

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Πώς να ξαναχτίσεις τον εαυτό
σου από μέσα προς τα έξω

Ελένη Γερμανού
Inner Light Path

Δεν είσαι χαμένος.
Είσαι αδόμητος.
Και ό,τι δεν έχει δομή,
καταρρέει...
μέχρι να το ξαναχτίσεις σωστά.

Αν κρατάς αυτό το βιβλίο,
δεν είναι τυχαίο.
Ίσως νιώθεις ότι κάτι μέσα σου δεν κάθεται.
Ότι προσπαθείς... αλλά δεν φτάνεις.
Ότι κάνεις πράγματα, αλλά δεν αλλάζει η
ουσία.
Και ξέρεις γιατί;
Γιατί προσπαθείς να αλλάξεις τη ζωή σου
χωρίς να έχεις καταλάβει πώς είναι
δομημένος ο εαυτός σου.
Αυτό το βιβλίο δεν είναι για να σε
“διορθώσει”.
Είναι για να σου δείξει πώς να χτίσεις.

Δεν έχεις πρόβλημα.
Δεν είσαι “χαλασμένος”.
Δεν είσαι “λίγος”.
Δεν είσαι “αδύναμος”.
Απλά λειτουργείς μέσα από ένα σύστημα
που δεν έχει χτιστεί συνειδητά.
Και όταν κάτι δεν έχει δομή,
μπερδεύεται, κουράζεται, χάνεται.
Αυτό αλλάζει σήμερα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ

Η πνευματική αρχιτεκτονική είναι
η δομή του εαυτού σου.

Είναι ο τρόπος που:

σκέφτεσαι

νιώθεις

αντιδράς

συνδέεσαι

δημιουργείς

Δεν είναι κάτι θεωρητικό.

Είναι κάτι που ζεις κάθε μέρα.

Και είτε το ξέρεις είτε όχι...

ήδη λειτουργεί.

Το θέμα είναι:

δουλεύει υπέρ σου ή εναντίον σου;

ΑΣΚΗΣΗ (WORKBOOK)

Κλείσε για λίγο τα μάτια σου.

Και ρώτα τον εαυτό σου:

Σε ποιο σημείο της ζωής μου νιώθω ότι

“κολλάω” περισσότερο;

Σχέσεις;

Χρήματα;

Αυτοπεποίθηση;

Σώμα;

Εσωτερική ηρεμία;

Γράψε χωρίς φίλτρο:

.....

.....

.....

Αυτό είναι το πρώτο σου σημείο

αρχιτεκτονικής που χρειάζεται

επαναδόμηση.

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΛΑΘΟΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν
να αλλάξουν αποτέλεσμα.

Αλλά το αποτέλεσμα δεν είναι το πρόβλημα.
Είναι το σύμπτωμα.

Το πραγματικό θέμα είναι η δομή που
παράγει αυτό το αποτέλεσμα.

Αν δεν αλλάξεις τη δομή,
θα αλλάζουν μόνο οι συνθήκες...
όχι η ζωή σου.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Αν μέσα σου υπάρχει δομή έλλειψης,
θα δημιουργείς συνεχώς καταστάσεις έλλειψης.

Αν υπάρχει φόβος,
θα ελκύεις επιβεβαίωση του φόβου.

Δεν είναι τύχη.
Δεν είναι κακή στιγμή.
Είναι αρχιτεκτονική.

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Κλείσε τα μάτια σου.

Φαντάσου ότι στέκεσαι μπροστά σε ένα σπίτι.

Αυτό το σπίτι... είσαι εσύ.

Δες το όπως είναι τώρα.

Παλιό;

Σπασμένο;

Μπερδεμένο;

Ή απλά ανολοκλήρωτο;

Μην το κρίνεις.

Απλά παρατήρησε.

Αυτό είναι το εσωτερικό σου σύστημα.

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Κλείσε τα μάτια σου.

Φαντάσου ότι στέκεσαι μπροστά σε ένα σπίτι.

Αυτό το σπίτι... είσαι εσύ.

Δες το όπως είναι τώρα.

Παλιό;

Σπασμένο;

Μπερδεμένο;

Ή απλά ανολοκλήρωτο;

Μην το κρίνεις.

Απλά παρατήρησε.

Αυτό είναι το εσωτερικό σου σύστημα.

ΚΛΕΙΔΙ

Η στιγμή που καταλαβαίνεις
ότι μπορείς να αλλάξεις τη δομή σου...
είναι η στιγμή που σταματάς να
είσαι θύμα
και γίνεσαι
δημιουργός.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Στις επόμενες σελίδες,
θα αρχίσεις να βλέπεις από τι
αποτελείται
αυτή η δομή.

Και το πιο σημαντικό:
πώς να τη χτίσεις από την αρχή.

Η ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Ο άνθρωπος δεν είναι ένα πράγμα.

Δεν είσαι μόνο σώμα.

Δεν είσαι μόνο μυαλό.

Δεν είσαι μόνο συναίσθημα.

Είσαι ένα σύστημα.

Και αυτό το σύστημα έχει επίπεδα.

**Όταν αυτά τα επίπεδα δεν συνεργάζονται,
νιώθεις σύγχυση, πίεση, αστάθεια.**

**Όταν ευθυγραμμίζονται...
δημιουργείς.**

ΤΑ 5 ΕΠΙΠΕΔΑ

**Η αρχιτεκτονική σου
αποτελείται από:**

Σώμα

Νου

Συναίσθημα

Ψυχή

Πνεύμα

**Αν ένα από αυτά είναι εκτός
ισορροπίας,
όλο το σύστημα επηρεάζεται.
Δεν μπορείς να έχεις
εσωτερική ηρεμία
αν το σώμα σου είναι σε ένταση.**

**Δεν μπορείς να δημιουργήσεις
αφθονία
αν ο νους σου λειτουργεί
με φόβο.
Όλα συνδέονται.**

ΤΟ ΣΩΜΑ

Το σώμα σου δεν είναι απλά φυσικό.
Είναι ο χώρος όπου αποθηκεύονται:

εντάσεις

συναισθήματα

εμπειρίες

μνήμη

Το σώμα θυμάται
ακόμα και όταν εσύ
προσπαθείς να ξεχάσεις.

ΠΩΣ ΜΠΛΟΚΑΡΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Κάθε φορά που:

δεν εκφράζεις

καταπιέζεις

κρατάς μέσα σου κάτι
προσποιείσαι ότι "είσαι καλά"
το σώμα κρατάει.

Και αυτό που κρατάει...

γίνεται βάρος.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σταμάτα για λίγο.

Κλείσε τα μάτια σου.

Και ρώτα:

Πού νιώθω ένταση στο σώμα μου

αυτή τη στιγμή;

Στήθος;

Στομάχι;

Λαιμός;

Όμοι;

Βάλε το χέρι σου εκεί.

Και πάρε 3 αργές ανάσες.

Μην προσπαθήσεις να το αλλάξεις.

Απλά αναγνώρισε το.

ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το σώμα δεν είναι εχθρός.
Είναι οδηγός.

Κάθε ένταση είναι μήνυμα.
Όχι για να σε τιμωρήσει...
αλλά για να σε ξυπνήσει.

Ο ΝΟΥΣ

Ο νους είναι το σύστημα προγραμματισμού σου.

Είναι αυτό που δημιουργεί:

σκέψεις

ερμηνείες

πεποιθήσεις

ιστορίες

Και αυτές οι ιστορίες...

γίνονται πραγματικότητα.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΝΟΥ

Ο νους δεν λέει την αλήθεια.

Λέει αυτό που έχει μάθει.

Αν έχει μάθει φόβο,

θα βλέπει φόβο παντού.

Αν έχει μάθει έλλειψη,

θα δημιουργεί έλλειψη.

ΑΣΚΗΣΗ ΝΟΥ (NLP)

Γράψε μία σκέψη που κάνεις συχνά:

.....

Τώρα ρώτα:

Είναι απόλυτα αληθινή;

Ή είναι κάτι που έχω μάθει;

Τώρα άλλαξέ την συνειδητά:

Από: «.....»

Σε: «.....»

Αυτό είναι

επαναπρογραμματισμός.

ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Το συναίσθημα είναι ενέργεια σε κίνηση.

Δεν είναι κάτι κακό.

Δεν είναι κάτι που πρέπει να αποφύγεις.

Είναι αυτό που σου δείχνει
πώς βιώνεις την πραγματικότητα.

ΤΟ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑ

Το πρόβλημα δεν είναι ότι νιώθεις.

Το πρόβλημα είναι ότι:

κρατάς

καταπιέζεις

φοβάσαι να νιώσεις

Και τότε...

το συναίσθημα παγώνει.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Σκέψου κάτι που σε ενοχλεί.

Και αντί να το διώξεις...
κάτσε μαζί του.

Ρώτα:
Τι θέλεις να μου δείξεις;

Και άκου.

Χωρίς να το διορθώσεις.

Η ΨΥΧΗ

Η ψυχή είναι η κατεύθυνση.
Είναι αυτό που σε τραβάει προς κάτι.
Είναι αυτό που σου λέει:
«αυτό είσαι»
ακόμα κι αν το έχεις ξεχάσει

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΑΚΟΥΣ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

Όταν δεν ακολουθείς την ψυχή σου:
νιώθεις άδειος
νιώθεις χαμένος
νιώθεις ότι κάτι λείπει
Ακόμα κι αν όλα “φαίνονται καλά”

ΑΣΚΗΣΗ ΨΥΧΗΣ

Γράψε:

Τι με κάνει να νιώθω ζωντανός/ή;

.....

.....

Αυτό είναι το μονοπάτι σου.

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ

Το πνεύμα είναι η πηγή.
Δεν είναι κάτι έξω από εσένα.
Είναι αυτό που είσαι πριν από όλα.
Είναι η σύνδεση.

Η ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ

Όταν ξεχνάς το πνεύμα:
ψάχνεις έξω
ζητάς επιβεβαίωση
νιώθεις μόνος
Γιατί έχεις ξεχάσει ότι
είσαι ήδη συνδεδεμένος

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Κλείσε τα μάτια.

Φαντάσου ένα φως πάνω
από το κεφάλι σου.

Καθαρό. Ήρεμο. Δυνατό.

Και δες αυτό το φως να κατεβαίνει
μέσα σου.

Να γεμίζει το σώμα σου.

Να καθαρίζει.

Να συνδέει.

Μείνε εκεί για λίγο.

ΕΝΟΠΟΙΗΣΗ

Όταν όλα αυτά συνδέονται:

σώμα

νους

συναίσθημα

ψυχή

πνεύμα

τότε νιώθεις:

ηρεμία

δύναμη

καθαρότητα

κατεύθυνση

Αυτό είναι ισορροπία.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Τώρα που καταλαβαίνεις
τη δομή σου...
ήρθε η ώρα να δεις
κάτι
πιο βαθύ:
πώς ρέει η ενέργεια
μέσα σου.
Και πού μπλοκάρει.

ΤΑ 5 ΣΤΟΙΧΕΙΑ & ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΔΟΜΕΣ

Μέσα σου δεν υπάρχει
μόνο ψυχολογία.
Υπάρχει ενέργεια.
Και αυτή η ενέργεια έχει μορφή.
Έχει ποιότητα.
Έχει κίνηση.
Έχει κατεύθυνση.
Και εκφράζεται μέσα από 5 βασικά στοιχεία.

ΤΑ 5 ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Μέσα σου υπάρχουν:

Φωτιά

Νερό

Γη

Αέρας

Αιθέρας

Δεν είναι κάτι "έξω".

Είναι τρόποι λειτουργίας σου.

Η ΦΩΤΙΑ

Η φωτιά είναι:

δράση

θέληση

πάθος

δύναμη

Όταν είναι σε ισορροπία:

κινείσαι, δημιουργείς, προχωράς

Όταν είναι μπλοκαρισμένη:

θυμός, ένταση, εκρήξεις ή απραξία

ΑΣΚΗΣΗ ΦΩΤΙΑΣ

Ρώτα τον εαυτό σου:

Παίρνω δράση ή περιμένω;

Κρατάω μέσα μου θυμό;

Γράψε:

.....

Η φωτιά σου δείχνει πού
μπλοκάρεις τη δύναμή σου.

ΤΟ ΝΕΡΟ

Το νερό είναι:

συναίσθημα

ροή

ευαισθησία

σύνδεση

Σε ισορροπία:

νιώθεις, συνδέεσαι, ρέεις

Σε μπλοκάρισμα:

πνίγεσαι ή κλείνεσαι

ΑΣΚΗΣΗ ΝΕΡΟΥ

Ρώτα:

Επιτρέπω στον εαυτό

μου να νιώθει;

Ή φοβάμαι το συναίσθημα;

Γράψε:

.....

Η ΓΗ

Η γη είναι:
σταθερότητα
ασφάλεια
βάση
πραγματικότητα
Σε ισορροπία:
νιώθεις γειωμένος
Σε μπλοκάρισμα:
άγχος, φόβος, ανασφάλεια

ΑΣΚΗΣΗ ΓΗΣ

Ρώτα:
Νιώθω ασφάλεια μέσα μου;
Ή εξαρτώμαι από εξωτερικά
πράγματα;
Γράψε:

.....

Ο ΑΕΡΑΣ

Ο αέρας είναι:
σκέψη
επικοινωνία
αντίληψη
Σε ισορροπία:
καθαρό μυαλό
Σε μπλοκάρισμα:
υπερανάλυση, άγχος

ΑΣΚΗΣΗ ΑΕΡΑ

Ρώτα:
Το μυαλό μου με βοηθάει ή με κουράζει;
Γράψε:

.....

Ο ΑΙΘΕΡΑΣ

Ο αιθέρας είναι:

σύνδεση

συνείδηση

παρουσία

Είναι το πιο λεπτό επίπεδο.

Είναι η σιωπή μέσα σου.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΙΘΕΡΑ

Κλείσε τα μάτια.

Μείνε για λίγο χωρίς σκέψη.

Χωρίς προσπάθεια.

Απλά να είσαι.

Αυτό είναι ο αιθέρας.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

**Δεν χρειάζεται να έχεις
“πολύ” από κάτι.**

Χρειάζεται ισορροπία.

**Όταν ένα στοιχείο
υπερισχύει,
χάνεται η αρμονία.**

ΕΝΕΡΓΙΑΚΕΣ ΔΙΑΡΡΟΕΣ

Η ενέργειά σου δεν χάνεται τυχαία.

Χάνεται από:

σκέψεις

σχέσεις

συναισθήματα

καταστάσεις

που δεν είναι σε

ευθυγράμμιση με εσένα.

ΠΟΥ ΧΑΝΕΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Κάθε φορά που:

λες "ναι" ενώ θες "όχι"

κρατάς μέσα σου πράγματα

φοβάσαι να εκφραστείς

ζητάς επιβεβαίωση

χάνεις ενέργεια.

ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΡΡΟΩΝ

**Γράψε 3 πράγματα
που σε κουράζουν:**

.....

.....

.....

**Αυτά είναι ενεργειακές
διαρροές.**

ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Δεν είσαι κουρασμένος.

Είσαι άδειος.

Και ο λόγος δεν είναι ότι
“κάνεις πολλά”.

Είναι ότι δίνεις ενέργεια
εκεί
που δεν επιστρέφει.

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

Κλείσε τα μάτια.

Φαντάσου ότι από μέσα σου
φεύγουν καλώδια.

Καλώδια που σε συνδέουν με
ανθρώπους, καταστάσεις, σκέψεις.

Και τα κόβεις ένα ένα.

Χωρίς θυμό.

Με επίγνωση.

Και νιώσε την ενέργεια
να επιστρέφει σε σένα.

ΚΛΕΙΔΙ

Ό,τι κρατάς... σε κρατάει.

Ό,τι αφήνεις... σε ελευθερώνει.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Τώρα ξέρεις:
πώς λειτουργεί η
ενέργειά σου
πού μπλοκάρει
πού χάνεται
Το επόμενο βήμα
είναι το πιο σημαντικό:
να ξαναχτίσεις.

ΕΠΑΝΑΔΟΜΗΣΗ

Μέχρι τώρα κατάλαβες.

Τώρα θα αλλάξεις.

Η επίγνωση χωρίς δράση

δεν μεταμορφώνει.

Η αλλαγή ξεκινά όταν αρχίζεις να
δουλεύεις με τον εαυτό σου συνειδητά.

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Δεν χρειάζεται να γίνεις

κάποιος άλλος.

Χρειάζεται να

αφαιρέσεις

ό,τι δεν είσαι.

Και να ενισχύσεις

ό,τι είσαι ήδη.

ΤΕΧΝΙΚΗ 1: ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ ΠΑΛΙΟΥ ΜΟΤΙΒΟΥ

Σκέψου μια κατάσταση
που σε ενεργοποιεί αρνητικά.

Δες την σαν ταινία μπροστά σου.

Τώρα:
βάλε απόσταση
μείωσε τα χρώματα
χαμήλωσε τον ήχο

Και δες τον εαυτό σου από έξω.

Δεν είσαι μέσα.

Παρατηρείς.

ΤΕΧΝΙΚΗ 2: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΝΕΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

Στην ίδια κατάσταση...
φαντάσου τον εαυτό
σου να αντιδρά αλλιώς.

Με ηρεμία.

Με δύναμη.

Με επίγνωση.

Δες το καθαρά.

Νιώσε το.

ΑΓΚΥΡΑ (ANCHOR)

Διάλεξε μια κίνηση:
ένωση δαχτύλων
άγγιγμα στον καρπό
Και καθώς νιώθεις αυτή
τη νέα κατάσταση,
κράτα αυτή την κίνηση.
Επανάλαβε 3 φορές.
Αυτό γίνεται “κουμπί”.

ΧΡΗΣΗ

Την επόμενη φορά που θα
ενεργοποιηθείς...
κάνε την κίνηση.
Και το σώμα θα θυμηθεί.
Αυτό είναι επαναπρογραμματισμός.

ΤΕΧΝΙΚΗ 3: LIGHT ARMOR

Κλείσε τα μάτια.
Φαντάσου γύρω σου ένα φως.
Σαν ασπίδα.
Δεν σε απομονώνει.
Σε προστατεύει.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Αυτό το φως:
φιλτράρει
καθαρίζει
κρατάει μόνο ό,τι είναι για εσένα
Και οτιδήποτε δεν είναι...
επιστρέφει πίσω.

Πες:

«Είμαι ασφαλής μέσα μου.
Τίποτα έξω από εμένα δεν με ορίζει.»
Μείνε εκεί.

ΤΕΧΝΙΚΗ 4: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ RESET

Σκέψου ένα συναίσθημα
που σε βαραίνει.

Τώρα φαντάσου ότι το
κρατάς σαν μορφή.

Σαν μπάλα ενέργειας.

Βάλε αυτή τη μπάλα σε ένα φως.
Και δεσ την να αλλάζει.
Να καθαρίζει.
Να γίνεται ελαφριά.

Και τώρα... βάλε αυτή την ενέργεια πίσω
μέσα σου.
Καθαρή.
Αυτό είναι μεταμόρφωση, όχι καταπίεση.

ΤΕΧΝΙΚΗ 5: ΚΟΨΙΜΟ ΔΕΣΜΩΝ

Φαντάσου μπροστά σου ένα άτομο ή κατάσταση που σε βαραίνει.

Δες ένα ενεργειακό νήμα που σας συνδέει.

Και με ηρεμία...
κόψε αυτό το νήμα.
Όχι με θυμό.
Με απόφαση.

Πες:

«Παίρνω πίσω την ενέργειά μου.»
Και νιώσε τη να επιστρέφει.

ΤΕΧΝΙΚΗ 6: ΕΠΑΝΑΔΟΜΗΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Γράψε:

Ποιος ήμουν μέχρι τώρα;

.....

Ποιος επιλέγω να είμαι;

.....

ΕΝΣΑΡΚΩΣΗ

Δεν αρκεί να το γράψεις.

Ρώτα:

Πώς σκέφτεται αυτός

ο άνθρωπος;

Πώς κινείται;

Πώς μιλάει;

Και ξεκίνα να το ζεις.

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΑΛΛΑΓΗ

Η αλλαγή δεν γίνεται
σε μια στιγμή.
Γίνεται σε επιλογές.
Κάθε μέρα.

ΚΛΕΙΔΙ

Δεν αλλάζεις τη ζωή σου.
Αλλάζεις τον εαυτό σου.
Και μετά... η ζωή ακολουθεί.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Τώρα δεν είσαι ο ίδιος.
Έχεις δει.
Έχεις νιώσει.
Έχεις δουλέψει.

Το τελευταίο βήμα είναι το πιο σημαντικό:
να το ζήσεις.

ΕΝΣΑΡΚΩΣΗ

Μπορείς να ξέρεις τα πάντα...
και να μην αλλάζει τίποτα.
Γιατί η γνώση δεν αρκεί.
Αυτό που αλλάζει τη ζωή σου
είναι αυτό που ζεις κάθε μέρα.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι μεγάλο.
Χρειάζεται να κάνεις κάτι συνειδητό.
Ξανά.
Και ξανά.
Και ξανά.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Κάθε μέρα:
Παρατήρησε τις σκέψεις σου
Παρατήρησε τα συναισθήματά σου
Παρατήρησε τις αντιδράσεις σου
Όχι για να κριτικάρεις.
Αλλά για να επιλέξεις.

ΑΣΚΗΣΗ

Σήμερα:

Σε ποια στιγμή αντέδρασα παλιά;
Και πώς θα μπορούσα να αντιδράσω αλλιώς;

Γράψε:

.....

ΕΥΘΥΝΗ

Δεν φταίνει οι άλλοι.
Δεν φταίνει οι συνθήκες.
Δεν φταίει το παρελθόν.
Η ευθύνη δεν είναι βάρος.
Είναι δύναμη.

ΕΠΙΛΟΓΗ

Κάθε στιγμή έχεις επιλογή:
να αντιδράσεις
ή να δημιουργήσεις
Και αυτή η επιλογή...
είναι η ζωή σου.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Δεν είσαι αυτό που σου συνέβη.
Είσαι αυτό που επιλέγεις να είσαι τώρα.

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Η δύναμη δεν είναι να μην πέφτεις.
Είναι να επιστρέφεις.
Ξανά και ξανά.
Στον εαυτό σου.

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

Κλείσε τα μάτια.
Δες τον εαυτό σου σε 6 μήνες.
Πώς νιώθει;
Πώς στέκεται;
Πώς ζει;
Μην το φαντάζεσαι απλά.
Νιώσε το σαν να είναι ήδη εδώ.

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ

Πες:
«Αυτός είμαι.
Και αυτό ζω από σήμερα.

Η ΑΛΗΘΕΙΑ

Δεν χρειάζεσαι κάτι έξω από εσένα.

Δεν σου λείπει τίποτα.

Απλά χρειάζεται να θυμηθείς.

Δεν είσαι χαμένος.

Δεν ήσουν ποτέ.

Απλά είχες ξεχάσει ποιος είσαι.

Και τώρα...

θυμήθηκες.

Αν αυτό το βιβλίο σε άγγιξε...

τότε δεν είσαι εδώ τυχαία.

Αυτό είναι μόνο η αρχή.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ

Υπάρχει ένας χώρος
όπου αυτή
η δουλειά γίνεται
βαθύτερα.

Με καθοδήγηση.

Με πρακτική.

Με εμπειρία.

**Η Inner Light Path
Academy.**

Δεν είναι απλά γνώση.
Είναι μεταμόρφωση.