Η «ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ»

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Η **Αγία Τριάδα** είναι ένα **3 συνήθειες** που αν επιλέξεις να τις βάλεις στην καθημερινότητά σου μπορούν να φέρουν σημαντικές και συναρπαστικές θετικές αλλαγές στη ζωή σου άμεσα και με τρόπους που είναι πολύ απλοί και κατανοητοί.

Το απαγορευμένο λεξιλόγιο

Συγκέντρωσε όλες εκείνες τις **κακές λεξούλες** που ΔΕΝ σε υποστηρίζουν στο να φέρεις και να προ(σ)καλέσεις στη ζωή σου τα αποτελέσματα που θέλεις. 'Κακές' λέξεις που λες συχνά και που το ενεργειακό τους κύμα σε 'χτυπάει' καθημερινά σαν τσουνάμι και σε ρουφάει μέσα του. Για παράδειγμα:

- **Πρέπει**. Που σημαίνει δεν το θέλω πραγματικά αλλά τι να κάνω …πρέπει
- **Προσπαθώ** Που σημαίνει ξέρω ότι στην πραγματικότητα δεν θα γίνει τίποτα, αλλά τι να κάνω θα προσπαθήσω και ότι βγει. Δηλαδή θα πάω προς το να πάθω.
- Αυτό είναι **Άδικο** Όταν λέω πως κάτι είναι άδικο στην πραγματικότητα δεν μπορώ να κάνω ούτε πίσω ούτε μπρος. Δεν δρω.
- **Έχασα**, ή **απέτυχα**. Η αλήθεια είναι ότι δεν χάνεις ποτέ, ή κερδίζεις ή μαθαίνεις. Σκέψου το.
- Όλα τα κλασσικά**: χάλια, δεν πάει, δεν τραβάει, τι να λέμε τώρα, δεν υπάρχει ελπίδα, είναι χαμένη υπόθεση, δεν την παλεύω, αγώνας, πάλη, μάχη, δεν προλαβαίνω, ναι μεν αλλά, σκατά** (αυτό λέγεται πάντα με γεμάτο το στόμα) κλπ, κλπ, κλπ,
- Και λέξεις που πιστεύουμε ότι είναι θετικές όπως το **απίθανο**, (δλδ. συμβαίνει σπάνια ή μάλλον ποτέ, άρα μην το περιμένεις) **φοβερό και τρομερό** (δλδ φόβος και τρόμος) κλπ, κλπ, κλπ.

Άσκηση για το σπίτι: Ποιες είναι οι δικές σου κακές λεξούλες;
Παρατήρησε τον εαυτό σου και γράψε για τις επόμενες δέκα μέρες τις λέξεις που λες και καταλαβαίνεις πως σε περιορίζουν. Και δίπλα γράψε αυτές με τις οποίες θα τις αντικαταστήσεις. Ακούγεται τόσο απλό και όμως είναι πραγματικά θαυματουργό.

Η στάση του σώματος

Θα χρειαστεί να βγάλεις από μέσα σου το **Superman** κάθε μέρα, ώστε να βοηθήσεις το μυαλό σου να ανεβάσει τα επίπεδα των θετικών του ορμονών (Ενδορφίνες, Ντοπαμίνη, Σεροτονίνη, Ωκυτοκίνη) και να ρίξει αυτές που δεν το βοηθάνε (Κορτιζόλη, Νοραδρεναλίνη, κλπ). Τι λες, θες να 'μπεις στο γήπεδο' έχοντας τραγουδήσει στα αποδυτήριά σου το «άπονη ζωή μας πέταξες στου δρόμου την άκρη» ή το «σήκωσέ το, το τιμημένο»; Για μεγαλύτερη ανάλυση επάνω σε αυτό το τόσο σημαντικό θέμα παρακολούθησε αν θες την ομιλία της Amy Cuddy στο Ted Talks «Your Body Language Shapes Who You Are».

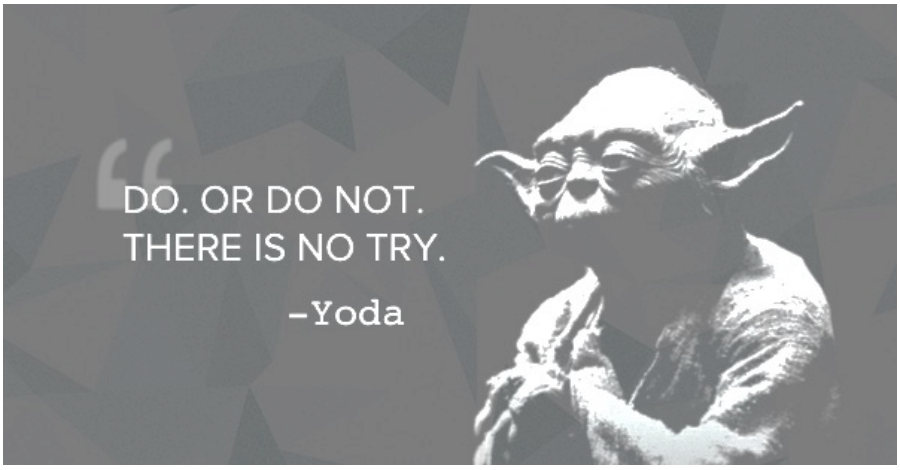
Άσκηση για το σπίτι: Κάθε μέρα, μόλις ξυπνάς, εφάρμοσε τη στάση Superman στον καθρέφτη σου για 60 δευτερόλεπτα. Το ίδιο εφάρμοσε πριν από κάθε σημαντική συνάντηση μέσα στην ημέρα σου. Γιατί το σώμα σου ξέρει ότι είναι κι εσύ ένας σούπερ ήρωας. Καιρός είναι να το μάθει και το μυαλό σου!

Η εστίαση μας

Ίσως να υπάρχουν γύρω σου πολλοί λόγοι για να είσαι αγχωμένος/η και τσαντισμένος/η και αρκετά λιγότεροι για να είσαι ήρεμος/η και χαρούμενος/η. Η επιστήμη όμως έχει αποδείξει ότι το 93% του χρόνου που ξοδεύεις αγωνιώντας, όχι μόνο δεν σε προετοιμάζει καλύτερα για την επικείμενη «καταστροφή» αλλά αντίθετα σου ρουφάει όλη την ενέργεια που θα χρειαζόσουν αν και εφόσον αυτή η 'καταστροφή' γίνει πραγματικότητα. Άρα, πάρε το 7% του χρόνου σου για να πλανάρεις εναλλακτικές ενέργειες που θα κάνεις όταν (και κυρίως αν) σε χτυπήσει το «τσουνάμι». Κάντο μεθοδικά, όπως ο πιλότος τσεκάρει τα όργανα πριν από την πτήση. Μετά κλείσε αυτό το plan B, και κράτα το για μια ώρα ανάγκης. Και τώρα εστίασε στα θετικά πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή σου. Είναι πολύ περισσότερα από αυτά που νομίζεις!

Άσκηση για το σπίτι: Κράτα ένα ημερολόγιο των θετικών πραγμάτων κάθε ημέρας. Είναι το «τετράδιο της ευγνωμοσύνης». Εδώ κάθε βράδυ ως τελευταίο πράγμα αφού βουρτσίσεις τα δόντια σου είναι να γράφεις τα 3 ωραιότερα πράγματα που συνέβησαν μέσα στην ημέρα. Μπορεί να είναι και παραπάνω από 3 αλλά όχι λιγότερα. Και ΔΕΝ θα είναι τα ίδια που έγραψες χθες και προχθές. Κάντο για 21 συνεχόμενες νύχτες. Έχει σημασία η ώρα γιατί σε βοηθάει πριν κοιμηθείς να έχεις **βουρτσίσει** και το μυαλό σου, και να το στείλεις από το συνειδητό στο υποσυνείδητο επίπεδο, καθαρό!
Συμπληρωματικά, μπορείς να κάνεις στο τέλος της ημέρας (ίσως την ώρα του βραδινού), μαζί με την οικογένειά σου, έναν θετικό απολογισμό. Ρώτα την/τον σύντροφό σου και τα παιδιά σου ποιο ήταν το καλύτερο μέρος της μέρας αυτής και μοιράσου και το δικό σου. Πιστέψτε μας αυτή η πολύ απλή πρακτική δημιουργεί θαυματουργά αποτελέσματα.

Όλα αυτά δουλεύουν φυσικά μόνο αν εσύ το **θέλεις και τα κάνεις**! Και υπάρχει –όπως μας λέει και ο Master Yoda- μόνο μια ικανή και αναγκαία συνθήκη.



Σας ευχαριστούμε πολύ και **ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

Για περισσότερες πληροφορίες. επικοινώνησε: info@humantechnology.gr