

ΑΛΛΑΓΗ ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

21 ΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιoδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Μετάφραση: Αντώνης Κεραμυδάς
Επιμέλεια: Σοφία Μαυροπούλου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νάσος Βάγιας
Εκτύπωση: Βιβλιοτεχνία
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

© 2019 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Δ/ση αλληλογραφίας Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122
τηλ-fax: 210 8021333
<http://www.iviskospublications.gr>
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN: 978-618-5093-80-8

LOUISE HAY

ΑΛΛΑΓΗ ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

21 ΗΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

*Σε όλους όσοι είναι έτοιμοι να βιώσουν τη χαρά
της Μαγείας του Καθρέφτη*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΗ

Ημέρα 1η	Αγαπήστε τον Εαυτό Σας.....	1
Ημέρα 2η	Κάντε τον Καθρέφτη Φίλο.....	7
Ημέρα 3η	Παρακολουθήστε τον Εσωτερικό Σας Διάλογο.....	13
Ημέρα 4η	Αφήστε Πίσω το Παρελθόν.....	19
Ημέρα 5η	Χτίστε Αυτοεκτίμηση.....	27
Ημέρα 6η	Απελευθερώστε τον Εσωτερικό Κριτή.....	35
Ημέρα 7η	Αγαπήστε τον Εαυτό Σας: Επισκόπηση της Πρώτης Εβδομάδας.....	43

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΥΤΕΡΗ

Ημέρα 8η	Αγαπήστε το Μέσα Σας Παιδί Μέρος Πρώτο.....	49
Ημέρα 9η	Αγαπήστε το Μέσα Σας Παιδί Μέρος Δεύτερο.....	55
Ημέρα 10η	Αγαπήστε το Σώμα Σας, Θεραπεύστε τον Πόνο Σας.....	65
Ημέρα 11η	Αισθανθείτε Καλά, Απελευθερώστε τον Θυμό σας.....	73
Ημέρα 12η	Ξεπεράστε τον Φόβο Σας.....	81
Ημέρα 13η	Ξεκινήστε την Ημέρα Σας με Αγάπη.....	89
Ημέρα 14η	Αγαπήστε τον Εαυτό Σας: Επισκόπηση της Δεύτερης Εβδομάδας.....	97

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΙΤΗ

Ημέρα 15η	Συγχωρήστε τον Εαυτό Σας και Αυτούς που Σας Πλήγωσαν.....	103	
Ημέρα 16η	Θεραπεύστε τις Σχέσεις Σας.....	113	
Ημέρα 17η	Ζήστε Χωρίς Άχος.....	119	
Ημέρα 18η	Υποδεχθείτε την Ευημερία Σας.....	127	
Ημέρα 19η	Ζήστε με Διάθεση Ευγνωμοσύνης.....	135	
Ημέρα 20η	Εργασία με τον Καθρέφτη για παιδιά.....	143	
Ημέρα 21η	Αγαπήστε τον Εαυτό Σας Τώρα.....	151	
Επίλογος.....		157	
12 Τρόποι να Αγαπήσετε τον Εαυτό Σας, Τώρα και για Πάντα.....			159
Για τη Συγγραφέα.....		163	

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Καλώς ήρθατε, αγαπημένοι μου, σ' αυτό το πρόγραμμα εργασίας με τον καθρέφτη, διάρκειας 21 ημερών. Έχει βασιστεί στη δημοφιλή μου σειρά βίντεο, «*Αγαπήστε τον Εαυτό σας*». Τις επόμενες τρεις εβδομάδες θα μάθετε πώς να μεταμορφώσετε τη ζωή σας, κοιτάζοντας στον καθρέφτη σας.

Η εργασία με τον καθρέφτη –το να κοιτάζετε βαθιά στα μάτια σας και να επαναλαμβάνετε θετικές βεβαιώσεις– είναι η αποτελεσματικότερη μέθοδος που γνωρίζω για να αγαπήσετε τον εαυτό σας και να δείτε τον κόσμο σαν ένα μέρος ασφαλές και γεμάτο αγάπη. Διδάσκω αυτήν την πρακτική, όσο καιρό διδάσκω και για τις θετικές βεβαιώσεις. Για να το πούμε απλά, οτιδήποτε λέμε ή σκεπτόμαστε είναι μια βεβαίωση. Ο εσωτερικός σας διάλογος, οι σκέψεις που περνάνε από τον νου σας είναι μια συνεχής ροή βεβαιώσεων. Οι βεβαιώσεις αυτές είναι μηνύματα προς το υποσυνείδητό σας που καθιερώνουν συνήθειες, σκέψεις και συμπεριφορές. Οι θετικές βεβαιώσεις γεννούν θεραπευτικές σκέψεις και ιδέες που υποστηρίζουν την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησής σας και δημιουργούν εσωτερική ευεξία και γαλήνη.

Ισχυρότερες απ' όλες τις βεβαιώσεις είναι αυτές που λέτε μεγαλόφωνα, όταν βρίσκεστε μπροστά στον καθρέφτη. Ο καθρέ-

φτης αντανakλά τα συναισθήματα που τρέφετε για τον εαυτό σας. Σας βοηθάει να εντοπίσετε άμεσα τα σημεία στα οποία συναντάτε τη μεγαλύτερη αντίσταση και εκείνα που είστε ανοιχτοί και δεκτικοί. Σας δείχνει ξεκάθαρα ποιες σκέψεις πρέπει να αλλάξετε για να έχετε μια ζωή πλήρη και ευτυχισμένη.

Καθώς θα μαθαίνετε την πρακτική, θα αρχίσετε να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των λέξεων και των πράξεών σας. Θα μάθετε να φροντίζετε τον εαυτό σας σε επίπεδο βαθύτερο από ποτέ άλλοτε. Όταν συμβαίνει στη ζωή σας κάτι καλό, μπορείτε να πάτε στον καθρέφτη και να πείτε: «Σ' ευχαριστώ! Σ' ευχαριστώ! Εί-ναι τέλειο! Σ' ευχαριστώ γι' αυτό!». Αν σας συμβεί κάτι κακό, μπορείτε να πάτε στον καθρέφτη και να πείτε: «Δεν πειράζει, σ' αγαπώ. Αυτό που συνέβη θα περάσει, αλλά εγώ θα σ' αγαπώ έτσι κι αλλιώς για πάντα».

Για τους περισσότερους, στην αρχή, είναι δύσκολο να σταθούν μπροστά στον καθρέφτη και να μιλήσουν στον εαυτό τους, γι' αυτό και ονομάζουμε την πρακτική *εργασία με τον καθρέφτη*. Στην πορεία, όμως, υιοθετείτε λιγότερο κριτική στάση απέναντι στον εαυτό σας και η εργασία γίνεται *παιχνίδι με τον καθρέφτη*. Πολύ σύντομα ο καθρέφτης γίνεται σύντροφός σας, επιστήθιος φίλος αντί για εχθρός.

Η εργασία μπροστά στον καθρέφτη είναι από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας. Χρειάζεται μό-λις ένα δευτερόλεπτο για να πείτε: «Γεια σου, μικρέ» ή «Στις ομορφιές σου είσαι σήμερα» ή «Ωραία δεν περνάμε;». Είναι πολύ σημαντικό να δίνετε τέτοια μικρά θετικά μηνύματα στον εαυτό

σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όσο περισσότερο επαινείτε, εγκρίνετε και στηρίζετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη τόσο πιο βαθιά και όμορφη σχέση θα έχετε μαζί του.

Μπορεί να αναρωτιέστε γιατί το πρόγραμμα έχει 21 μέρες. Γίνεται να μεταμορφώσετε εντελώς τη ζωή σας μέσα σε τρεις μόνο εβδομάδες; Ίσως όχι εντελώς, αλλά μπορείτε να βάλετε τις βάσεις. Καθώς συνεχίζετε την άσκησή σας, οι βάσεις αυτές θα εξελιχθούν σε νέες, υγιείς νοητικές συνήθειες που θα σας ανοίξουν την πόρτα για μια ζωή πλήρη και ευτυχισμένη.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΗ

Ημέρα 1^η

Αγαπήστε τον Εαυτό Σας

*Είναι πολύ σημαντικό να αγαπήσετε τον εαυτό σας.
Η εργασία μπροστά στον καθρέφτη μπορεί να σας βοηθήσει
να οικοδομήσετε τη σημαντικότερη σχέση της ζωής σας:
τη σχέση σας με τον εαυτό σας.*

Όταν πρωτοξεκινάτε να εργάζεστε με τον καθρέφτη, μπορεί η πρακτική να σας φανεί υπερβολικά εύκολη ή ακόμα και ανόητη. Πολλά από τα πράγματα που θα σας προτρέψω να κάνετε στις επόμενες 21 ημέρες, ίσως στην αρχή να σας φανούν πολύ μικρά για να κάνουν κάποια διαφορά. Εντούτοις, έχω ανακαλύψει πως συχνά οι απλούστερες πράξεις είναι και οι πιο σημαντικές. Μία μόνο μικρή αλλαγή στον τρόπο σκέψης σας, μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλες αλλαγές στη ζωή σας.

Κάθε μέρα θα καταπιανόμαστε και με ένα διαφορετικό αντικείμενο. Το κεφάλαιο θα ανοίγει με κάποιες σκέψεις μου πάνω στο θέμα και στη συνέχεια θα σας παρουσιάζω μία Άσκηση που

θα παραμένει στο προσκήνιο για όλη την ημέρα. Μπορείτε να ξεκινήσετε τη μέρα σας, κάνοντας την άσκηση μπροστά στον καθρέφτη της τουαλέτας και στη συνέχεια να την επαναλαμβάνετε όποτε περνάτε μπροστά από έναν καθρέφτη ή βλέπετε κάπου το είδωλό σας. Μπορείτε ακόμη να έχετε μαζί σας ένα καθρεφτάκι τσέπης και να ασκείστε με αυτό, όποτε βρίσκεστε λίγο χρόνο.

Σας παροτρύνω να κρατάτε ημερολόγιο κατά τη διάρκεια του προγράμματος και να καταγράφετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για να έχετε μια καλή εικόνα της προόδου σας. Κάθε μέρα, θα σας δίνω μια Άσκηση Ημερολογίου με κάποια δείγματα ερωτήσεων για να σας βοηθήσουν να κάνετε την αρχή. Πιστεύω πως όλοι έχουμε μέσα μας μία δύναμη, έναν Ανώτερο Εαυτό που είναι σε επαφή με τη Συμπαντική Δύναμη που μας αγαπά, μας φροντίζει και μας χαρίζει κάθε είδους ευημερία. Το ημερολόγιό σας θα σας βοηθήσει να συνδεθείτε με τη δύναμη αυτή. Θα δείτε πως όλα όσα χρειάζεστε για να αλλάξετε και να εξελιχθείτε υπάρχουν ήδη μέσα σας.

Κάθε μέρα θα σας προσφέρω και μία από *Καρδιάς Σκέψη* για να σας βοηθήσει στην εργασία σας και μία *Θετική Βεβαίωση* για να σας βοηθήσει να δράσετε με γνώμονα το αντικείμενο της ημέρας. Στο τέλος κάθε ημέρας, ακολουθεί ένας καθοδηγούμενος διαλογισμός. Σας συνιστώ να καθίσετε ήσυχα προτού πάτε για ύπνο και να αναλογιστείτε με ποιον τρόπο οι ιδέες αυτές μπορούν να κάνουν τη ζωή σας λίγο πιο εύκολη και πολύ καλύτερη.

Άσκηση της 1^{ης} Ημέρας

1. Καθίστε ή σταθείτε όρθιοι μπροστά στον καθρέφτη της τουαλέτας σας.
2. Κοιτάζτε στα μάτια σας.
3. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και πείτε αυτήν τη θετική βεβαίωση: *Θέλω να σε συμπαθήσω. Θέλω να μάθω να σε αγαπώ πραγματικά. Ας το προσπαθήσουμε μαζί και ας περάσουμε καλά.*
4. Πάρτε άλλη μια βαθιά ανάσα και πείτε: *Μαθαίνω να σε συμπαθώ πραγματικά. Μαθαίνω να σε αγαπώ πραγματικά.*
5. Αυτή είναι η πρώτη σας άσκηση και καταλαβαίνω πως μπορεί να σας δυσκολεύει λίγο, αλλά σας παρακαλώ να επιμείνετε. Συνεχίστε να παίρνετε βαθιές ανάσες. Κοιτάζτε τον εαυτό σας κατάματα. Χρησιμοποιήστε το όνομά σας και πείτε: *Είμαι πρόθυμος να μάθω να σε αγαπώ, [Όνομα]. Είμαι πρόθυμος να μάθω να σε αγαπώ.*
6. Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, κάθε φορά που περνάτε μπροστά από έναν καθρέφτη ή βλέπετε κάπου το είδωλό σας, επαναλάβετε αυτές τις βεβαιώσεις, ακόμη κι αν χρειαστεί να το κάνετε σιωπηλά.

Καθώς βρίσκεστε ακόμα στην αρχή του προγράμματος, μπορεί μερικές φορές να αισθάνεστε πως κάνετε κάτι γελοίο ή ανόητο. Μπορεί ακόμη να αισθανθείτε οργή ή να θελήσετε να κλάψετε. Μην ανησυχείτε, είναι απολύτως φυσιολογικό. Και δεν είστε οι μόνοι. Θυμηθείτε πως είμαι εδώ, μαζί σας. Το έχω περάσει κι

εγώ. Και αύριο είναι μια καινούργια μέρα.

Η Δύναμη Είναι Μέσα Σας:

Άσκηση Ημερολογίου της 1^{ης} Ημέρας

1. Μόλις τελειώσετε την πρωινή σας εργασία, καταγράψτε τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις σας. Μήπως αισθανθήκατε θυμό ή αναστάτωση; Μήπως η εργασία σας φάνηκε ανόητη;
2. Μόλις περάσουν έξι ώρες από την πρωινή σας εργασία, καταγράψτε ξανά τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις σας. Έχοντας επαναλάβει την άσκηση μέσα στην ημέρα, αρχίσατε να πιστεύετε όσα λέτε στις βεβαιώσεις σας;
3. Σημειώστε όσες αλλαγές παρατηρείτε στη συμπεριφορά και στις πεποιθήσεις σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έγινε ευκολότερη η άσκηση μετά από λίγο ή συνεχίσατε να δυσκολεύεστε;
4. Στο τέλος της ημέρας, προτού πάτε για ύπνο, καταγράψτε τα μαθήματα που πήρατε από τη σημερινή σας εργασία.

Η από Καρδιάς Σκέψη της 1^{ης} Ημέρας:

Είμαι Ανοιχτός και Δεκτικός

Αν εργαζόμαστε για να δημιουργήσουμε καλά πράγματα στη

ζωή μας αλλά υπάρχει κάπου μέσα μας ένα κομμάτι του εαυτού μας που δεν πιστεύει ότι τα αξίζουμε, δεν πρόκειται να πιστέψουμε τα λόγια που λέμε μπροστά στον καθρέφτη. Θα φτάσουμε σ' ένα σημείο που θα σκεφτούμε ότι «η εργασία μπροστά στον καθρέφτη είναι αναποτελεσματική».

Η αλήθεια είναι πως η αντίληψή μας αυτή δεν έχει τίποτα να κάνει με την ίδια την εργασία μας ή τις βεβαιώσεις που λέμε. Το πρόβλημα είναι ότι δεν πιστεύουμε πως μας αξίζουν όλα τα καλά που μπορεί να μας προσφέρει η ζωή.

Αν τρέφετε κι εσείς αυτήν την πεποίθηση, βεβαιώστε: *Είμαι ανοιχτός και δεκτικός.*

Ο Διαλογισμός της 1^{ης} Ημέρας:

Αγαπήστε τον Εαυτό Σας

Ο καθένας από εμάς μπορεί να αγαπήσει τον εαυτό του περισσότερο. Όλοι μας αξίζουμε την αγάπη. Αξίζουμε να ζούμε καλά, να είμαστε υγιείς, να ευημερούμε, να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε. Και το μικρό παιδί μέσα μας αξίζει να μεγαλώσει και να γίνει ένας υπέροχος ενήλικας.

Δείτε λοιπόν τον εαυτό σας να περιβάλλεται από αγάπη. Δείτε τον ευτυχισμένο, υγιή και ολοκληρωμένο. Δείτε τη ζωή σας όπως θα θέλατε να είναι και σταθείτε σε κάθε λεπτομέρεια. Να ξέρετε πως το αξίζετε.

Αφήστε όλη αυτήν την αγάπη να εισέλθει μέσα σας, να πλημ-

μυρίσει το σώμα σας και να ξεχειλίζει προς πάσα κατεύθυνση. Οραματιστείτε τους ανθρώπους που αγαπάτε να κάθονται αριστερά και δεξιά σας. Αφήστε την αγάπη να μεταγγιστεί προς τους ανθρώπους που κάθονται στα αριστερά σας και στείλτε τους καθησυχαστικές σκέψεις. Περιβάλετέ τους με αγάπη και υποστήριξη. Ευχηθείτε τους τα καλύτερα. Και μετά, αφήστε την αγάπη της καρδιάς σας να μεταγγιστεί προς τους ανθρώπους που κάθονται στα δεξιά σας. Περιβάλετέ τους με θεραπευτικές ενέργειες, με αγάπη, γαλήνη και φως. Αφήστε την αγάπη σας να ακτινοβολήσει σε ολόκληρο το δωμάτιο, μέχρι να βρεθείτε στο επίκεντρο ενός γιγάντιου κύκλου αγάπης. Αισθανθείτε τον κύκλο που διαγράφει η αγάπη καθώς ξεκινάει από την καρδιά σας και μετά γυρίζει πίσω σ' εσάς, πολλαπλάσια.

Η αγάπη είναι η ισχυρότερη θεραπευτική δύναμη που υπάρχει. Μπορείτε να παίρνετε την αγάπη αυτή μαζί σας και να τη μοιράζεστε σιωπηλά με όσους συναντάτε. Αγαπήστε τον εαυτό σας. Αγαπήστε τον συνάνθρωπό σας. Αγαπήστε τον πλανήτη γνωρίζοντας πως όλοι είμαστε ένα. Και έτσι είναι.

Ημέρα 2^η

Κάντε τον Καθρέφτη Φίλο

*Σήμερα αρχίζετε να εξασκείτε βασικές πρακτικές
της εργασίας με τον καθρέφτη
και μαθαίνετε να εξετάζετε προσεκτικά τον εαυτό σας,
ξεπερνώντας τις παλιές σας πεποιθήσεις.*

Είναι μόλις η δεύτερη ημέρα του προγράμματος και ήδη έχετε αρχίσει να μαθαίνετε να αγαπάτε τον εαυτό σας. Συνεχίστε έτσι. Κάθε μέρα που θα ασκείστε σ' αυτόν τον νέο τρόπο σκέψης περί της ζωής και του εαυτού σας, θα σας βοηθήσει να σβήσετε τα παλιά, αρνητικά μηνύματα που κουβαλάτε τόσο καιρό μέσα σας. Σύντομα, θα χαμογελάτε περισσότερο και θα σας είναι πιο εύκολο να κοιτάζετε τον καθρέφτη. Σύντομα, οι θετικές βεβαιώσεις θα σας ακούγονται πέρα για πέρα αληθινές.

Τώρα, θα ήθελα να πάρετε στα χέρια σας ένα καθρεφτάκι τσέπης ή να πάτε στον καθρέφτη της τουαλέτας. Χαλαρώστε και πάρτε βαθιές ανάσες. Κοιτάζτε τον εαυτό σας στον καθρέφτη. Ύστερα πείτε: *[Όνομα], σ' αγαπώ. Σ' αγαπώ πραγματικά.*

Ας το ξαναπούμε άλλες δυο φορές: *Σ' αγαπώ. Σ' αγαπώ πραγματικά. Σ' ΑΓΑΠΩ. Σ' ΑΓΑΠΩ πραγματικά.*

Πώς σας κάνει να αισθάνεστε; Αν σας ακούγεται παράξενο ή και χαζό, μην διστάσετε να το παραδεχθείτε. Πράγματι, έτσι ακούγεται στην αρχή. Από την άλλη, ίσως να σας είναι δύσκολο. Δεν πειράζει αν δυσκολεύεστε. Ποτέ ως τώρα δεν έχετε αγαπήσει δίχως όρους τον εαυτό σας. Μην λογοκρίνετε τα συναισθήματά σας, βιώστε τα. Όπως κι αν αισθάνεστε είναι μια αρχή, μια πολύ καλή αφετηρία.

Το ξέρω πως για πολλούς είναι δύσκολο να πουν «Σ' αγαπώ» στον εαυτό τους. Αλλά ξέρω, επίσης, πως όλοι μπορούν να το κάνουν και είμαι πολύ περήφανη για εσάς που το προσπαθείτε. Σας το υπόσχομαι, η εργασία σας με τον καιρό θα γίνει ευκολότερη.

Αν σας είναι πολύ δύσκολο να πείτε «Σ' αγαπώ» μπροστά στον καθρέφτη, μπορείτε να αρχίσετε με κάτι ευκολότερο. Δοκιμάστε να πείτε: *Είμαι πρόθυμος να μάθω να σε συμπαθώ. Μαθαίνω να σε αγαπώ.*

Θα ήθελα, όποτε κοιτάτε στον καθρέφτη, να φαντάζεστε πως μιλάτε σ' ένα παιδί νηπιαγωγείου. Σκεφτείτε πως αυτό το μικρό παιδί είστε εσείς. Τώρα, χρησιμοποιήστε το όνομά σας και πείτε στο παιδί μέσα σας: *[Όνομα], σ' αγαπώ. Σ' αγαπώ πραγματικά.*

Όσο περισσότερο εργάζεστε μπροστά στον καθρέφτη τόσο πιο εύκολη θα γίνεται η εργασία σας. Να θυμάστε όμως ότι θα πάρει καιρό. Γι' αυτόν τον λόγο θα ήθελα να ασκείστε συχνά. Κάντε το μόλις ξυπνήσετε το πρωί. Όπου και να είστε, ας έχετε μαζί σας ένα καθρεφτάκι τσέπης για να μπορείτε να το κοιτάξετε ανά πάσα στιγμή και να επαναλαμβάνετε στον εαυτό σας μια βεβαίωση αγάπης.

Ας βεβαιώσουμε: *Είμαι πανέμορφος. Είμαι υπέροχος. Είμαι άξιος αγάπης.*

Άσκηση της 2^{ης} Ημέρας

1. Σταθείτε μπροστά στον καθρέφτη της τουαλέτας.
2. Κοιτάξτε τον εαυτό σας στα μάτια.
3. Χρησιμοποιώντας το όνομά σας, πείτε τη βεβαίωση: [*Όνομα*], *σ' αγαπώ. Σ' αγαπώ πραγματικά.*
4. Βεβαιώστε δύο ή τρεις φορές ακόμη: [*Όνομα*], *σ' αγαπώ. Σ' αγαπώ πραγματικά.*
5. Επαναλάβετε τη βεβαίωση αυτή, ξανά και ξανά. Θέλω να τη λέτε τουλάχιστον 100 φορές την ημέρα. Καλά διαβάσατε: 100 φορές την ημέρα. Μπορεί να σας ακούγονται πολλές, αλλά είναι πολύ εύκολο μόλις πιάσετε το νόημα.
6. Έτσι, κάθε φορά που περνάτε μπροστά από έναν καθρέφτη ή βλέπετε το είδωλό σας, επαναλάβετε τη βεβαίωση: [*Όνομα*], *σ' αγαπώ. Σ' αγαπώ πραγματικά.*

Αν δυσκολεύεστε να πείτε «Σ' αγαπώ», αυτό κατά πάσα πιθανότητα οφείλεται στο ότι –σε κάποιο επίπεδο– επικρίνετε τον εαυτό σας επαναλαμβάνοντας παλιά αρνητικά μηνύματα. Μην αισθανθείτε άσχημα που διατηρείτε αρνητικές κρίσεις, καθώς αυτό θα επιδεινώσει την κατάσταση. Απλά χαλαρώστε και επαναλάβετε τη θετική βεβαίωση. Να θυμάστε: αυτό που βεβαιώ-

νετε είναι αλήθεια. Στην πραγματικότητα, όταν δεν επικρίνουμε τον εαυτό μας, τον *αγαπάμε*.

Όταν εργάζεστε με τον καθρέφτη καλό είναι να έχετε κοντά σας χαρτομάντιλα, γιατί η εργασία αυτή είναι έντονα συναισθηματική. Συχνά, φέρνει στην επιφάνεια συναισθήματα που ήταν πολύ βαθιά κρυμμένα. Η αλήθεια είναι ότι, συχνά, είμαστε πολύ σκληροί με τον εαυτό μας. Έτσι όταν αρχίζουμε να τον αγαπάμε ξανά, αντιλαμβανόμαστε πόσο άστοργα τον αντιμετωπίζαμε στο παρελθόν και αυτό μας προκαλεί λύπη. Η λύπη αυτή, όμως, μπορεί να απελευθερωθεί. Αφεθείτε λοιπόν να βιώσετε τα συναισθήματά σας και αποδεχτείτε τα. Μην τα επικρίνετε. Η εργασία σας πρέπει, στον πυρήνα της, να έχει την αγάπη και την αποδοχή του εαυτού σας.

Σας έχω, ως τώρα, ενθαρρύνει να ασκείστε νωρίς το πρωί. Αυτή είναι μερικές φορές η δυσκολότερη ώρα, γιατί πιστεύουμε πως το πρωί η όψη μας δεν είναι στα καλύτερά της. Αυτή η πεποίθηση, όμως, αποτελεί αρνητική κρίση και το ζητούμενο είναι να κοιτάμε στον καθρέφτη χωρίς επικριτική διάθεση και να βλέπουμε τον αληθινό μας εαυτό.

Η Δύναμη Είναι Μέσα Σας:

Άσκηση Ημερολογίου της 2^{ης} Ημέρας

Η ζωή είναι πολύ απλή. Ό,τι δίνουμε, παίρνουμε. Στο ημερολόγιό σας, καταγράψτε τις αποκρίσεις σας στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι θέλετε και δεν το έχετε;
2. Ως παιδιά, ποιους κανόνες διδαχθήκατε για την αξία; Για να αξίζετε κάτι, έπρεπε πρώτα να το κερδίσετε; Όταν κάνατε λάθη, σας στερούσαν πράγματα;
3. Αισθάνεστε ότι είστε άξιοι να ζείτε; Να είστε ευτυχισμένοι; Αν όχι, γιατί;

Την ώρα που απαντάτε στις ερωτήσεις αυτές, παρατηρήστε τα συναισθήματά σας. Καταγράψτε τα και αυτά στο ημερολόγιό σας.

Η από Καρδιάς Σκέψη της 2^{ης} Ημέρας: Είμαι Άξιος

Μερικές φορές αρνούμαστε να αφοσιωθούμε στο να δημιουργήσουμε μια καλύτερη ζωή, επειδή πιστεύουμε πως δεν την αξίζουμε. Η πεποίθηση αυτή μπορεί να προέρχεται από τα παιδικά μας χρόνια. Ίσως να υιοθετούμε την άποψη ή τη γνώμη κάποιου άλλου, που όμως ουδεμία σχέση έχει με τη δική μας πραγματικότητα.

Το να είμαστε άξιοι δεν έχει να κάνει με το κατά πόσο είμαστε καλοί. Αυτό που φέρνει τα εμπόδια στη ζωή μας είναι η απροθυμία μας να λάβουμε τα καλά της. Αφήστε τον εαυτό σας να αποδεχθεί το καλό, είτε θεωρείτε πως το αξίζετε είτε όχι.

Ο Διαλογισμός της 2^{ης} Ημέρας:

Ένας Κύκλος Αγάπης

Οραματιστείτε πως βρίσκεστε σ' έναν χώρο απόλυτα ασφαλή. Απελευθερώστε όλα όσα σας βαραίνουν, όλον τον πόνο και τον φόβο σας. Απελευθερώστε παλιές, αρνητικές πεποιθήσεις και εθισμούς. Δείτε τα να πέφτουν μακριά σας. Οραματιστείτε στη συνέχεια τον εαυτό σας, στον ασφαλή σας χώρο με τα χέρια ανοιχτά, να λέει: *Είμαι ανοιχτός και δεκτικός*. Είστε έτοιμοι και πρόθυμοι να διακηρύξετε αυτό που θέλετε, και όχι αυτό που δεν θέλετε. Οραματιστείτε τον εαυτό σας ολοκληρωμένο, υγιή και γαλήνιο. Οραματιστείτε τον εαυτό σας γεμάτο αγάπη.

Και στον χώρο αυτόν, αισθανθείτε τη σύνδεσή σας με όλους τους άλλους ανθρώπους στον κόσμο. Αφήστε την αγάπη μέσα σας να ταξιδέψει από καρδιά σε καρδιά. Καθώς την αισθάνεστε να ξεκινά τον κύκλο της, να ξέρετε πως επιστρέφει σ' εσάς μεγαλύτερη. Στείλτε σε όλους καθησυχαστικές σκέψεις και να ξέρετε ότι θα επιστρέψουν σ' εσάς.

Σε αυτόν εδώ τον πλανήτη, μπορούμε να τοποθετήσουμε τον εαυτό μας είτε σ' έναν κύκλο μίσους είτε σ' έναν κύκλο αγάπης και θεραπείας. Εγώ επιλέγω τον κύκλο της αγάπης. Συνειδητοποιώ ότι όλοι μας θέλουμε το ίδιο πράγμα: να είμαστε ασφαλείς και γαλήνιοι και να εκφραζόμαστε δημιουργικά, με τον τρόπο που μας γεμίζει περισσότερο.

Οραματιστείτε ολόκληρο τον κόσμο σαν έναν μεγαλειώδη κύκλο αγάπης. Και έτσι είναι.