

ROXIE NAFOUSI

MANIFEST

ΕΠΤΑ ΒΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ
ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ



ΣΕΙΡΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Manifest. Επτά βήματα για να ζήσεις τη ζωή που ονειρεύεσαι**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: *Manifest. 7 Steps to Living Your Best Life*

Από τις Εκδόσεις Michael Joseph [An imprint of Penguin Books Ltd. Penguin Books Ltd is part of the Penguin Random House group of companies], Λονδίνο 2022

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Roxie Nafousi

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ειρήνη Παϊδούση

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μάνος Μπονάνος

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Roxie Nafousi, 2022

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4960-9

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4961-6

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr - <http://blog.psychogios.gr>

ROXIE NAFOUSI

MANIFEST

ΕΠΤΑ ΒΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ
ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ

Μετάφραση: Ειρήνη Παϊδούση



*Στον γιο μου, Γουόλφ
Γίνε όποιος θέλεις να είσαι*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

MANIFEST:

Κάνω κάτι να συμβεί, υλοποιώ

ΤΟ MANIFESTING ΕΙΝΑΙ Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ να δημιουργείς τη ζωή ακριβώς που θέλεις. Είναι η ικανότητα να φέρνεις κοντά σου ό,τι επιθυμείς και να γίνεις δημιουργός της δικής σου ιστορίας. Μοιάζει σαν κάτι μαγικό, σαν όλοι εμείς να είμαστε μάγοι.

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΟΥ ΣΤΟ MANIFESTING

Τον Μάιο του 2018 η ζωή μου έδειχνε τελείως διαφορετική από ό,τι τώρα. Ήμουν είκοσι επτά χρονών και δεν είχα ιδέα τι ήθελα να κάνω στη ζωή μου· δεν είχα δουλειά, ούτε στόχους, ούτε θέληση να επιδιώξω κάτι. Πάλευα με την κατάθλιψη για περισσότερο από μία δεκαετία, ενώ ο εθισμός μου στα ναρκωτικά με κρατούσε καθηλωμένη για το ίδιο περίπου διάστημα. Τον περισσότερο καιρό βούλιαζα σε μια ανυπέροβλητη θλίψη, η αυτοεκτίμησή μου ήταν ανύπαρκτη και, μετά από μια σειρά αποτυχημένων σχέσεων, ένιωθα πάρα πολύ μόνη.

Είχα μόλις επιστρέψει από έναν μήνα διαμονής στην Ταϊλάνδη, όπου πήγα για να ολοκληρώσω μια εκπαίδευση στη διδασκαλία γιόγκα. Το έκανα με την προοπτική όχι μόνο να πάρω μια πιστοποίηση που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω για να ξεκινήσω κάποιου είδους καριέρα, αλλά και με την ελπίδα ότι, μένοντας μακριά από τους πειρασμούς της ζωής στην πόλη, θα κατάφερα να απαλύνω τον πόνο και να αλλάξω τον ηδονιστικό, ξέφρενο τρόπο ζωής μου. Μέσα σε λιγότερο από είκοσι τέσσερις ώρες όμως μετά την επιστροφή μου στο Λονδίνο, βρέθηκα στον ίδιο φαύλο κύκλο: να καπνίζω, να πίνω και να παίρνω ναρκωτικά. Είχα πιάσει πάτο – και δεν ήταν η πρώτη φορά. Ένωθα τελείως απελπισμένη. Αν ένας ολόκληρος μήνας αυτοανάλυσης, καθημερινού διαλογισμού, καλής διατροφής και διακοσίων ωρών γιόγκα δεν ήταν αρκετός, τότε τι θα μπορούσε να με βοηθήσει;

Πήρα τηλέφωνο τη φίλη μου τη Σοφία, καταρρακωμένη. Θα ένιωθα ποτέ ευτυχισμένη; τη ρώτησα. Εκείνη μου είπε, «Άκουσα ένα podcast χθες το βράδυ, για κάτι που λέγεται manifesting. Θα σου στείλω τον σύνδεσμο τώρα, νομίζω ότι θα μπορούσε πραγματικά να σε βοηθήσει». Εκείνη την ώρα πήγαινα για μανικιούρ, σκέφτηκα λοιπόν ότι μπορούσα να βάλω τα ακουστικά και να το ακούσω όσο έφτιαχνα τα νύχια μου. Τώρα που τα ξαναθυμάμαι, η εικόνα προβάλλει ολοζώντανη μες στο μυαλό μου: βλέπω τον εαυτό μου να κάθεται στη λευκή καρέκλα, με μαύρο κολάν και φαρδύ τζιν σακάκι, και να μου βάφουν τα νύχια ροζ παστέλ όσο άκουγα κάτι που επρόκειτο να αλλάξει τη ζωή μου για πάντα.

Μόλις τα νύχια μου ήταν έτοιμα, πήγα κατευθείαν σπίτι και άνοιξα τον υπολογιστή μου. Πληκτρολόγησα στο

Google «Τι είναι το manifesting;» και κάθισα να διαβάσω, να ερευνήσω, να ακούσω, να μάθω και να εμπεδώσω όσο περισσότερα μπορούσα γύρω από αυτό. Ήξερα ήδη το πρώτο πράγμα που ήθελα να υλοποιήσω: την άνευ όρων αγάπη.

Μία μόλις εβδομάδα μετά το podcast και αφού είχα εφαρμόσει κάποια από όσα είχα μάθει, δέχτηκα ένα μήνυμα σε μια εφαρμογή γνωριμιών, τη Raya, από έναν Αυστραλό ηθοποιό που λεγόταν Γουέιντ Μπριγκς. Δεν είχαμε καθόλου κοινούς φίλους, μου φάνηκε όμως ιδιαίτερα νόστιμος οπότε απάντησα, και σύντομα ξεκίνησε ανάμεσά μας ένας ατελείωτος μαραθώνιος μηνυμάτων.

Δύο εβδομάδες αργότερα, ο Γουέιντ έτυχε να κάνει μια στάση για τέσσερις ημέρες στο Λονδίνο, αφού είχε περάσει αρκετούς μήνες ταξιδεύοντας με τον καλύτερό του φίλο στην Ευρώπη με ένα βαν, προτού επιστρέψει στην Αυστραλία. Αποφασίσαμε λοιπόν να συναντηθούμε τη δεύτερη μέρα που θα βρισκόταν στην πόλη.

Το ραντεβού πήγε τόσο καλά, που ο Γουέιντ αποφάσισε να μην πάρει το αεροπλάνο για την πατρίδα του, για να μπορέσει να «μείνει λίγο ακόμη και να δει τι θα γίνει».

Τρεις μήνες μετά, ανακαλύψαμε ότι ήμουν έγκυος.

Στις 7 Ιουνίου 2019, έναν χρόνο ακριβώς μετά τη μέρα που έλαβα το μήνυμά του, γεννήθηκε ο γιος μας, ο Γουόλφ. **Αυτό ήταν: άνευ όρων αγάπη.**

Τρία χρόνια μετά, ο Γουέιντ κι εγώ είμαστε πιο δυνατοί από ποτέ, απόλυτα και ολοκληρωτικά τρελαμένοι με το τέλειο αγοράκι μας. Επιπλέον, απελευθερώθηκα από κάθε είδους εθισμό, δημιούργησα για μένα μια επιτυχημένη και ριερά γεμάτη στόχους και πάθος, είμαι περισσότερο ευτυχισμένη και ικανοποιημένη από όσο μπορώ να εκφράσω με

λόγια, και έχω επιτέλους κάτι που πίστευα ότι δε θα αποπούσα ποτέ: αγάπη προς τον εαυτό μου.

Όταν ανακάλυψα το manifesting, πήρα όσα έμαθα και, σχεδόν ενστικτωδώς, τα ταξιόμησα στο μυαλό μου σε επτά απλά βήματα. Ακολούθησα η ίδια τα βήματα αυτά και όλα άρχισαν να εκτυλίσσονται με τον πιο θαυμαστό και απίστευτα γρήγορο τρόπο. Ήταν τόσο μαγική στα μάτια μου αυτή η αλλαγή, μα και ταυτόχρονα έβγαζε τόσο νόημα για μένα, που μου φαινόταν απόλυτα λογική. Η ζωή μου μεταμορφώθηκε αδιανόητα· τίποτα δεν έμεινε το ίδιο. Και όλα συνέβησαν χάρη σε ένα και μόνο πράγμα: επειδή κατανόησα πραγματικά την τέχνη της υλοποίησης.

Άρχισα να μιλάω σε όλους μου τους φίλους και τη μικρή ομάδα όσων με ακολουθούσαν στο Instagram για το απίστευτο αυτό πράγμα που ονομάζεται «manifesting». Οι περισσότεροι δεν είχαν ιδέα για τι μιλούσα, και όσοι είχαν έλεγαν πάντα το ίδιο: «Α, δεν είναι εκείνο που απλώς οραματίζεσαι αυτό που θέλεις και μετά γίνεται;». Κατάλαβα τότε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είχαν ακούσει καν για την υλοποίηση, και όσοι την είχαν ακουστά έδειχναν να την κατανοούν μόνο επιφανειακά: να γιατί ήταν τόσο λίγοι αυτοί που έβλεπαν αποτελέσματα από την εφαρμογή της.

Ένωσα την παρόρμηση, ένα κάλεσμα μέσα μου, να διδάξω σε όσο περισσότερους ανθρώπους μπορούσα τον τρόπο να ανακαλύψουν τη δύναμη που κρύβεται μέσα τους. Τα τελευταία δύο χρόνια έχω μοιραστεί τον οδηγό μου με τα 7 βήματα προς την υλοποίηση με χιλιάδες άντρες και γυναίκες στα εργαστήρια και τα διαδικτυακά σεμινάρια μου. Λαμβάνω καθημερινά μηνύματα από ανθρώπους που έχουν αλλάξει τη ζωή τους και έχουν κάνει τα όνειρά τους

πραγματικότητα, χάρη σε αυτή την πανίσχυρη, μαγική πρακτική. Καθώς μπαίναμε στο 2021, ήξερα ότι είχε έρθει η ώρα να γράψω αυτό το βιβλίο, αφού θα μπορούσα έτσι να προσεγγίσω –και να διδάξω– πολύ περισσότερους ανθρώπους μέσω του γραπτού λόγου.

Εξακολουθώ να χρησιμοποιώ το manifesting κάθε μέρα που περνά, και εφαρμόζω σε κάθε πτυχή της ζωής μου τα βήματα που πρόκειται να σας διδάξω. Με έχει βοηθήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και μου δίνει τη δυνατότητα να ξυπνάω κάθε πρωί γεμάτη ευγνωμοσύνη για όσα έχω και ενθουσιασμό για όσα μου επιφυλάσσει το σύμπαν.

Από όταν ξεκίνησα τα εργαστήριά μου, έχω δει το ενδιαφέρον γύρω από την υλοποίηση να αυξάνεται και να αποκτά σαφώς δυναμική. Είναι τόσο συναρπαστικό να βλέπεις όλο και περισσότερους ανθρώπους να γίνονται δεκτικοί στην ιδέα πως ελέγχουν τη μοίρα τους, ο όγκος όμως των πληροφοριών μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, με αποτέλεσμα πολλοί άνθρωποι να μην ξέρουν από πού να αρχίσουν. Στο βιβλίο αυτό έχω οργανώσει *όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζεις* σε 7 απλά βήματα, για να μπορέσεις να ξεκλειδώσεις τη μαγεία για σένα και να ξεκινήσεις το ταξίδι προς την υλοποίηση της ζωής που ονειρεύεσαι.

Θέλω να πω όμως το εξής, δυνατά και καθαρά: το manifesting είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο από μια απλή τάση. **Το manifesting είναι ένας συγκεκριασμός επιστήμης και σοφίας. Είναι μια φιλοσοφία ζωής και μια πρακτική αυτοβελτίωσης που σε βοηθάει να ζήσεις τη δική σου καλύτερη ζωή.**

Η υλοποίηση δεν είναι καινούρια έννοια. Ο Γουίλιαμ

Γουόκερ Άτκινσον εισήγαγε την έννοια στο βιβλίο του *Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World* (*Η δόνηση της σκέψης και ο Νόμος της έλξης*, μτφρ. Δημήτρης Κωστελένος, εκδ. Κονιδάρη), το 1906. Ένας από τους αγαπημένους μου ορισμούς του manifesting γράφτηκε το 1937 από τον δημοσιογράφο Ναπόλεον Χιλ, στο *Think and Grow Rich* (*Σκέψου και πλούτισε*, μτφρ. Ευαγγελία Σταυροπούλου, εκδ. Κλειδάριθμος). Είπε, «Είσαι ο κυρίαρχος της μοίρας σου. Μπορείς να επηρεάσεις, να κατευθύνεις και να ελέγξεις το ίδιο σου το περιβάλλον. Μπορείς να φτιάξεις τη ζωή σου όπως τη θέλεις». Από τότε, πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι και στοχαστές έχουν γράψει για τη δύναμη της υλοποίησης: κάποιιοι από τους αγαπημένους μου διδασκάλους είναι και οι Λουίζ Χέι, Έστερ και Τζέι Χικς, Γουέιν Ντάιερ, Έκχαρτ Τόλε, Όπρα Γουίνφρι και Δρ Τζο Ντισπένζα.

Όλοι αυτοί οι άνθρωποι γνωρίζουν κάτι που γνωρίζω τώρα κι εγώ, πέρα από κάθε αμφιβολία: *το manifesting έχει αποτέλεσμα.*

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ MANIFESTING

Μόλις ανέφερα ότι το manifesting είναι ένας συγκεκριασμός επιστήμης και σοφίας. Ιδού λοιπόν μια απλοποιημένη εξήγηση της επιστήμης που κρύβεται πίσω από αυτό.

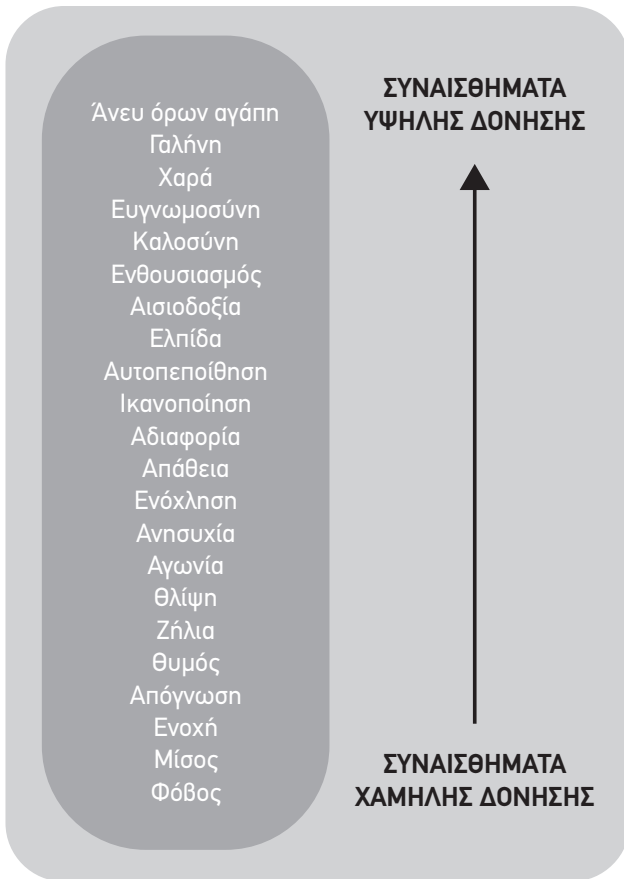
Η κβαντική φυσική μάς έχει διδάξει ότι τα πάντα στο σύμπαν αποτελούνται από ενέργεια. Όλοι εμείς αποτελούμαστε από ενέργεια, η καρέκλα στην οποία καθόμαστε αποτελείται από ενέργεια, ο ουρανός πάνω από τα κεφάλια μας αποτελείται από ενέργεια. Με άλλα λόγια, κά-

θε φυσική ύλη είναι καθαρή ενέργεια. Αυτό που διαφοροποιεί το ένα πράγμα από το άλλο είναι η δονητική συχνότητα και η πυκνότητα των ατόμων από τα οποία αποτελείται. Η συχνότητα της δόνησης μπορεί να είναι υψηλή, χαμηλή ή να βρίσκεται οπουδήποτε ανάμεσα στα δύο.

Ο νόμος της έλξης δηλώνει ότι **τα όμοια έλκονται**. Αυτό σημαίνει ότι μια δόνηση υψηλής συχνότητας έλκει δονήσεις υψηλών συχνοτήτων και μια δόνηση χαμηλής συχνότητας έλκει δονήσεις χαμηλών συχνοτήτων.

Οι σκέψεις, οι αισθήσεις και τα συναισθήματά μας είναι και αυτά φτιαγμένα από ενέργεια, ενώ διαφορετικά συναισθήματα έχουν διαφορετικές συχνότητες. Όταν αλλάζουμε τις σκέψεις μας, αλλάζουμε τον τρόπο που νιώθουμε και ποια συναισθήματα βιώνουμε, κάτι που με τη σειρά του αλλάζει ολόκληρη τη δονητική μας συχνότητα. Έλκουμε έτσι προς εμάς τη συχνότητα που μεταδίδουμε. Αν αλλάξουμε λοιπόν τις σκέψεις μας και επομένως τα συναισθήματά μας, μπορούμε να αλλάξουμε τη δόνησή μας και, κατά συνέπεια, την πραγματικότητά μας.

Στην πορεία του βιβλίου αυτού, θα χρησιμοποιώ τους όρους «υψηλή δόνηση» και «χαμηλή δόνηση» για να περιγράψω την υψηλή ή χαμηλή συχνότητα δόνησης.



Η επιστήμη του manifesting λειτουργεί και με άλλο τρόπο, που έχει να κάνει λιγότερο με την κβαντική φυσική και πολύ περισσότερο με τη νευροεπιστήμη. Το σκεπτικό είναι ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη νευροπλαστικότητα (την ικανότητα του εγκεφάλου μας να αλλάζει και να δημιουργεί νέα μονοπάτια μέσω της ανάπτυξης, της μάθησης και

της εμπειρίας) για να ενισχύσουμε το υποσυνείδητο αίσθημα αυτοεκτίμησης και να ξεπεράσουμε περιοριστικές πεποιθήσεις, ενώ ταυτόχρονα προετοιμάζουμε τον εγκέφαλό μας να διακρίνει την ευκαιρία και να ευθυγραμμίζει τη συμπεριφορά μας με τους επιθυμητούς μας στόχους. Στη συνέχεια αυτού του βιβλίου, θα μάθουμε γιατί όλα αυτά τα πράγματα είναι απαραίτητα για την επίτευξη της υλοποίησης.

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για την επιστήμη του manifesting, προτείνω να ρίξεις μια ματιά στο βιβλίο της Δρα Τάρα Σουόρτ *The Source (Η Πηγή – Άνοιξε το νου σου, άλλαξε τη ζωή σου*, μφρ. Πέτρος Γεωργίου, εκδ. Πατάκη). Η Τάρα είναι νευροεπιστήμονας, συνάδελφος ειδική στο manifesting και φίλη μου, και στα βιβλία της τεκμηριώνει τη δύναμη της υλοποίησης μέσω της γνωσιακής έρευνας.

ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ

Όποτε μιλώ για υλοποίηση, θα μιλώ και για το σύμπαν. Για μένα, το σύμπαν είναι αυτό που κατέχει τη δύναμη πίσω από το manifesting: είναι αυτό που κρύβει κάτι πολύ πιο μεγάλο από τη συλλογική μας συνείδηση. Είναι μια αεικίνητη δύναμη που εμπεριέχει την άπειρη αφθονία του κόσμου.

Αν για εσένα η αεικίνητη αυτή δύναμη είναι κάτι διαφορετικό, μπορείς να αντικαταστήσεις ανά πάσα στιγμή το «σύμπαν» σε αυτό το βιβλίο με τη δική σου ερμηνεία.

Λοιπόν, είσαι έτοιμος/η να ξεκλειδώσεις την εσωτερική σου δύναμη και να ζήσεις τη δική σου καλύτερη ζωή;

ΥΛΟΠΟΙΗΣΕ ΜΕ ΤΗ ΡΟΞΙ: Η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Μια από τις πιο θαυμάσιες και υπέροχες πτυχές όλων των εργαστηρίων, διαδικτυακών σεμιναρίων και ομαδικών συνεδριών coaching είναι η κοινότητα που χτίζεται μέσα από αυτά. Είναι πάρα πολλές οι φίλιες που γεννήθηκαν μέσα από τα διαδικτυακά μου σεμινάρια στη διάρκεια του λοκντάουν του 2020 και αναρίθμητες οι ομάδες WhatsApp, με εκατοντάδες άντρες και γυναίκες να έχουν έρθει κοντά αφότου γνωρίστηκαν στις εκδηλώσεις μου. Στις ομάδες αυτές ο ένας στηρίζει τον άλλο, όλοι ανταλλάζουν μεταξύ τους εμπυχωτικό υλικό και μοιράζονται τρόπους αυτοβελτίωσης. Ειλικρινά δεν μπορώ να περιγράψω πόσο ευτυχισμένη νιώθω όταν βλέπω την κοινότητα να αναπτύσσεται με αυτόν τον τρόπο.

Ξέρω ότι, όσο μεγαλώνουμε, δεν είναι πάντα εύκολο να γνωρίσουμε ανθρώπους που σκέφτονται όπως εμείς και να δημιουργήσουμε νέες φιλιές· για αυτό θέλω η πλατφόρμα μου να γίνει πραγματικά ένας χώρος συνάντησης και επαφής, και ενθαρρύνω όσους συμμετέχουν σε αυτή να το κάνουν.

Αν θέλεις να συμμετάσχεις στην κοινότητα, έλα σε ένα από τα διαδικτυακά μου σεμινάρια ή τα διά ζώσης εργαστήριά μου, ή πάρε μέρος στην ομάδα του Facebook «Manifest with Roxie». Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις το hashtag #MANIFESTWITHROXIE για να μοιραστείς τη δική σου ιστορία και να δημοσιεύσεις την εξέλιξή σου και τις επιτυχημένες ιστορίες υλοποίησής σου.

ΒΗΜΑ 1

ΕΧΕ ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΟΡΑΜΑ

«Όλα δημιουργούνται δύο φορές,
πρώτα στον νου και μετά στην πραγματικότητα».
ΡΟΜΠΙΝ ΣΑΡΜΑ

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΑΞΙΔΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ είναι να έχεις ξεκάθαρο όραμα. Για να το θέσω απλά, δεν μπορείς να φτάσεις εκεί που θέλεις αν δεν ξέρεις προς τα πού κατευθύνεσαι. Έτσι, πριν από οτιδήποτε άλλο, πρέπει να είσαι ξεκάθαρος/η ως προς το τι θέλεις να σου δώσει το σύμπαν.

Καλύτερα να ξεκινήσω εξηγώντας γιατί είναι τόσο σημαντικό για την υλοποίηση να γνωρίζεις ακριβώς τι θέλεις και μετά να το **οραματιστείς**. Όταν δημιουργούμε μια εμπειρία στον νου μας, ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται σαν αυτή να συμβαίνει πραγματικά. Η νευροεπιστήμονας δρ Τάρα Σουάρτ εξηγεί στο *The Source* ότι «ο οραματισμός έχει αποτέλεσμα επειδή για τον εγκέφαλο η διαφορά μεταξύ τού να βιώσει απευθείας ένα γεγονός στον εξωτερικό κόσμο και να οραματιστεί έντονα το ίδιο γεγονός, είναι εκπληκτικά μικρή». Για παράδειγμα, αν οραματιστούμε τον εαυτό μας σε κάποια στρεσογόνα κατάσταση, ο εγκέφαλός μας θα ανταποκριθεί σαν αυτή να συμβαίνει πραγματικά: το νευρικό μας σύστημα θα προετοιμαστεί για πά-

λη ή φυγή και θα απελευθερώσει τις ορμόνες του στρες, την κορτιζόλη και την αδρεναλίνη. Αυτό θα αυξήσει τους χτύπους της καρδιάς μας, θα κάνει την αναπνοή μας πιο κοφτή και θα ανεβάσει την πίεσή μας. Με το να φανταστούμε μια στρεσογόνα κατάσταση, δημιουργούμε κυριολεκτικό και φυσιολογικό στρες στο σώμα μας. Εάν, αντίθετα, φανταστούμε τον εαυτό μας σε ένα γαλήνιο, ήρεμο σκηνικό, ο εγκέφαλός μας θα δώσει εντολή στο νευρικό σύστημα να ηρεμήσει και θα ενθαρρύνει το σώμα να χαλαρώσει. Οι εικόνες που σχηματίζουμε στο μυαλό μας προκαλούν αλλαγή στη φυσιολογία του σώματός μας και επομένως έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν την πραγματικότητα που βιώνουμε εκείνη τη στιγμή. Έτσι, όταν μας οραματιζόμαστε να έχουμε τα πράγματα που επιθυμούμε περισσότερο, προκαλούμε μια αλλαγή στη φυσιολογία μας που αλλάζει την ενεργητική δονητική μας συχνότητα και καθορίζει κατά συνέπεια τι προσελκύουμε στη ζωή μας, βάσει του νόμου της έλξης.

Ο οραματισμός βοηθάει όμως στην υλοποίηση και με έναν άλλο τρόπο: όταν αρχίσουμε να οραματιζόμαστε τακτικά τα πράγματα που θέλουμε, ο εγκέφαλός μας ανταποκρίνεται μεταβάλλοντας τα μοτίβα συμπεριφοράς μας και την ερμηνεία του περιβάλλοντός μας σύμφωνα με τον στόχο που έχουμε φανταστεί. Επίσης γίνεται περισσότερο δεκτικός και ανοιχτός σε νέες ευκαιρίες που ευθυγραμμίζονται με τους οραματισμούς μας, ενώ φιλτράρει τυχόν ανεπιθύμητες πληροφορίες που δεν συμβαδίζουν με αυτούς. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε κυριολεκτικά να εξασκήσουμε τον εγκέφαλό μας ώστε να μας οδηγήσει προς το επιθυμητό μας μέλλον.

Ο οραματισμός είναι ίσως το πιο πολυσυζητημένο εργαλείο manifesting στα μέσα. Αναρίθμητες διασημότητες, αθλητές και μεγαλοστελέχη αποδίδουν μεγάλο μέρος της επιτυχίας τους στον συνεχή οραματισμό των στόχων τους. Ο κολυμβητής Μάικλ Φελπς, με ρεκόρ είκοσι τριών χρυσών μεταλλίων σε Ολυμπιακούς Αγώνες, έχει πει ότι χρησιμοποιούσε τον οραματισμό για να προετοιμαστεί σε όλους τους αγώνες: φανταζόταν όχι απλώς ότι νικούσε, αλλά και ότι κάποια πράγματα πήγαιναν στραβά ενώ ο ίδιος ξεπερνούσε με άνεση κάθε πρόκληση. Με τη νοερή προβολή όλων των πιθανοτήτων και του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος, μπορούσε να αντιμετωπίσει κάθε αγώνα απόλυτα προετοιμασμένος για τη νίκη, ό,τι και αν γινόταν.

Όσο πιο λεπτομερής είναι ο οραματισμός, τόσο πιο αληθινή θα είναι η αίσθηση που θα δημιουργήσει και τόσο πιο ισχυρός θα είναι. Για να δώσεις πραγματικά ζωή στον οραματισμό σου, προσπάθησε να αποδώσεις με διαύγεια όσο περισσότερες λεπτομέρειες μπορείς. **Να είσαι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένος/η όταν σχεδιάζεις τα όνειρά σου.** Για παράδειγμα, αν φαντάζεσαι το σπίτι των ονείρων σου, μπορείς να προσδιορίσεις την τοποθεσία, τον αριθμό υπνοδωματίων και τη διαρρύθμιση; Μπορείς να δεις το χρώμα της μπροστινής πόρτας ή να φανταστείς τα λουλούδια στον κήπο; Σκέψου κάπως έτσι τους οραματισμούς σου: αν έμπαινες στο αυτοκίνητο για να πας στο αεροδρόμιο, θα πληκτρολογούσες απλώς «αεροδρόμιο» στο Google Maps και θα περιμένες να σε πάει εκεί; Όχι, θα πληκτρολογούσες το συγκεκριμένο αεροδρόμιο και τον συγκεκρι-

μένο τερματικό σταθμό στον οποίο θα ήθελες να φτάσεις. Το να είσαι ασαφής στους οραματισμούς σου απλά δεν είναι αρκετό. Όσο περισσότερες λεπτομέρειες μπορείς να περιλάβεις, όσο πιο συγκεκριμένος/η γίνεσαι, τόσο πιο ξεκάθαρος/η θα είσαι στο όραμά σου.

Το πραγματικό μυστικό για έναν αποτελεσματικό οραματισμό όμως είναι να κατανοήσεις ότι δεν αρκεί να δεις μες στο μυαλό σου αυτά που θέλεις. Όχι, για να είναι αποτελεσματικός ο οραματισμός για την υλοποίηση, πρέπει να βυθιστείς στην *αίσθηση* ότι τα έχεις. Θυμήσου, **προσελκύουμε ό,τι αισθανόμαστε**. Μόνο όταν βλέπουμε αυτό που θέλουμε και δημιουργούμε τη συναισθηματική εμπειρία τού να το έχουμε, αλλάζουμε τη δονητική μας συχνότητα. Έτσι, όταν φανταζόμαστε για παράδειγμα το σπίτι των ονείρων μας, πρέπει να φανταστούμε και πώς θα *αισθανόμασταν* πραγματικά αν ζούσαμε εκεί. Όσο πιο έντονα μπορούμε να δημιουργήσουμε την αίσθηση ότι έχουμε αυτό που θέλουμε, τόσο πιο εύκολα θα μας έρθει. Κατά τον ίδιο τρόπο, αν θέλεις να υλοποιήσεις τη γνωριμία με το άλλο σου μισό, προσπάθησε όχι απλώς να οραματιστείς τον τέλειο σύντροφο για σένα, αλλά και πώς θα σε κάνει να νιώθεις η σχέση αυτή. Μπορείς να φέρεις στον νου σου συναισθήματα άνευ όρων αγάπης, ασφάλειας, θαλπωρής και οικιότητας με κάποιον; Όποτε χρησιμοποιούμε τους οραματισμούς μας για να δημιουργήσουμε μέσα μας κάποιο συναισθήμα όπως η ικανοποίηση, η χαρά, η αυτοπεποίθηση ή η αγάπη, ανεβάζουμε τη δονητική συχνότητά μας (δηλαδή τη δόνησή μας), κάτι που μας επιτρέπει να προσελκύσουμε με τη σειρά μας άφθονες υψηλές δονήσεις.

Κάποιοι από εσάς που το διαβάζετε αυτό θα σκέφτεστε, «Εγώ πραγματικά δεν ξέρω τι θέλω να υλοποιήσω, και το

βρίσκω πραγματικά δύσκολο να οραματιστώ κάτι που θέλω συγκεκριμένα». Μπορεί να μην ξέρετε ποια δουλειά θέλετε ή πού θα θέλατε να ζήσετε, ή πώς θα θέλατε να είναι η ζωή σας έναν χρόνο από σήμερα. Ίσως βρίσκεστε στο κομβικό εκείνο σημείο της ζωής σας όπου αναζητάτε κάποια αλλαγή αλλά δεν ξέρετε τι κατεύθυνση να πάρετε. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, δεν είστε οι μόνοι. Στην πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι μοιάζουν να ανακαλύπτουν τη μαγεία του manifesting όταν αισθάνονται χαμένοι, αποπροσανατολισμένοι ή σε τέλμα. Αν είσαι ένας/μια από αυτούς, σε προτρέπω να εστιάσεις τους οραματισμούς σου αποκλειστικά στο πώς θέλεις να νιώσεις. Για παράδειγμα, ίσως θέλεις να υλοποιήσεις πως νιώθεις περισσότερη αυτοπεποίθηση, περισσότερη ικανοποίηση, περισσότερο πάθος, περισσότερο δυναμισμό, περισσότερο έρωτα, περισσότερη γαλήνη. Φυσικά και μπορείς να υλοποιήσεις ένα συναίσθημα.

Είχα μια πελάτισσα με την οποία δουλέψαμε πολύ στενά την προηγούμενη χρονιά. Όταν ήρθε να με βρει, είχε πιάσει πραγματικά πάτο. Είχε δοκιμάσει αναρίθμητα είδη και τεχνικές θεραπείας, καμία όμως δεν έμοιαζε να τη βοηθά να δημιουργήσει μια αλλαγή που να διαρκεί. Μου είπε, «Ξέρω ότι μιλάς πολύ για το manifesting. Πιστεύεις ότι μπορείς να με βοηθήσεις να το κάνω, ακόμη κι αν δεν ξέρω τι θέλω;» Της χαμογέλασα και ένευσα. Τη ρώτησα αν θα δεχόταν να κάνει διαλογισμό μαζί μου. Συμφώνησε, και αφού την καθοδήγησα ώστε να βρεθεί σε κατάσταση χαλάρωσης, της ζήτησα να οραματιστεί τον εαυτό της έξι μήνες έπειτα από εκείνη τη στιγμή. Της ζήτησα να προσπαθήσει να προσδιορίσει πώς θα ήταν ο ιδανικός μελλοντικός της εαυτός, και την ενθάρρυνα να νιώσει πραγματικά στο σώμα της την αίσθηση αυτή. Όταν την οδήγησα πίσω στο

παρόν, μου εξήγησε ότι αυτό που ήθελε περισσότερο από οτιδήποτε άλλο ήταν να μπορεί να ξυπνάει το πρωί και να νιώθει γεμάτη ενέργεια και ελπίδα για την ημέρα που την περίμενε. Όπως πολλοί άνθρωποι που παλεύουν με την ψυχική ή συναισθηματική υγεία τους, ήταν κάτι που είχε να νιώσει πάρα πολύ καιρό. Καθοδηγώντας τη μέσα από τον οραματισμό αυτό και ζητώντας της να φανταστεί πώς ήθελε να νιώσει, της είχα δώσει τη δυνατότητα να ξεκινήσει το ταξίδι υλοποίησής της. Μέσα σε έξι μήνες, όχι μόνο ξυπνούσε γεμάτη ενέργεια και ενθουσιασμό για την ημέρα που είχε μπροστά της, αλλά είχε μεταμορφώσει ολόκληρο τον εσωτερικό και εξωτερικό της κόσμο. Διέπρεπε στη δουλειά, στις προσωπικές της σχέσεις και τη σχέση με τον εαυτό της, και όλα αυτά είχαν ξεκινήσει από ένα και μόνο πράγμα: *μια αίσθηση.*

Όταν οραματίζεσαι το ιδανικό σου μέλλον, δεν οραματίζεσαι μόνο *τι* θέλεις να υλοποιήσεις, αλλά και **το άτομο που θέλεις να είσαι.** Στην πραγματικότητα, η ερώτηση «Ποιος θέλω να γίνω;» ίσως είναι η πιο σημαντική σε ολόκληρη τη διαδικασία υλοποίησης. Όταν φαντάζεσαι τον μελλοντικό σου εαυτό –το άτομο που θέλεις να είσαι αύριο, τον επόμενο μήνα, την επόμενη χρονιά– αναρωτήσου: πώς νιώθει αυτή η εκδοχή του εαυτού σου από σωματική, συναισθηματική και ενεργειακή άποψη; Πώς φέρεται μέρα με τη μέρα αυτή η εκδοχή του εαυτού σου; Σε ποιες συνήθειες αφοσιώνεται; Πώς χειρίζεσαι στρεσογόνες καταστάσεις; Τι αξίες και πεποιθήσεις έχεις; Τι είδους σχέσεις είναι παρούσες στη ζωή σου και πώς σε κάνουν να αισθάνεσαι; Γίνε ξεκάθαρος ως προς το άτομο που θέλεις να γίνεις και αγάπησε απόλυτα το άτομο αυτό την ίδια εκείνη στιγμή. Να ξέρεις ότι **η εκδοχή αυτή του εαυτού σου υπάρχει**

ήδη μέσα σου, σε λήθαργο, περιμένοντας όμως υπομονετικά να ξυπνήσει καθώς θα ακολουθείς τα υπόλοιπα βήματα σε αυτό το βιβλίο.

ΤΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΟ ΔΩΡΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ MANIFESTING ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΜΕ ΥΛΙΚΑ ΑΓΑΘΑ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΔΥΝΑΜΙΚΗ, ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ, ΓΕΜΑΤΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΙΟ ΥΠΕΡΟΧΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ.

Όποτε θέλω να βυθιστώ στον οραματισμό του μελλοντικού εαυτού μου, χρησιμοποιώ τον διαλογισμό. Κάθομαι απλά σε ένα ήσυχο μέρος και εστιάζω την προσοχή μου στην αναπνοή μου, στο ανεβοκατέβασμα της κοιλιάς μου σε κάθε εισπνοή και εκπνοή. Καθώς καθοδηγώ όλη μου τη συναίσθηση στη στιγμή εκείνη, νιώθω τον νου και το σώμα μου να αρχίζουν να χαλαρώνουν. Μόλις οδηγηθώ σε κατάσταση χαλάρωσης, αφήνω τη φαντασία μου να με μεταφέρει στο μέλλον και αρχίζω να δημιουργώ τον οραματισμό μου, γεμίζοντας τον ζωηρές λεπτομέρειες και ανακαλώντας έντονα συναισθήματα και αισθήσεις. Συνήθως μένω στον οραματισμό μου για δέκα με δεκαπέντε λεπτά και επαναλαμβάνω τον διαλογισμό δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

Αν είσαι καινούριος/α στον διαλογισμό, προτείνω να ακούσεις έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό, που θα σε βοηθήσει να φτάσεις σε κατάσταση χαλάρωσης ή να προχωρήσεις στον οραματισμό σου. Υπάρχουν χιλιάδες διαθέσιμοι στο διαδίκτυο – πειραματίσου με μερικούς για να βρεις

μία φωνή με την οποία θα νιώσεις πραγματική σύνδεση. Μου αρέσει να χρησιμοποιώ το YouTube ως πηγή για διαλογισμούς οραματισμού. Εφαρμογές όπως το Calm και το Headspace είναι επίσης πολύ δημοφιλείς και προσφέρουν ποικιλία διαλογισμών που θα σε βοηθήσουν να φτάσεις σε κατάσταση χαλάρωσης. Εναλλακτικά, μπορείς να επισκεφθείς την ιστοσελίδα μου, όπου έχω δημιουργήσει συγκεκριμένους Manifesting Meditations, ώστε να βοηθήσω όλους εσάς με τους οραματισμούς σας (www.roxienafousi.com).

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

Ε: Μπορείς να κάνεις manifest για περισσότερα από ένα πράγματα ταυτόχρονα;

Α: Ναι, ναι, ναι! Πολλοί από εμάς θέλουν να υλοποιήσουν πολλά πράγματα ανά πάσα στιγμή και, εφόσον είναι συμβατά μεταξύ τους, μπορείς σίγουρα να τα υλοποιήσεις όλα μαζί ταυτόχρονα. Στη διάρκεια όμως ενός διαλογισμού οραματισμού, προσπάθησε να υπάρχει σύνδεση με έναν μόνο στόχο ή επιθυμητό αποτέλεσμα κάθε φορά, για να μπορείς να βυθιστείς πραγματικά σε κάθε εμπειρία που οραματίζεσαι.

Από τη στιγμή που θα έχεις μια ιδέα του πού θέλεις να βρεθείς, ποιος θέλεις να γίνεις και των πραγμάτων που θέλεις να υλοποιήσεις στη ζωή σου, μπορείς να δημιουργήσεις τον δικό σου **πίνακα οραματισμού**. Ο πίνακας οραματισμού είναι μια νοερή αναπαράσταση της εικόνας που θέλεις να έχει η ζωή σου. Η κατασκευή ενός δημιουργικού πίνακα

οραματισμού σου δίνει τη δυνατότητα να έχεις πιο ξεκάθαρη εικόνα των διαφορετικών στοιχείων που θέλεις να υλοποιήσεις στη ζωή σου, ενώ ταυτόχρονα προσθέτει μια άλλη διάσταση στον οραματισμό σου.

Σημείωση: Κάθε φορά που οραματίζεσαι τα πράγματα που θέλεις ή κάθε φορά που δημιουργείς έναν πίνακα οραματισμού της τέλει ζωής σου, κάνε συνειδητή προσπάθεια να είσαι απόλυτα αυθεντικός/ή σε αυτό που εσύ θέλεις. Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό να μην καταγράφεις αυτά που νομίζεις ότι θα έπρεπε να θέλεις ή αυτά που κάποιος άλλος θέλει για εσένα, για παράδειγμα οι γονείς, οι δάσκαλοι ή ο/η σύντροφός σου. Για να είναι αποτελεσματικός ο πίνακας οραματισμού, πρέπει να εκπροσωπεί με ειλικρίνεια το άτομο που θέλεις πραγματικά να γίνεις. Ούτε πρέπει να συγκρίνεις την υλοποίησή σου με οποιουδήποτε άλλου: δε θέλεις να υλοποιήσεις μια έπαυλη απλώς και μόνο επειδή το κάνει η καλύτερή σου φίλη. Το πιο σημαντικό που οφείλεις να θυμάσαι, πάντως, είναι ότι το manifesting δεν έχει να κάνει με την προσέλκυση *πραγμάτων* στη ζωή σου. Έχει να κάνει με την ενδυνάμωση του εαυτού σου ώστε να ζήσεις τη δική σου καλύτερη ζωή – και επιτρεψέ μου να σου θυμίσω ότι τα κλισέ ανταποκρίνονται απόλυτα στην αλήθεια: πραγματική χαρά και ικανοποίηση δε φέρνουν τα υλικά αγαθά αλλά οι σχέσεις γύρω μας, η αίσθηση σκοπού και η ικανότητά μας να ζήσουμε με τρόπο που ανταποκρίνεται στον πραγματικό μας εαυτό. Όταν λοιπόν αποφασίζεις τι θέλεις να υλοποιήσεις, επιλέγεις τα πράγματα που θα σου προσφέρουν τη μεγαλύτερη δυνατή πλήρωση, και ξέρεις ότι ο μόνος που μπορεί να αποφασίσει ποια είναι αυτά, είσαι εσύ.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΙΝΑΚΑ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ

Αν ψάξεις στο διαδίκτυο, θα βρεις πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να δημιουργήσεις έναν πίνακα οραματισμού. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να το κάνεις· μπορείς να δημιουργήσεις έναν πίνακα οραματισμού όπως εσύ θέλεις, αρκεί να φτιάξεις κάτι που θα σε βοηθήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο να οραματιστείς τη ζωή που θέλεις να υλοποιήσεις.

Μπορείς να επιλέξεις να σχεδιάσεις το δικό σου στυλ πίνακα οραματισμού ή να ακολουθήσεις το παράδειγμά μου:

1. Διαμόρφωσε το κατάλληλο σκηνικό

Άναψε μερικά κεριά, βάλε χαλαρωτική μουσική και δημιούργησε ένα ήρεμο περιβάλλον διαλογισμού. Κάνε την άσκηση με τον πίνακα οραματισμού μια ιερή στιγμή ψυχαγωγίας και απόλαυσης για σένα.

2. Διάλεξε το μέσο σου

Πάρε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί ή χαρτόνι και διάλεξε αν προτιμάς να καταγράψεις τους στόχους σου με διάφορα χρώματα (επιγραμματικά ή περιγράφοντάς τους ελεύθερα) ή να χρησιμοποιήσεις εικόνες (μπορείς να τις ζωγραφίσεις ή να κόψεις φράσεις και εικόνες από περιοδικά ή εφημερίδες, που θα αντικατοπτρίζουν τα πράγματα που επιθυμείς να φέρεις στη ζωή σου).

Επίλεξε ό,τι αισθάνεσαι καλύτερο για σένα – μην ξεχάσεις όμως να το διασκεδάσεις.

3. Διάλεξε το χρονοδιάγραμμά σου

Στην κορυφή της σελίδας, γράψε την ακριβή ημερομηνία που θέλεις να υλοποιήσεις ό,τι υπάρχει στον πίνακα οραματισμού σου.

Μπορείς να επιλέξεις πίνακα οραματισμού έξι μηνών, ενός έτους ή ακόμη και πέντε ετών. Προσωπικά, μου αρέσει να κάνω και τα τρία.

Μερικές φορές ανακαλύπτω ότι οι άνθρωποι δυσκολεύονται να αντιληφθούν και να οραματιστούν πώς θέλουν να είναι η ζωή τους έναν χρόνο μετά, ενώ νιώθουν πολύ πιο έτοιμοι να οραματιστούν τη ζωή τους σε μια πενταετία, ή και το αντίστροφο. Αν λοιπόν νιώσεις ότι δυσκολεύεσαι, θυμήσου: μπορείς πάντα να επιλέξεις ένα διαφορετικό χρονοδιάγραμμα.

4. Μπες στο πνεύμα

Πριν αρχίσεις να προσθέτεις πράγματα στον πίνακά σου, φρόντισε να βεβαιωθείς ότι έχεις ήδη αρχίσει να ενστερνίζεσαι την αίσθηση του μελλοντικού σου εαυτού. Στάσου για μια στιγμή, πάρε μερικές βαθιές ανάσες και φαντάσου τον εαυτό σου ακριβώς έξι μήνες, έναν χρόνο ή πέντε χρόνια από τώρα. Πλάσε μια ξεκάθαρη και ζωντανή εικόνα στο μυαλό σου καθώς θα κάνεις στον εαυτό σου τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς αισθάνομαι;
- Τι είδους σχέσεις με περιβάλλουν;
- Σε τι είδους σπίτι ζω;
- Ποιο είναι το επάγγελμά μου;

- Για ποιο πράγμα είμαι περισσότερο περήφανος;
- Τι θέλω να αλλάξω στη ζωή μου;
- Τι θέλω να διατηρήσω ίδιο;

Καθώς απαντάς στα ερωτήματα αυτά, δώσε στον εαυτό σου την ευκαιρία να είναι απόλυτα ελεύθερος ως προς τα όνειρα, τις επιθυμίες και τα θέλω σου. Μην αφήσεις τον φόβο να περιορίσει τη φαντασία σου· αντί για αυτό, οδήγησε τον νου σου στο μέρος ακριβώς που θέλεις να είσαι. Άφησε την εικόνα του μελλοντικού σου εαυτού να ζωντανέψει ουσιαστικά, όσο βυθίζεσαι στον οραματισμό σου.

5. Διαχώρισε τη ζωή σου σε κατηγορίες*

Διαχώρισε τον πίνακα οραματισμού σου σε έξι κατηγορίες:

- Προσωπική εξέλιξη (δηλ. προσωπική σου ανάπτυξη/ πώς θέλεις να νιώθεις)
- Αγάπη και ερωτικές σχέσεις
- Καριέρα
- Φίλοι και οικογένεια
- Σπίτι/σπιτικό
- Χόμπι/αναψυχή

* Το βήμα αυτό είναι προαιρετικό. Προσωπικά μου αρέσει πολύ να το κάνω, επειδή με βοηθάει να διευκρινίσω τι θέλω σε όλους τους τομείς της ζωής μου, αντί να εστιάζω σε μία μόνο πτυχή της.

6. Σχεδίασε τη ζωή σου

Γράψε για κάθε κατηγορία όλα τα πράγματα που θέλεις να υλοποιήσεις σε αυτή. Αν χρησιμοποιείς αποκόμματα, όπως την εικόνα του σπιτιού των ονείρων σου, κόλλησέ τα στον πίνακα οραματισμού σου.

Προσωπικά θα προσπαθούσα να έχω το λιγότερο τρία πράγματα σε κάθε κατηγορία, δεν υπάρχει όμως όριο στο πόσα πράγματα μπορείς να προσθέσεις στον πίνακα οραματισμού σου.

7. Κρύψε τον

Αφού δημιουργήσεις τον πίνακα οραματισμού σου, βάλε τον κάπου όπου θα είναι ασφαλής και όρισε υπενθύμιση να τον ξανακοιτάξεις την ημερομηνία που έγραψες στην κορυφή.

Καθώς αρχίζουν να υλοποιούνται στη ζωή σου όσα υπάρχουν στον πίνακα οραματισμού σου και αρχίζεις να γίνεσαι το άτομο που ήθελες πάντα να είσαι, μπορεί οι επιθυμίες ή οι στόχοι σου να αλλάξουν ή να επεκταθούν. Όσο εξελίσσεσαι, θα εξελίσσονται και τα όνειρά σου. Ακολούθησε τη ροή των πραγμάτων και αντιμετώπισε με ευελιξία τους οραματισμούς σου. Αν θελήσεις να γυρίσεις πίσω και να προσθέσεις κάτι στον πίνακα οραματισμού σου ή να αφαιρέσεις κάτι από αυτόν, μπορείς να το κάνεις.

Να θυμάσαι: εσύ είσαι ο σχεδιαστής, ο επιμελητής και ο αρχιτέκτονας της ζωής σου και έχεις πάντοτε τη δύναμη να επαναπροσδιορίσεις, να αλλάξεις και να υπαγορέψεις το πώς θέλεις να είσαι.

Το να ξέρεις τι θέλεις είναι το πρώτο βήμα οποιασδήποτε διαδικασίας manifesting. Πριν σε οδηγήσω όμως στα επόμενα βήματα, υπάρχει κάτι που θέλω να θυμάσαι:

Για να καταλάβουμε αληθινά ποιοι θέλουμε να γίνουμε και να ξεκινήσουμε το ταξίδι προς τον πιο ενδυναμωμένο εαυτό μας, **πρέπει να αφήσουμε πίσω το άτομο που ήμασταν κάποτε και το άτομο που θεωρούσαμε ότι έπρεπε να γίνουμε.** Το παρελθόν μας είναι εξίσου υπεύθυνο για το πού βρισκόμαστε σήμερα, όσο και για το ότι μας απέτρεψε να φτάσουμε εκεί που θέλουμε. Πολλοί από εμάς διατηρούν υποσυνείδητα την εντύπωση ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Πόσες φορές έχουμε ακούσει ή πει τη φράση «Δεν αλλάζει ο άνθρωπος»; Το γνωμικό αυτό μας λέει ουσιαστικά ότι είναι αδύνατον να αλλάξει κανείς. Πόσες φορές έχεις πει «Έτσι ήμουν πάντα», «Απλώς έτσι είμαι» ή κάτι τέτοιο; Μπορεί να μοιάζουν άκακες εκφράσεις, υπογραμμίζουν όμως μια υποβόσκουσα εντύπωση ότι μπορεί να υπάρξει μόνο μία εκδοχή του εαυτού μας. Αυτό δημιουργεί έλλειψη εμπιστοσύνης στην ικανότητά μας να μεταμορφωνόμαστε, να εξελισσόμαστε και να αναπτυσσόμαστε, η οποία το μόνο που καταφέρει είναι να μη μας αφήνει να κάνουμε κάτι τέτοιο. Η αλλαγή όμως δεν είναι μόνο δυνατή, αλλά και αναπόφευκτη. Το άτομο που ήσουν χτες δεν είναι το άτομο που είσαι σήμερα ή το άτομο που θα είσαι αύριο. Καθώς προχωράς λοιπόν στο ταξίδι υλοποίησης μέσα από αυτό το βιβλίο και πέρα από αυτό, προτείνω να τιμάς την καθημερινή σου μεταμόρφωση.

Κάθε μέρα που έρχεται, να τιμάς αυτό που είσαι και το άτομο που θέλεις να γίνεις, χωρίς να δεσμεύεσαι από το παρελθόν σου. Δεν πειράζει να νιώθεις διαφορετικά, δεν πειράζει να θέλεις κάτι διαφορετικό και δεν πειράζει να

γίνεις κάποιος άλλος. Ακολούθησέ το, και άφησε τη μαγεία του manifesting να σε ωθήσει να γίνεις ο ανώτατος εαυτός σου.

ΜΑΖΙ ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΝΑΤΟΛΗ, ΑΝΑΤΕΛΛΕΙ Ο ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΣ ΜΑΣ ΕΑΥΤΟΣ.

Καθώς ξεκινάς το ταξίδι της υλοποίησης, αφιέρωσε λίγο χρόνο να αναλογιστείς πραγματικά τι ακριβώς θέλεις να σου φέρει το σύμπαν, να κατανοήσεις γιατί το θέλεις και πώς θα νιώσεις αν το αποκτήσεις. Να είσαι όσο πιο συγκεκριμένος/η γίνεται με τα όνειρά σου, και αν δεν μπορείς ακόμη να οραματιστείς ένα «πράγμα», αναπαράστησε ένα συναίσθημα. Εξασκήσου τακτικά στον οραματισμό του μελλοντικού σου εαυτού, επιτρέποντας στην αίσθησή του να αλλάξει αυτόματα τη δόνησή σου, δίνοντας ταυτόχρονα στον εγκέφαλό σου την εντολή να αρχίσει να σε οδηγεί προς τον στόχο αυτό. Μετά διασκέδασε με τα όνειρά σου: δημιούργησε έναν πίνακα οραματισμού που αντιπροσωπεύει τη δική σου καλύτερη ζωή και άφησέ τον να γίνει η πραγματικότητά σου καθώς θα συνεχίζεις να ανακαλύπτεις μαζί μου τα 7 βήματα που οδηγούν στην υλοποίηση.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

Άλλαξε τη ζωή σου με τον πρώτο αληθινά πρακτικό οδηγό manifesting, την απίστευτα δημοφιλή πρακτική προσωπικής ανάπτυξης, που θα σου προσφέρει τον τρόπο να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου...

Γραμμένο από την coach προσωπικής ανάπτυξης και «Βασίλισσα του Manifesting» Ρόξι Ναφούσι, το βιβλίο αυτό είναι ο απαραίτητος οδηγός για οποιονδήποτε θέλει να νιώσει πως κρατάει το τιμόνι της ζωής του. Σε μόλις επτά απλά βήματα, θα μπορέσεις να κατανοήσεις την πραγματική τέχνη του manifesting / της υλοποίησης και να δημιουργήσεις τη ζωή που πάντα ονειρευόσουν.

Είτε θέλεις να προσελκύσεις την αδελφή ψυχή σου, να βρεις την τέλεια δουλειά, να αγοράσεις το σπίτι που ανέκαθεν ήθελες ή απλώς να αποκτήσεις περισσότερη εσωτερική γαλήνη και αυτοπεποίθηση, το *Manifest* θα σε διδάξει πώς ακριβώς να φτάσεις ως εκεί...

1. Έχε ξεκάθαρο όραμα.
2. Απομάκρυνε τον φόβο και την αμφιβολία.
3. Ευθυγράμμισε τη συμπεριφορά σου με τους στόχους σου.
4. Ξεπέρασε τις δοκιμασίες του σύμπαντος.
5. Ασπάσου την ευγνωμοσύνη (χωρίς περιορισμούς).
6. Μετάτρεψε τον φθόνο σε έμπνευση.
7. Εμπιστέψου το σύμπαν.

Στο σταυροδρόμι επιστήμης και σοφίας, η υλοποίηση είναι μια φιλοσοφία και πρακτική προσωπικής ανάπτυξης που θα σε βοηθήσει να επιτύχεις τους στόχους σου, να καλλιεργήσεις την αγάπη προς τον εαυτό σου και να ζήσεις την καλύτερη εκδοχή της δικής σου ζωής.

ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΟΥ ΜΑΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΞ: 27386