωση; δ) στην προσωπική δύναμη; ε) στην ενότητα της οικογένειας; στ) στην περιουσία; ζ) στη συντροφιά, η) σε άλλα;
Π = (122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 142, 143)

28. Ήσουν **ένα χαϊδεμένο παιδί** που είχε ό,τι ήθελε, που δεν του χάλαιναν το χατίρι;
Π = (131, 132, 142)

29. Σου **καταπίεσαν την ελευθερία** της κίνησης σου, της έκφρασης σου; Σε αναγκάζανε να κάνεις πράγματα που δεν ήθελες (μελέτη, επισκέψεις, ντύσιμο). Σου απαγορέψανε να κάνεις πράγματα που ήθελες; Π = (135, 136, 137, 138, 142, 143)

30. ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ: Σε έκαναν να καταλάβεις με κάποιο τρόπο ότι αφού είσαι κορίτσι:

α) Αξίζεις λιγότερο;

β) Δεν είσαι ασφαλής χωρίς άντρα;

γ) Το σεξ είναι βρώμικο;

δ) Για να είσαι κοινωνικά αποδεκτή πρέπει να...

ε) Είσαι λιγότερο ικανή από τους άντρες;

στ) Η μόνη αποστολή σου είναι να υπηρετείς τους άλλους;

ζ) Δεν πρέπει να εκφράζεις τις ανάγκες, τα συναισθήματα, τη γνώμη σου;

η) Πρέπει να υποτάσσεσαι στον άνδρα σου;

θ) Πρέπει να είσαι όμορφη;

Π = (133α, β, γ, δ, ε, στ, ζ, η, θ, ι, κ, λ, μ, ν, ξ, 141, 142, 143)

31. ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ: Σε έκαναν να καταλάβεις με κάποιο τρόπο ότι αφού είσαι αγόρι:

α) Πρέπει να είσαι δυνατός;

β) Πρέπει να είσαι ανώτερος, πιο ικανός, πιο δυνατός, πιο έξυπνος από τη γυναίκα σου;

γ) Η αξία σου μετριέται με τις ερωτικές σου επιτυχίες;

δ) Η αξία σου μετριέται με την επαγγελματική σου επιτυχία (χρήματα, θέση, κτλ).

ε) Πρέπει να συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους άντρες;

Π = (134α, β, γ, δ, ε, στ, ζ, η, θ, ι, κ, λ, 141, 142, 143)

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ
Συμπλήρωσε τις ακόλουθες φράσεις:

- 1) Άκουσα σαν παιδί ότι τα πιο σημαντικά μου ελαττώματα ήταν...
- 2) Σαν παιδί τα θετικά στοιχεία, ιδιότητες και ταλέντα μου ήταν...
- 3) Σαν παιδί ένιωσα ενοχή για...
- 4) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το άλλο φύλλο ήταν...
- 5) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το δικό μου φύλλο ήταν...
- 6) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το Θεό.
- 7) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το σεξ.
- 8) Μηνύματα για το χρήμα.
- 9) Ένιωσα απόρριψη όταν...
- 10) Ένιωσα φόβο όταν/ για/ επειδή...
- 11) Ένιωσα ντροπή ή μείωση όταν...
- 12) Ένιωσα ασφάλεια, ηρεμία ή και χαρά όταν...

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

1. Κάθισε ή ξάπλωσε με τη σπονδυλική σου στήλη ίσια.
2. Χαλάρωσε όλο το σώμα και το νου με κάποια τεχνική χαλάρωσης ή συγκέντρωσης.
3. Τώρα φαντάσου το εσωτερικό παιδί και επικοινωνήσε μαζί του.
 - α) Ρώτησέ το πώς νιώθει
 - β) Ρώτησέ το αν έχει κάποιες ανάγκες που θα ήθελε να ικανοποιήσει
 - γ) Πες του για τις δικές σου ανάγκες και το πρόγραμμά σου
4. Πες του τις θετικές επιβεβαιώσεις που έχει ανάγκη να ακούσει γύρω από την αγάπη, την ασφάλεια και την αξία του.
5. Αγκάλιασε νοερά το παιδί και δώσε του τρυφερότητα και αγάπη.
 - α) Νιώσε το παιδί στην αγκαλιά σου και μετά
 - β) Ταυτίσου με το μικρό του σώμα, νιώσε τον εαυτό σου μέσα στην αγκαλιά και δέξου την αγάπη και την τρυφερότητα που σου προσφέρεται.
 - γ) Νιώσε ενότητα με το παιδί.

ΑΝΑΛΥΣΗ

1. **Γράψε την ιστορία** των παιδικών σου χρόνων
 - α) Πρόσθεσε κάθε μέρα ό,τι θυμάσαι.
 - β) Δε χρειάζεται να είναι σε χρονολογική σειρά
 - γ) Μπορείς να γράφεις στο 3ο ή στο 1ο πρόσωπο
 - δ) Ρώτα άλλους (γονείς, θείους, θείες, αδέρφια) τι θυμούνται
 - ε) Κοίταξε παλιές φωτογραφίες
2. **Κάνε αναδρομές** (με την βοήθεια ενός συντονιστή ή ψυχολόγο) στα παιδικά χρόνια για να βρεις τις συγκεκριμένες δυσάρεστες εμπειρίες ή καταστάσεις και γράψε αυτά που θυμάσαι (ακόμα πιο αποτελεσματικό θα είναι να συμπληρώνεις το ερωτηματολόγιο για κάθε εμπειρία ή κατάσταση).

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΥΣΑΡΕΣΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

1. Περιέγραψε μια εμπειρία ή μια γενική κατάσταση που ήταν δυσάρεστη, που σε έκανε να νιώσεις φόβο, λύπη, ενοχή, απόρριψη, κίνδυνο, αδικία, ζήλεια ή κάποιο άλλο δυσάρεστο συναίσθημα.
2. Τι συναίσθημα είχες τότε, σαν παιδί;
3. Τι σκέψεις ή συμπεράσματα δημιουργήθηκαν μέσα σου σαν παιδί, λόγω αυτής της εμπειρίας, αυτής της κατάστασης;
4. Με ποιούς τρόπους αντιδρούσες τότε, σαν παιδί;

5. Τι επίδραση είχε αυτή η εμπειρία επάνω σου αργότερα στη ζωή σου ή ακόμα και σήμερα;

6. Αν μπορούσες τότε να είσαι απόλυτα ανοιχτός(η) και ειλικρινής τι θα έλεγες στους γονείς σου ή σε άλλους πει έπαιξαν ρόλο σε αυτό το γεγονός ή σε αυτή την κατάσταση;

- α) Τι ένιωθες;
- β) Ποιές ήταν οι ανάγκες και οι επιθυμίες σου;
- γ) Τι θα ήθελες να κάνουν ή να μην κάνουν;

(Γράψε την απάντησή σου στο 2ο πρόσωπο στους γονείς ή στους άλλους σα να μιλάς σε αυτούς)

Όταν τελειώσεις με μια εμπειρία ή κατάσταση προχώρησε σε μια άλλη που θυμάσαι απαντώντας τις ίδιες ερωτήσεις.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

Οι απαντήσεις αυτές θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις αρνητικά μηνύματα που δέχτηκες στα παιδικά σου χρόνια .

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

Συμπλήρωσε τις ακόλουθες φράσεις:

- 1) Άκουσα σαν παιδί ότι τα πιο σημαντικά μου ελαττώματα ήταν...
- 2) Σαν παιδί τα θετικά στοιχεία μου ήταν...
- 3) Σαν παιδί ένιωσα ενοχή για...
- 4) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το άλλο φύλλο ήταν...
- 5) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το δικό μου φύλλο ήταν...
- 6) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το Θεό.
- 7) Μηνύματα που πήρα με κάποιο τρόπο για το σεξ.
- 8) Μηνύματα για το χρήμα.
- 9) Ένιωσα απόρριψη όταν...
- 10) Ένιωσα φόβο όταν/ για/ επειδή...
- 11) Ένιωσα ντροπή ή μείωση όταν...
- 12) Ένιωσα χαρά όταν...

2. **Γράψε γράμματα** στους ανθρώπους που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στα δυσάρεστα βιώματα των παιδικών σου χρόνων (γονείς, δάσκαλοι, θείοι, θείες, αδέρφια, παπούδες, γιαγιάδες και άλλοι).

- α) Επικοινωνήσε τελείως ανοιχτά.
- β) Πρόσθεσε καινούργιες σκέψεις και συναίσθημα κάθε μέρα
- γ) Δε χρειάζεται να είναι σε χρονολογική σειρά
- δ) Έκφρασε πώς ένιωσες τότε σ' αυτήν τη μικρή ηλικία (όχι όπως τα βλέπεις ή τα δικαιολογείς τώρα).

- ε) Εκτόνωσε τα αρνητικά (και θετικά) συναισθήματά σου.
στ) Έκφρασε τις ανάγκες, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις σκέψεις που είχες τότε.

3. **Διάβασε τα γράμματα** σε κάποιον που είναι έμπειρος στην ενεργητική ακρόαση.

α) Αν βρίσκεις ότι το διάβασμα προκαλεί διάφορα συναισθήματα ή κλάμα, εκτόνωσε τα συναισθήματα αυτά πριν συνεχίσεις να διαβάζεις. Μην κρατάς τα συναισθήματα μέσα σου.

β) Μπορεί να χρειάζεται να διαβάσεις αυτά τα γράμματα και άλλες φορές, μέχρι να μειωθεί η συναισθηματική φόρτιση απ' αυτά.

4. **Να γίνουν αναδρομές** στις οποίες θα μιλάς (προφορικά) στους ανθρώπους (καθώς τους φαντάζεσαι στο νου σου) προς τους οποίους έγραψες τα γράμματα ή σε άλλους που έρχονται στο νου σου.

α) Έκφρασε όλα τα συναισθήματα (αρνητικά και θετικά), αυτά που ένιωσες τότε σαν παιδί. Έκφρασε ανάγκες, σκέψεις και επιθυμίες που είχες.

β) Ξεκαθάρισε μαζί τους ό,τι δεν είπες τότε.

γ) Αν αρχίσεις να κλαις, άφησε να εκτονωθεί αυτή η ενέργεια πριν συνεχίσεις να μιλάς.

5. **Να γίνει ψυχόδραμα** με κάποιον έμπειρο σε αυτή την τεχνική.

α) Φαντάσου ότι ο άλλος είναι ο άνθρωπος με τον οποίο θέλεις να ξεκαθαρίσεις τη σχέση. Πες του τα όλα.

β) Αν αυτό οδηγεί σε έντονα συναισθήματα, εκτόνωσε αυτά πρώτα και μετά προχώρα.

6. Να γίνουν **αναδρομές** για να βοηθήσεις το παιδί μέσα σου να δει όλα αυτά που έχουν γίνει με βάση τις **πνευματικές αλήθειες** και μιας πιο ώριμης λογικής. (Τέτοια θετικά μηνύματα για το εσωτερικό παιδί ακολουθούν παρακάτω).

7. Να επικοινωνήσεις κατευθείαν με τους ανθρώπους με τους οποίους θέλεις να διορθώσεις τη σχέση σου.

α) Αν είναι ενσαρκωμένοι με γράμμα, τηλεφώνημα ή από κοντά.

β) Αν δεν είναι ενσαρκωμένοι με γράμμα, χαλάρωση ή διαλογισμό.

ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

1. Σε αγαπάω και σε δέχομαι ακριβώς όπως είσαι.
2. Σε εκτιμώ και σε σέβομαι.
3. Νιώθω στοργή και τρυφερότητα για σένα.
4. Είσαι ελεύθερος(η) να κάνεις ό,τι σε ευχαριστεί, αρκεί να μη βλάπτει κανέναν.
5. Είσαι ικανός(η) και δυνατός(η).

6. Υπάρχει μια απεριόριστη πνευματική δύναμη μέσα σου που σε προστατεύει από αρρώστιες, γεγονότα και κινδύνους.

7. Το σώμα σου είναι υγιές και γερό και δεν αρρωσταίνει.

8. Υπάρχει ένα θεϊκό σχέδιο που σου φέρνει μόνο αυτό που είναι χρήσιμο για την εξέλιξη σου.

9. Εσύ διάλεξες τους γονείς σου και τα γεγονότα των παιδικών σου χρόνων και δημιούργησες τις τέλειες συνθήκες για την εξέλιξη σου.

10. Υπάρχει μια θεϊκή δύναμη που σε κατευθύνει.

11. Υπάρχει μέσα σου μια πάνσοφη φωνή που πάντα σε οδηγεί σωστά στη ζωή σου. Ακολουθήσέ την.

12. Έχεις το δικαίωμα και την ευθύνη να εκφράζεις την εσωτερική σου δύναμη και ομορφιά δημιουργικά.

13. Αξίζεις την αγάπη και το σεβασμό όλων, ανεξάρτητα από την εμφάνισή σου, την κοινωνική σου θέση, το επάγγελμά σου, τις γνώσεις σου, τα επιτεύγματά σου και το τι νομίζουν οι άλλοι για σένα.

14. Αξίζεις το ίδιο με κάθε άλλη ψυχή. Ούτε λιγότερο, ούτε περισσότερο.

15. Δε μπορεί κανένας άλλος να δημιουργήσει ή να έχει την ευθύνη για τη δική σου ευτυχία, υγεία ή επιτυχία.

16. Δε μπορείς να δημιουργήσεις ή να είσαι υπεύθυνος(η) για την ευτυχία, την υγεία ή την επιτυχία των άλλων.

17. Είσαι μια αιώνια θεϊκή συνειδητότητα, στη διαδικασία της εξέλιξης της ικανότητάς να εκφράζεις τη ομορφιά που υπάρχει μέσα σου.

18. Όλα είναι ο Θεός. Δεν υπάρχει κάποιος ή κάτι που δεν είναι μια έκφραση της μιας οικουμενικής συνειδητότητας (Θεός) ούτε εσύ.

19. Δε χρειάζεται να ζεις τη ζωή σου σύμφωνα με τις πεποιθήσεις ή τις προσδοκίες των γονιών σου ή άλλων. Να τους αγαπάς, να τους σέβεσαι και να τους βοηθάς αλλά μπορείς να ζεις σύμφωνα με τις δικές σου αρχές, ανάγκες και πεποιθήσεις.

20. Οι γονείς σου είναι δύο άλλες αδελφές ψυχές στην εξέλιξη, που τις διάλεξες να παίξουν αυτούς τους ρόλους σε αυτήν την ενσάρκωση. Ο μόνος γονιός σου είναι ο Θεός.

21. Έχεις την ίδια αξία, σοφία, δύναμη και δικαιώματα που έχουν οι δύο αιώνιες ψυχές που έπαιξαν το ρόλο των γονιών σου.

Ευαισθησίες από τα οποία θέλω να απελευθερωθώ

Σε σχέση με:

1. Μια ευαισθησία από την οποία θα ήθελα να απελευθερωθώ (επειδή νιώθω λύπη, πόνος, Φόβος, θυμός, ζήλια κτλ) είναι _____

Εμπειρίες του παρελθόντος που μπορεί να έχουν συντελέσει να δημιουργήσουν την ευαισθησία αυτή είναι:

Εμπειρία

Συναισθήματα

A.

B.

Γ.

Θετικές Φρασεις

2. Άλλη μια ευαισθησία από την οποία θα ήθελα να απελευθερωθώ (επειδή νιώθω λύπη, πόνος, Φόβος, θυμός, ζήλια κτλ) είναι _____

Εμπειρίες του παρελθόντος που μπορεί να έχουν συντελέσει να δημιουργήσουν την ευαισθησία αυτή είναι:

Εμπειρία

Συναισθήματα

A.

B.

Γ.

Θετικές Φρασεις

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

1. ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ

2. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΝΙΩΣΑ ΤΟΤΕ:

3. ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ, ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΑΝ ΤΟΤΕ

4. ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΥΤΗΣ; ΣΚΕΨΟΥ ΤΙΣ ΔΥΣΑΡΕΣΤΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ – ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΥΤΗΝ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΗΟΥ ΣΗΜΕΡΑ.

5. ΤΙ ΘΕΤΙΚΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ

6. ΠΟΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ – ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΥΤΗΝ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΗΜΕΡΑ;

7. ΘΕΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ, ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΩ ΑΠΟ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ.

7. ΦΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΦΤ (από πίσω)

Δουλεύοντας με τις Παιδικές εμπειρίες με EFT

Απο το βιβλίο

Ενεργειακή Ψυχολογία του Ρόμπερτ Ηλία Νατζέμυ

A. Κάντε μία λίστα με τα περιστατικά, καταστάσεις πεποιθήσεις ή συναισθήματα από τα οποία θα σας άρεσε να απελευθερωθείτε.

Σημ.: Το EFT δουλεύει καλύτερα σε συναισθήματα που μπορούμε να τα αισθανθούμε, και έτσι για κάθε μία περίπτωση που επιλέγετε να δουλέψετε, θα είναι αποτελεσματικότερο να δουλέψετε με το **συναίσθημα που δημιουργήθηκε** από εκείνο το περιστατικό, κατάσταση ή πεποίθηση.

1. _____
2. _____
3. _____

B. Τώρα, για κάθε εμπειρία, προσπαθήστε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Ποιες είναι οι **διαφορετικές όψεις** αυτής της εμπειρίας; (Σκεφθείτε συγκεκριμένες πράξεις, στάσεις, λόγια, συμπεριφορές, εικόνες, ήχους και σκηνές).

Θα βοηθούσε να μιλήσετε ή να γράψετε για αυτή την εμπειρία περιγράφοντας με λεπτομέρεια ακριβώς το τι συνέβη.

Κάθε φορά που αισθάνεστε όποια συναισθήματα σχετικά με αυτό που λέτε ή γράφετε, μπορείτε είτε να δουλέψετε με αυτά άμεσα ή να τα σημειώσετε σε χαρτί ώστε να τα δουλέψετε αργότερα.

Με αυτό τον τρόπο φτιάχνετε μία **λίστα όψεων** για κάθε εμπειρία που μπορεί να δημιουργεί ένα διαταραγμένο ενεργειακό πεδίο, από το οποίο θα σας άρεσε να απελευθερωθείτε.

2. Τώρα, για κάθε όψη της εμπειρίας χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε στο μέγιστο των ικανοτήτων μας **ποια συναισθήματα αισθανόμασταν ή αισθανόμαστε** και ποια είναι η SUD συναισθηματική φόρτιση.

Μπορεί κάλλιστα να υπάρχει πλήθος συναισθημάτων, όπως πόνος, φόβος, ενοχή, αδικία και θυμός. Θα χρειαστεί να εργαστούμε με όποιο είναι το πιο έντονο και μετά με τα υπόλοιπα όπως αυτά έρχονται στην επιφάνεια.

3. **Επιλέξτε λοιπόν μία όψη** και ένα συγκεκριμένο συναίσθημα με το οποίο θα θέλατε να ξεκινήσετε.

4. Τώρα είμαστε έτοιμοι να εφαρμόσουμε EFT σε αυτό το συναίσθημα της όψης. Καθώς μειώνουμε την ένταση του συναισθήματος, πιθανά άλλα συναισθήματα και μετά άλλες όψεις θα έρθουν στην επιφάνεια για να εκτονωθούν.

ΔΕΙΓΜΑΤΑ:

A' Γεγονός: Ξύλο ή απόρριψη από κάποιον.
Συναίσθηματα και όψεις:

Θυμός επειδή με κτυπήσανε.

Αδικία - επειδή με κτυπήσανε

απόρριψη - επειδή με κτυπήσανε

Ντροπή που το είδανε οι άλλοι

Φόβος να ξανά γίνει.

Αυτοαπόρριψη επειδή με κτυπήσανε

Θυμός προς τον εαυτό μου επειδή με κτυπήσανε

Ενοχή - μήπως φταίω εγώ, μήπως το άξιζα.

B' Γεγονός: Με αγνοήσανε

Συναίσθηματα και όψεις:

Θυμός επειδή με αγνοήσανε.

Αδικία - επειδή με αγνοήσανε

απόρριψη - επειδή με αγνοήσανε

Φόβος να ξανά γίνει.

Αυτοαποριση επειδή με αγνοήσανε

Θυμός προς των εαυτό μου επειδή με αγνοήσανε

Ενοχή - μήπως φταίω εγώ, μήπως το άξιζα.

Γ' Γεγονός: Με πλησιάσανε σεξουαλικά

Συναίσθηματα και όψεις:

Θυμός επειδή με πλησιάσανε σεξουαλικά

Αδικία - επειδή με πλησιάσανε σεξουαλικά

απόρριψη - επειδή με πλησιάσανε σεξουαλικά

Φόβος να ξανά γίνει.

Αυτοαποριση επειδή με πλησιάσανε σεξουαλικά

Θυμός προς των εαυτό μου επειδή το επέτρεψα να γίνει.

Ντροπή επειδή με πλησιάσανε σεξουαλικά

Ντροπή να το μοιραστώ με άλλους

Ενοχή - μήπως φταίω εγώ, μήπως το προκαλούσα

Ενοχή επειδή που άρεσε η προσοχή που έπαιρνα.

Ενοχή επειδή ένα μέρος του εαυτό μου έπαιρνε ευχαρίστηση.

Θυμός προς τους άλλους που δεν με προστατεύανε.

Η ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

α. Τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο στη μία πλευρά (ή χτυπάμε στο πλάι του χεριού) επαναλαμβάνοντας την **φράση «Α»** τρεις φορές.

β. Μετά επαναλαμβάνουμε την **φράση «Β»** τρεις φορές ενώ ταυτόχρονα τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο στη άλλη πλευρά (ή χτυπάμε στο πλάι του άλλου χεριού).

γ. Μετά επαναλαμβάνουμε την «Γ» φράση υπενθύμισης, ενώ ταυτόχρονα χτυπάμε στα 12 σημεία.

1. Η Ετοιμασία για το κύριο συναίσθημα που αισθανόμαστε:

A.1. Παρόλο που αισθάνομαι (το συναίσθημα) _____ όταν σκέφτομαι το (περιστατικό ή κατάσταση παιδικής ηλικίας) _____ δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου όπως είναι.

A.2. Παρόλο που μέχρι τώρα αισθανόμουν (το συναίσθημα) _____ σαν παιδί όταν (περιστατικό ή κατάσταση παιδικής ηλικίας) _____, δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου όπως είναι.

B. Επιλέγω (θέλω, αξίζω, επιτρέπω στον εαυτό μου, αποδέχομαι, συνειδητοποιώ ότι είναι για το καλό μου) να είμαι ελεύθερος από αυτό το (συναίσθημα) _____.

Γ. Φράση Υπενθύμισης= (Το συναίσθημα) _____ επειδή (το περιστατικό) _____

(Με επιλογή) A.3. Αν και μέχρι τώρα αισθανόμουν (το συναίσθημα) _____ σαν παιδί όταν (περιστατικό ή κατάσταση παιδικής ηλικίας) _____, τώρα βιώνω την εσωτερική μου ασφάλεια και αυτοεκτίμηση.

2. Δευτερεύοντα συναισθήματα

Εάν υπάρχει ενοχή, ντροπή ή κάποια άλλα αισθήματα σχετικά με το ότι έχετε τα παραπάνω συναισθήματα, τότε και αυτά τα αισθήματα θα πρέπει να τα χειριστείτε με τον ίδιο τρόπο.

A.1. Παρόλο που αισθάνομαι (το συναίσθημα, όπως ενοχή, ντροπή, αυτο-απόρριψη, θυμός) _____ επειδή αισθάνομαι (κύριο συναίσθημα σαν φόβο, θυμό ή μίσος) σχετικά με (εμπειρία παιδικής ηλικίας) _____, δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου όπως είναι.

B. Επιλέγω (θέλω, αξίζω, επιτρέπω στον εαυτό μου, αποδέχομαι, συνειδητοποιώ ότι είναι για το καλό μου) να είμαι ελεύθερος από αυτό το (συναίσθημα) _____.

Γ. Φράση Υπενθύμισης= (Το συναίσθημα) επειδή (1 περιστατικό) _____

(Με επιλογή) A.2. Αν και μέχρι τώρα αισθανόμουν (το συναίσθημα, όπως ενοχή, ντροπή, αυτο-απόρριψη θυμός) _____ επειδή μέχρι τώρα αισθανόμουν (κύριο συναίσθημα) σχετικά με (εμπειρία παιδικής ηλικίας) _____, τώρα καταλαβαίνω τον εαυτό μου, τα συναισθήματα μου και τις αντιδράσεις μου.

3. Αντίσταση

Εάν υπάρχει οποιαδήποτε αντίσταση σχετικά με την ελευθέρωση αυτών των συναισθημάτων, τότε αυτή η αντίσταση χρειάζεται να μειωθεί με τον ίδιο τρόπο.

Πιθανές πεποιθήσεις που μπορεί να προκαλέσουν αντίσταση στην απελευθέρωση αυτών των συναισθημάτων (Ψυχολογική αναστροφή)

1. Αισθάνομαι έτσι πολύ καιρό και δεν γνωρίζω πως θα είμαι χωρίς να νιώθω αυτό το συναίσθημα. Θα είναι σαν να χάνω ένα σημαντικό κομμάτι του εαυτού μου ή της ζωής μου. (Έχουμε προσκολληθεί ή εθιστεί στο να νιώθουμε έτσι).
2. Πιστεύω ότι χρειάζομαι αυτό το συναίσθημα ώστε να προστατεύω τον εαυτό μου από τους άλλους. (Πιθανά θυμός, κατάθλιψη, αδικία, πόνος).
3. Θα χάσω την δύναμη ελέγχου πάνω στους άλλους. (Πιθανά θυμός, κατάθλιψη, αίσθημα ανικανοποίητου).
4. Θα χάσω την προσοχή των άλλων εάν δεν έχω αυτό το συναίσθημα.
5. Θα χάσω την αυτο-εκτίμηση μου εάν δεν αισθάνομαι έτσι. (Ειδικά αίσθηση θύματος ή θυμού από όπου ψάχνουμε να πάρουμε τα συναισθήματα μας καλοσύνης, ορθότητας – αυτοεκτίμησης).
6. Δεν θα επιτρέψω τους άλλους να είναι ελεύθεροι συναισθημάτων ενοχής ή ευθύνης προς εμένα. Θα χάσω τον έλεγχο τους.
7. Θα χρειαστεί να αναλάβω την ευθύνη της ζωής μου.
8. Πρέπει να νιώθω ενοχή για να είμαι καλός άνθρωπος. Αν δεν νιώθω ενοχή, δεν θα είμαι καλός (η).
9. Θα χρειαστεί να είμαι ευτυχισμένος/η – κάτι που με φοβίζει.
10. Θα χρειαστεί να αναγνωρίσω την αυτο-εκτίμησή μου – κάτι που επίσης με φοβίζει.

Σε τέτοιες περιπτώσεις εσωτερικών εμποδίων, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις παρακάτω φράσεις:

A.1. Παρόλο που φοβάμαι να εγκαταλείψω ____ (αυτό το συναίσθημα) γιατί _____ (αντίσταση) _____, δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου όπως είναι.

Σημείωση: Εάν αισθανόμαστε ότι έχουμε κάποια αντίσταση, αλλά δεν γνωρίζουμε τι είναι τότε μπορούμε απλώς να πούμε

A.3. Αν και φαίνεται ότι έχω κάποια αντίσταση σχετικά με το να αφήσω αυτό το συναίσθημα, αγαπώ τον εαυτό μου βαθιά και δυνατά.

B. Επιλέγω (θέλω, αξίζω, επιτρέπω στον εαυτό μου, αποδέχομαι, συνειδητοποιώ ότι είναι για το καλό μου) να είμαι ελεύθερος από αυτό το (φόβος ή αντίσταση)_____.

Γ.Φράση Υπενθύμισης= (Το συναίσθημα ή αντίσταση) _____

(Με επιλογή) A.2. Αν και μέχρι τώρα φοβόμουν να εγκαταλείψω αυτό το συναίσθημα γιατί _____ (αντίσταση) _____, τώρα συνειδητοποιώ ότι είναι πολύ καλύτερα για εμένα να το αφήσω να φύγει.

4. Ενσωματωμένα συναισθήματα

Εάν ανακαλύψουμε ότι αυτά τα συναισθήματα εκδηλώνονται ως φυσικά συμπτώματα είτε γενικώς είτε κατά τη διάρκεια του EFT, τότε μπορεί να χρειαστεί να τα χειριστούμε για μερικές επαναλήψεις με τον ακόλουθο τρόπο.

A.1. Παρόλο που έχω αυτό (φυσικό φαινόμενο) _____ στο (μέρος του σώματος) _____, δέχομαι και αγαπώ τον εαυτό μου όπως είναι.

B. Επιλέγω (θέλω, αξίζω, επιτρέπω στον εαυτό μου, αποδέχομαι, συνειδητοποιώ ότι είναι για το καλό μου) να είμαι ελεύθερος από αυτό το (φυσικό φαινόμενο) στο (μέρος του σώματος).

Γ. Φράση Υπενθύμισης = (Φυσικό φαινόμενο) _____ στο (μέρος του σώματος) _____.

(Με επιλογή) A.2. Αν και μέχρι τώρα είχα αυτό (φυσικό φαινόμενο) _____ στο (μέρος του σώματος) _____, τώρα είμαι τελείως απαλλαγμένος/η από αυτό.

Σημαντική Σημείωση:

Κάποιοι από εμάς μπορεί να έχουμε αποθηκευμένες στο υποσυνείδητο μας συναισθηματικά φορτισμένες μνήμες. Χρειαζόμαστε να τις απελευθερώσουμε από το ενεργειακό μας σύστημα ώστε να δημιουργήσουμε υγεία, ευτυχία, ειρήνη, καθαρότητα, εξέλιξη και αρμονικές σχέσεις.

Όμως μπορεί κάποιες φορές, δουλεύοντας με αυτές, να έρθουν προσωρινά στην επιφάνεια κάποια δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να μας ταραξουν. Βιώνουμε βέβαια αυτές τις αρνητικές ενέργειες υποσυνείδητα αλλά και ψυχοσωματικά ούτως ή άλλως.

Το να μη τα χειριστούμε θα είναι σαν να γνωρίζουμε ότι υπάρχει φωτιά στο υπόγειο μας και να αρνιόμαστε να κατεβούμε να τη σβήσουμε, επειδή αυτό δεν είναι ευχάριστο και θα λερωθούμε προσωρινά. Αλλά αυτή ανεξέλεγκτη φωτιά σε λίγο θα είναι στο υποδωμάτιο μας και στο σαλόνι μας και σε όλο το σπίτι μας. Έτσι η άρνηση και η αποφυγή δεν είναι η λύση.

Κάποιες οδηγίες θα ήταν:

1. Εάν πρόκειται να δουλέψετε με τις παιδικές σας εμπειρίες ή άλλα έντονα συναισθήματα και ειδικότερα με κατάθλιψη, θα πρέπει να έχετε έναν **έμπειρο οδηγό** για αυτή τη εργασία. Κάποιον που εμπιστεύεστε και έχετε πρόσβαση, αν χρειαστεί βοήθεια.
2. **Μην κάνετε** τέτοιου είδους εργασία αμέσως **πριν κοιμηθείτε ή οδηγήσετε** ή έχετε κάποιον σημαντικό ραντεβού.
3. Χάρη στη δουλειά του Gary Craig με αυτό το θέμα μπορείτε να δουλέψετε **«Υποθετικά»** και κατόπιν άμεσα με τη φορτισμένη εμπειρία.

❖ Πρώτα, χωρίς να κλείσετε τα μάτια σας ή με οποιονδήποτε τρόπο προσπαθήσετε να ξαναζήσετε την αρνητική εμπειρία, ρωτήστε τον εαυτό σας **«Εάν ήταν να έρθω σε εμπειρική και συναισθηματική επαφή με αυτή τη μνήμη, πόσο ταραγμένος θα αισθανόμουν;»** Άρα εδώ κάνετε μια Υποθετική Αξιολόγηση.

❖ Μετά κάνετε όσες επαναλήψεις Υποθετικού EFT χρειάζεστε ώστε να φθάσει η Υποθετική Αξιολόγηση στο 3 ή λιγότερο.

❖ Τώρα κλείστε πραγματικά τα μάτια σας και επιδιώξτε να θυμηθείτε το περιστατικό όσο πιο ζωντανά μπορείτε και δείτε που είναι η πραγματική σας αξιολόγηση, συνεχίζοντας να εφαρμόζετε το EFT στα συναισθήματα που έχετε όταν είστε σε άμεση συναισθηματική επαφή με το περιστατικό.

❖ Συνεχίστε να δουλεύετε με όποιες άλλες όψεις πιθανά έρθουν στην επιφάνεια.

Η εμπειρία μας είναι ότι έχοντας δουλέψει με την Υποθετική Αξιολόγηση για μερικές επαναλήψεις έχουμε απενεργοποιήσει σε μεγάλο βαθμό το πραγματικό ενεργειακό πεδίο. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε έναν σχεδόν χωρίς πόνο τρόπο μετάβασης από αυτά τα εσωτερικά εμπόδια σε υγεία, ειρήνη, ευτυχία και επιτυχία.

Αξίζουμε μια ευτυχισμένη και υγιή ζωή.

ΕΤΕΡΟΤΕΛΕΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΚΙΤΥΠΗΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΕΙΣΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΕΝΑ ΥΒΡΙΔΙΟ "EFT + EMDR"

Στάδιο 1. Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Συντονιζόμαστε με το συναίσθημα και το ερέθισμα που το δημιουργεί.
2. Αξιολογούμε το βαθμό της διαταραχής SUD (από 0 έως 10) καθώς σκεπτόμαστε το ερέθισμα.
3. Τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο στο στήθος επαναλαμβάνοντας την επιβεβαίωση: «Παρόλο που _____, δέχομαι και απώ τον εαυτό μου». (Το κάνουμε για να διορθώσουμε πιθανή Ψυχολογική αντιστροφή)
4. Θετική φράση - τρίβουμε το ευαίσθητο σημείο στην άλλη πλευρά του στήθους επαναλαμβάνοντας: «Θέλω (επιλέγω, αποφασίζω) να απελευθερωθώ από _____».

Στάδιο 2. Η ΝΕΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΩΝ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Κτυπάμε ΕΝΑΛΛΑΞ ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ

το κάθε σημείο 7 έως 10 φορές

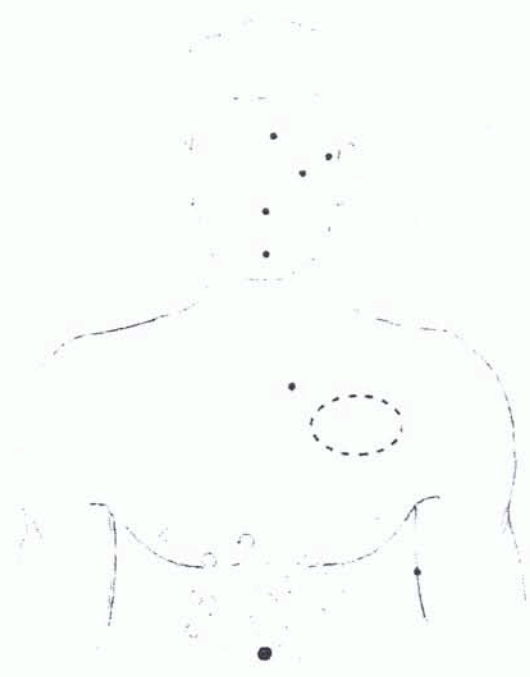
λέγοντας τη φράση υπενθύμισης (3 ΦΟΡΕΣ)

- 1 Πάνω μέρος του κεφαλαίου με τα δυο χέρια
- 2 Αρχή του φρυδιού - εκεί που το φρύδι ενώνεται με τη ρίζα της μύτης
- 3 Πλάι του ματιού - Στον κρόταφο
- 4 Κάτω από το μάτι - Επάνω στο ζυγωματικό οστό
- * 5 Κάτω από τη μύτη - Πάνω από τα χείλη + Κάτω από το κάτω χείλος
- 6 Κάτω από τη μασχάλη - Στο πλάι του σώματος
- 7 Κάτω από την Κλείδα - Κάτω από την κλείδα και δίπλα από το στήρνο
- 8 Στο πλάι του χεριού -το σημείο με το οποίο θα χτυπούσαμε ξύλο στο καρτέ

* ΕΝΑΛΛΑΞ ΠΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ

Κάνουμε το πιο πάνω τρεις φορές για να αλλάξουμε την ενεργειακή διάταξη και μετά:

ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΦΤΕΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ 3 Ή ΠΙΟ ΚΑΤΩ



Στάδιο 3. ΤΟΤΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΣΤΑΔΙΟ 2, ΑΛΛΑ ΤΩΡΑ ΜΕ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ ΠΟΥ Ο ΙΔΙΟΣ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΒΡΙΣΚΕΙ ΟΤΙ ΤΟΝ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ (Η) ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΑΥΤΟ.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΕΙΡΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΝΕΑ ΘΕΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ, ΜΕΤΡΑΜΕ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙ Ή ΝΙΩΘΕΙ ΤΗΝ ΝΕΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ. Ο ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΑΙ 10 ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΠΟΛΥΤΑ. ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΕΡΕΙ ΣΤΟ ΝΟΥ ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΝΙΩΘΕΙ ΗΡΕΜΙΑ.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΑΔΙΟ 4 ΚΑΙ 5.

Στάδιο 4. Η ΣΕΙΡΑ «Gamut» (για εξισορρόπηση της ενέργειας)

Καθώς κτυπάμε γρήγορα και χωρίς διακοπή στο σημείο «gamut», 3 ως 5 φορές το δευτερόλεπτο, εφαρμόζουμε την ακόλουθη διαδικασία:

- A. Κλείνουμε τα μάτια μας Β. Ανοίγουμε τα μάτια
- Γ. Κρατώντας το κεφάλι μας ίσιο κοιτάμε με δύναμη κάτω δεξιά
- Δ. Κρατώντας το κεφάλι μας ίσιο κοιτάμε με δύναμη κάτω αριστερά
- Ε. Με το κεφάλι ίσιο κάνουμε κύκλο με τα μάτια δεξιόστροφα
- Ζ. Με το κεφάλι ίσιο κάνουμε κύκλο με τα μάτια αριστερόστροφα
- Η. Μουρμουρίζουμε, με το στόμα κλειστό λίγους, στίχους ενός τραγουδιού για 2 έως 5 δευτερόλεπτα.
- Θ. Μετράμε προφορικά από 1 ως 5
- Ι. Μουρμουρίζουμε, με το στόμα κλειστό, λίγους στίχους ενός τραγουδιού, για 2 έως 5 δευτερόλεπτα.

Στάδιο 5. θετική προβολή - Μπορούμε να ολοκληρώσουμε με θετική προβολή σχετικά με το θέμα μας. ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ "ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ". ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ, ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΣ Ή ΟΠΟΙΑ ΑΛΛΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ.

Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ

(Αν έλειπε από την ζωή σου, γράψε πως η απουσία της επέδρασε πάνω σου.)

1. Ποιες είναι / ήταν οι **αρνητικές** ιδιότητες της μητέρας σου;

2. Σε ποια σημεία θα ήθελες να **μη** είσαι σαν την μητέρα σου;

3. Ποιες είναι / ήταν οι **θετικές** ιδιότητες της μητέρας σου;

4. Σε ποια σημεία θα ήθελες να **είσαι** σαν την μητέρα σου;

5. Ποιους **ρόλους** έπαιξε (Βάλε ένα ποσοστό σε κάθε ρόλο τότε- παιδικά χρόνια & τώρα:

Τότε: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

Τώρα: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

6. Εσύ **αντέδρασες** πως; τότε και τώρα. Σαν:

Τότε: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

Τώρα: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

7. Ποιες νομίζεις (δεν έχει σημασία αν έχεις δίκιο - έχει σημασία τι νομίζεις εσύ) ότι ήταν ή είναι οι **πεποιθήσεις** της μητέρας σου για τα ακόλουθα θέματα:

α. Το **χρήμα**

β. Ο **Θεός**

γ. Το **σεξ**

δ. Οι **άνδρες**

ε. πως μας βλέπουν **οι άλλοι**

στ. **ποιος αξίζει** και ποιος όχι

ζ. Το **νόημα** της ζωής

8. Ποια είναι τα **συμπεράσματα** που έβγαλες από την συμπεριφορά, σκέψεις, λόγια και ζωή της μητέρας σου σχετικά με;

α. τον εαυτό σου;

β. αυτούς που σε αγαπάνε;

γ. το γυναικείο φύλο;

δ. Το αρσενικό φύλο;

ε. τους ανθρώπους γενικά;

στ. την ζωή γενικά;

9. Πως έχουν **επιδράσει** τα συμπεράσματα αυτά στην ζωή σου και στις σχέσεις σου με τους άλλους;

Ποιες πεποιθήσεις και συμπεριφορές σου είναι αποτέλεσμα των συμπερασμάτων αυτών.

10. Ποιες συμπεριφορές ή στάσεις του / της συντρόφου ή των παιδιών ή άλλων σημαντικών ανθρώπων στην ζωή σου **μοιάζουν** με της μητέρας σου;

11. Τι μπορεί να έχεις να **μάθεις** με το να έχεις αποφασίσει σαν ψυχή να έλκεις και να έχεις να αντιμετωπίζεις αυτή την συμπεριφορά στην μητέρα αλλά ίσως και σε άλλους

12. Ποιες **πεποιθήσεις** θα ήθελες να δυναμώσεις ώστε να μπορείς να αντιμετωπίζεις πιο θετικά την ζωή;

13. Για τι θέματα θα ήθελες να **ευχαριστήσεις** ή και να **τιμήσεις** αυτή την ψυχή που έπαιξε το ρόλο της μητέρας σου.

14. Για τι θα ήθελες να **ζητήσεις συγχώρεση** από την μητέρα σου;

Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ

(Αν έλειπε από την ζωή σου, γράψε πως η απουσία της επέδρασε πάνω σου.)

1. Ποιες είναι / ήταν οι **αρνητικές** ιδιότητες του πατέρα σου;

2. Σε ποια σημεία θα ήθελες να **μην** είσαι σαν τον πατέρα σου;

3. Ποιες είναι / ήταν οι **θετικές** ιδιότητες του πατέρα σου;

4. Σε ποια σημεία θα ήθελες να **είσαι** σαν τον πατέρα σου;

5. Ποιους **ρόλους** έπαιξε (Βαλε ένα ποσοστό σε κάθε ρόλο τότε- παιδικά χρόνια & τώρα:

Τότε: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

Τώρα: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

6. Εσύ **αντέδρασες πως;** τότε και τώρα. Σαν:

Τότε: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

Τώρα: Τρομοκράτης _____ Ανακριτής _____ Θύμα _____ Απόμακρος _____

7. Ποιες νομίζεις (δεν έχει σημασία αν έχεις δίκιο - έχει σημασία τι νομίζεις εσύ) ότι ήταν ή είναι οι **πεποιθήσεις** του πατέρα σου για τα ακόλουθα θέματα:

α. Το **χρήμα**

β. Ο **Θεός**

γ. Το **σεξ**

δ. Οι **γυναίκες**

ε. πως μας βλέπουν **οι άλλοι**

στ. **ποιος αξίζει** και ποιος όχι

ζ. Το **νόημα** της ζωής

8. Ποια είναι τα **συμπεράσματα** που έβγαλες από την συμπεριφορά, σκέψεις, λόγια και ζωή του πατέρα σου σχετικά με;

α. τον εαυτό σου;

β. αυτούς που σε αγαπάνε;

γ. το γυναικείο φύλο;

δ. Το αρσενικό φύλο;

ε. τους ανθρώπους γενικά;

στ. την ζωή γενικά;

9. Πως έχουν **επιδράσει** τα συμπεράσματα αυτά στην ζωή σου και στις σχέσεις σου με τους άλλους; Ποιες πεποιθήσεις και συμπεριφορές σου είναι αποτέλεσμα των συμπερασμάτων αυτών.

10. Ποιες συμπεριφορές ή στάσεις του / της συντρόφου ή των παιδιών ή άλλων σημαντικών ανθρώπων στην ζωή σου **μοιάζουν** με του πατέρα σου;

11. Τι μπορεί να έχεις να **μάθεις** με το να έχεις αποφασίσει σαν ψυχή να έλκεις και να έχεις να αντιμετωπίζεις αυτή την συμπεριφορά στον πατέρα αλλά ίσως και σε άλλους

12. Ποιες **πεποιθήσεις** θα ήθελες να δυναμώσεις ώστε να μπορείς να αντιμετωπίζεις πιο θετικά την ζωή;

13. Για τι θέματα θα ήθελες να **ευχαριστήσεις** ή και να **τιμήσεις** αυτή την ψυχή που έπαιξε το ρόλο του πατέρα σου.

14. Για τι θα ήθελες να **ζητήσεις συγχώρεση** από τον πατέρα;

Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ

- A.** ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ (ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΕΣ) ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΑΝ ΜΕΣΑ ΣΑΣ ΕΞ ΑΙΤΙΑΣ ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ (ΓΕΓΟΝΟΤΑ & ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ) ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ.
- B.** ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ - ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕΤΕ Ή ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΤΕ. (Μπορείτε να κοιτάξετε στον Κατάλογο των Συμπερασμάτων στο Παράρτημα Εμπειριών)

ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΩΝ ΣΚΕΠΤΟΜΟΡΦΩΝ
ΑΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙ.**

1. ΟΤΙ ΔΕΝ ΑΞΙΖΩ Ή ΟΤΙ Η ΑΞΙΑ ΜΟΥ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΜΕ

- A. ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.
- B. ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΜΟΥ
- Γ. ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΟΥ
- Δ. ΤΑ ΛΕΦΤΑ & ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΑΓΛΘΑ
- Ε. ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΩ
- ΣΤ. ΠΩΣ ΣΥΓΚΡΙΝΟΜΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
- Z. ΤΟ ΑΝ ΕΙΜΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ (Α)
- Η. ΑΝ ΕΧΩ ΣΥΝΤΡΟΦΟ
- Ι. ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΘΕΣΗ

ΑΛΛΑ _____

2. ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ Ή ΟΤΙ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΜΟΝΟ:

- A. ΑΝ ΕΧΩ ΣΥΝΤΡΟΦΟ
 - B. ΑΝ ΕΧΩ ΛΕΦΤΑ
 - Γ. ΑΝ ΕΧΩ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΓΥΡΩ ΜΟΥ
 - Δ. ΑΝ ΑΞΙΖΩ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ
- ΑΛΛΑ _____

3. ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ** ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ (ΥΓΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ, ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΤΛ.)

4. ΟΤΙ **ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ** ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

5. ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ. ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΑΜΑΡΤΩΛΟΣ.

6. ΟΤΙ Ο ΘΕΟΣ ΔΕΝ ΜΕ ΑΓΑΠΑΕΙ, Ή ΟΤΙ ΜΕ ΑΓΑΠΑΕΙ ΜΕ ΟΡΟΥΣ.

7. ΟΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ, ΕΠΕΙΔΗ

8. ΟΤΙ ΦΤΑΙΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΑΛΛΩΝ.

9. ΟΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ

10. ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΑΔΥΝΑΜΟΣ, Ή ΑΝΙΚΑΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ

11. ΟΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ Ή ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ ΤΗΝ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΜΟΥ.

12. ΟΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.

13. ΟΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.

14. ΟΤΙ ΤΟ ΛΑΘΟΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΚΑΚΟ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΠΤΑΙΟ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΠΛΑ ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ, ΤΕΛΕΙΑ.

15. ΟΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΟΥ ΑΠΟ _____

16. ΟΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ Η ΑΞΙΑ ΜΟΥ ΑΠΟ _____

17. ΟΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΟΥ ΑΠΟ _____

18. ΟΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ Η ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΜΟΥ ΑΠΟ _____

19. ΑΛΛΑ _____

ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ

ΚΑΘΩΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΗΣ
Μπορείς να μεταφέρεις σε ένα άλλο χαρτί τις έννοιες αυτές με τρόπο όμως που εκφράζει αυτό που θέλεις να πεις με δικά σου λόγια.

Αγαπημένη Μητέρα,

1. Αναγνωρίζω με σεβασμό και αγάπη την προσπάθεια που έκανες στο ρόλο της μητέρας μου σε αυτή την ενσάρκωση.
2. Σου εύχομαι ~~αχ~~ έχεις πάντα οπού και να είσαι υγεία, ευτυχία και εξέλιξη.
3. Σε ευχαριστώ για όλα τα μαθήματα που έμαθα (ή θα μπορούσα να μάθω) μέσα από σενα, με ευχάριστο ή / και δυσάρεστο τροπο. Μερικά από τα μαθήματα αυτά ήταν / είναι:
4. Η αλήθεια όμως είναι ότι βίωσα πόνο, απογοήτευση και καμιά φορά θυμό σε σχέση με τα ακόλουθα που έχουν σχέση με σενα:
5. Από την άλλη πλευρά, είμαι ευγνώμων και σε ευχαριστώ για τα ακόλουθα:
6. Επίσης πιστεύω ότι δεν συμφωνούμε / συμφωνήσαμε πάνω στα ακόλουθα θέματα:
7. Αλλά ότι συμφωνούμε / συμφωνήσαμε όμως στα ακόλουθα:
8. Και ότι μοιάζουμε στα ακόλουθα σημεία (ιδιότητες, ανάγκες, τάσεις):
9. Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου τις ακόλουθες αλήθειες οι οποίες τώρα απελευθερώνουν την αγάπη μου προς τον εαυτό μου, τους άλλους και εσένα:
10. Επίσης θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου τους ακόλουθους σκοπούς και αξίες που είναι σημαντικές για μένα.
11. Τώρα σε απελευθερώνω από οποιαδήποτε ευθύνη για τα ακόλουθα και σε συγχωρώ για αυτά:
12. Θα ήθελα να ζητήσω την δική σου συγχώρεση για τα ακόλουθα:
13. Τώρα καθώς ελευθερώνομαι από οποιαδήποτε ευθύνη για την δική σου πραγματικότητα και από του να χρειάζομαι την έγκριση ή αναγνώριση σου ή να χρειάζομαι να είσαι ικανοποιημένη μαζί μου, θα γίνουν οι ακόλουθες αλλαγές στον τρόπο που σκέφτομαι, νιώθω και πράττω:
14. Τελειώνοντας θα ήθελα να σου εκφράσω ακόμα

ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ

ΚΑΘΩΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΟΥ
Μπορείς να μεταφέρεις σε ένα άλλο χαρτί τις έννοιες αυτές με τρόπο όμως που εκφράζει αυτό που θέλεις να πεις με δικά σου λόγια.

Αγαπημένε Πατέρα

1. Αναγνωρίζω με σεβασμό και αγάπη την προσπάθεια που έκανες στο ρόλο του πατέρα μου σε αυτή την ενσάρκωση.
2. Σου εύχομαι αν έχεις πάντα οπού και να είσαι υγεία, ευτυχία και εξέλιξη.
3. Σε ευχαριστώ για όλα τα μαθήματα που έμαθα (ή θα μπορούσα να μάθω) μέσα από σενα, με ευχάριστο ή / και δυσάρεστο τροπο. Μερικά από τα μαθήματα αυτά ήταν / είναι:
4. Η αλήθεια όμως είναι ότι βίωσα πόνο, απογοήτευση και καμιά φορά θυμό σε σχέση με τα ακόλουθα που έχουν σχέση με σενα:
5. Από την άλλη πλευρά, είμαι ευγνώμων και σε ευχαριστώ για τα ακόλουθα:
6. Επίσης πιστεύω ότι δεν συμφωνούμε / συμφωνήσαμε πάνω στα ακόλουθα θέματα:
7. Αλλά ότι συμφωνούμε / συμφωνήσαμε όμως στα ακόλουθα:
8. Και ότι μοιάζουμε στα ακόλουθα σημεία (ιδιότητες, ανάγκες, τάσεις):
9. Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου τις ακόλουθες αλήθειες οι οποίες τώρα απελευθερώνουν την αγάπη μου προς τον εαυτό μου, τους άλλους και εσένα:
10. Επίσης θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σου τους ακόλουθους σκοπούς και αξίες που είναι σημαντικές για μένα.
11. Τώρα σε απελευθερώνω από οποιαδήποτε ευθύνη για τα ακόλουθα και σε συγχωρώ για αυτά:
12. Θα ήθελα να ζητήσω την δική σου συγχώρεση για τα ακόλουθα:
13. Τώρα καθώς ελευθερώνομαι από οποιαδήποτε ευθύνη για την δική σου πραγματικότητα και από του να χρειάζομαι την έγκριση ή αναγνώριση σου ή να χρειάζομαι να είσαι ικανοποιημένος μαζί μου, θα γίνουν οι ακόλουθες αλλαγές στον τρόπο που σκέφτομαι, νιώθω και πράττω:
14. Τελειώνοντας θα ήθελα να σου εκφράσω ακόμα

ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

1. Σε αγαπώ και σε δέχομαι έτσι ακριβώς όπως είσαι.
 2. Σε εκτιμώ και σε σέβομαι.
 3. Νιώθω στοργή και αγάπη για σένα.
 4. Είσαι ελεύθερος να κάνεις ό,τι θέλεις, αρκεί να μην βλάψεις κανέναν.
 5. Είσαι ικανός και δυνατός.
 6. Υπάρχει μέσα σου μια απεριόριστη πνευματική δύναμη που σε προστατεύει από την αρρώστια, από διάφορα γεγονότα και κινδύνους.
 7. Το σώμα σου είναι υγιές και δυνατό και αντιστέκεται σε κάθε αρρώστια.
 8. Ζεις μέσα σε ένα θεϊκό σχέδιο που σου δίνει μόνον αυτό που είναι χρήσιμο για την εξέλιξή σου.
 9. Εσύ διάλεξες τους γονείς σου και τα γεγονότα της παιδικής σου ηλικίας και έτσι δημιούργησες τις τέλειες προϋποθέσεις για την ανάπτυξή σου.
 10. Υπάρχει μια Θεϊκή Δύναμη που σε καθοδηγεί από μέσα σου.
 11. Μέσα σου υπάρχει μια πάνσοφη φωνή που πάντοτε σε καθοδηγεί σωστά στη ζωή σου. Ακολούθησέ την.
 12. Έχεις το δικαίωμα και την ευθύνη να εκφράζεις την εσωτερική σου δύναμη και ομορφιά δημιουργικά.
 13. Αξίζεις την αγάπη και τον σεβασμό από τον καθένα, ανεξάρτητα από την εμφάνισή σου, την κοινωνική θέση, το επάγγελμα, τη γνώση, τα επιτεύγματά σου και από την γνώμη των άλλων για σενα.
 14. Η αξία σου είναι η ίδια με κάθε άλλη ψυχή, ούτε περισσότερα ούτε λιγότερη.
 15. Κανείς άλλος δεν μπορεί να δημιουργήσει ή να έχει την ευθύνη για την ευτυχία, την υγεία και την επιτυχία σου.
 16. Δεν μπορείς να δημιουργήσεις ή να αναλάβει την ευθύνη για την ευτυχία, υγεία ή επιτυχία των άλλων.
 17. Είσαι μια αιώνια αθάνατη συνειδητότητα στη διαδικασία της ανάπτυξης της ικανότητας να εκδηλώνεις την ομορφιά που υπάρχει μέσα σου.
 18. Τα πάντα είναι ο Θεός. Δεν υπάρχει κανείς ούτε και τίποτα που δεν είναι η έκφραση της μοναδικής παγκόσμιας συνειδητότητας (ο Θεός). Δεν είσαι καμιά εξαίρεση.
 19. Δεν είναι απαραίτητο να ζεις σύμφωνα με τις πεποιθήσεις και προσδοκίες των γονιών σου ή άλλων. Να τους αγαπάς, να τους βοηθάς και να τους σέβεσαι, αλλά ζήσε σύμφωνα με τις δικές σου αρχές, ανάγκες και πεποιθήσεις.
 20. Οι "γονείς" σου είναι αιώνιες ψυχές στη διαδικασία της εξέλιξης, τις οποίες εσύ επέλεξε να παίξουν αυτούς τους ρόλους, σ' αυτή την ενσάρκωση. Ο μόνος αληθινός γονιός σου είναι ο Θεός.
 21. Έχεις την ίδια αξία, σοφία, δύναμη και δικαιώματα όπως οι αιώνιες ψυχές που παίζουν το ρόλο των γονιών σου.
 22. Ο,τι δήποτε έκανε οποιοσδήποτε για να σε πληγώσει ήταν λόγω άγνοιας ή φόβου.
 23. Οι γονείς σου ήταν κάποτε παιδιά που προγραμματίστηκαν από τους δικούς τους γονείς.
- Άλλα: _____

Τα κύρια εμπόδια της συγχώρεσης

Κάποιες φορές δυσκολευόμαστε να συγχωρήσουμε για τους ακόλουθους λόγους:

1. Νιώθουμε ακόμη ευάλωτοι προς αυτό το άτομο και φοβόμαστε ότι θα πληγωθούμε ξανά και έτσι θέλουμε να κρατήσουμε συναισθηματική απόσταση. Μη συγχωρώντας μάς δίνεται μια δικαιολογία να κρατήσουμε αυτό το άτομο έξω από την καρδιά μας. Σε τέτοιες περιπτώσεις, χρειαζόμαστε συνήθως υποσυνείδητα να διατηρήσουμε μια αρνητική εικόνα αυτού του ατόμου, φέρνοντας στη μνήμη μόνον τα αρνητικά χαρακτηριστικά του και όχι τα θετικά. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε να δικαιολογήσουμε τη διατήρηση των αρνητικών συναισθημάτων μας και να μην συγχωρήσουμε. Αυτή η κατάσταση είναι αφύσικη για τον εσώτερο εαυτό μας, που φάχνει ενότητα και αγάπη.

2. Ένα άλλο εμπόδιο είναι ότι **συγχέουμε τη συγχώρεση κάποιου με την παραδοχή ότι εκείνος έχει δίκιο** και επομένως εμείς άδικο. Πιστεύουμε ότι σε μια διαφωνία μόνο ένας μπορεί να έχει δίκιο. Νομίζουμε ότι, αν τον συγχωρήσουμε, είναι σαν να λέμε, «εσύ έχεις δίκιο κι εγώ άδικο».

Χρειάζεται να καλλιεργήσουμε την αλήθεια ότι υπάρχουν πολλές διαφορετικές αντιλήψεις για κάθε κατάσταση και ότι μπορούμε να συγχωρούμε κάποιον ακόμη κι όταν έχει ξεκάθαρα άδικο. Γι' αυτό είναι η συγχώρεση. Συνήθως θέλουμε να παραδεχτεί ο άλλος ότι έχει άδικο. Η πραγματική συγχώρεση δεν απαιτεί αυτήν την προϋπόθεση. Συγχωρεί ακόμη κι όταν ο άλλος δεν βλέπει το λάθος του. Φυσικά, έχουμε το δικαίωμα να προστατευτούμε από περαιτέρω πόνο.

3. Σε μερικές περιπτώσεις το να μην συγχωρήσουμε κάποιον είναι **μια άμυνα / μηχανισμός ελέγχου**, τον οποίο χρησιμοποιούμε για να «καλύψουμε» τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, το να μην συγχωρήσουμε κάποιον μπορεί να καλύψει την ανάγκη μας να τον ελέγχουμε. Όσο δεν συγχωρούμε και ο άλλος «φτάνει», ίσως μπορέσουμε να τον αναγκάσουμε να κάνει κάποια πράγματα που επιθυμούμε, για να «κερδίσει τη συγχώρεσή μας». Αυτό είναι ένα είδος συναισθηματικού εκβιασμού.

4. Σε μια άλλη περίπτωση, κατηγορώντας τον άλλον μπορούμε να έχουμε μια δικαιολογία να μην φτιάξουμε τη ζωή μας. Υποτίθεται ότι ο λόγος που δεν μπορούμε να είμαστε δημιουργικοί, παραγωγικοί ή υπεύθυνοι για τη ζωή μας είναι ότι «φταίνει οι άλλοι». Έτσι, υποσυνείδητα έχουμε πολλά να κερδίσουμε όταν κρατάμε τους άλλους σε κατάσταση «ενοχής».

Αλήθειες που βοηθούν τη συγχώρεση

Μερικές αλήθειες που μας βοηθούν να συγχωρήσουμε τους άλλους είναι (κάποιες από αυτές βασίζονται σε διάφορες πνευματικές πεποιθήσεις ή Χριστιανικές έννοιες, που μπορεί να αποδέχεστε ή και όχι):

1. Όλα τα γεγονότα συμβαίνουν σύμφωνα με τους σοφούς και δίκαιους θεϊκούς νόμους, που μου δίνουν ακριβώς αυτό που χρειάζομαι σε κάθε στάδιο της εξελικτικής πορείας μου για να μάθω το επόμενο μάθημά μου.

2. Οι άλλοι είναι απλά ηθοποιοί στο δράμα της ζωής μου, το σενάριο του οποίου γράφω εγώ καθημερινά.

3. Οι άλλοι είναι το χέρι του Θεού, που μου δείχνει τα μαθήματα που χρειάζεται να μάθω.

4. Είμαστε όλοι ψυχές σε διαδικασία εξέλιξης και η αρνητική συμπεριφορά μας είναι αποτέλεσμα της άγνοιας και του φόβου.

5. Συγχώρεση δεν σημαίνει παραδοχή ότι ο άλλος είχε δίκιο, αλλά απλά σημαίνει ότι συγχωρούμε την άγνοια και την αδυναμία του σαν αδελφής ψυχή στη διαδικασία της εξέλιξης.

6. Η συγχώρεση δεν μας κάνει ευάλωτους. Η ανάγκη μας για ασφάλεια, επιβεβαίωση ή αγάπη από τον άλλον μάς κάνει ευάλωτους. Η πραγματική προστασία μας είναι η συγχώρεση και η αγάπη, χωρίς να χρειαζόμαστε τίποτα από τον άλλον.

7. Είμαι ο μοναδικός δημιουργός της πραγματικότητάς μου. Αδικώ τους άλλους όταν τους θεωρώ υπεύθυνους γι' αυτό που εγώ δημιουργώ.

8. Έχω τη δύναμη να δημιουργήσω τη ζωή μου και δεν χρειάζεται να κρύβομαι πίσω από δικαιολογίες ότι δεν μπορώ, εξαιτίας κάποιου γεγονότος που οι άλλοι έχουν κάνει ή κάνουν.

9. Σαν ψυχές στη διαδικασία της εξέλιξης κάνουμε όλοι πολλά λάθη. Αυτό είναι φυσικό. Αυτό που είναι αφύσικο είναι να μην συγχωρούμε τον εαυτό μας και τους άλλους γι' αυτά τα λάθη.

10. Όλοι οι άνθρωποι είναι όφεις της θεϊκής δημιουργίας. Παρόλο που μπορεί να μην το αντιλαμβάνονται, το θείο λειτουργεί μέσα από αυτούς. Με το να μην τους συγχωρούμε, είναι σαν να μην συγχωρούμε το θείο.

Και ο Χριστός είπε:

11. «Οι αναμάρτητοι ας ρίξουν την πρώτη πέτρα».

12. «Μην κρίνετε για να μην κριθείτε».

13. «Θα κριθείτε με την αυστηρότητα που κρίνετε τους άλλους».

14. Ο Πέτρος ρώτησε το Χριστό, «Πόσες φορές πρέπει να συγχωρήσουμε κάποιον για κάτι που έκανε, επτά φορές;» και ο Χριστός απάντησε, «Όχι, Πέτρο, επτά φορές επί εβδομήντα».

Γιατί θέλω να συχωρέσω

Ίσως θέλετε εδώ να σκεφτείτε τους λόγους, για τους οποίους θα θέλατε να συγχωρήσετε. Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι:

α. Ο άλλος στην πραγματικότητα ελεγχόταν από τα δικά του προβλήματα, φόβους και προγραμματισμούς.

β. Αν απομακρύνω την αρνητική ενέργεια από το σύστημά μου, θα είμαι πιο ελεύθερος, πιο ευτυχισμένος και πιο υγιής.

γ. Θα υπερβώ το συναισθηματικό εαυτό μου και θα βιώσω ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

δ. Θα απελευθερωθώ από παλιούς προγραμματισμούς και ψευδαισθήσεις ότι οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τη δική μου πραγματικότητα.

ε. Θα συνδεθώ με την αλήθεια πως εγώ δημιουργώ την πραγματικότητά μου και πως ό,τι συμβαίνει είναι για την εξέλιξή μου.

στ. Θα σταματήσω να είμαι παιδί και θα γίνω ενήλικας.

ζ. Εφόσον θα ήθελα οι άλλοι να συγχωρούν τα λάθη και τις ασυνείδητες στιγμές μου, είναι φυσικό να κάνω κι εγώ το ίδιο γι' αυτούς.

η. Η αγάπη με κάνει να νιώθω καλύτερα από την πίκρα.

θ. Βαθιά μέσα μου τον / την αγαπώ πραγματικά.

ι. Είμαστε αδελφές ψυχές στη διαδικασία της εξέλιξης. Υποφέρουμε και οι δύο απ τις αδυναμίες και τα λάθη μας.

ια. Επιλέγω την αγάπη.

Η μέθοδος ΤΑΤ για συγχώρεση

Τώρα φέρτε ξανά στο νου σας το γεγονός αλλά φέρτε επίσης **εναλλακτικές αντιλήψεις** της πραγματικότητας, οι οποίες σας απελευθερώνουν από τα αρνητικά συναισθήματα. Θέλουμε να συνδυάσουμε την εμπειρία με έναν νέο τρόπο αντίληψής της - δημιουργώντας νέες συνάψεις στον εγκέφαλο και το νου. Κάντε το για περίπου 4 λεπτά.

Μερικά παραδείγματα εναλλακτικής αντίληψης μπορεί να είναι:

α. Ο άλλος είναι θύμα των προγραμματισμών, φόβων, αναγκών, προσκολλήσεων και παιδικών εμπειριών.

β. Η αξία μου είναι αμετάβλητη εφόσον είμαι έκφραση της θεϊκής συνειδητότητας. Αξιζώ την αγάπη και το σεβασμό, ανεξάρτητα από το τι λέει ή κάνει ο άλλος.

γ. Είμαι ασφαλής - ό,τι κι αν κάνει ο άλλος.

δ. Είναι παρελθόν και δεν υπάρχει πια. Έχω επιζήσει.

ε. Έχω επιλέξει σαν ψυχή να μάθω μέσα από αυτήν την εμπειρία.

στ. Η ζωή μου δίνει μόνον ό,τι χρειάζομαι για τη διαδικασία εξέλιξής μου.

ζ. Έχω τη δύναμη να αντιμετωπίσω και να ξεπεράσω οτιδήποτε μου δίνει η ζωή.

η. Αυτή η εμπειρία με έχει κάνει δυνατότερο και σοφότερο, καλύτερο με τους ακόλουθους τρόπους

θ. Ο άλλος ήταν κάποτε 5 χρονών και προγραμματίστηκε από τις παιδικές εμπειρίες του.

ι. Το σύμπαν (ο Θεός) έχει επιτρέψει να συμβεί αυτό για κάποιον λόγο.

ια. Είμαι τώρα ικανός να αυτοπροστατευτώ. Δεν είμαι παιδί.

ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΕΝΙΩΘΑ _____
ΜΕ _____

ΣΧΕΤΙΚΑ

ΤΩΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ (ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΩ, ΒΙΩΝΩ) ΟΤΙ

Η ζωή μου δίνει κάθε στιγμή ακριβώς αυτό που χρειάζομαι για το επόμενο βήμα της εξέλιξης μου.
ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ
 Έχω επιλέξει να αντιμετωπίσω το εγρέθισμα (νεγονός, κατάσταση συμπεριφορά) σαν ευκαιρία για εξέλιξη.
ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗ
 Ο άλλος _____ είναι / ήταν ελεγχόταν από δικα του/της παιδικά βιώματα και κάνει το καλύτερο που μπορεί.
ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ
 Ο άλλος _____ ελέγχετε από τους φόβους, τις προσκολλησεις και τα προβλήματα του.
ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
 Η αξία μου είναι δεδομένη και αμετάκλητη σαν εκφραση του Θεού.
ΛΕΙΖΩ ΣΑΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ
 Ήμουν και είμαι πάντα ασφαλής σαν αυόνα ψυχή
ΑΣΦΑΛΗΣ ΣΑΝ ΨΥΧΗ
 Αξιζω ανεξάρτητα από την συμπεριφορά / γνώμη του άλλου.
ΛΕΙΖΩ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ
 Αξιζω ανεξάρτητα από την ικανότητα του άλλου να συμπεριφέρεται σωστά.
ΛΕΙΖΩ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ
 Είμαι ελεύθερος να είμαι πιστός στον εαυτό μου
ΠΙΣΤΟΣ (Η) ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
 Είμαι ένας καλός και αξιόλογος άνθρωπος.
ΚΑΛΟΣ (Η) – ΑΞΙΟΛΟΓΗ (ΟΣ)
 Έχω κάνει το καλύτερο που μπορώ.
ΕΚΑΝΑ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΣΑ
 Είμαι εντάξει με την συνείδηση μου.
ΗΡΕΜΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ
 Καλωσορίζω τα μαθήματα της ζωής
ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΩ το ΜΑΘΗΜΑ
 Είμαι ικανός (η) να αντιμετωπίζω ότι μου φέρνει η ζωή.
ΙΚΑΝΟΣ (Η) ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ
 Κάνω το καλύτερο που μπορώ και αφήνω τα αποτελέσματα στο Θεό (Στο Σύμπαν – στην ζωή)
ΚΑΝΩ ΚΑΙ ΑΦΗΝΩ
 Ο άλλος δημιουργεί την πραγματικότητα του
ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
 Εγώ δημιουργώ την πραγματικότητα μου
ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
 Ο άλλος είναι υπεύθυνος για την πραγματικότητα του.
ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ (Η)
 Είμαι υπεύθυνος για την πραγματικότητα μου
ΕΙΜΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ (Η)
 Τα έχω καταφέρει στην ζωή μου
ΤΑ ΕΧΩ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ
 Όλα είναι όπως πρέπει για την εξέλιξη μας
ΟΛΑ ΟΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ
 Όλα είναι μια αντίληψη
ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΤΙΑΛΗΨΗ
 Όλα είναι μια έκφραση της οικουμενικής συνείδησης
ΟΛΑ – ΕΚΦΡΑΣΗ ΘΕΙΟΥ
 Είμαι μαθηθών και δεν υπάρχει τίποτα
ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Υπάρχει μόνο το παρόν
ΜΟΝΟ ΠΑΡΟΝ
 Η αγάπη είναι η λύση
ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΛΥΣΗ
 Είμαι ελεύθερη ψυχή
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΨΥΧΗ
 Είμαι θεα ενέργεια
ΘΕΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
 Δεν είμαι το εγώ.
ΕΙΜΑΙ ΨΥΧΗ
 Η ψυχή επιλέγει την ώρα της αναχώρησης της.
ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ.
 Ζω το παρόν με ευγνωμοσύνη.
ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟ ΠΑΡΟΝ
 Ήλθα στο κόσμο για να εξελιχτώ μέσα από το βίωμα αυτό. – ΒΙΩΜΑ – ΕΞΕΛΙΞΗ
 Υπάρχει θεϊκή σοφία και δικαιοσύνη σε ότι συμβαίνει
ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ ΣΤΟ ΘΕΟ
 Ο καθένας κάνει ότι μπορεί
ΚΑΝΕΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ
 Μπορώ να πω «όχι» με αγάπη
«ΟΧΙ» ΜΕ ΑΓΑΠΗ
 Ότι ο άλλος ελέγχεται από τις ανάγκες του.
ΕΛΕΓΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΝΑΓΚΕΣ
 Δεν είμαι οι σκέψεις μου
ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΚΕΨΗ
 Έχω μάθει πολλά από την κατάσταση αυτή
ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΟΛΛΑ
 Ο καθένας αντιμετωπίζει τα προβλήματα του με άλλο τρόπο. **ΜΕ ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟ**
 Είμαι υπεύθυνος για την ηρεμία μου
ΗΡΕΜΙΑ
 Η αξία μου είναι αδιαπραγμάτευτη
ΑΞΙΑ ΑΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΤΗ
 Ο άλλος συμπεριφέρεται έτσι όταν υποφέρει και χρειάζεται αγάπη και κατανόηση.
ΑΓΑΠΗ – ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
 Ο άλλος και η ζωή καθρεφτίζουν τα συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορά μου.
ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ
 Μπαίνω στην θέση του άλλου.
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
 Ο καθένας είναι μια μοναδική έκφραση του Θεού.
ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ
 Έχω δύναμη να το αντιμετωπίσω – **ΕΧΩ ΔΥΝΑΜΗ**
 Αυτό που συμβαίνει είναι το καλύτερο για τώρα
ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΩΡΑ
 Αξιζω και είμαι ασφαλής ακόμα όταν δεν μπορώ να ελέγξω τα πράγματα – **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΕΛΕΓΧΩ.**

ΓΙΑ ΕΦΤ ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

1. ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ (ΓΕΓΟΝΟΣ, ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΣΚΕΨΗ) ΕΙΝΑΙ:

2. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ _____

ΕΠΕΛΕΞΕ ΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ _____

ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΕΝΙΩΘΑ _____

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ _____,

ΤΩΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ (ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΩ, ΒΙΩΝΩ) ...

1. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

2. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

3. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

4. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

5. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

6. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

7. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

8. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

1. ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ (ΓΕΓΟΝΟΣ, ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΣΚΕΨΗ) ΕΙΝΑΙ:

2. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ _____

ΕΠΕΛΕΞΕ ΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ _____

ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΕΝΙΩΘΑ _____

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ _____,

ΤΩΡΑ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ (ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΩ, ΒΙΩΝΩ) ...

1. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

2. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

3. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

4. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

5. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

6. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

7. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

8. _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΡΑΣΗ _____

ΓΑΡΑΣ ACCUPRESSURE TECHNIQUES (TAT)

Α. Βάζουμε το δεξί χέρι (θα μπορούσε να είναι το αριστερό αν σας ταυριάζει καλύτερα) στο πίσω μέρος του κεφαλιού με τον αντίχειρα μέσα στο μελλικό μέρος στην βάση του εγκεφάλου και τα δάκτυλα χάλαρα στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Βάζουμε τον αντίχειρα του άλλου χεριού στο σημείο το φρυδιού από την μια πλευρά και τον μεσαίο δάκτυλο στο σημείο του φρυδιού από την άλλη πλευρά και τον δείκτη στο μέτωπο. Μένουμε σε αυτή την θέση για στάδια.
Συνήθως γίνεται μια πολύ μικρή διακοπή μεταξύ των σταδίων.

Ή

Β. Απλώς βάζουμε τα χέρια μας πάνω στο στήθος ή και την κοιλιά με τρόπο ώστε να είναι χάλαρα και άνετα για να δημιουργείται ροή ενέργειας μεταξύ των χεριών και του σώματος.

Στάδιο 1. Φέρνουμε το πρόβλημα ή την τραυματική μνήμη στο νου μας και το σκεπτόμαστε και προσπαθούμε να νιώσουμε το πρόβλημα και τα συναισθήματα που έχουμε για αυτό. Μένουμε έτσι μέχρι να γίνει μια αλλαγή στην ενέργεια ή τα συναισθήματα μας.

Στάδιο 2. Κάνουμε το ίδιο αλλά τώρα συγχρόνως φέρνουμε στο νου μια θετική αντίληψη για το θέμα. Μια λύση για μας. Έναν άλλο τρόπο να πιστεύουμε ή να νιώθουμε. Μένουμε μέχρι να νιώθουμε κάποια αλλαγή μέσα μας.

Στάδιο 3. Δεχόμαστε να θεραπευτούν οι ρίζες και οι αρχικές αιτίες του προβλήματος. Μένουμε μέχρι να νιώσουμε κάποια αλλαγή μέσα μας.

Στάδιο 4. Δεχόμαστε να θεραπευτούν οι επιρροές πάνω στο σώμα, στο νου, στις σχέσεις και τη ζωή μας.

Στάδιο 5. Ταυτιζόμαστε με τον δραστή. Βιώνουμε τον εσωτερικό του κόσμο.

Στάδιο 6. Κατανοούμε και συγχωρούμε τον δραστή.

Στάδιο 7. Κατανοούμε και συγχωρούμε τον εαυτό μας.

Κάνουμε μια χαλάρωση και αφήνουμε τις πληροφορίες να ισορροπήσουν.

ΣΥΝΤΟΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

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



TAT

2. Τώρα φέρτε ξανά στο νου σας το γεγονός, αλλά φέρτε επίσης **εναλλακτικές αντιλήψεις** της πραγματικότητας, οι οποίες σας απελευθερώνουν από τα αρνητικά συναισθήματα. Θέλουμε να συνδυάσουμε την εμπειρία με έναν νέο τρόπο αντίληψής της – δημιουργώντας **νέες συνάψεις στον εγκέφαλο** και το νου. Κάντε το για περίπου 4 λεπτά.

Μερικά παραδείγματα εναλλακτικής αντίληψης μπορεί να είναι:

α. Ο άλλος είναι έχει άγνοια (πνευματική) και είναι θύμα των προγραμματισμών, φόβων, αναγκών, προσκολλήσεων και παιδικών εμπειριών.

β. Η αξία μου είναι αμετάβλητη εφόσον είμαι έκφραση της θεϊκής συνειδητότητας. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό, ανεξάρτητα από το τι λέει ή κάνει ο άλλος.

γ. Είμαι ασφαλής – ό,τι κι αν κάνει ο άλλος.

δ. Το γεγονός αυτό είναι παρελθόν και δεν υπάρχει πια. Είμαι ασφαλής.

ε. Η εμπειρα αυτή δεν είναι τυχαία. Έχω επιλέξει (σαν ψυχή πριν γεννηθώ) να μάθω μέσα από αυτήν την εμπειρία.

στ. Η ζωή μου δίνει μόνον ό,τι χρειάζομαι για τη διαδικασία εξέλιξής μου.

ζ. Έχω τη δύναμη να αντιμετωπίσω και να ξεπεράσω οτιδήποτε μου δίνει η ζωή.

η. Αυτή η εμπειρία με έχει κάνει δυνατότερο και σοφότερο, καλύτερο με τους ακόλουθους τρόπους _____.

θ. Ο άλλος ήταν κάποτε 5 χρονών και προγραμματίστηκε από τις παιδικές εμπειρίες του.

ι. Το σύμπαν (ο Θεός) έχει επιτρέψει να συμβεί αυτό για κάποιον λόγο.

ια. Είμαι τώρα ικανός να αυτοπροστατευτώ. Δεν είμαι παιδί.



ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ LARRY NIMS BE SET Free FAST BSSF

ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ

Αγαπημένο μου υποσυνείδητο,

Σε ευχαριστώ που θα να συνεργαστείς μαζί μου και να φροντίσεις να συμπεριλαμβάνεις με το κάθε θέμα με το οποίο εργαζόμαστε όλες τις ρίζες, πεποιθήσεις και βαθύτερες αίτιες του θέματος.

Έτσι όποτε εργαζόμαστε πάνω σε οποιαδήποτε θέμα, εξαλείφουμε (eliminate) μαζί όλες τις ρίζες, πεποιθήσεις και βαθύτερες αίτιες αλλά επίσης εξαλείφουμε (eliminate) οτιδήποτε θα μπορούσε να μας κάνει να κρατήσουμε το πρόβλημα ή ακόμα παθητικά να το δεχτούμε πίσω.

(BE SET) stands for "Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training."
(FAST) stands for "Fear, Anger, Sadness, Trauma"

1. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **φρυδιού**, λέμε, «Απελευθερώνουμε από όλο τον **πόνο και λύπη** σε σχέση με αυτό το θέμα - και από όλες τις ρίζες του πόνου, στο υποσυνείδητο.»

2. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **μάγουλου**, λέμε, «Απελευθερώνουμε από όλο το **φόβο** σε σχέση με αυτό το θέμα - και από όλες τις ρίζες του **φόβου**, στο υποσυνείδητο.»

3. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **μικρού δακτύλου**, λέμε, «Απελευθερώνουμε από όλο το **Θυμό** σε σχέση με αυτό το θέμα - και από όλες τις ρίζες του **Θυμού**, στο υποσυνείδητο.»

4. Όταν κτυπάμε στο σημείο του **δείκτη** λέμε, «Απελευθερώνουμε από κάθε ενοχή σε σχέση με αυτό το θέμα - και από όλες τις ρίζες της ενοχής, στο υποσυνείδητο.»

5. Ξανά κτυπάμε στο σημείο του φρυδιού και λέμε, «Απελευθερώνουμε από όλα τα **τραύματα** σε σχέση με αυτό το θέμα - και από όλες τις ρίζες των **τραύματων**, στο υποσυνείδητο.»

6. Μετά πάλι κτυπάμε στο σημείο του **δείκτη** και λέμε,

«Συχωρώ τον εαυτό μου για κάθε συμμετοχή στην δημιουργία του προβλήματος αυτού. Ξέρω ότι κάνω ότι καλύτερο μπορώ.»

6. Μετά πάλι κτυπάμε στο σημείο του **μικρού δακτύλου** και λέμε, «Συχωρώ τους άλλους για κάθε συμμετοχή στην δημιουργία του προβλήματος αυτού. Ξέρω ότι κάνουν ότι καλύτερο μπορούν.»

TAPAS ACCUPRESSURE TECHNIQUES (TAT)

Παίρνουμε την ίδια θέση για τις τέσσερες φάσεις.

Βάζουμε το δεξί χέρι (θα μπορούσε να είναι το αριστερό αν σας ταιριάζει καλύτερα) στο πίσω μέρος του κεφαλιού με τον αντίχειρα μέσα στο μαλακό μέρος στην βάση του εγκεφάλου και τα δάκτυλα χάλαρα στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Βάζουμε τον αντίχειρα του άλλου χεριού στο σημείο το φρυδιού από την μια πλευρά και τον μεσαίο δάκτυλο στο σημείο του φρυδιού από την άλλη πλευρά και τον δείκτη στο μέτωπο. Μένουμε σε αυτή την θέση για τέσσερα στάδια. Συνήθως γίνεται μια πολύ μικρή διακοπή μεταξύ των σταδίων.

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

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

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

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

Στάδιο 5. **Ταντιζόμαστε** με τον δράστη.

Στάδιο 6. **Συγχωρούμε** τον δράστη.

Στάδιο 7. **Συγχωρούμε** τον εαυτό μας.

Κάνουμε μια χαλάρωση και αφήνουμε τις ενέργειες να ισορροπήσουν.

**ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΝΑ ΔΕΧΟΜΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΓΑΠΑΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΛΟΓΟΥΣ (ΕΠΕΙΔΗ ΤΩΡΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΩ ΟΤΙ)**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ Ή «ΠΑΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ» ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Όπως θα έχεις καταλάβει, τα συναισθήματά μας ελέγχονται σε μεγάλο βαθμό από τις πεποιθήσεις που δημιουργήθηκαν στα παιδικά μας χρόνια. Αυτός ο κατάλογος θα μας βοηθήσει να βρούμε αυτά τα «παιδικά συμπεράσματα».

Προσπάθησε να θυμηθείς:

1. Ποιά ήταν τα **συναισθήματα** που είχες τότε, για αυτά που έγιναν;

2. Ποιές είναι οι **πεποιθήσεις** που δημιουργήθηκαν μέσα σου (στον παιδικό νου σου), σα συμπέρασμα αυτών που έγιναν; Ίσως βοηθηθείς από τον κατάλογο πεποιθήσεων που ακολουθεί. Θυμήσου ότι ίσως δεν μπορείς να δεις άμεσα τις πεποιθήσεις που πιθανά βρίσκονται στο επίπεδο του υποσυνείδητου, αλλά να «μυρίζεσαι» την ύπαρξή τους από τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σου.

3. Ποιά είναι τα **κομμάτια της ζωής** σου που σήμερα επηρεάζονται από αυτά τα συναισθήματα και πεποιθήσεις (παιδικά συμπεράσματα); Πού είσαι **πο** ευάλωτος(η), **πο** αδύναμος(η), **πο** ευερέθιστος(η), **πο** αντιδραστικός(η), ευαίσθητος(η) λόγω αυτών των εμπειριών;

4. Πώς θα απελευθερωθείς από την επίδραση αυτών των εμπειριών; Κάνε ένα πρόγραμμα.

1. Δεν αξίζω ό,τι και να κάνω. (1, 2)
2. Δεν αξίζω όταν με μαλώνουν, με απορρίπτουν, με κατηγορούν ή όταν είναι θυμωμένοι μαζί μου. (1, 2)
3. Κινδυνεύω όταν είναι θυμωμένοι μαζί μου ή όταν με μαλώνουν, με κατηγορούν ή με απορρίπτουν. (1, 2)
4. Οι άνθρωποι δε με αγαπάνε. (1, 2)
5. Οι άνθρωποι είναι επιθετικοί. (1, 2)
6. Φταίω εγώ για τη δυστυχία των ανθρώπων. (1, 2)
7. Είμαι κακός άνθρωπος. (1)
8. Είμαι μόνος(η) μου στη ζωή. (1, 2, 3, 6, 7, 8)
9. Είμαι χωρίς προστασία - ευάλωτος(η) - κινδυνεύω. (1, 2, 3)
10. Δε θέλει κανένας να είναι μαζί μου. (1, 2, 3)
11. Δεν αξίζω τη μόνιμη, σταθερή σχέση - θα με εγκαταλείψουν. (3)
12. Δεν υπάρχει σταθερή συμπαράσταση, φιλία, αγάπη σ' αυτόν τον κόσμο ή αν υπάρχει, δεν μπορώ να την έχω ή δεν αξίζω να την έχω. (1, 2, 3)
13. Δεν αξίζω τη στοργή, την τρυφερότητα ή την εκδήλωση της αγάπης. (1, 3, 4)
14. Είμαι αδικημένος(η). Δεν υπάρχει δικαιοσύνη. (1, 3, 4)
15. Δεν μπορώ να έχω αυτό που θέλω ή αυτό που χρειάζομαι. (4)
16. Δεν πρέπει να ζητάω αυτό που χρειάζομαι. (4)
17. Το ανθρώπινο σώμα είναι αδύναμο και ευάλωτο σε αρρώστιες και πόνο. (5)
18. Κινδυνεύω να αρρωστήσω, να πονέσω, να πεθάνω. (5)
19. Θα με προσέξουν, αν είμαι άρρωστος(η). (5)
20. Φταίω εγώ για την αρρώστια του άλλου. (5)
21. Δεν έχω το δικαίωμα να είμαι ευτυχισμένος(η) ή ευδιάθετος όταν οι άλλοι είναι άρρωστοι. (5)
22. Η αρρώστια είναι αδυναμία και δεν αξίζω να είμαι

ΟΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Ίσως οι πεποιθήσεις που ψάχνεις να εκφράζονται λίγο διαφορετικά από τις παρακάτω φράσεις. Μερικές μπορεί να σου ταιριάζουν καλύτερα σε κάποιο άλλο πρόσωπο πχ πρώτο, δεύτερο, τρίτο. Δώσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου να ψάξει βαθιά μέσα σου για να δεις αν υπάρχει, έστω κι ένα **μικρό μέρος του εαυτού σου**, που πιστεύει ή νιώθει αυτό που εκφράζεται.

(Τα νούμερα μετά από τις πεποιθήσεις αναφέρονται στον **κατάλογο των παιδικών εμπειριών**, στις εμπειρίες που μπορούν να κάνουν κάποιον να καταλήξει σε τέτοιες πεποιθήσεις).

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ:

1. ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙΣ ΑΠΟ (Ανθρώπους, αντικείμενα, ζωή, μικρόβια, την ζωή)
2. ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ...
3. ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ
4. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΑΝ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
5. Η ΑΞΙΑ ΣΟΥ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΜΕ ΠΩΣ ΣΥΓΚΡΙΝΕΣΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
6. ΔΕΝ ΑΞΙΖΕΙΣ ΕΠΕΙΔΗ ...
7. ΕΙΣΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΣ
8. ΕΙΜΑΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

- άρρωστος(η). (5)
23. Η αξία μου μετριέται σε σχέση με το πώς συγκρίνομαι με τους άλλους. (6, 17)
24. Οι άλλοι θα με δεχτούν και θα με θέλουν μόνο αν με βλέπουν σα δυνατό(η) και ανώτερο(η). (6, 17)
25. Χωρίς τους άλλους, δεν αξίζω και δεν είμαι ασφαλής. (6, 17).
26. Πρέπει να αποδείξω την αξία μου συγκριτικά με τους άλλους. (7, 17)
27. Δε με αγαπάνε αρκετά για να μένουν μαζί μου. (3, 8)
28. Φταίω εγώ που πέθανε ο άλλος. Είμαι ένοχος(η). (8)
29. Δε συμπεριφέρθηκα καλά σ' αυτόν πριν πεθάνει. Είμαι ένοχος(η). (3, 8)
30. Δε μπορώ να εμποτεύομαι τους άνδρες (ή τις γυναίκες). (1, 3, 8, 9, 10)
31. Με θέλουν για το σώμα μου. (9, 10)
32. Είμαι ένοχος(η) γιατί εγώ το άφησα να γίνει. (9)
33. Κινδυνεύω από άνδρες (ή από γυναίκες). (1, 9, 10)
34. Το σεξ είναι βία. (9, 10)
35. Η σεξουαλική πράξη είναι βία και προκαλεί πόνο. (9, 10).
36. Η σεξουαλική πράξη είναι μια αναγκαστική πράξη που κάποιος πρέπει να υποστεί από το σύντροφο. (9, 10)
37. Η σεξουαλική πράξη είναι βρώμικη και ζωώδης. (9, 10)
38. Πρέπει οπωσδήποτε να ανταποδώσω στους άλλους αυτά που μου δώσανε. (11, 12).
39. Δε θέλω να πάρω από κανένα, επειδή αυτό σημαίνει ότι θα τους χρωστάω. Δε θα είμαι ελεύθερος(η). (11, 12).
40. Είμαι πάντα υποχρεωμένος(η) στους άλλους ό,τι και να κάνω. (11, 12).
41. Πρέπει να θυσιάζω αυτό που πιστεύω και θέλω εγώ, για να

- ικανοποιήσω τους γονείς μου (ή τους άλλους). (11, 12,).
42. Οι άλλοι είναι υποχρεωμένοι σε μένα για ό,τι κάνω γι' αυτούς. (11, 12).
43. Είμαι ένοχος(η) επειδή έχω πάρει περισσότερα από αυτά που έχω δώσει.
44. Είμαι ένοχος(η) για την πραγματικότητα των άλλων (π.χ. την υγεία, την ευτυχία, την ηρεμία, την επιτυχία κ.τ.λ.). (11, 12, 18).
45. Δεν αξίζω όταν οι άλλοι γύρω μου (ειδικά τα παιδιά, σύντροφος, γονείς, αδέρφια, φίλοι) δεν είναι καλά. Είμαι αποτυχημένος(η) στο ρόλο μου. (11, 12, 18).
46. Δεν έχω δικαίωμα να είμαι εγώ καλά, ευτυχισμένος(η), ευδιάθετος(η) ή να ξεκουραστώ όταν οι άλλοι έχουν προβλήματα ή δεν είναι καλά. (11, 12, 18).
47. Οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τη δική μου δυστυχία, αρρώστια, αποτυχία. (11,12, 18).
48. Πρέπει εγώ να σώσω τον κόσμο. Είναι ανίκανοι μόνοι τους. (11, 12, 28).
49. Δεν ξέρουν οι άλλοι, πρέπει να με ακούσουν. Πρέπει να τους λύσω εγώ το πρόβλημά τους. (11, 12, 18)
50. Δε μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους να κάνουν πράγματα, γιατί είναι πιθανό να κάνουν λάθη. (11, 12, 18).
51. Αν δεν το κάνω εγώ, δε θα το κάνει κανείς. (11, 12, 18).
52. Είμαι αδικημένος(η), επειδή εγώ συνέχεια βοηθάω και θυσιάζομαι για τους άλλους, αλλά δε με βοηθάνε όταν εγώ θέλω βοήθεια. (11, 12, 18).
53. Πρέπει να είμαι πάντα δυνατός(η) και να μη δείξω ποτέ αδυναμία ή να ζητήσω βοήθεια. (11, 12, 18).
54. Οι άλλοι θα έπρεπε να καταλαβαίνουν και να ανταποκρίνονται στις δικές μου ανάγκες χωρίς να τις εκφράζω. (Ίσως - όπως εγώ κάνω σ' αυτούς). (11, 12, 18).
55. Είμαι ανίκανος(η). (11, 12, 13)
56. Είμαι τεμπέλης(α). (13)
57. Δεν είμαι εξυμνος(η). (13)
58. Δε θα καταφέρω να πετύχω αυτό που θέλω. (12)
59. Πρέπει να αποδείξω την αξία μου στους άλλους. (11, 12, 13)
60. Δε θα μπορώ ποτέ να αποδείξω την αξία μου στους άλλους. (13)
61. Είμαι κακός(η), βρώμικος(η) και ένοχος(η) επειδή έχω σεξουαλικές ορμές, συναισθήματα ή ανάγκες. (14)
62. Δεν αξίζω την αγάπη του Θεού. (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 22, 25)
63. Είμαι αμαρτωλός(η) και ο Θεός δε με αγαπάει. (14, 15)
64. Θα τιμωρηθώ από το Θεό μέσα στη ζωή. Οπωσδήποτε θα συμβούν άσχημα πράγματα. (14, 15).
65. Τα πράγματα δεν μπορούν να είναι συνέχεια ευχάριστα. (14, 15)
66. Οι δάσκαλοι και οι άνθρωποι στην εξουσία θέλουν να με καταπέσουν, να με μειώσουν, να με πληγώσουν. (16)
67. Να μη βρεθώ σε σχέση εξουσίας με κανέναν. (1, 2, 16).
68. Πρέπει να παλέψουμε την εξουσία. (1, 16)
69. Οι άλλοι γελάνε με μένα, με κοροϊδεύουν. (16)
70. Δε μπορώ να εμπιστευόμαι τους άλλους. (1, 3, 6, 7, 17)
71. Πρέπει να είμαι καλύτερος(η) από τους άλλους για να αξίζω, να με αγαπάνε και να είμαι ασφαλής. (19α,)
72. Πρέπει να είμαι πρώτο(ης) για να αξίζω. (19β, 19γ).
73. Πρέπει να είμαι τέλειος(α), χωρίς λάθη. (9γ)
74. Δεν πρέπει να δείξω αδυναμία. (19γ)
75. Πρέπει να είμαι πιο έξυμνος(η), πιο πληροφορημένος(η) από τους άλλους για να αξίζω και για να με δέχονται. (19δ)
76. Πρέπει να είμαι όμορφος(η) (για να με δέχονται). (19ε)
77. Πρέπει να έχω ωραία και καινούργια ρούχα και να βελτιώσω την εμφάνισή μου με διάφορους τρόπους για να με δέχονται και να με αγαπάνε. (19ε).
78. Το σίτι μου (αυτοκίνητο, ρούχα κ. τ. λ.) πρέπει να είναι τελείως καθαρό και τακτοποιημένο για να αξίζω. (19στ)
79. Δε μπορώ να ησυχάσω αν δεν είναι όλα τακτοποιημένα καθαρά. (19στ).
80. Οι άλλοι πρέπει να με βοηθάνε να διατηρώ την τάξη και την καθαριότητα (19στ)
81. Οι άλλοι είναι βρώμικοι και ανάξιοι. (19στ)
82. Πρέπει να με θέλουν πολλές γυναίκες (πολλοί άνδρες) για να αξίζω. (19ζ)
83. Δεν μπορώ να εμπιστευτώ το/τη σύντρόφό μου, θα με απατήσει. (19ζ)
84. Χωρίς οικονομική ή/και κοινωνική επιτυχία και αναγνώριση δε θα αξίζω για τους άλλους. Δε θα με προσέχουν. δε θα με εκτιμούν. (19η)
85. Πρέπει να είμαι πιο ευτυχισμένος(η) από τον άλλον για να αξίζω. (19η).
86. Αξίζω σύμφωνα με τη γνώμη των άλλων. Αν δε με δέχονται δεν αξίζω. Πρέπει να έχω την παραδοχή τους. (19θ).
87. Αξίζω μόνο όταν κάνω πολλά πράγματα (ή περισσότερα από τους άλλους). (19ι)
88. Πρέπει να ικανοποιήσω τους άλλους και να είναι ευχαριστημένοι με μένα, για να αξίζω (19κ).
89. Δε μπορώ να πω "όχι" στους άλλους, θα χάσω την αγάπη τους. Δε θα με θέλουν. (19λ)
90. Δεν πρέπει να εκφράζω τις ανάγκες μου επειδή: (19μ)
- α) Δεν έχω το δικαίωμα
- β) Δε θα ανταποκριθούν οι άλλοι
- γ) Είναι αμαρτία
- δ) Θα με πληγώσουν
91. Είμαι ανίκανος(η) να σκεφτώ, να αποφασίσω για τον εαυτό μου. Πρέπει να βρω κάποιον να μου πει τι να κάνω. (20)
92. Είμαι ανίκανος(η) να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες της ζωής, πρέπει να βρω κάποιον να με βοηθήσει. (20)
93. Αν είμαι άρρωστος(η) δεν θα ζητάνε από μένα ευθύνες. (20)
94. Φταίνε οι γονείς μου, που η ζωή μου είναι μια αποτυχία. (20)
95. Πρέπει να «φτάσω» τους γονείς (ή άλλους). Να είμαι τόσο τέλειος(α), δυναμικός(η), επιτυχημένος(η) για να αξίζω και να δεχτώ τον εαυτό μου. (21)
96. Δε θα τα καταφέρω ποτέ να «φτάσω» τους γονείς μου. Δεν αξίζω. Καλύτερα να αυτοκαταστραφώ. (21)
97. Απορρίπτω το κατεστημένο και όλη αυτή την ψευτιά που λέγεται επιτυχία. Απορρίπτω το σύστημα, δε θέλω να ανήκω σε αυτό. (21)
98. Οι επιτυχημένοι αδικούν τους άτυχους. Είναι άδικοι και πρέπει να τους παλέψουμε. (21)
99. Δε μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους ειδικά (άνδρες, γυναίκες, κοντινούς ανθρώπους) επειδή κάποια στιγμή θα με προσβάλουν. (22)
100. Δεν αξίζω σεβασμό ή/και αγάπη. (1, 22)
101. Είμαι λάθος. (1, 22)
102. Τα συναισθήματά μου δε μετράνε. (1, 22)
103. Φοβάμαι την εξουσία (γονιό, σύντροφο, δάσκαλο, αρχές). Θα πληγωθώ. (1, 22)
104. Φοβάμαι τη στενή σχέση, θα πληγωθώ. Κινδυνεύω. (1, 22)
105. Φοβάμαι την κριτική και την επιθετικότητα. Κινδυνεύω. (1, 22)
106. Θα με εκμεταλλεύονται οι άλλοι. (1, 22)
107. Δεν πρέπει να εκφράζω τις ανάγκες μου, δε θα τις ακούνε και θα πληγωθώ. (1, 22)
108. Δεν πρέπει να δείχνω τα συναισθήματά μου. Δεν πρέπει να δείχνω τον πόνο μου. (1, 6, 18, 22)
109. Ο γονιός μου δεν είναι (ήταν) σωστός. Δεν αξίζει. Δεν είναι δίκαιος. (1, 22, 23)
110. Αφού ο γονιός μου δεν αξίζει, δεν αξίζω κι εγώ. (1, 22, 23)
111. Ντρέπομαι για τους γονείς μου και τον εαυτό μου. (1, 22, 23)

112. Δε θέλω να είμαι σαν τον πατέρα (τη μητέρα) μου. Δε θέλω να έχω τις ίδιες αδυναμίες και να κάνω τα ίδια λάθη. (1, 22, 23).
113. Ο Θεός δε με αγαπάει χωρίς όρους. Θυμώνει με τα λάθη μου, θα με τιμωρήσει. (15, 25).
114. Θα πάθω κάτι κακό. (Θα αρρωστήσω, τα παιδιά μου θα αρρωστήσουν και θα πεθάνουν. Θα πεθάνω εγώ, θα τρελλαθώ). (15, 25)
115. Οι άνθρωποι είναι διπρόσωποι. Άλλα δείχνουν, άλλα σκεφτονται, άλλα κάνουν. (22, 26).
116. Κινδυνεύω από τους ανθρώπους, δε μπορώ να τους εμπιστευτώ. (1, 22, 26)
117. Οι άνθρωποι είναι ύπουλοι. Κάτι θέλουν από μένα. (26)
118. Δεν πρέπει να βασίζομαι στους άλλους, δε θα είναι συνεπείς και θα στενοχωρηθώ. (22, 26)
119. Δεν πρέπει να είμαι αληθινός(η), αλλιώς θα χάνω στις συναλλαγές μου με τους ανθρώπους. (26)
120. Δεν πρέπει να δείχνω τα πραγματικά μου συναισθήματα. (26)
121. Δεν αξίζω ή δε μπορώ να έχω ειλικρίνεια από τους ανθρώπους. (22, 26)
122. Χωρίς αρκετά χρήματα δεν είμαι ασφαλής. (27)
123. Χωρίς την παραδοχή των άλλων δεν είμαι ασφαλής. (27)
124. Χωρίς μόρφωση δεν είμαι ασφαλής σ' αυτόν τον κόσμο. Το παιδί μου δεν είναι ασφαλές χωρίς μόρφωση. (27)
125. Χωρίς μια οικογένεια να με στηρίζει δεν είμαι ασφαλής. (3, 27)
126. Χωρίς μια περιουσία δεν είμαι ασφαλής και τα παιδιά μου δεν είναι ασφαλή. (3, 27).
127. Χωρίς ένα σύντροφο δεν είμαι ασφαλής. (27)
128. Χωρίς _____ δεν είμαι ασφαλής. (27)
129. Κινδυνεύω γενικά. (1, 3, 8, 22, 27)
130. Πρέπει να μου δώσουν ό,τι θέλω όταν το θέλω - αλλιώς δε με αγαπάνε και τότε δεν αξίζω. (28)
131. Αν δε μου δώσουν αυτό που θέλω δεν αξίζω και κινδυνεύω. (28)
132. Δε μπορώ να τα βγάλω πέρα μόνος/η μου, χρειάζομαι τους άλλους να μου παρέχουν αυτό που χρειάζομαι. (28)

ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΟΝΟ

133. Είμαι κορίτσι (γυναίκα) και έτσι: (30)
- α) Αξίζω λιγότερο (ή καθόλου)
- β) Έχω λιγότερα δικαιώματα
- γ) Είμαι αδύναμη
- δ) Δεν είμαι ασφαλής χωρίς άνδρα
- ε) Πρέπει να έχω άνδρα για να είμαι κοινωνικά αποδεκτή
- στ) Δεν πρέπει να μου αρέσει το σεξ
- ζ) Δεν είμαι ικανή να τα βγάλω πέρα με (μηχανήματα, χρήματα, βαριές εργασίες, "ανδρικά θέματα", με τη ζωή γενικά)
- η) Ο μόνος λόγος για να υπάρχω, είναι για να υπηρετώ την οικογένειά μου. Δεν έχω νόημα αλλιώς
- θ) Η αξία μου μετρίεται με την εμφάνισή μου
- ι) Η αξία μου μετρίεται με την υγεία, ευτυχία και επιτυχία των παιδιών μου
- κ) Πρέπει να υποτάσσομαι στον άνδρα μου (ίσως και στα παιδιά μου) και να μην εκφράζω δικές μου ανάγκες, συναισθήματα και γνώμη
- λ) Δε θα με σέβονται ό,τι και να κάνω
- μ) Πρέπει να τους δείξω ότι αξίζω τόσα (και περισσότερα) από τους άνδρες
- ν) Πρέπει να είμαι δυνατή σαν άνδρας και να πετύχω στον ανδρικό κόσμο, για να με δέχονται, για να αξίζω
- ξ) Οι άνδρες είναι εχθροί μου και πρέπει να τους ανταγωνισθώ
- ο) Ο άνδρας θα μου δείξει αν αξίζω ή όχι, με τη συμπεριφορά

του

ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΜΟΝΟ

134. Είμαι αγόρι (άνδρας) και έτσι: 31)
- α) Πρέπει να είμαι δυνατός. Δεν πρέπει να δείξω αδυναμία
- β) Αν δείχνω αδυναμία δε θα με δέχονται, δε θα αξίζω
- γ) Πρέπει να είμαι πιο δυνατός από τη γυναίκα μου (πιο έξυπνος, ικανός επιτυχημένος κ.λ.π). Αλλιώς, θα χάσω την εκτίμηση των άλλων
- δ) Πρέπει να με θέλουν πολλές γυναίκες για να αξίζω.
- ε) Η ευτυχία μου βρίσκεται σε μία γυναίκα
- στ) Η γυναίκα θα μου δείξει αν αξίζω ή όχι, με τη συμπεριφορά της
- ζ) Η αξία μου μετρίεται με την επαγγελματική μου επιτυχία (συγκριτικά με τους άλλους στον κύκλο μου)
- η) Η αξία μου μετρίεται με το πόσα χρήματα έχω και πόση περιουσία αποκτώ
- θ) Δεν πρέπει ποτέ να κλαίω
- ι) Δεν πρέπει να δείξω πολύ συναισθημα, τρυφερότητα ή στοργή
- κ) Η αρρώστεια είναι αδυναμία. Δεν πρέπει να αρρωσταίνω. Θα με απορρίπτουν
- λ) Η γυναίκα μου και τα παιδιά μου πρέπει να με υπακούουν
135. Χωρίς χημικές ουσίες δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τη ζωή (να νιώθω ήρεμος, ελεύθερος):
- α) Αλκοόλ
- β) Διάφορα φαγητά
- γ) Τσιγάρο
- δ) Ηρεμιστικά
- ε) Ιατρικά φάρμακα
- στ) Χασίς
- ζ) Ναρκωτικά
- η) Καφέ
- θ) Γλυκά
- ι) Σοκολάτα και άλλα. (22, 25, 29).
136. Χωρίς σεξ ή έρωτα δεν μπορώ να νιώθω καλά (9,10,14, 25, 29, 30,31)
137. Χωρίς ταξίδια δεν μπορώ να νιώθω καλά (ελεύθερος) (29).
138. Θέλουν να με καταπέσουν, να με περιορίσουν (29).
139. Πρέπει να παλέψω για την ελευθερία μου. (29).
140. Δεν πρέπει να αφήσω καμμία πιθανή δραστηριότητα χωρίς να συμμετέχω, αλλιώς θα χάσω κάτι σημαντικό. Δε θα είμαι ελεύθερος(η) (16, 29).
141. Δεν έχω το δικαίωμα να ξοδεύω χρόνο:
- α) για τον εαυτό μου
- β) για τη χαλάρωσή μου
- γ) για την υγεία ή την εξέλιξη μου.
- δ) είναι εγωιστικό. (11,12,13,15,18,19,21,25,30,31).
142. Μόνο με αυτόν το συγκεκριμένο άνθρωπο, πράγμα, κατάσταση, ουσία, δραστηριότητα, μπορώ να νιώθω ευτυχία, ασφάλεια ή ότι αξίζω. Τίποτα άλλο δε θα με βοηθήσει να νιώθω καλά. Ούτε κάτι παρόμοιο (1, 3, 4, 8, 9, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31).
143. Αν δεν πετύχω σε αυτή τη συγκεκριμένη προσπάθεια, δε θα αξίζω και δε θα μπορώ να είμαι ευτυχισμένος(η). (1, 2, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31).

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΔΕΝ ΧΡΕΙΖΟΝΑΤΑΙ ΣΕΛΙΔΕΣ 35, 36, 37 + 38

ΓΙΑ ΣΕΛΙΔΕΣ 39, 40 + 41 ΒΛΕΠΕ 26 + 27

Αλήθειες για συγχώρεση του εαυτού μας

Προσοχή Οι ακόλουθες αλήθειες μπορεί να παρεξηγηθούν, να εφαρμοστούν με κακό τρόπο και να χρησιμοποιηθούν σαν δικαιολογίες για εγωιστική συμπεριφορά. Καμιά αλήθεια δεν θα έπρεπε να μας κάνει αδιάφορους για την επίπτωση των ενεργειών μας στους άλλους. Ούτε θα έπρεπε να μας επιτρέπει να συμπεριφερόμαστε στους άλλους με τρόπους που δεν θέλαμε να μας φέρονται εκείνοι. Αυτές οι αλήθειες είναι εκεί για να μας βοηθήσουν να απελευθερωθούμε από την ενοχή, την ντροπή και τη αμφιβολία από το παρελθόν και όχι να μας δώσουν την άδεια να κάνουμε οτιδήποτε θέλουμε στο μέλλον.

1. Όλα συμβαίνουν σύμφωνα με ένα θεϊκό σχέδιο που φέρνει σε όλους ακριβώς ό,τι χρειαζόμαστε για να μάθουμε το επόμενο μάθημα σε κάθε στάδιο της εξελικτικής μας διαδικασίας. Μπορεί, σε κάποιες περιπτώσεις, να είμαι εγώ το όργανο για τη διαδικασία μάθησης των άλλων. Έτσι, δεν είμαι ο δημιουργός της πραγματικότητάς τους, αλλά είμαι υπεύθυνος για τα συναισθήματα και τα κίνητρά μου και μπορώ να ζητήσω συγγνώμη για κάθε εγωιστική συμπεριφορά ή αρνητικά συναισθήματα που έχω προς αυτούς.

2. Οι άλλοι είναι απλά οι ηθοποιοί στο δράμα της ζωής, του οποίου το σενάριο γράφει καθημερινά καθένας από μας για τον εαυτό του.

3. Εγώ, όπως και όλοι οι άλλοι, είμαι μια ψυχή στην εξέλιξη και κάποιες φορές δρω αρνητικά από άγνοια και φόβο.

4. Το να ζητήσω συγγνώμη δεν σημαίνει ότι είμαι κακός, αλλά ότι αναγνωρίζω την άγνοιά μου και θέλω να απελευθερωθώ από αυτήν. Το να το παραδεχτώ είναι το πρώτο βήμα προς την απελευθέρωση.

5. Το να ζητήσω συγγνώμη δεν με υποβιβάζει, αλλά μάλλον με ελευθερώνει από την ψευδαίσθηση του εγώ μου.

6. Ο καθένας είναι ο μοναδικός δημιουργός της πραγματικότητάς του. Δεν δημιουργώ την πραγματικότητα κανενός άλλου.

7. Ο καθένας έχει τη δύναμη να δημιουργήσει τη ζωή του και δεν χρειάζεται να κρύβεται πίσω από δικαιολογίες ότι δεν μπορεί να το κάνει εξαιτίας αυτού που έχει κάνει στο παρελθόν ή κάνει τώρα ο ίδιος ή οι άλλοι. Αρνούμαι να εκβιάζομαι συναισθηματικά από τέτοιες καταστάσεις.

8. Σαν ψυχές στη διαδικασία της εξέλιξης, όλοι κάνουμε πολλά λάθη. Αυτό είναι φυσικό. Αυτό που είναι αφύσικο είναι να μην συγχωρούμε τον εαυτό μας και τους άλλους γι' αυτά τα λάθη.

9. Είμαι θεϊκή δημιουργία. Το θείο λειτουργεί μέσα από μένα. Με το να μην συγχωρώ τον εαυτό μου, είναι σαν να μην συγχωρώ το θείο.

10. Ο αναμάρτητος ας ρίξει την πρώτη πέτρα. Ποιος μπορεί να με δικάσει;

11. Η αγάπη του Θεού για μένα είναι χωρίς όρους. Είμαι αξιαγάπητος όπως είμαι με όλα τα λάθη μου.

12. Ο Θεός με έχει δημιουργήσει με τις αδυναμίες μου. Δεν μπορώ να κριθώ για ό,τι είναι θεϊκά δημιουργημένο. Το πεπρωμένο μου, όμως, είναι να απελευθερωθώ από την ιδιοτέλεια και τον εγωκεντρισμό μου που βασίζονται στην ψευδαίσθηση.

13. Ο Πέτρος ρώτησε το Χριστό, «Πόσες φορές πρέπει να συγχωρούμε κάποιον για κάτι που έκανε, επτά φορές;» Ο Χριστός απάντησε, «Όχι, Πέτρο, επτά φορές το εβδομήντα.» Αυτό ισχύει και για τον εαυτό μας.

14. Αγαπώ και δέχομαι τον εαυτό μου ακριβώς όπως είμαι.

15. Εκτιμώ και σέβομαι τον εαυτό μου.

16. Υπάρχει μέσα μου μια πάνσοφη φωνή που με καθοδηγεί.

17. Έχω το δικαίωμα και την ευθύνη να εκφράσω την εσωτερική ομορφιά και δημιουργικότητά μου.

18. Αξίζω την αγάπη και το σεβασμό όλων, ανεξάρτητα από την εμφάνιση, την κοινωνική θέση, το επάγγελμα, τις γνώσεις, τα επιτεύγματά μου ή τη γνώμη των άλλων για μένα.

19. Η αξία μου είναι ίση με την αξία κάθε άλλης ψυχής. Ούτε περισσότερη ούτε λιγότερη.

20. Είμαι αιώνια, θεϊκή συνειδητότητα στη διαδικασία ανάπτυξης της ικανότητας να εκφράσω την ομορφιά που υπάρχει μέσα μου.

21. Το καθετί είναι θεϊκό. Δεν υπάρχει τίποτα και κανείς που δεν είναι έκφραση της μιας οικουμενικής συνειδητότητας (του Θεού) – εγώ δεν αποτελώ εξαίρεση.

22. Δεν χρειάζεται να ζήσω τη ζωή μου σύμφωνα με τις πεποιθήσεις ή τις προσδοκίες των γονιών μου ή άλλων. Μπορώ να τους αγαπώ, να τους σέβομαι και να τους βοηθώ, αλλά να ζω σύμφωνα με τις δικές μου αρχές, ανάγκες και πεποιθήσεις.

Θυμηθείτε να μην κάνετε κακή χρήση αυτών των αληθειών, αλλά να τις χρησιμοποιείτε κατάλληλα για να απελευθερωθείτε από το παρελθόν και από την ψευδαίσθηση του εγώ.

(16) **Η ΟΨΟΝΟΠΟΝΟ ΓΙΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΙΣΩΣ ΜΑΣ
ΕΝΟΧΛΟΥΝ**

Μερικές πιθανές συμπεριφορές, οι οποίες μπορεί να ενοχλούν, είναι όταν ο άλλος:

- ❖ Με κριτικάρει.
- ❖ Δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες μου
- ❖ Ρωτάει πολλές ερωτήσεις.
- ❖ Υψώνει τη φωνή του και με κατηγορεί.
- ❖ Παιζει το ρόλο του θύματος και κλαίει.
- ❖ Με κατηγορεί γι' αυτά που έχουν γίνει.
- ❖ Με αγνοεί.
- ❖ Δεν με ακούει.
- ❖ Κοιτάει άλλες γυναίκες (άλλους άνδρες).
- ❖ Δεν έχει συνέπεια ή δεν τηρεί τις συμφωνίες μας.
- ❖ Δεν συμφωνεί μαζί μου.
- ❖ Δεν με προσέχει όταν μιλάω.
- ❖ Αργεί στα ραντεβού μας.
- ❖ Δεν με βοηθάει με την καθαριότητα.
- ❖ Μου λέει ψέματα.
- ❖ Κουτσομπολεύει.
- ❖ Δεν μου λέει τι νιώθει.
- ❖ Γκρινιάζει.
- ❖ Πιστεύει ότι τα ξέρει όλα και δεν με ακούει καθόλου.
- ❖ Μου δίνει συμβουλές που δεν θέλω και δεν έχω ζητήσει.
- ❖ Απειλεί ότι θα φύγει.
- ❖ Δεν φροντίζει τον εαυτό του και δεν κάνει αυτά που πρέπει.
- ❖ Είναι αδύναμος ή εξαρτημένος.
- ❖ Άλλα. _____

ΝΑ ΕΡΩΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Η συγκεκριμένη συμπεριφορά του άλλου που με ενοχλεί και που θα ήθελα να αναλύσω εδώ είναι

1. Έχω **συμπεριφερθεί** εγώ, κάποια στιγμή στο παρελθόν, μ' αυτόν τον τρόπο προς αυτόν ή προς άλλα άτομα; Ή Θα **μπορούσα** να συμπεριφερόμαι έτσι κάτω από **δύσκολες συνθήκες**;

2. Υπάρχει κάποιο μέρος του εαυτού μου που **φοβάται** κάτι εδώ; Τι φοβάται; Γιατί με ενοχλεί; Κι αν αυτό που φοβάμαι συμβεί, τι φοβάμαι ότι θα γίνει;

3. Υπάρχει ένα μέρος του εαυτού μου που έμαθε να **περιμένει** αυτή τη συμπεριφορά, που έφθασε στο σημείο να πιστεύει ότι αυτός είναι ο τρόπος που θα μου συμπεριφερθεί αυτό ή κάποιο άλλο άτομο;

4. Υπάρχει ένα μέρος του εαυτού μου που πιστεύει ότι, για κάποιο λόγο, μου **αξίζει** αυτή η συμπεριφορά;

5. Υπάρχει ένα μέρος του εαυτού μου που **συμπεριφέρεται στον ίδιο μου τον εαυτό** όπως μου συμπεριφέρεται αυτό το άτομο;

6. Υπάρχει κάποιο μέρος του εαυτού μου, που **θα ήθελε** πότε-πότε να ενεργήσει ή να συμπεριφερθεί με τον τρόπο που συμπεριφέρεται ο άλλος, αλλά κάτι το σταματάει;

7. Μήπως αυτή η συμπεριφορά μου θυμίζει κάτι **πρώτα όταν ήμουν παιδί**;

8. Μήπως παίζω κάποιο **ρόλο** που έλκει από τον άλλο αυτή τη συμπεριφορά; **α)** Το θύμα **β)** Τον τρομοκράτη **γ)** Το δάσκαλο **δ)** Το γονιό **ε)** Το παιδί **στ)** Τον έξυπνο **ζ)** Το σωστό **η)** Τον επαναστάτη **θ)** Το δυνατό - χωρί ανάγκες **ι)** Το δίκαιο **ια)** Τον καλό άνθρωπο **ιβ)** Το υπεύθυνο για όλους **ιγ)** Τον υπηρέτη **ιδ)** Τον αδύναμο **ιε)** Τον πνευματικό άνθρωπο **ιστ)** Το δικαστή **ιζ)** Το απόμακρο **η)** Τον ανακριτή **ιθ)** Κάποιον άλλο ρόλο;

9. Ποιες είναι οι ανάγκες ή οι **προσκολλήσεις** μου που απειλούνται από αυτή τη συμπεριφορά;

10. Τι θα **χάσω** αν δεν έχω τη συμπεριφορά που θέλω από αυτό το άτομο;

11. Μήπως έχω κάποια **συναισθήματα ενοχής** που ίσως να καθρεφτίζονται εδώ; Μήπως τα συναισθήματα ενοχής ή ευθύνης για τον άλλο με κάνουν να ενοχλούμαι από τη συμπεριφορά του;

12. Μήπως στη συγκεκριμένη περίπτωση **κρίνω, κατακρίνω ή απορρίπτω**;

13. Μήπως καθρεφτίζονται, στη συγκεκριμένη περίπτωση, κάποιες **εσωτερικές συγκρούσεις** μου;

14. Μήπως υπάρχουν **συναισθήματα, ανάγκες και πεποιθήσεις που δεν έχω επικοινωνήσει καθαρά** στον άλλο;

15. Είμαι έτοιμος (η) να αλλάξει πραγματικά και συμπεριφέρεται **όπως ακριβώς θέλω**.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ "Η ΟΨΟΝΟΠΟΝΟ
Αγαπητέ _____,

Σου ζητάω **συγγνώμη** για ότι μπορεί να υπάρχει μέσα μου (μας), στο υποσυνείδητο μου ή ακόμα στο αιτιατό σώμα μου (μας), τώρα ή από το παρελθόν που μπορεί να έλκει αυτή την συμπεριφορά από σένα ή να συμβάλει στην πραγματικότητα αυτή.

Σε **αγαπώ** και θέλω να είσαι καλά.

Με αγαπάω όπως είμαι.

Σε **ελευθερώνω** από τη ανάγκη να είσαι ετσι για δική μου εξελίξη.

Θεέ,

Ευχαριστώ που **εξαφανίζεις** από μέσα μου όλες τις μνήμες, τάσεις, προγραμματισμούς, συναισθήματα ή πεποιθήσεις που μπορεί να έλκουν ή να συμβάλουν στην δημιουργία μιας τέτοιας συμπεριφοράς ή κατάστασης και άφησε όλα αυτά να **διαλυθούν μέσα στο φως της αγνής συνειδητότητας**.

16. Ποιο είναι το **μάθημά μου** εδώ; Τι χρειάζεται να **αλλάξω** για να πάψω να έλκω αυτή τη συμπεριφορά και, στην περίπτωση που θα παρουσιαστεί, να **μην με ενοχλεί**;

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 ΕΦΤ
DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

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

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΦΤ ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

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

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. (Ε.Φ.Τ.,
Επιλογες, Τ.Α.Τ., Χο'οπονπόνο, Ακούγοντας την Καρδιά.)

ΜΕΘΟΔΟ ΣΕΝΤΟΝΑ

BE-601 Α + Β ΑΥΤΟ-ΑΠΟ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Δυο DVD
ΝΤΟΣΙΕ ΜΕ DVD ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ - ΑΥΤΟ-
ΛΠΟΙΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ 10 DVD

ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

CDM-6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΝΤΟΝΑ (4) - Για πρόβλημα, Αλλαγή
και Λγάπη
CDM-10 (Α + Β) 8 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΝΤΟΝΑ ΣΕ 2 CD - για
ανάγκες, συναισθήματα, αποδοχή, αγάπη
CDM-26 ΣΕΝΤΟΝΑ ΓΙΑ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ Τ.Α.Τ.

DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

BE-520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΦΤ No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - ΤΑΤ - BSFF
BE-530 ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ 3
DVD + 1 CD

ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

CDM-7 ΕΦΤ, ΤΑΤ, ΣΕΝΤΟΝΑ
CDM-11 ΤΑΤ ΓΙΑ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ+ BSFF
CDM-28 ΤΑΤ ΓΙΑ ΑΥΤΟΣΥΓΧΩΡΕΣΗ
CDM-50 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ - ΕΦΤ,
BSFF, ΤΑΤ
CDM-54 Πέντε ασκήσεις απο την Δύναμη του Τώρα. (Ε.Φ.Τ.,
Επιλογες, Τ.Α.Τ., Χο'οπονπόνο, Ακούγοντας την Καρδιά.)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ Β.Σ.Φ.Φ.

DVD ΜΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

BE-520 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΦΤ No. 4 - ΕΠΙΛΟΓΕΣ - ΤΑΤ - BSFF
BE-530 ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ 3 DVD
+ 1 CD

ΚΑΙ CD ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

CDM-11 ΤΑΤ ΓΙΑ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ+ BSFF
CDM-50 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ - ΕΦΤ,
BSFF, ΤΑΤ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ

ΧΟ'ΟΠΟΝΟΠΟΝΟ 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 - Ηο Οροποροπο - Η Άσκηση 3 φορές
CDM-54 Πέντε ασκήσεις απο την Δύναμη του Τώρα. (Ε.Φ.Τ.,
Επιλογες, Τ.Α.Τ., Χο'οπονπόνο, Ακούγοντας την Καρδιά.)

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ

Μέθοδοι Πνευματικής Εναρμόνισης και οι Νέες Ενέργειες CD
8090 Ή DVD ΒΟ 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'οπονπονο.

CDM-49 Τρεις ακόμα ασκήσεις για την εφαρμογή του
Μυστικού και Χο'οπονπονο.

CDM-51 Τρεις ασκήσεις του Μυστικού για την Υγεια.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

CD 8200 Ζώντας την ευτυχία του ΤΩΡΑ ! DVD ΒΟ 468
CD 8280 Η ΝΕΑ ΖΩΗ - ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΑΡΤ
ΤΟΛΛΕ DVD ΒΟ 477

CDM-52 Τρεις ασκήσεις από την Δύναμη του Τώρα. (Το
κενό, η απελευθέρωση από 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.

(Ε.Φ.Τ., Επιλογες, Τ.Α.Τ., Χο'οπονπόνο, Ακούγοντας
την Καρδιά.)

SUBLIMINAL MUSIC

CDM-45 Subliminal Messages No. 1 Μουσική με θετικά
μηνύματα. Liquid Mind, Sanctus, Adagio, Enya
CDM-46 Subliminal Messages No. 2 Μουσική με θετικά
μηνύματα.

Θα τα βρείτε στο 210 6818220, 210 6818151,

22990 40314 και www.HolisticHarmony.com/greek