



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΗΧΗΤΙΚΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
‘ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟ ΟΠΛΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΣΟΥ ΕΜΑΘΕ: Q-MIND’

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΜΕΡΟΣ Α – ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ‘Q-MIND’

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ
2. ΠΟΙΟΣ ΝΟΥΣ;
3. Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ DNA
4. ΟΧΙ ΑΛΛΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ!
5. Ο ΚΒΑΝΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΟΥ
6. ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΜΟΥΝΤΖΟΥΡΕΣ
7. Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
8. Q-MIND: ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ;

ΜΕΡΟΣ Β – ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΙΣ ΕΞΙ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΟΥ

9. ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΠΑΡΕ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ
10. ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ
11. ΤΡΙΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΕΞΟΙΚΙΩΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΒΟΛΟ
12. ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΠΑΡΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
13. ΠΕΜΠΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΜΑΘΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ
14. ΕΚΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ
15. ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΖΩΝΕΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ
16. ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΡΩΝ Α & Β

ΜΕΡΟΣ Γ: ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΟΥ Q-MIND

17. ΚΛΕΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ
18. ΠΡΩΤΟ ΚΛΕΙΔΙ, ΤΟ ‘Β’ ΩΣ ΚΕΝΤΡΟ
19. ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΛΕΙΔΙ, ΑΠΟ-ΤΑΥΤΙΣΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΕΨΗ

- 20. ΤΡΙΤΟ ΚΛΕΙΔΙ, ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΩΣ ΦΙΛΟΣ
- 21. ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΛΕΙΔΙ, ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ

ΜΕΡΟΣ Δ : ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΟΥ Q-MIND

- 22. ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΟΥ ΣΗΜΕΙΑ
- 23. ΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ
- 24. ΤΑ ΠΟΥΣ-ΑΠΣ ΤΟΥ ΝΟΥ
- 25. ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ
- 26. ΤΟ 'ΓΙΑΤΙ' ΣΟΥ
- 27. 'ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ'
- 28. ΟΙ ΠΕΡΙΟΧΕΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΣΟΥ
- 29. ΟΙ ΝΕΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΟΥ
- 30. ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ & ΠΑΡΕΜΒΟΛΩΝ
- 31. ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ 'ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ' ΤΟΥ ΝΟΥ
- 32. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
- 33. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
- 34. ΘΕΤΙΚΟΣ ΕΝΙΣΧΥΤΗΣ
- 35. ΑΝ.Ε.ΣΥ.
- 36. ΑΝΙΧΝΕΥΤΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
- 37. ΤΑΧΥ-ΩΘΗΣΗ
- 38. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
- 39. ΕΠΑΝΑΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΜΑΓΝΗΤΗ
- 40. ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΡΩΝ Γ & Δ

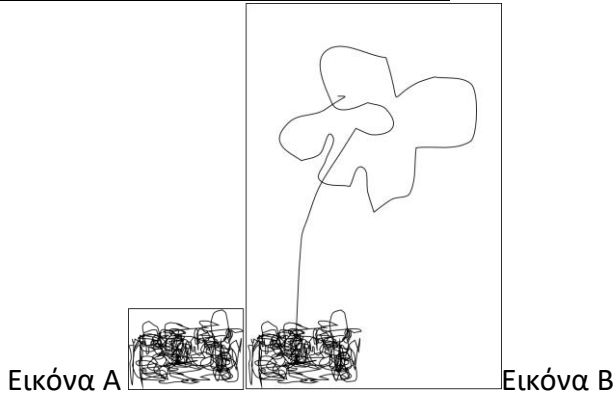
ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ & ΕΜΠΝΕΥΣΗ

2021 Copywrite

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΜΟΥΝΤΖΟΥΡΕΣ



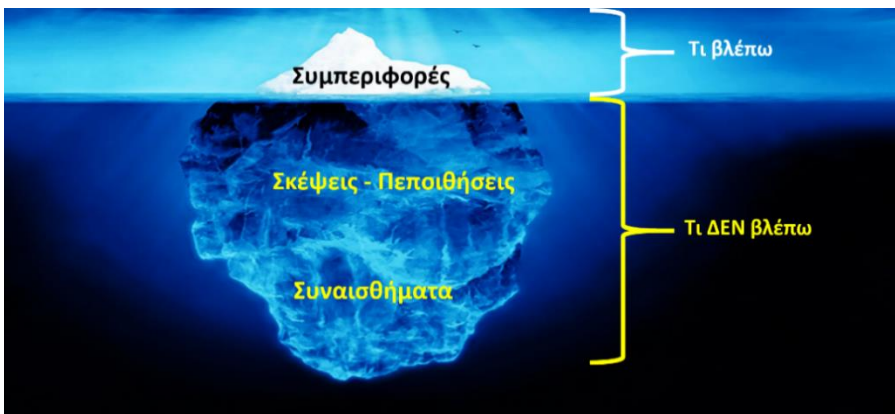
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Άσκηση 7.1

Κάνε το ακόλουθο διαδικτυακό Τεστ του Συστήματος Q-Mind για να βρεις τις δικές σου 'Στρατηγικές της Ευτυχίας':

<https://q-mind.co/el/test-strategies-of-happiness/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ.

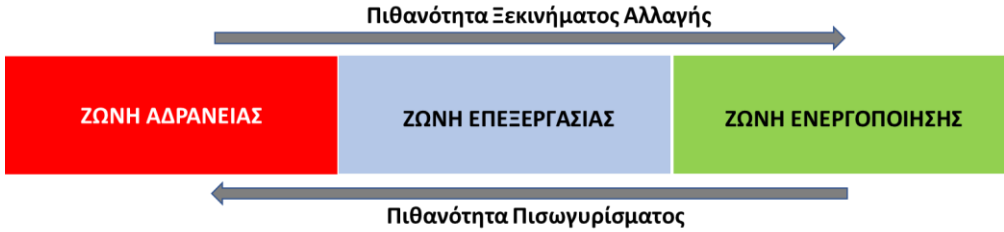


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΤΡΙΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΕΞΟΙΚΙΩΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΒΟΛΟ

Ζώνη Ανάπτυξης = Ζώνη Άνεσης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: ΕΚΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ, ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣΆσκηση 14.1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΖΩΝΕΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ



Άσκηση 15.1

‘Συμφωνώ’ = Ισχύει για εμένα σήμερα.

‘Διαφωνώ’ = Δεν ισχύει για εμένα σήμερα.

1. Πιστεύω ότι για οτιδήποτε συμβαίνει -ή δεν συμβαίνει- στην ζωή μου ως τώρα υπεύθυνος/η είμαι μόνον εγώ, χωρίς καμία εξαίρεση, ακόμη και για πράγματα που φαίνεται ότι καθορίζονται από άλλους ανθρώπους ή από ‘εξωτερικούς παράγοντες’.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

2. Πιστεύω ότι θα αλλάξω τη ζωή μου αν αλλάξω πρώτα το Νου μου, δηλαδή αυτά που σκέφτομαι και αισθάνομαι, και νιώθω έτοιμος/η να δεσμευτώ 100% σε ένα πλάνο δράσης για να προκαλέσω ο ίδιος (ή ίδια) αυτή την αλλαγή.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

3. Η τωρινή κατάσταση που βιώνω μου προκαλεί τέτοιον ‘πόνο’ που είμαι διατεθειμένος/η να μπω σε μια διαδικασία αλλαγής του εαυτού μου, όση αβεβαιότητα και όσο ‘πόνος’ κι αν περιέχει ή ίδια η διαδικασία αυτής της αλλαγής.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

4. Είναι τόσο ξεκάθαρη και ελκυστική για εμένα η 'εικόνα' αυτού που θέλω να γίνω, ή αυτών που θέλω να κάνω, που είμαι διατεθειμένος/η να μπω σε μια διαδικασία αλλαγής του εαυτού μου, όση αβεβαιότητα και όσο 'πόνος' κι αν η περιέχει αυτή ή ίδια η διαδικασία της αλλαγής.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

5. Δεσμεύομαι να βγαίνω συστηματικά έξω από την 'ζώνη άνεσής' μου, ξεκινώντας από τις απλές, καθημερινές συνήθειες μου και φθάνοντας ως τις πιο σημαντικές, με σκοπό να αναπτύξω τον εαυτό μου και να αλλάξω.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

6. Υποθέτω πάντα ότι μπορούν να υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι αντίληψης των πραγμάτων και δεν θεωρώ ότι υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για κάθε πράγμα.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

7. Θεωρώ πάντα ότι η δική μου οπτική για τα πράγματα πιθανότατα δεν περιλαμβάνει κάποιες παραμέτρους, άρα μπορεί να είναι ημιτελής και δεν υποθέτω ότι η οπτική μου είναι η μόνη σωστή, ώστε να ταυτίζομαι με αυτή.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

8. Βλέπω πάντα την οπτική μου για τα πράγματα σαν μια υπόθεση που οι άλλοι μπορούν να διερευνήσουν και δεν θεωρώ ότι αυτή πρέπει να είναι αυτονόητη για όλους.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

9. Ψάχνω πάντα τον βέλτιστο τρόπο για συνδυαστικές λύσεις (και το 'χ' και το 'ψ') αντί να βλέπω ότι υπάρχουν παντού διλήμματα (είτε το 'χ' είτε το 'ψ').

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

10. Αναζητώ ενεργά πάντα την κριτική των άλλων ώστε να βελτιώνομαι συνέχεια, αντί να αδιαφορώ, να αποθαρρύνω τους άλλους να εκφραστούν ή να μην είμαι ανοιχτός στο να ακούσω πραγματικά τι έχουν να πουν.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

11. Ψάχνω ενεργά πάντα για πληροφορίες που μπορούν να αλλάξουν την οπτική μου στα πράγματα, αντί να φιλτράρω επιλεκτικά μόνο τις πληροφορίες που επιβεβαιώνουν αυτή την οπτική μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

12. Αναγνωρίζω και παρατηρώ στον εαυτό μου έναν αυτοματοποιημένο, μη-συνειδητό 'προγραμματισμό' που επηρεάζει το πως σκέφτομαι, το πως αισθάνομαι και το πως αντιδρώ σε πολλές καθημερινές εκφάνσεις της ζωής μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

13. Αναγνωρίζω και παρατηρώ στον εαυτό μου ότι πολλές φορές 'του μιλάω', μέσα από τις σκέψεις ή τις 'εσωτερικές συζητήσεις' μου, με έναν τρόπο που δεν με βοηθάει καθόλου στο να πετύχω όλα αυτά που θέλω για την ζωή μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

14. Δεσμεύομαι στο εξής να επενδύω χρόνο και ενέργεια στο να καταγράψω καθημερινά σκέψεις, συμπεριφορές, συναισθήματα ή οτιδήποτε άλλο θα με βοηθήσει να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου και να αλλάξω.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

Για να βρεις το 'Σκορ Ετοιμότητάς' σου:

- Πολλαπλασίασε το αποτέλεσμα των ερωτήσεων 5, 14 με το 6.
- Πολλαπλασίασε το αποτέλεσμα των ερωτήσεων 1,2,3,4,12,13 με το 3.
- Πολλαπλασίασε το αποτέλεσμα των ερωτήσεων 6,7,8,9,10,11 με το 1.
- Πρόσθεσε τα σκορ όλων των ερωτήσεων (σκορ= το αποτέλεσμα της ερώτησης επί τον πολλαπλασιαστή της) και βρες το Συνολικό Σκορ σου.
- Ανακάλυψε σε ποια Ζώνη Ετοιμότητας βρίσκεσαι την παρούσα στιγμή και δεξ τι είναι αυτό που πρέπει να δουλέψεις περισσότερο, αν θέλεις να αλλάξεις ζώνη.

Ζώνη Αδράνειας (Συνολικό Σκορ 36-90)

Ο βαθμός ετοιμότητάς σου για να αλλάξεις την ζωή σου, και άρα για να ενεργοποιήσεις το Q-Mind σου, είναι μικρός. Η αλλαγή στη ζωή σου δεν είναι πολύ πιθανή τώρα, καθώς φαίνεται να χρειάζεσαι δουλειά στις περισσότερες από -αν όχι όλες- τις προϋποθέσεις της αλλαγής. Πιθανώς απαιτείται είτε κάτι 'εξωτερικό' που θα σε 'ταρακουνήσει', είτε ένα μεγάλο κίνητρο που θα ενεργοποιήσει την ανάγκη σου για περισσότερη αυτογνωσία. Αν συνεχίσεις να διαβάζεις αυτό το βιβλίο, πιθανότητα θα το κάνεις περισσότερο από περιέργεια και όχι γιατί είσαι πραγματικά διατεθειμένος/η να δουλέψεις με τον εαυτό σου στην παρούσα φάση.

Ζώνη Επεξεργασίας (Συνολικό Σκορ 91-137)

Η συνειδητοποιημένη ανάγκη σου να αλλάξεις κάποια πράγματα στον εαυτό σου έχει αυξήσει την ετοιμότητά σου για αλλαγές και αυτό από μόνο του είναι μια δύναμη που σε σπρώχνει προς τα εμπρός. Ταυτόχρονα όμως υπάρχουν και δυνάμεις που σε 'τραβούν πίσω' προς την αδράνεια και έχουν σχέση με κάποιες ανεκπλήρωτες προϋποθέσεις ενεργοποίησης. Εντόπισε ποιες είναι αυτές και αφιέρωσε ενέργεια και χρόνο στο να τις επεξεργαστείς. Οι ασκήσεις του βιβλίου μέχρι τώρα, αλλά και το ενεργό διάβασμα για το 'Σύστημα Q-mind' στο υπόλοιπο του βιβλίου, μπορεί να σε βοηθήσουν να αλλάξεις τις ισορροπίες ώστε να μεταβείς τελικά στην ζώνη απόφασης. Στη διαδικασία αυτή ίσως σου φανεί χρήσιμη η υποστήριξη από τον κατάλληλο 'προπονητή' ή σύμβουλο.

Ζώνη Ενεργοποίησης (Συνολικό Σκορ 138-180)

Είσαι ήδη αποφασισμένος/η να αλλάξεις. Έχεις ξεπεράσει το κρίσιμο όριο, από το οποίο και μετά οι δυνάμεις που σε τραβούν προς τα πίσω μπορούν μόνο να σε επιβραδύνουν, αλλά όχι να ανακόψουν την πορεία αλλαγής σου. Το να ενεργοποιήσεις το Q-Mind σου, και να αλλάξεις σχεδόν ό,τι θέλεις στην ζωή σου, είναι τώρα για εσένα μόνο θέμα γνώσης της μεθόδου και το βιβλίο αυτό θα σου δώσει το κατάλληλο εφόδιο. Περεταίρω βοήθεια από έναν 'προπονητή' ή σύμβουλο μπορεί να επιταχύνει την διαδικασία.

Πως θα εντοπίσεις ποιες από τις έξι προϋποθέσεις ενεργοποίησης πρέπει να δουλέψεις;

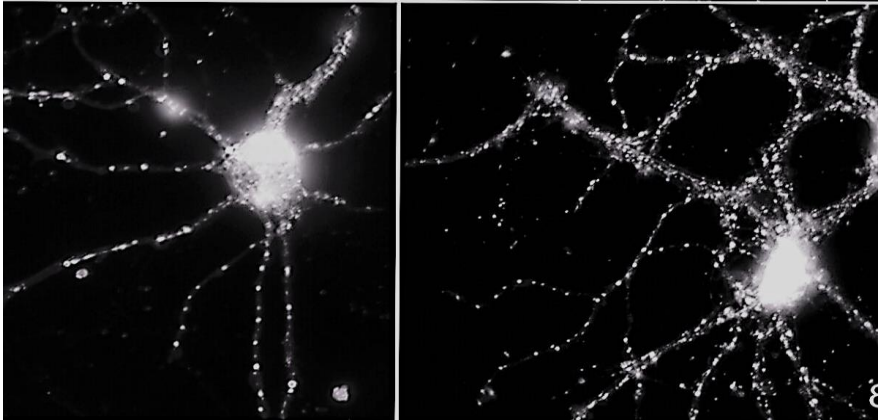
Είναι απλό, σημείωσε τις ερωτήσεις με τη χαμηλότερη βαθμολογία και δες σε ποιες από τις προϋποθέσεις αντιστοιχούν:

- Οι ερωτήσεις 1 και 2 αντιστοιχούν στην Πρώτη Προϋπόθεση ('Πάρε την Ευθύνη').
- Οι ερωτήσεις 3 και 4 αντιστοιχούν στην Δεύτερη Προϋπόθεση ('Αναζήτησε τη Συνειδητότητα').

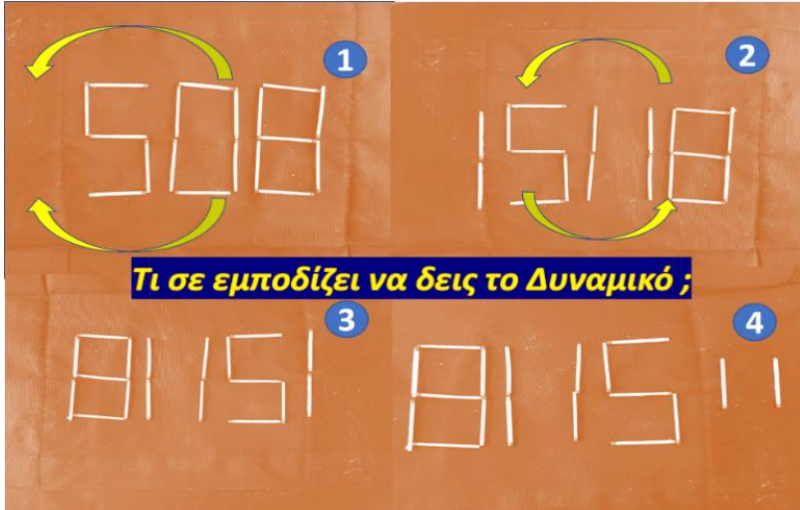
- Η ερώτηση 5 αντιστοιχεί στην Τρίτη Προϋπόθεση (‘Εξοικειώσου με το Άβολο’).
- Οι ερωτήσεις 6 - 11 αντιστοιχούν στην Τέταρτη Προϋπόθεση (‘Λάβε Θέση ‘Ανάπτυξης’).
- Οι ερωτήσεις 12 και 13 αντιστοιχούν στην Πέμπτη Προϋπόθεση (‘Μάθε τη Γλώσσα Προγραμματισμού’).
- Η ερώτηση 14 αντιστοιχεί στην Έκτη Προϋπόθεση (‘Άρχισε να γράφεις’).

Ανάτρεξε λοιπόν στα αντίστοιχα προηγούμενα κεφάλαια, και τις ασκήσεις τους, για να επεξεργαστείς περισσότερο τα σημεία που σε αφορούν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΛΕΙΔΙ, ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: ΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



Άσκηση 23.1

	Πεποίθηση	Αντίκτυπος στη ζωή μου	Με κάνει να νιώθω:	Όνομα (Παρατσούκλι)
1.	Δεν έχω χρόνο να...			
2.	Δεν έχω χρήματα να...			
3.	Είμαι / Έχω...			
4.	Δεν είμαι / Δεν έχω...			
5.	Οι άλλοι (δεν) με...			
6.	...			

Άσκηση 23.2

Όνομα (Παρατσούκλι) Πεποίθησης	΄Πεποίθηση 1΄	΄Πεποίθηση 2΄
Σύμπτωμα: Όταν ...(συμβαίνει αυτό), τότε ...(είμαι, νιώθω, σκέφτομαι έτσι)		
Συμπεριφορά ή Πράξη: Όταν ...(συμβαίνει αυτό), τότε ...(κάνω αυτό)		
Τελικό αποτέλεσμα: Όστε τελικά εγώ να ... Και οι ...(άλλοι) να...		

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 26: ΤΟ ΄ΓΙΑΤΙ΄ ΣΟΥΆσκηση 26.1

΄Σκοπός της ζωής μου είναι να _____
(η συμβολή σου στον κόσμο) ώστε να

(το αποτέλεσμα στους άλλους)΄.

Συμβόλαιο Νέας Συνήθειας

Εγώ η/ο _____ δεσμεύομαι ότι καθιερώνω από αύριο την νέα μου συνήθεια _____ (όνομα). Η συνήθεια αυτή θα με βοηθήσει να _____ (σύνδεση με το 'Γιατί' και τις Π-Κ).

Συγκεκριμένα δεσμεύομαι να _____ (τι ακριβώς θα κάνεις) κάθε _____ (πόσο συχνά) στο _____ (μέρος) στις _____ (ώρα), ή μετά από _____ (δραστηριότητα που προηγείται), για _____ (διάρκεια).

Θα καταγράψω την πρόοδό μου _____ (κάθε πότε και πως) και θα επιβραβεύω τον εαυτό μου κάθε φορά με _____ (τρόπος επιβράβευσης για τη διαδικασία).

Ο στόχος μου είναι σε _____ (χρόνος για τον στόχο, το πολύ 6 μήνες) να έχω _____ (συγκεκριμένος στόχος) και θα μετρήσω την επιτυχία μου ως προς την επίτευξη του στόχου μου με βάση _____ (συγκεκριμένη μέτρηση η 'παραδοτέο' αποτέλεσμα).

Κάθε φορά που θα ολοκληρώνω τη συνήθειά μου μπορώ να _____ (ανταμοιβή).

Κάθε φορά που δεν θα επιτελώ τη συνήθειά μου, δεσμεύομαι να _____ (αντικίνητρο).

Ορίζω ως βοηθούς μου στη διαδικασία αυτή, και κοινοποιώ, τους κάτωθι και τους εξουσιοδοτώ να με ρωτούν όποτε θέλουν για την πορεία της δέσμευσής μου.

Ημερομηνία _____ Ισχύς συμβολαίου ως _____

Ο δεσμευόμενος

Ο Βοηθός 1

Ο Βοηθός 2

Ο Βοηθός 3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 38: ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**Άσκηση 38.1**

‘Συμφωνώ’ = Ισχύει για εμένα σήμερα.

‘Διαφωνώ’ = Δεν ισχύει για εμένα σήμερα.

1.Κοιμάμαι συστηματικά επτά-οκτώ ώρες κάθε βράδυ και ξυπνάω συνήθως ξεκούραστη(ος), με κέφι, πριν τις οκτώ το πρωί.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

2.Τρώω πάντα ένα καλό και υγιεινό πρωινό με ηρεμία χωρίς να κάνω ταυτόχρονα κάτι άλλο. Ενδιάμεσα στα γεύματα, τρώω μόνο υγιεινά σνακς, όσο ακριβώς χρειάζομαι για διατηρήσω την ενέργειά μου ψηλά.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

3.Τρώω πάντα ένα υγιεινό μεσημεριανό με ηρεμία, χωρίς να κάνω ταυτόχρονα κάτι άλλο, και ένα ελαφρύ βραδινό τουλάχιστον τρεις ώρες πριν κοιμηθώ.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

4.Σε μέρες που δουλεύω κάνω συστηματικά διαλλείματα μέσα στην ημέρα μου για να ξεκουράζω το νου και το σώμα μου, π.χ. ένα πεντάλεπτο διάλλειμα κάθε μια ώρα και ένα τέταρτο κάθε δυο ή τρεις ώρες.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

5. Γυμνάζομαι συστηματικά, κάνοντας τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα ασκήσεις ενδυνάμωσης (έστω ήπια, για είκοσι λεπτά) και τρεις φορές την εβδομάδα αερόβια άσκηση (έστω ήπια, για είκοσι λεπτά. Συμπεριλαμβάνεται το περπάτημα στο δρόμο, οι σκάλες στο γραφείο κ.λπ.).

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

6. Πάιρνω πάντα λίγο χρόνο για να εκφράσω σε άλλους την αναγνώριση ή την εκτίμηση μου, να αισθανθώ ευγνωμοσύνη για ό,τι έχω, να 'γιορτάσω' τα μικρά καθημερινά επιτεύγματά μου και γενικά για να εντοπίζω και να ενισχύω τα 'θετικά' συναισθήματά μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

7. Έχω πάντα χρόνο για τους αγαπημένους (ή για τους σημαντικούς για εμένα) ανθρώπους μου και είμαι πάντα 'εκεί', με 'ψυχή και σώμα', όταν βρίσκομαι μαζί τους.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

8. Βρίσκω πάντα λίγο χρόνο για δραστηριότητες που μου αρέσουν πολύ, με τις οποίες μπορώ να 'χαθώ' και να χαλαρώσω.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

9. Σπάνια νιώθω ότι είμαι ευερέδιστη(ος), ανυπόμονη(ος), ανήσυχη(ος) ή αγχώδης, ακόμα και όταν η αυξάνει η 'πίεση' από το εξωτερικό περιβάλλον και τις απαιτήσεις του.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

10. Έχω συνεχώς επαφή με όλα τα 'δυσάρεστα' συναισθήματά μου, τα αναγνωρίζω χωρίς να τα καταπιέζω ή να τα αποφεύγω και μπορώ να συγχωρώ αυτούς που με πληγώνουν.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

11. Συχνά ο νους μου είναι ελεύθερος από τις σκέψεις, ή μπορώ να από-ταυτιστώ από τις αυτές και απλά να τις παρατηρώ όποτε θέλω, χωρίς να 'χάνομαι μέσα' τους ανεξέλεγκτα.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

12. Διατηρώ ελεύθερα από τη δουλειά μου τα βράδια και τις αργίες και απομονώνω, τις ώρες αυτές, όλους τους περισπασμούς (τηλέφωνα, e-mails κ.λπ.).

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

13 Μπορώ ανά πάσα στιγμή να συγκεντρώνομαι αποκλειστικά σε κάθε πράγμα που κάνω χωρίς να αποσπάται η προσοχή μου από περισπασμούς, εσωτερικούς ή εξωτερικούς.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

14. Η ροή της ημέρας ποτέ δεν με παρασύρει χωρίς να έχω κανέναν έλεγχο στο τι κάνω και για πόσο το κάνω. Δεν είμαι συνεχώς 'απασχολημένη(ος)' ή 'μη-διαθέσιμη(ος)' ή συνεχώς 'μπλεγμένη(ος)' από τη μια δραστηριότητα στην άλλη.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

15.Κρατάω τακτικά χρόνο για να συλλογίζομαι και να οργανώνω τη ζωή μου, να προτεραιοποιώ και να αξιολογώ τις δραστηριότητές μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

16.Στο επάγγελμά μου, ασχολούμαι κυρίως με αυτά που μου αρέσουν περισσότερο και έχουν σχέση με τα φυσικά μου ταλέντα και χαρίσματα.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

17.Έχω πάθος με αυτά που κάνω, τόσο επαγγελματικά όσο και στον ελεύθερο χρόνο μου και είμαι αφοσιωμένη(ος) στο να πετύχω αυτά που είναι σημαντικά για μένα.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

18 Αυτά που κάνω καθημερινά είναι απόλυτα συνδεδεμένα με αυτά που λέω, στον εαυτό μου ή σε άλλους, ότι είναι σημαντικά για την ζωή μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

19. Αυτά που κάνω καθημερινά επηρεάζονται πολύ λίγο από τις εξωτερικές απαιτήσεις ή συνθήκες, και καθορίζονται κυρίως από ένα ξεκάθαρο, δικό μου 'Γιατί', μια ξεκάθαρη αίσθηση προορισμού.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

20.Επενδύω συστηματικά χρόνο και ενέργεια για να κάνω συνειδητά πράγματα που έχουν σημαντικό θετικό αντίκτυπο στη ζωή των άλλων γύρω μου.

1 Διαφωνώ Πλήρως	2 Διαφωνώ Αρκετά	3 Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ	4 Συμφωνώ Αρκετά	5 Συμφωνώ Πλήρως
------------------------	------------------------	-----------------------------------	------------------------	------------------------

Το πρώτο πράγμα που θα κάνεις, αφού έχεις απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις, είναι να βρεις το συνολικό σου Σκορ, αθροίζοντας τα νούμερα των είκοσι απαντήσεών σου. Ανάλογα με το συνολικό σου σκορ, δες σε ποια 'ζώνη' ενέργειας είσαι, ώστε να έχεις τη γενική εικόνα της ενέργειάς σου τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή στη ζωή σου.

Ζώνη Πληρότητας Ενέργειας (Σκορ 91-100): συνέχισε ό,τι κάνεις για να διατηρείς την ενέργειά σου ψηλά! Η ενέργειά σου είναι πλήρης και μπορείς να προχωρήσεις σε ό,τι αλλαγές θέλεις στην ζωή σου.

Ζώνη Επάρκειας Ενέργειας (Σκορ 71-90): διατήρησε τα περισσότερα από αυτά που κάνεις για να κρατάς την ενέργειά σου σε επαρκή επίπεδα και κάνε μικρές, επιλεκτικές βελτιώσεις για να 'γεμίσεις τελείως την μπαταρία'. Μπορείς να συνεχίσεις τις αλλαγές που έχεις προγραμματίσει.

Ενδιάμεση Ζώνη (51-70): η μπαταρία σου είναι μισογεμάτη. Μπορείς να διατηρήσεις κάποια από αυτά που κάνεις ως έχουν και ταυτόχρονα να βάλεις προτεραιότητες να αλλάξεις κάποια άλλα, ώστε να γεμίσεις κι άλλο τη μπαταρία σου. Πρέπει να είσαι πιο επιλεκτικός και ηπιότερος στο πλάνο των αλλαγών σου μέχρι να αυξήσεις κι άλλο το απόθεμα ενέργειάς σου.

Ζώνη Έλλειψης Ενέργειας (41-50): έχεις σοβαρό έλλειμα ενέργειας. Απαιτείται να επικεντρωθείς άμεσα στο να γεμίσεις την μπαταρία σου, πριν να φθάσεις στο στάδιο της 'ενεργειακής κρίσης'. Περιορίσε το πλάνο των αλλαγών σου μόνο στα σημεία που σου δίνουν άμεσα ενέργεια και ανάβαλλε τα υπόλοιπα για όταν θα έχεις πιο γεμάτες μπαταρίες.

Ζώνη Ενεργειακής Κρίσης (20-40): εάν δεν το έχεις καταλάβει, είσαι ήδη στα πρόθυρα της κατάρρευσης. Σταμάτα ό,τι κάνεις και επανεκκίνησε τη ζωή σου με δραστηριότητες που θα ξαναφορτίσουν τη μπαταρία σου, πριν συνεχίσεις ό,τι παλιό ή σχεδιάσεις ό,τι νέο.

Στη συνέχεια δες το αθροιστικό σκορ στην πρώτη πεντάδα ερωτήσεων (1-5). Αυτό αντιπροσωπεύει τη ‘Σωματική σου ενέργεια’. Αντίστοιχα, δες τα σκορ στις επόμενες τρεις πεντάδες ερωτήσεων. Η δεύτερη πεντάδα (6-10), αντιπροσωπεύει την ‘Αισθαντική σου Ενέργεια’, ή τρίτη (11-15) την ‘Διανοητική σου Ενέργεια’ και η τέταρτη (16-20) την ‘Ψυχική σου Ενέργεια’ (16-20). Δες ποια -ή ποιες- από τις τέσσερις ενέργειες έχει το χαμηλότερο σκορ, ώστε να ξέρεις σε ποιο κομμάτι της ενέργειάς σου θα πρέπει να επικεντρωθείς για να γεμίσεις κι άλλο την μπαταρία σου.

Τέλος, μπαίνοντας στο επίπεδο των ερωτήσεων που έχουν το χαμηλότερο σκορ, μπορείς να φτιάξεις ένα άμεσο πλάνο αποκατάστασης, ή βελτίωσης, της ενέργειάς σου. Οι κατευθύνσεις για κάθε ερώτηση που έχει χαμηλό σκορ βρίσκονται στο επόμενο Παράρτημα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

A) Σωματική Ενέργεια:

- Ερώτηση 1: Πλάνο βελτίωσης του ύπνου, ποσοτικά και ποιοτικά. Η εφαρμογή των πουσάπς του Νου (Άσκηση 24.1) αλλά και κάποιες τακτικές του Κεφαλαίου 30 θα σε βοηθήσουν.
- Ερωτήσεις 2 και 3: Πλάνο βελτίωσης διατροφής, τρόπου και χρόνου των γευμάτων. Μερικές εφαρμογές των Κεφαλαίων 29, 30, καθώς και ή Άσκηση 31.3, θα σε βοηθήσουν.
- Ερώτηση 4: Πλάνο προγραμματισμένων δραστηριοτήτων με διαλλείματα. Κάποιες τακτικές του Κεφαλαίου 30 θα σου δώσουν ιδέες.

- Ερώτηση 5: Πλάνο σωματικής άσκησης. Μερικές εφαρμογές των Κεφαλαίων 29, 30 θα σε βοηθήσουν.

Β) Αισθαντική Ενέργεια:

- Ερώτηση 6: Ασκήσεις 33.1, 34.1, 35.1 και 35.2.
- Ερώτηση 7: Προτεραιοποίηση και οργάνωση των (Π-Κ) σου σύμφωνα με το Κεφάλαιο 28. Συστηματική άσκηση στα πουςάπς του Νου (Άσκηση 24.1).
- Ερώτηση 8: Βοήθεια από τα Κεφάλαια 28 και 30, τα πουςάπς του Νου (Άσκηση 24.1) και την Άσκηση 26.1 - Φάση 1.
- Ερώτηση 9: Βοήθεια από τα πους-απς του Νου και το Κεφάλαιο 32.
- Ερώτηση 10: Βοήθεια από τα Κεφάλαια 20 και 32 και την Άσκηση 35.3.

Γ) Διανοητική Ενέργεια:

- Ερώτηση 11: Κάνε τα πους-απς του Νου (Άσκηση 24.1) καθώς και τις Ασκήσεις του Κεφαλαίου 31.
- Ερώτηση 12: Κάποιες τακτικές του Κεφαλαίου 30 θα σε βοηθήσουν, όπως και γενικά τα Κεφάλαια 28 και 29.
- Ερώτηση 13: Πάρε βοήθεια από το Κεφάλαιο 30 και τα πουςάπς του Νου (Άσκηση 24.1).
- Ερώτηση 14: Κεφάλαια 28, 29 αλλά και 30. Προπόνηση στα πουςάπς του Νου.
- Ερώτηση 15: Κεφάλαια 28 και 30. Προπόνηση στα πουςάπς του Νου.

Δ. Ψυχική Ενέργεια:

- Ερώτηση 16: Άσκηση 26.1 - Φάση 1, Κεφάλαιο 22.

- Ερώτηση 17: Κεφάλαια 26 και 28.
- Ερώτηση 18: Κεφάλαια 28 και 29 και βοήθεια από το Κεφάλαιο 30.
- Ερώτηση 19: Ασκήσεις 26.1, 26.2 και 28.1. Βοήθεια από Κεφάλαια 29 και 30.
- Ερώτηση 20: Ασκήσεις 26.1 και 28.1. Βοήθεια από τις Ασκήσεις 35.1, 35.2.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 39: ΕΠΑΝΑΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΜΑΓΝΗΤΗ

--- --- ---

Άσκηση 39.1

- 1 = τις περισσότερες φορές ισχύει το (β),
- 2 = ισχύει το (β) περισσότερο από το (α),
- 3 = ισχύει το (α) περισσότερο από το (β),
- 4 = τις περισσότερες φορές ισχύει το (α).

Δηλώσεις:

1. (α) Αναγνωρίζεις και τιμάς -μέσα σου- την αξία σου ΕΙΤΕ (β) Δεν πιστεύεις ότι αξίζεις.
2. (α) Περιμένεις να συμβεί το καλύτερο ΕΙΤΕ (β) Ανησυχείς για το χειρότερο.
3. (α) Κάνεις το καλύτερο που μπορείς ΕΙΤΕ (β) 'Κόβεις γωνίες'.
4. (α) Χαίρεσαι με την επιτυχία των άλλων ΕΙΤΕ (β) Ανταγωνίζεσαι ή/και θέλεις οι άλλοι να χάνουν.
5. (α) Δρας 'από καρδιάς' ΕΙΤΕ (β) Εμπλέκεσαι σε παιχνίδια εξουσίας ή δύναμης.
6. (α) Διατηρείς την ακεραιότητά σου ΕΙΤΕ (β) Υποχωρείς στις εσωτερικές σου αξίες.
7. (α) Ζεις συνειδητά στο παρόν ΕΙΤΕ (β) Ζεις συνεχώς μέσα στην σκέψη σου, λειτουργώντας στο παρόν με 'τον αυτόματο πιλότο'.
8. (α) Εστιάζεις στην αφθονία (τι έχεις ήδη στη ζωή σου) ΕΙΤΕ (β) Εστιάζεις στην Έλλειψη (τι σου λείπει).
9. (α) Ακολουθείς τα αυθεντικά, εσωτερικά σου 'θέλω' ΕΙΤΕ (β) Ακολουθείς τα 'Πρέπει' των άλλων ή των πεποιθήσεων σου, συνειδητά η ασυνειδητά.
10. (α) Εκφράζεις ευχαριστίες και ευγνωμοσύνη ΕΙΤΕ (β) Αισθάνεσαι ότι οι άλλοι 'σου χρωστάνε' κάτι.
11. (α) Απολαμβάνεις την διαδικασία ΕΙΤΕ (β) Θεωρείς ότι αξία έχει μόνο το αποτέλεσμα ή ο στόχος, ή δεν απολαμβάνεις τίποτα.

12. (α) Κάνεις ξεκάθαρες ‘συμφωνίες’ - επικοινωνίες με άλλους ή με τον εαυτό σου ΕΙΤΕ (β) Έχεις ανειπίωτες ή πολύ γενικές προσδοκίες από τους άλλους ή από τον εαυτό σου.
13. (α) Αναλογίζεσαι συχνά πόσο δρόμο έχεις διανύσει ΕΙΤΕ (β) Εστιάζεσαι μόνο στο πόσο δρόμο έχεις για να φθάσεις.
14. (α) Έχεις καθαρή πρόθεση και κατεύθυνση ΕΙΤΕ (β) Έχεις αόριστους, θολούς ή καθόλου στόχους.
15. (α) Αποδέχεσαι ότι οι καταστάσεις ‘είναι αυτές που είναι’, χωρίς να τις κρίνεις, άσχετα αν αποφασίζεις να κάνεις κάτι για αυτές ΕΙΤΕ (β) ‘Αντιστέκεσαι νοητικά’ σε ό, τι δεν σου αρέσει και συνεχώς παραπονιέσαι.
16. (α) Παρατηρείς με αυθεντικό ενδιαφέρον, ή και με συμπόνια, στάσεις και συμπεριφορές άλλων ΕΙΤΕ (β) Κρίνεις και επικρίνεις στάσεις και συμπεριφορές άλλων.
17. (α) Αναλαμβάνεις την ευθύνη για ό,τι σου συμβαίνει, χωρίς να κατακρίνεις τον εαυτό σου ΕΙΤΕ (β) βρίσκεις συνεχώς δικαιολογίες, ρίχνεις τη ευθύνη σε άλλους ή απλά κατηγορείς τον εαυτό σου.
18. (α) Ακούς πραγματικά τους άλλους με αυθεντικό ενδιαφέρον ΕΙΤΕ (β) είσαι εντελώς ‘κλειστός’ ή/και θέλεις να είσαι εσύ το κέντρο της προσοχής.
19. (α) Έχεις κυρίως εσωτερικά κίνητρα ΕΙΤΕ (β) Βρίσκεις κίνητρο κυρίως σε εξωτερικές περιστάσεις ή καταστάσεις.
20. (α) Αναγνωρίζεις την αξία των άλλων ανθρώπων και το εκφράζεις ΕΙΤΕ (β) Νιώθεις ότι κανείς άλλος δεν αξίζει να αναγνωριστεί.
21. (α) Επενδύεις στον εαυτό σου και στην ανάπτυξη σου, παραμένοντας ανοιχτός σε νέα πράγματα ΕΙΤΕ (β) Μένεις πάντα μέσα στην ζώνη ασφάλειάς σου.
22. (α) Πιστεύεις ότι η σωστή σειρά είναι ‘Είμαι-Κάνω-Έχω’: δηλαδή πρώτα αλλάζω μέσα μου για να ‘είμαι’ κάτι διαφορετικό, μετά ‘κάνω’ διαφορετικά πράγματα, ώστε τελικά να ‘έχω’ διαφορετικά πράγματα στη ζωή μου ΕΙΤΕ (β) Πιστεύεις ότι η σωστή σειρά είναι ‘Έχω-Κάνω-Είμαι’: δηλαδή πρέπει πρώτα να ‘έχω’ πράγματα στην ζωή μου, ώστε να ‘κάνω’ διαφορετικά πράγματα, για να μπορώ στο τέλος να ‘είμαι’ (π.χ. ευτυχημένος).

Πρόσθεσε τώρα τα σκορ από όλες τις δηλώσεις για να βρεις το Συνολικό σου Σκορ, και ρίξε μια ματιά στις προτεινόμενες κατευθύνσεις που ακολουθούν για να επαναρυθμίσεις τον Μαγνήτη σου.

Σκορ 22-38: Έχεις μόνιμα χαμηλή ενέργεια και τα προβλήματά σου, ή ‘οι ατυχίες σου’, φαίνονται περισσότερα από το μερίδιο που κανονικά σου αναλογεί. Ο Μαγνήτης σου είναι μόνο ‘Απωθητικός’ για πρόσωπα

και καταστάσεις που μπορούν να σε βοηθήσουν, αλλά τώρα μπορείς να βρεις τι πρέπει να δουλέψεις.

Σκορ 39-55: Ο Μαγνήτης σου είναι περισσότερο Απωθητικός παρά Ελκτικός. Έχεις τις καλές σου στιγμές αλλά η ζωή θα μπορούσε να είναι ευκολότερη. Τώρα ξέρεις ποια σημεία μπορείς να δουλέψεις περισσότερο για να το πετύχεις.

Σκορ 56-72: Ο Μαγνήτης σου είναι περισσότερο Ελκτικός παρά Απωθητικός. Γενικώς αισθάνεσαι καλά και αυτό αντανακλά θετικά στο περιβάλλον σου και την 'τύχη' σου τις περισσότερες φορές. Με μερικές ακόμα εσωτερικές αλλαγές ο Μαγνήτης σου θα γίνει ακόμα δυνατότερος.

Σκορ 73-88: Είσαι ένας πολύ ισχυρός Μαγνήτης που έλκει συνεχώς τους ανθρώπους και τις καταστάσεις που σε βοηθούν στη ζωή σου. Συνέχισε έτσι!

Διάλεξε τρεις από τις δηλώσεις στις οποίες το σκορ ήταν '1', ή και '2' εάν δεν είχες καμία δήλωση με σκορ '1'. Δες στο ακόλουθο παράρτημα τις κατευθύνσεις για δράση που προτείνονται για κάθε μία από αυτές, και κατάληξε σε ένα πλάνο δράσης για την επαναρρύθμιση του Μαγνήτη σου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Κατευθύνσεις για Δράση ανά δήλωση:

- Δήλωση 1: Πήγαινε πίσω στο χρόνο σε μια στιγμή που αισθάνθηκες έντονα ότι 'αξίζεις'. Εφάρμοσε τις τεχνικές της Άσκησης 33.1 για να ενισχύσεις το θετικό αυτό συναίσθημα και να το ανακαλείς τακτικά ή όποτε το έχεις ανάγκη.

- Δήλωση 2: Εξασκήσου καθημερινά στο να είσαι στο παρόν, κάνοντας τις Ασκήσεις 24.1, 31.2, 31.3 και 31.4.

- Δήλωση 3: Επανακαθόρισε τις προτεραιότητές σου (Άσκηση 28.1) με βάση το 'Γιατί' σου (Άσκηση 26.1) και δεσμεύσου στο να δίνεις τον καλύτερο εαυτό σου όταν πρόκειται για αυτές.
- Δήλωση 4: Εξασκήσου στο να έχεις θετικά συναισθήματα για ανθρώπους γύρω σου που πετυχαίνουν πράγματα. Θα σε βοηθήσει εδώ η άσκηση 35.2.
- Δήλωση 5: Παρατήρησε πως αισθάνεσαι όταν κάνεις κάτι, ή όταν μιλάς για ένα θέμα. Έρχεται από μέσα σου, από 'την καρδιά' σου; Παρατήρησε το χωρίς να το κρίνεις για να μάθεις περισσότερα για το τι θέλει πραγματικά το 'μέσα' σου. Θα σε βοηθήσουν οι Ασκήσεις 32.1, 32.3 και 33.1 για να αποκτήσεις καλύτερη επαφή με τα συναισθήματά σου.
- Δήλωση 6: Ονόμασε από τρεις έως πέντε 'εσωτερικές σου Αξίες' για τις οποίες δεν είσαι διατεθειμένος να συμβιβάζεσαι στη ζωή σου. Σιγουρέψου ότι είναι καθαρά 'δικές σου' αξίες και όχι απλά τα 'πρέπει' της οικογένειάς, της θρησκείας, της χώρας σου κ.λπ. Σκέψου τι χρειάζεται να κάνεις από σήμερα στη ζωή σου για να ευθυγραμμιστείς ακόμα περισσότερο με αυτές τις αξίες. Προσάρμοσε τις προτεραιότητές σου και την καθημερινότητά σου ανάλογα.
- Δήλωση 7: Εξασκήσου καθημερινά στο να είσαι 'στο παρόν' κάνοντας κάποιες από τις Ασκήσεις 24.1, 31.2, 31.3 και 31.4, κάθε φορά που καταλαβαίνεις ότι αυτό χρειάζεται.
- Δήλωση 8: Εξάσκησε νοητικά την αίσθηση της 'αφθονίας'. Οραματίσου ότι όλα ήδη υπάρχουν γύρω σου σε αφθονία και ότι επιλέγεις να δίνεις και να παίρνεις σε αρμονία. Χρησιμοποίησε τις αρχές του οραματισμού του Κεφαλαίου 25 καθώς και τεχνικές της Άσκησης 33.1.
- Δήλωση 9: Επεξεργάσου το να βρεις 'Γιατί σου' (Άσκηση 26.1), και σύνδεσέ το με τις επιθυμίες και τις προτεραιότητές σου (Άσκηση 28.1).

- Δήλωση 10: Εξάσκησε την ευγνωμοσύνη σε όλους, και σε όλα τα πράγματα στην ζωή σου (Άσκηση 35.1). Εξασκήσου επάνω σε αυτά που σου χαρίζονται απλόχερα αλλά και σε αυτά που σε δυσκολεύουν, από τα οποία μαθαίνεις. Κάθε φορά που πιάνεις τον εαυτό σου να αντιδράς να 'σου χρωστούν' εξάσκησε την ευγνωμοσύνη προς αυτό το πρόσωπο ή την κατάσταση και άφησε τη σκέψη αυτή να φύγει.
- Δήλωση 11: Εξασκήσου καθημερινά στο Δεύτερο Κλειδί, ώστε να είσαι στο παρόν (Ασκήσεις 24.1, 31.2, 31.3, 31.4) και έλα πίσω στο 'τώρα'. Νιώσε ευγνωμοσύνη για αυτήν ακριβώς την στιγμή, το μέρος και τη δραστηριότητα που έχεις τη συγκεκριμένη στιγμή στη ζωή σου.
- Δήλωση 12: Δούλεψε να βρεις το 'Γιατί' σου και τους συγκεκριμένους στόχους ζωής που εκπορεύονται από αυτό (Ασκήσεις 26.1, 28.1). Φρόντισε να επικοινωνείς ξεκάθαρα τι περιμένεις από τους άλλους και μετά αποδέξου ως πραγματικότητα αυτό που μπορεί να σου δώσουν, χωρίς να το κρίνεις (Άσκηση 27.1).
- Δήλωση 13: Εξασκήσου στο να είσαι στο παρόν (Ασκήσεις 24.1, 31.2-31.4), καθώς και στην ευγνωμοσύνη σε ό,τι έχεις στη ζωή σου (Άσκηση 35.1).
- Δήλωση 14: Δούλεψε για να βρεις τον σκοπό της ζωής σου και σύνδεσέ το με τους κύριους στόχους για τους βασικούς τομείς της ζωής σου: δουλειά, οικονομικά, σχέσεις, οικογένεια, περιβάλλον, διασκέδαση κ.λπ.. Ασκήσεις 26.1, 28.1 και 14.1.
- Δήλωση 15: Εξασκήσου στο να αυξάνεις την αποδοχή σου στις καταστάσεις. Σε κάθε περίπτωση που θα ήθελες να αλλάξει αναρωτήσου: τι είναι στο χέρι σου να κάνεις διαφορετικά για να αλλάξει η κατάσταση; Οτιδήποτε μπορείς να κάνεις, ξεκίνα το τώρα! Και παράλληλα αποδέξου τα πράγματα που δεν μπορείς να αλλάξεις, εξάσκησε την ευγνωμοσύνη σου επάνω σε αυτά γιατί σε μαθαίνουν και σε προχωρούν παρακάτω. Ασκήσεις 27.1 και 35.1.

- Δήλωση 16: Εξασκήσου καθημερινά στο να είσαι 'στο παρόν' (Ασκήσεις 24.1 και 31.2-31.4) και να νιώθεις συμπόνοια ακόμα και για ανθρώπους που δεν συμπαθείς, ή που δεν εγκρίνεις αυτά που κάνουν. Ασκήσεις 35.2 και 35.3.
- Δήλωση 17: Φαντάσου τον εαυτό σου να αναλαμβάνει την ευθύνη για ό, τι συμβαίνει στην ζωή σου. Αποφάσισε τι μπορείς να κάνεις εσύ διαφορετικά για να βελτιώσεις την ζωή σου και δεσμεύσου σε ένα συγκεκριμένο πλάνο δράσης. Εξασκήσου στο να αποδέχεσαι τα υπόλοιπα πράγματα (που δεν μπορείς να επηρεάσεις) όπως ακριβώς είναι, χωρίς να τα κρίνεις και χωρίς να αισθάνεσαι πικρία για αυτά, ώστε να συγκεντρώνεσαι μόνο σε αυτά που επηρεάζεις. Εξασκήσου συστηματικά με τις Ασκήσεις 9.1, 27.1, 28.1, 29.1.
- Δήλωση 18: Εξασκήσου στο να ακούς αληθινά τους άλλους. Να παραμένεις σιωπηλός και συγκεντρωμένος σε αυτά που λένε αλλά και αυτά που μεταδίδουν σαν ενέργεια. Αμέσως μόλις το μυαλό σου αρχίζει να παράγει την δίκη του 'ιστορία' με έναυσμα αυτά που ακούει, παρατήρησε τη σκέψη σου, άφησε τη να φύγει και συγκεντρώσου ξανά σε αυτό που ακούς. Άκου με 'αυθεντική περιέργεια για να μάθεις', συγκρατήσου από τα να 'συμφωνείς' ή να 'διαφωνείς', εξωτερικά ή εσωτερικά, από το να βάζεις ταμπέλες σε αυτά που ακούς (σωστό-λάθος, ηθικό-ανήθικο, καλό-κακό κ.λπ.). Όταν ο άλλος τελειώσει, ευχαρίστησέ τον που μοιράστηκε τις σκέψεις του μαζί σου ή κάνε μόνο διευκρινιστικές ερωτήσεις. Ασκήσεις 37.1, 37.2.
- Δήλωση 19: Εξασκήσου στο να διευκρινίζεις με ακρίβεια και να ενδυναμώνεις το 'Γιατί' σου. Ασκήσεις 26.1 και 26.2.
- Δήλωση 20: Εξασκήσου στο να βρίσκεις πάντα κάτι (οτιδήποτε!) για να αναγνωρίζεις την αξία των άλλων ανθρώπων, ακόμα και αυτών που σου είναι δύσκολο. Στην αρχή κάνε το έστω και προσποιούμενος ότι 'το αισθάνεσαι'! Άσκηση 35.2.
- Δήλωση 21: Εξασκήσου στο να βγαίνεις από τη ζώνη άνεσής σου τουλάχιστον μια φορά κάθε μέρα κάνοντας έστω κάτι απλό, όπως το να

πηγαίνεις στη δουλειά σου από διαφορετικό δρόμο ή το να μιλάς σε αγνώστους, αν αυτό δεν σου είναι οικείο. Παρατήρησε στον εαυτό σου πότε αισθάνεται 'άβολα' και δεσμεύσου στο να δουλεύεις τακτικά στις περιοχές αυτές. Ασκήσεις 11.2, 11.3.

- Δήλωση 22: Δούλεψε να βρεις το 'Γιατί' σου, όπως και το να παρατηρήσεις τις περιοριστικές πεποιθήσεις που χρειάζεται να αλλάξεις για να φθάσεις εκεί. Όταν πιάσεις τον εαυτό σου να περιμένει κάτι από κάποιον, ή από κάποια περίσταση, απλά παρατήρησε αυτή σου την επιθυμία ή την προσδοκία. Και στη συνέχεια 'άφησέ την να φύγει και εστιάσου πάλι σε αυτά που έχεις δεσμευτεί να αλλάξεις. Ασκήσεις 23.1, 24.1, 26.1.

