

ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Από την Ενοχή στην Αφθονία

Πώς να βάλεις τα οικονομικά σου σε σειρά,
να αποσυνδέσεις το χρήμα από την ενοχή
και να σταματήσεις να ντρέπεσαι για όσα
δεν έχεις

Από την Ενοχή στην Αφθονία

Πώς να βάλεις τα οικονομικά σου σε σειρά, να
αποσυνδέσεις το χρήμα
από την ενοχή και να
σταματήσεις να ντρέπεσαι για όσα δεν έχεις

www.innerlightpath.gr

Το θέμα σου δεν είναι μόνο τα χρήματα.
Είναι η σχέση σου μαζί τους.
Γιατί μπορεί να μην έχεις και να ντρέπεσαι.
Μπορεί να έχεις και να νιώθεις ενοχή.
Μπορεί να προσπαθείς, αλλά μέσα
σου να πιστεύεις ότι δεν
σου επιτρέπεται να λαμβάνεις με ηρεμία.

Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε
για να σε βοηθήσει να
βάλεις τα οικονομικά σου σε
σειρά εξωτερικά, αλλά και να
καθαρίσεις εσωτερικά ό,τι σε
κρατάει μακριά από τη ροή,
τη σταθερότητα και την αφθονία.

Γιατί έφτιαξα αυτόν τον οδηγό

Πολλοί άνθρωποι δεν υποφέρουν μόνο από έλλειψη χρημάτων.

Υποφέρουν από εσωτερική σύγχυση γύρω από το χρήμα.

Άλλοι φοβούνται να κοιτάξουν τους λογαριασμούς τους.

Άλλοι νιώθουν ότι πάντα κάτι γίνεται και τα χρήματα φεύγουν.

Άλλοι δυσκολεύονται να ζητήσουν σωστή αμοιβή.

Άλλοι ντρέπονται που δεν έχουν όσα θα ήθελαν.

Και άλλοι νιώθουν ενοχή ακόμα και όταν λαμβάνουν.

Το χρήμα τότε δεν είναι απλώς ένα πρακτικό θέμα.

Γίνεται ένα συναισθηματικό φορτίο.

Γίνεται ένας καθρέφτης της αξίας σου, της ασφάλειάς σου και της εσωτερικής σου άδειας να υπάρξεις καλά.

Αυτόν τον δεσμό ήρθες να λύσεις.

Τι θα βρεις μέσα σε αυτόν τον οδηγό

Μέσα σε αυτόν τον οδηγό θα δουλέψεις σε δύο επίπεδα.

Στο πρακτικό επίπεδο, θα αρχίσεις να βάζεις τα οικονομικά σου σε σειρά με απλό και καθαρό τρόπο, χωρίς πανικό και χωρίς πίεση.

Στο εσωτερικό επίπεδο, θα δεις πού έχει δεθεί το χρήμα με την ενοχή, τη ντροπή, τον φόβο, την αυτοαπόρριψη και την αίσθηση ότι πρέπει να απολογείσαι για όσα θέλεις ή για όσα λαμβάνεις.

Ο στόχος δεν είναι απλώς να οργανωθείς καλύτερα.

Ο στόχος είναι να γίνεις ένα πρόσωπο που μπορεί να λαμβάνει, να κρατά, να διαχειρίζεται και να τιμά το χρήμα χωρίς εσωτερικό πόλεμο.

**Πριν ξεκινήσεις
Πριν διαβάσεις παρακάτω,
πάρε μια βαθιά ανάσα.**

Δεν είσαι αποτυχημένος άνθρωπος επειδή έχεις
μπερδευτεί με τα οικονομικά σου.

Δεν είσαι λιγότερος επειδή πέρασες δυσκολίες.

Δεν είσαι κακός επειδή θέλεις περισσότερα.

Δεν είσαι εγωιστής επειδή θέλεις άνεση,
σταθερότητα και αφθονία.

Το χρήμα δεν σε κάνει καλύτερο ή χειρότερο
άνθρωπο.

Απλώς αποκαλύπτει τι πιστεύεις ότι σου
επιτρέπεται να έχεις.

Η αληθινή σχέση σου με το χρήμα

Οι περισσότεροι άνθρωποι λένε ότι θέλουν περισσότερα χρήματα.

Όμως σε βαθύτερο επίπεδο δεν θέλουν απλώς χρήματα.

Θέλουν ασφάλεια.

Θέλουν ελευθερία.

Θέλουν ανάσα.

Θέλουν να μη φοβούνται κάθε μήνα.

Θέλουν να σταματήσουν να νιώθουν πίεση μέσα στο σώμα τους όταν σκέφτονται υποχρεώσεις, λογαριασμούς, χρέη, ανάγκες ή επιθυμίες.

Αν το χρήμα μέσα σου έχει συνδεθεί με άγχος, φόβο, έλεγχο, ντροπή ή ενοχή, τότε δεν το αντιμετωπίζεις σαν ροή.

Το αντιμετωπίζεις σαν απειλή, σαν βάρος ή σαν πεδίο μάχης.

Και αυτό είναι που χρειάζεται να αλλάξει.

Όταν το χρήμα γίνεται συναισθηματικό φορτίο

Το χρήμα γίνεται συναισθηματικό
φορτίο όταν:

νιώθεις σφίξιμο κάθε φορά που πρέπει
να πληρώσεις κάτι

φοβάσαι να δεις τι έχεις στον
λογαριασμό σου

θυμώνεις με τον εαυτό σου για παλιές
επιλογές

ντρέπεσαι να πεις ότι δυσκολεύεσαι
συγκρίνεσαι με άλλους

νιώθεις ότι πρέπει να αποδείξεις κάτι

νιώθεις ότι δεν αξίζεις να ζητήσεις
περισσότερα

δεν μπορείς να κρατήσεις χρήματα
χωρίς να βρεις τρόπο να τα σκορπίσεις

Όταν συμβαίνουν αυτά, δεν υπάρχει
μόνο οικονομικό μπέρδεμα.

Υπάρχει και εσωτερική διαρροή.

Άσκηση αυτοπαρατήρησης

Απάντησε με ειλικρίνεια:

Πώς νιώθω όταν ακούω τη λέξη χρήμα;

Τι νιώθω όταν πρέπει να πληρώσω;

Τι νιώθω όταν πρόκειται να λάβω;

Νιώθω άνεση ή νιώθω σφίξιμο;

Νιώθω ασφάλεια ή νιώθω ενοχή;

Νιώθω ελευθερία ή νιώθω πίεση;

Πιστεύω ότι το χρήμα με στηρίζει
ή ότι με δοκιμάζει;

Γράψε τις απαντήσεις σου:

.....

.....

.....

Η ενοχή στο να λαμβάνεις

Για πολλούς ανθρώπους, το να λαμβάνουν δεν είναι καθόλου εύκολο.

Μπορεί να θέλουν χρήματα, αλλά όταν έρχεται η στιγμή να τα πάρουν, νιώθουν εσωτερικά άβολα.

Σαν να πρέπει να απολογηθούν.

Σαν να πρέπει να εξηγήσουν γιατί τα αξίζουν.

Σαν να είναι υπερβολικό να θέλουν περισσότερα.

Σαν να παίρνουν κάτι που ίσως δεν τους ανήκει.

Έτσι δημιουργείται η ενοχή στο να λαμβάνεις.

Πώς φαίνεται η ενοχή στο να λαμβάνεις

Η ενοχή μπορεί να εμφανίζεται έτσι:
υποτιμάς τη δουλειά σου
φοβάσαι να βάλεις σωστή τιμή
δίνεις υπερβολικά πολλά χωρίς αντίστοιχη
ανταπόδοση
αισθάνεσαι άβολα όταν κάποιος σου
προσφέρει κάτι
νιώθεις ότι πρέπει να κουραστείς
υπερβολικά για να αξίζεις τα χρήματα
δεν επιτρέπεις στον εαυτό σου να χαρεί όταν
πληρώνεται
νιώθεις ότι αν έχεις πολλά, κάποιος άλλος
θα στερηθεί
Η ενοχή δεν σε αφήνει να ανοίξεις
πραγματικά στη λήψη.
Και όταν δεν ανοίγεις στη λήψη, η αφθονία
δεν μπορεί να μείνει.

Από πού έρχεται αυτή η ενοχή

Η ενοχή γύρω από το χρήμα συχνά
ξεκινά από παλιές φράσεις και βαθιά

προγράμματα όπως:

τα λεφτά δεν φέρνουν την ευτυχία
οι καλοί άνθρωποι δεν κυνηγούν τα

χρήματα

μη ζητάς πολλά

να είσαι ευχαριστημένος με ό,τι έχεις

μη ξεχωρίζεις

οι πλούσιοι είναι άδικοι ή σκληροί
αν έχεις περισσότερα, θα σε κρίνουν

αν λάβεις πολύ, κάτι θα σου ζητηθεί

πίσω

Έτσι, το χρήμα αρχίζει να κουβαλά
φόβο αντί για ελευθερία.

Άσκηση απελευθέρωσης ενοχής

Γράψε χωρίς σκέψη τις πρώτες φράσεις που σου έρχονται:

Τι μου έμαθαν για τους ανθρώπους που έχουν χρήματα;

Τι μου έμαθαν για τους ανθρώπους που ζητούν χρήματα;

Τι μου έμαθαν για το να θέλω περισσότερα;

Τι μου έμαθαν για την αμοιβή, την αξία και την επιτυχία;

Τώρα γράψε από κάτω:

Αυτές οι πεποιθήσεις μπορεί να με προστάτευσαν κάποτε, αλλά δεν με υπηρετούν πια.

Επιλέγω να αποσυνδέσω το χρήμα από την ενοχή.

Επιτρέπω στον εαυτό μου να λαμβάνει με καθαρή συνείδηση.

Ενεργειακή φράση επαναπρογραμματισμού

Βάλε το χέρι στην καρδιά και πες αργά:
Επιτρέπεται να λαμβάνω
χωρίς να απολογούμαι.

Επιτρέπεται να πληρώνομαι
για την αξία που προσφέρω.

Επιτρέπεται να έχω
χωρίς να νιώθω ενοχή.

Επιτρέπεται να ανοίγομαι στη ροή
χωρίς να φοβάμαι ότι θα τιμωρηθώ

Η ντροπή στο να μην έχεις

Η ντροπή είναι πιο βαριά από τον φόβο.

Γιατί ο φόβος λέει κάτι μπορεί να πάει στραβά.

Η ντροπή λέει εγώ είμαι το πρόβλημα.

Όταν δεν έχεις χρήματα και μέσα σου ενεργοποιείται ντροπή, αρχίζεις να πιστεύεις ότι δεν φταις απλώς για μια δυσκολία.

Αρχίζεις να πιστεύεις ότι είσαι εσύ ανεπαρκής, μικρός, λίγος ή αποτυχημένος. Και αυτό είναι πολύ πιο βαθύ τραύμα από ένα απλό οικονομικό μπέρδεμα.

Πώς φαίνεται η ντροπή

Η ντροπή μπορεί να φαίνεται έτσι:
κρύβεσαι,
αποφεύγεις συζητήσεις για χρήματα,

φοβάσαι να ζητήσεις βοήθεια,
φοβάσαι να πεις την αλήθεια
για την κατάσταση σου.

νιώθεις λιγότερος από άλλους.

κάνεις πως όλα είναι καλά ενώ δεν είναι.

αγοράζεις πράγματα για να αποδείξεις αξία

ή στερείσαι υπερβολικά για

να τιμωρήσεις τον εαυτό σου.

Η ντροπή δεν σε βοηθά να οργανωθείς.

Σε κάνει να αποσυνδέεσαι ακόμα

περισσότερο από τη δύναμή σου.

Η αλήθεια που χρειάζεται να θυμηθείς

Το ότι περνάς μια δύσκολη οικονομική
φάση δεν σημαίνει ότι είσαι
αποτυχημένος.

Το ότι έκανες λάθη δεν σημαίνει ότι
δεν αξίζεις μια νέα αρχή.

Το ότι μπερδεύτηκες δεν σημαίνει ότι
δεν μπορείς να βάλεις τάξη.

Το ότι έχεις περιορισμούς τώρα δεν
σημαίνει ότι αυτή είναι η ταυτότητά
σου.

Δεν είσαι τα χρήματά σου.

Δεν είσαι το υπόλοιπό σου.

Δεν είσαι οι καθυστερήσεις σου.

**Δεν είσαι οι προηγούμενες επιλογές
σου.**

**Είσαι η συνείδηση που μπορεί να
αναλάβει ξανά τη δύναμή της.**

Άσκηση αποσύνδεσης από τη ντροπή

Γράψε:

Για ποιο πράγμα ντρέπομαι περισσότερο
σε σχέση με τα οικονομικά μου;

Τι φοβάμαι ότι θα πουν οι άλλοι;

Τι λέω εγώ ο ίδιος στον εαυτό μου όταν
σκέφτομαι τα οικονομικά μου;

Ποια είναι η πιο σκληρή φράση που μου
έχω πει;

Τώρα γράψε από κάτω:

Σταματώ να χρησιμοποιώ τη ντροπή σαν
τρόπο ελέγχου του εαυτού μου.

Δεν χρειάζομαι να με μειώνω για να
αλλάξω.

Μπορώ να αλλάξω μέσα από καθαρότητα,
ευθύνη και αγάπη.

Να βάλω τα οικονομικά μου σε σειρά

Η πνευματικότητα χωρίς γείωση δεν φτάνει.

Η πρόθεση χωρίς καθαρή εικόνα δεν αρκεί.

Η ενέργεια χρειάζεται και δομή.

Το να βάλεις τα οικονομικά σου σε σειρά δεν σημαίνει να μπεις σε τιμωρία.

Σημαίνει να κοιτάξεις την πραγματικότητα με καθαρό βλέμμα.

Ό,τι βλέπεις καθαρά, μπορείς να το αλλάξεις.

Ό,τι αποφεύγεις, συνεχίζει να σε κυβερνά.

Βήμα 1

Δες τι πραγματικά μπαίνει
Γράψε όλα τα χρήματα που
μπαίνουν κάθε μήνα.

Μισθός

Δεύτερη δουλειά

Πελάτες

Πωλήσεις

Ενοίκια

Βοήθεια

Οτιδήποτε άλλο εισέρχεται σταθερά ή
περιστασιακά

Στόχος σου εδώ δεν είναι να κρίνεις.

Στόχος σου είναι να δεις την
πραγματικότητα όπως είναι.

Χώρος για σημειώσεις:

.....
.....

Βήμα 2

Δες τι πραγματικά βγαίνει.

Γράψε όλα τα σταθερά και έκτακτα έξοδα.

Σπίτι

Ρεύμα

Νερό

Τηλέφωνο

Σούπερ μάρκετ

Μετακινήσεις

Δάνεια

Υποχρεώσεις

Συνδρομές

Παιδιά

Ιατρικά

Προσωπικά έξοδα

Μικρές καθημερινές αγορές

Πολλές φορές δεν λείπουν μόνο χρήματα.

Λείπει η καθαρή επίγνωση του πού πηγαίνουν.

Βήμα 3

Βρες τις διαρροές

Οι οικονομικές διαρροές δεν είναι πάντα μεγάλες.

Συχνά είναι μικρές, επαναλαμβανόμενες και ασυνείδητες.

Διαρροές μπορεί να είναι:

**αγορές για συναισθηματική ανακούφιση
συνδρομές που δεν χρησιμοποιείς
δώρα ή έξοδα για να κερδίσεις αποδοχή
αδυναμία να πεις όχι,**

**αναβλητικότητα που
φέρνει πρόστιμα ή επιβαρύνσεις,**

φόβος να διαπραγματευτείς,

φόβος να ζητήσεις σωστή αμοιβή,

συμπεριφορές που σε σαμποτάρουν όταν πας να σταθεροποιηθείς.

Η διαρροή ξεκινά πάντα πρώτα μέσα και μετά φαίνεται έξω.

Άσκηση πρακτικής καθαρότητας

Χώρισε ένα χαρτί σε τρεις στήλες και
γράψε:
Απαραίτητα
Προαιρετικά
Διαρροές

Τώρα τοποθέτησε κάθε έξοδο
στη σωστή στήλη.

Αυτή η άσκηση δεν έχει σκοπό να σε
κάνει σκληρό με τον εαυτό σου.

Έχει σκοπό να σου δείξει καθαρά πού
χρειάζεται αγάπη, πού χρειάζεται όριο
και πού χρειάζεται συνειδητή επιλογή.

Βήμα 4

Δημιούργησε μια απλή νέα δομή.

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι περίπλοκο.

Χρειάζεται να δημιουργήσεις μια σταθερή βάση.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την εξής απλή λογική:

ένα μέρος για βασικές ανάγκες

ένα μέρος για προσωπική ζωή και χαρά

ένα μέρος για ασφάλεια, αποταμίευση ή χτίσιμο

Αν ακόμη δεν μπορείς να αποταμιεύσεις, δεν πειράζει.

Ξεκίνα με μικρό ποσό.

Ακόμα και ένα μικρό σταθερό ποσό λέει στο νευρικό σου σύστημα: μπορώ να κρατήσω, δεν ζω μόνο για να προλαβαίνω.

Σημαντική υπενθύμιση

Το να βάλεις χρήματα στην άκρη δεν είναι απόρριψη της ζωής.

Δεν σημαίνει ότι στερείσαι.

Σημαίνει ότι μαθαίνεις να κρατάς ενέργεια για εσένα.

Σημαίνει ότι σταματάς να αφήνεις ό,τι μπαίνει να φεύγει αμέσως.

Σημαίνει ότι χτίζεις εμπιστοσύνη με τον εαυτό σου.

Το σώμα χαλαρώνει όταν αρχίζει να νιώθει ότι κάτι μένει.

Μέρος 5

Γιατί δεν μένουν τα χρήματα.

Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν πρόβλημα
μόνο
στο να βγάλουν χρήματα.

Έχουν πρόβλημα στο να τα κρατήσουν.

Γιατί το να κρατήσεις χρήμα χρειάζεται
εσωτερική ασφάλεια.

Χρειάζεται να νιώθεις ότι μπορείς να
αντέξεις τη σταθερότητα.

Χρειάζεται να μη φοβάσαι ότι αν έχεις,
κάτι κακό θα συμβεί.

Χρειάζεται να μη νιώθεις ότι πρέπει να
αδειάζεις για να επιστρέψεις σε μια
γνωστή κατάσταση έλλειψης.

Αν το μέσα σου έχει συνηθίσει την
ανασφάλεια, πολλές φορές θα
δημιουργεί

ασυνείδητα τρόπο να επιστρέφει εκεί.

Μοτίβα που διώχνουν το χρήμα

Μερικά συνηθισμένα μοτίβα είναι:
όταν πάει κάτι να στρώσει, κάνω
 μια παρορμητική κίνηση.
όταν πληρώνομαι, ξοδεύω για να
 νιώσω καλύτερα,
δεν αντέχω να βλέπω χρήματα να
 κάθονται,
δίνω συνεχώς στους άλλους αλλά
 όχι στον εαυτό μου.
δεν ζητάω αυτά που δικαιούμαι,
 φοβάμαι να βάλω όρια,
φοβάμαι να πω την αλήθεια για την
 αξία μου,
νιώθω ότι η σταθερότητα δεν μου
 ταιριάζει.
Όσο αυτά τα μοτίβα μένουν
 ασυνείδητα,
η ροή μπλοκάρεται.

Άσκηση αναγνώρισης μοτίβου

Συμπλήρωσε:

Κάθε φορά που αρχίζω να σταθεροποιούμαι οικονομικά, εγώ...

Το πιο συχνό λάθος που επαναλαμβάνω είναι...

Το σημείο στο οποίο χάνω την επίγνωση μου είναι...

Το συναίσθημα που προηγείται συνήθως μιας κακής οικονομικής επιλογής είναι...

Τώρα παρατήρησε.
Δεν χρειάζεται να καταδικάσεις το μοτίβο.
Χρειάζεται να το δεις.
Γιατί όταν το βλέπεις, αρχίζεις να βγαίνεις από αυτό.

Μέρος 6

Χρήμα και προσωπική αξία

Ένα από τα μεγαλύτερα μπλοκαρίσματα είναι όταν συνδέεις την οικονομική σου πραγματικότητα με την αξία σου σαν άνθρωπος.

Τότε, αν έχεις χρήματα, νιώθεις σημαντικός.
Αν δεν έχεις, νιώθεις μικρός.

Αν κάποιος άλλος έχει περισσότερα,
νιώθεις ότι χάνεις αξία.

Αν δεν μπορείς να προσφέρεις
όπως θα ήθελες, νιώθεις ντροπή.

Όμως η αξία σου δεν γεννήθηκε
από το πορτοφόλι σου.

Η αξία σου υπάρχει πριν από την
απόδοση, πριν από την επιτυχία,
πριν από τη σύγκριση.

Από αυτή τη βάση χρειάζεται
να ξαναχτίσεις.

Νέα εσωτερική θέση

Δεν είμαι λίγος όταν
δυσκολεύομαι.

Δεν είμαι καλύτερος όταν
έχω περισσότερα.

Δεν χρειάζεται να αποδείξω την
αξία μου μέσα από το χρήμα.

Μπορώ να σέβομαι το χρήμα
χωρίς να το λατρεύω.

Μπορώ να το διαχειρίζομαι
χωρίς να φοβάμαι.

Μπορώ να το λαμβάνω
χωρίς να ντρέπομαι.

Μπορώ να το κρατώ χωρίς ενοχή.

Μέρος 7

Θεραπεύω τη σχέση μου με τη λήψη

Η λήψη δεν είναι μόνο οικονομική πράξη.
Είναι εσωτερική κατάσταση.

Κάποιοι άνθρωποι δυσκολεύονται
ι να λάβουν χρήματα γιατί
δυσκολεύονται γενικά να λάβουν.

Δυσκολεύονται να λάβουν βοήθεια,
φροντίδα, στήριξη, αναγνώριση,
αγάπη, χρόνο, χώρο, ξεκούραση.

Αν έχεις μάθει ότι πρέπει πάντα να δίνεις, να
αποδεικνύεις, να κουβαλάς,
να φροντίζεις, τότε η λήψη μπορεί
να σου φαίνεται ξένη ή επικίνδυνη.

Αλλά δεν ήρθες μόνο για να δίνεις.

Ήρθες και για να δέχεσαι.

Άσκηση λήψης

Συμπλήρωσε:

Μου είναι πιο εύκολο να δίνω παρά να λαμβάνω γιατί...

Όταν κάποιος μου προσφέρει κάτι, μέσα μου νιώθω...

Αν λάμβανα περισσότερα χωρίς αγώνα, φοβάμαι ότι...

Αν πραγματικά επέτρεπα στον εαυτό μου να λαμβάνει, η ζωή μου θα άλλαζε έτσι...

Γράψε χωρίς φίλτρο.

Ενεργειακή αποκατάσταση

Κλείσε τα μάτια σου για λίγο και φαντάσου μπροστά σου ένα πεδίο φωτός.

Μέσα σε αυτό το φως υπάρχουν όλες οι ενοχές που έχεις φορτώσει στο χρήμα.

Όλες οι φορές που ένιωσες ότι δεν πρέπει να έχεις.

Όλες οι φορές που ένιωσες ότι δεν πρέπει να ζητήσεις.

Όλες οι φορές που μίκρυνες για να μη φανείς πολύ.

Δες αυτό το φως να καθαρίζει αυτά τα βάρη.

Δες τις ενοχές να διαλύονται.

Δες τη ντροπή να φεύγει από το στήθος, το στομάχι, τον λαιμό.

Δες τον εαυτό σου να στέκεται όρθιος και να λέει:

Επιτρέπεται να υπάρχω σε αφθονία
Επιτρέπεται να είμαι ασφαλής όταν λαμβάνω
Επιτρέπεται να με στηρίζει η ζωή

Μέρος 8

Νέα οικονομική ταυτότητα

Για να αλλάξει η εξωτερική σου πραγματικότητα, χρειάζεται να χτιστεί και μια νέα ταυτότητα μέσα σου.

Όχι η ταυτότητα του ανθρώπου που τρέχει πάντα τελευταία στιγμή.

Όχι η ταυτότητα του ανθρώπου που ντρέπεται να κοιτάξει την πραγματικότητα.

Όχι η ταυτότητα του ανθρώπου που πιστεύει ότι δεν του επιτρέπεται να έχει.

Αλλά η ταυτότητα του ανθρώπου που:
βλέπει καθαρά
μένει παρών
αναλαμβάνει ευθύνη χωρίς
αυτοτιμωρία
λαμβάνει χωρίς ενοχή
κρατά χωρίς φόβο
τιμά το χρήμα χωρίς να χάνει την ψυχή του

Ποιος επιλέγω να είμαι από εδώ και πέρα

Γράψε:

Από εδώ και πέρα επιλέγω να
είμαι ένας άνθρωπος που...

Η νέα μου σχέση με το χρήμα είναι...

Όταν μπαίνουν χρήματα
στη ζωή μου, εγώ...

Όταν βγαίνουν χρήματα, εγώ...

Όταν έρχεται φόβος, επιλέγω να...

Όταν έρχεται ενοχή, θυμάμαι ότι...

Όταν έρχεται ντροπή, λέω στον εαυτό μου...

Καθημερινές δηλώσεις

Μπορείς να βάζεις μία από αυτές κάθε μέρα:

Είμαι ασφαλής να δω την οικονομική μου
πραγματικότητα.

Επιτρέπεται να έχω καθαρή σχέση με το χρήμα.

Δεν χρειάζεται να ντρέπομαι για όσα πέρασα.

Δεν χρειάζεται να νιώθω ενοχή για όσα θέλω.

Το χρήμα δεν είναι εχθρός μου.

Το χρήμα δεν είναι η αξία μου.

Το χρήμα είναι εργαλείο ροής,
στήριξης και δημιουργίας.

Μπορώ να λαμβάνω με καθαρή καρδιά.

Μπορώ να κρατώ με σταθερό νευρικό σύστημα.

Μπορώ να χτίζω χωρίς πανικό.

Μικρό πλάνο 7 ημερών

Ημέρα 1

**Κοιτάζω χωρίς φόβο τι
μπαίνει και τι βγαίνει**

Ημέρα 2

**Καταγράφω τις βασικές μου οικονομικές
διαρροές**

Ημέρα 3

**Παρατηρώ την ενοχή
μου γύρω από τη λήψη**

Ημέρα 4

**Παρατηρώ τη ντροπή μου γύρω από την
έλλειψη**

Ημέρα 5

Διαγράφω μία μικρή διαρροή

Ημέρα 6

**Βάζω στην άκρη ένα μικρό ποσό, όσο μικρό κι
αν είναι**

Ημέρα 7

**Διαβάζω ξανά τις δηλώσεις και
επανασυνδέομαι με τη νέα μου ταυτότητα**

Τι να θυμάσαι

Η αφθονία δεν ξεκινά μόνο όταν αυξάνονται τα χρήματά σου.

Ξεκινά όταν σταματάς να πολεμάς τον εαυτό σου γύρω από αυτά.

Ξεκινά όταν μπορείς να δεις την πραγματικότητα χωρίς ντροπή.

Όταν μπορείς να επιτρέψεις τη λήψη χωρίς ενοχή.

Όταν μπορείς να κρατήσεις χωρίς πανικό.

Όταν μπορείς να οργανωθείς χωρίς αυτοκατηγορία.

Τότε το χρήμα παύει να είναι τραύμα.

Και αρχίζει να γίνεται ροή.

**Δεν χρειάζεται να γίνεις κάποιος
άλλος για να μπεις σε
νέα οικονομική πραγματικότητα.**

**Χρειάζεται να καθάρσεις τη
σχέση σου με το χρήμα, να δεις τίμια πού
βρίσκεσαι και να αρχίσεις
να χτίζεις από μέσα προς τα έξω.**

Δεν είσαι εδώ για να ντρέπεσαι.

**Δεν είσαι εδώ για να απολογείσαι
επειδή θέλεις να ζεις καλά.**

**Δεν είσαι εδώ για να τιμωρείς
τον εαυτό σου.**

**Είσαι εδώ για να θυμηθείς ότι
μπορείς να είσαι και
καθαρός και γειωμένος.**

**και πνευματικός και σταθερός.
και δοτικός και δεκτικός
και ανοιχτός και ασφαλής
και άνθρωπος που λαμβάνει.**

Αποσυνδέω το χρήμα από την ενοχή.

**Αποσυνδέω την έλλειψη
από τη ντροπή.**

Επιλέγω καθαρότητα.

Επιλέγω ευθύνη.

Επιλέγω ροή.

Επιλέγω αφθονία.

Με αγάπη
Eleni Germanou
Inner Light Path
www.innerlightpath.gr