

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Οδηγός
Έμπνευσης Και Αγάπης
για μια πιο ευτυχισμένη ζωή

Εκδόσεις  Ευγνώμων

τίτλος συγγράμματος
Οδηγός Έμπνευσης Και Αγάπης
για μια πιο ευτυχισμένη ζωή

συγγραφέας Χριστίνα Κωνσταντίνου
επιμέλεια κειμένου Άντρη Χαϊράλλα
επιμέλεια εξώφυλλου Κωνσταντίνα Κατσιάρη

α' έκδοση Αύγουστος 2022

β' έκδοση Σεπτέμβριος 2022

ISBN 978-9925-606-03-0

**Εκδόσεις Ευγνώμων,
Λευκωσία, Κύπρος**

επικοινωνία: (+357) 99 023 022

www.ekdoseis-evgnomon.com

info@ekdoseis-evgnomon.com

Ο συντονισμός της έκδοσης, η καλλιτεχνική επιμέλεια, η σελιδοποίηση και η σχεδίαση της μακέτας εξωφύλλου έγιναν από το Ατελιέ του Εκδοτικού Οίκου Ευγνώμων.



*Εκδόσεις
Ευγνώμων*

Απαγορεύεται η δημοσίευση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου αυτού, η αναπαραγωγή ή η μετάδοσή του με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο, χωρίς την έγγραφη άδεια της συγγραφέως.

Η καλύτερη μέρα της ζωής σου
είναι η μέρα που θα αποφασίσεις να στηρίξεις στον
εαυτό σου και όχι στους άλλους για να νιώσεις
αρκετός, σημαντικός, άξιος, όμορφος και δυνατός.
Η καλύτερη μέρα της ζωής σου είναι η μέρα που θα
πεις «είμαι ελεύθερος από οτιδήποτε με περιορίζει και
με κρατά πίσω από το να εκφράσω
το υπέροχο θεϊκό ον που είμαι».

Αφιερωμένο σε εσένα
που πίστεψες ότι δεν είσαι αρκετά καλός
ή αρκετά άξιος ώστε να αξίζεις την αγάπη,
τη χαρά και την ευτυχία!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Σημείωμα συγγραφέως _____	7
Ευχαριστίες _____	10
Μικρές Συμβουλές - Ασκήσεις - Δημιουργικός Οραματισμός _____	13
Δηλώσεις - Μικρές Προσευχές _____	115
Αποφθέγματα _____	141

Σημείωμα συγγραφέως

Αν μου έλεγαν πριν μερικά χρόνια ότι εκείνη η εμπειρία του 2011 θα ήταν ό,τι καλύτερο μου έχει συμβεί, με τίποτα δεν θα το πίστευα. Σήμερα μπορώ να πω, με το χέρι στην καρδιά, ότι ήταν ό,τι καλύτερο μπορούσε να μου συμβεί. Μέσα από εκείνη την εμπειρία ξαναγεννήθηκα.

Σε στιγμές μεγάλου πόνου, εκεί που νιώθεις ότι κανένας και τίποτα δεν μπορεί να σε σώσει, εκείνες τις στιγμές είναι που σου αποκαλύπτεται ο Θεός και ακριβώς εκείνη τη στιγμή συνειδητοποιείς ότι ποτέ δεν είσαι μόνος. Γιατί αυτός είναι εκεί. Πάντοτε εκεί για εσένα. Έτσι ένιωσα κι εγώ, τη στιγμή που έπεσα στα πόδια, αυτός ήταν εκεί. Την ώρα που η κραυγή για βοήθεια βγήκε μέσα από την καρδιά μου, ήταν εκεί.

Εκείνη η στιγμή ήταν και η αρχή της αποθεραπείας μου. Έκανα στροφή μέσα μου. Άρχισα να συνειδητοποιώ το πόσο φοβισμένη ήμουν. Δεν πίστευα στον εαυτό μου, αλλά ούτε και σε κανέναν άλλο. Η πίστη μου ήταν στον φόβο. Μέχρι που το θηρίο κυριάρχησε μέσα μου και ήρθαν οι κρίσεις πανικού. Έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου. Έχασα κάθε έλεγχο. Ένιωσα να πέφτω μέσα σ' ένα βαθύ σκοτάδι που δεν είχε τελειωμό. Πάλευα με τις σκέψεις μου. Ένιωσα να χάνω το μυαλό μου. Δεν μπορούσα να κοιμηθώ, να φάω. Ήμουν σε μια διαρκή κατά-

σταση τρόμου. Η σκέψη του θανάτου κυριαρχούσε μέσα μου. Και μέσα σε όλα αυτά ένα μεγάλο ΓΙΑΤΙ. Γιατί πρέπει να πεθάνω; Τι έκανα που θα πρέπει να τιμωρηθώ;

Θρηνούσα, πονούσα κι όμως την ίδια στιγμή ξαναγεννιόμουν. Αυτό που πέθαινε πραγματικά ήταν το εγώ μου. Ο μικρός μου εγωικός εαυτός. Αναθεώρησα τα πάντα στη ζωή μου. Συγχώρησα, απελευθέρωσα, αγάπησα, κατανόησα. Άρχισα να εκτιμώ το καθετί που έχω στη ζωή μου, τον άντρα μου, τα παιδιά μου, τη γη, τα δέντρα, τα λουλούδια, τις μυρωδιές, τα χρώματα, τα αρώματα, μα πιο πολύ την ίδια μου τη ζωή. Αγάπησα τον εαυτό μου, εκτίμησα το σώμα μου, μα πιο πολύ απ' όλα αγάπησα τον Θεό. Πέρασα πολλές νύχτες γράφοντας και μιλώντας μαζί του. Και αυτός μου απαντούσε. Παρόλο που ο φόβος κυριαρχούσε μέσα στο μυαλό μου, την ίδια στιγμή ένιωθα δυνατή. Έπεφτα, αλλά ξαναστεκόμουν. Η δύναμη μέσα μου πάντοτε ήταν εκεί. Όλα όσα χρειαζόμουν έρχονταν σε μένα μ' έναν τρόπο μαγικό. Πληροφορίες, δάσκαλοι, βιβλία. Ένα αόρατο χέρι με καθοδηγούσε και μου έδειχνε τον δρόμο της επιστροφής. Της επιστροφής στον εαυτό μου, στην αγάπη, στον Θεό, στην αθώτητα και την αγνότητα που κουβαλούσα μέσα μου, βαθιά μέσα στον πυρήνα μου.

Στη διάρκεια όλης αυτής της διαδρομής ήρθε στα χέρια μου το βιβλίο της αγαπημένης μου Louise Hay, το «Μεταμορφώστε τη ζωής σας». Διαβάζοντάς το ένιωσα μια βαθιά σύνδεση μαζί της. Είπα

«αυτό το βιβλίο θέλω να το διδάξω!». Ένιωσα τη βαθιά επιθυμία να μοιραστώ όλα εκείνα που βοήθησαν εμένα με άλλους ανθρώπους. Ήθελα να εξαπλώσω το μήνυμα της αγάπης, της συγχώρεσης, της αποδοχής και της αγάπης του εαυτού μας. Αυτός ήταν και ο λόγος που το 2014 πήρα την απόφαση να πάω στο Birmingham για να πάρω το πρώτο μου δίπλωμα, που είναι αυτό του ηγέτη σεμιναρίων και εργαστηρίων. Αμέσως την επόμενη χρονιά πήγα για δεύτερη φορά και πήρα το δίπλωμα της Life Coach. Το 2017 έγινα εκπαιδεύτρια για ηγέτες των εργαστηρίων και σεμιναρίων και το 2019 για Life Coaches.

Τώρα, ξέρω ξεκάθαρα ότι όλα όσα βίωσα στη ζωή μου ήταν οι εμπειρίες που χρειαζόμουν για να μπορώ να κάνω αυτή την υπέροχη δουλειά που κάνω σήμερα, μέσα από την οποία νιώθω απέραντη αγάπη και ευγνωμοσύνη. Η ζωή με εξέπληξε τόσο όμορφα.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους μαθητές - πελάτες μου για όλα όσα μοιραστήκαμε και μοιραζόμαστε. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία από το να ακούς έναν άνθρωπο να σου λέει «ευχαριστώ που με βοήθησες να βρω τον εαυτό μου». Για εμένα αυτός είναι ο μεγαλύτερος πλούτος, η μεγαλύτερη αγάπη και προσφορά. Βρήκα τον Θεό και ο Θεός με οδήγησε σε αυτό το υπέροχο μονοπάτι αγάπης και απέραντης ευτυχίας. Δεν μπορώ να πω τίποτα άλλο εκτός από ένα μεγάλο **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ**.

Σε όλη τη διάρκεια αυτής της διαδρομής ο άνθρωπος που στάθηκε δίπλα μου, που πίστεψε σε μένα και στήριξε κάθε μου βήμα είναι ο σύζυγός μου, τον οποίο ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου.

Επίσης οι αγαπημένες μου κόρες Νεφέλη και Σοφία που αποτέλεσαν, χωρίς να το συνειδητοποιούν, την κινητήρια δύναμη για να τα καταφέρω.

Εύχομαι αυτός ο οδηγός να αποτελέσει πηγή έμπνευσης στο δικό σας προσωπικό ταξίδι αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης.

(Η δουλειά αυτή είναι εμπνευσμένη από τη δουλειά της αγαπημένη μου Louise Hay, τη Μέθοδο Θαυμά-

των και από τη Σχολή Πρακτικής Φιλοσοφίας από την οποία είχα την χαρά να παρακολουθήσω μαθήματα για πέντε χρόνια.)

Κάποτε πίστευα ότι η ζωή μου είναι μια σειρά από τυχαία γεγονότα. Σήμερα ξέρω ότι εγώ καθορίζω τη ζωή μου με τις σκέψεις, τις λέξεις και τις αποφάσεις μου. Δεν είμαι το θύμα κανενός και ούτε χρειάζεται να φταίει κάποιος γι' αυτά που συμβαίνουν στη ζωή μου, ούτε και ο εαυτός μου. Αναλαμβάνω την ευθύνη της ζωής μου και των εμπειριών μου.

Τώρα ξέρω ότι στο Σύμπαν υπάρχει μια ανώτερη δύναμη, της οποίας είμαι μέρος της και όσο της επιτρέπω να ρέει μέσα μου και μέσα από εμένα όλα στη ζωή μου πηγαίνουν καλά. Έμαθα να παραδίδω τις προκλήσεις, τα όνειρα και τις επιθυμίες μου, να ακούω τη φωνή του Θεού μέσα μου και να αφήνομαι με εμπιστοσύνη στη ζωή.

Είμαι ευγνώμων που τώρα νιώθω πιο ειρηνικά όσο ποτέ. Και έτσι είναι!

ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Κλείσε για λίγο τα μάτια και στείλε αγάπη και φως σε όλους τους ανθρώπους που αγαπάς και όχι μόνο.

Κάνοντάς το αυτό για μερικά λεπτά θα νιώσεις μέσα σου φωτεινός και γεμάτος αγάπη.



Κάθισε κάπου ήσυχα, άφησε τις παλάμες χαλαρά στους μηρούς και κλείσε τα μάτια.

Φαντάσου για λίγο ότι εισπνέεις ηρεμία και εκπνέεις όλη την ένταση από το σώμα σου.

Εισπνέεις ηρεμία και απελευθερώνεις όλη την ένταση.

Κάνε το αυτό για μερικά λεπτά...

Θα νιώσεις το σώμα σου να χαλαρώνει, το μυαλό σου να ηρεμεί και την καρδιά σου να γαληνεύει.



Κλείσε τα μάτια, πάρε μερικές εισπνοές και εκπνοές και νιώσε το σώμα σου να χαλαρώνει...

Μπορείς, αν θέλεις, να επαναλαμβάνεις από μέσα σου: εισπνέω ειρήνη, εκπνέω ειρήνη..., εισπνέω ειρήνη, εκπνέω ειρήνη...

Στη συνέχεια φαντάσου ότι πάνω από το κεφάλι σου υπάρχει μια πανέμορφη χρυσή καρδιά, η οποία σε λούζει ολόκληρο με το φως της...

Νιώσε το φως να κατεβαίνει προς τα κάτω και να σε περιβάλλει, να σε αναζωογονεί και να σε γεμίζει με ειρήνη.



Κάνε παύση για ένα λεπτό αρκετές φορές μέσα στη μέρα σου.

Πάρε μερικές εισπνοές και εκπνοές.

Η συνειδητή αναπνοή μάς φέρνει πίσω στο παρόν και μας κρατά σε ισορροπία.



Κλείσε τα μάτια, πάρε μερικές αναπνοές και πες τρεις φορές από μέσα σου το «Εγώ είμαι».

Μην βάλεις τίποτα μπροστά.

Αφέσου να νιώσεις το αγνό «εγώ ειμί» που είναι ο αληθινός σου εαυτός.



Όταν έχεις παράπονα, μικρά είτε μεγάλα, ποτέ δεν θα μπορέσεις να νιώσεις ειρήνη μέσα σου.

Κλείσε τα μάτια για λίγο και φέρε μπροστά σου ένα-ένα τα άτομα για τα οποία νιώθεις παράπονο και πες «Ο Θεός είναι η αγάπη μέσα στην οποία σε συγχωρώ (όνομα)».

Επανάλαβε αυτή την άσκηση μέχρι να νιώσεις ειρηνικά μέσα σου.



Όταν χάνεις την ειρήνη στο παρόν έχεις κάτι να συγχωρέσεις από το παρελθόν.

Κάνε στροφή μέσα σου και δεξ ποιον χρειάζεται να συγχωρέσεις.

Η συγχώρεση θεραπεύει το παρελθόν και φέρνει την ηρεμία στο παρόν.



Οι σκέψεις σου είναι οι μεγαλύτεροι σου δάσκαλοι.

Αξιοποίησέ τες για να βρεις τον εαυτό σου και μην χάνεσαι μέσα σ' αυτές.



Η αιτία πίσω από οποιοδήποτε σύμπτωμα αντιμετωπίζεις στη ζωή σου σήμερα είναι πάντοτε στο μυαλό σου.

Εστιάσου στην αιτία και όχι στο σύμπτωμα.



Δεν υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τα συναισθήματά μας μπορούν να αποτελέσουν σπουδαία εργαλεία, τα οποία, αν τα αξιοποιήσουμε σωστά, μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά στον εαυτό μας.

Αποδέξου αυτό που νιώθεις και δες τι θέλει να σου δείξει.

Ποια πεποίθησή σου χρειάζεται να αλλάξεις ή ποιον χρειάζεται να συγχωρέσεις;



Όσο περισσότερο αφαιρείς τα αρνητικά πιστεύω που κουβαλάς μέσα σου για τον εαυτό σου τόσο πιο ελεύθερος θα νιώσεις.

Ο εαυτός σου είναι η αγάπη. Οτιδήποτε άλλο είναι απλώς σκέψεις που δέχτηκες από άλλους ανθρώπους, οι οποίοι κι εκείνοι πίστεψαν αρνητικά πράγματα για τον εαυτό τους.

Δεν χρειάζεται να συνεχίσεις να τα πιστεύεις. Άρχισε να πιστεύεις όμορφα πράγματα για τον εαυτό σου.

Αν ένα λουλούδι κουβαλά τόση ομορφιά είναι δυνατόν εσύ να είσαι κάτι λιγότερο από ένα θεϊκό αριστούργημα;



Όσο στηρίζεσαι σε άλλους ανθρώπους για να νιώσεις καλά, πάντοτε θα αιωρείσαι.

Η δύναμή σου είναι ο εαυτός σου.

Η βάση σου είσαι εσύ και όλες οι ποιότητες που χρειάζεσαι για να δημιουργήσεις μια υπέροχη ζωή είναι μέσα σου.

Κλείσε για λίγο τα μάτια και πάρε απαλές εισπνοές και εκπνοές...

Στη συνέχεια πες σιωπηλά «τώρα αφήνομαι να νιώσω τις ποιότητες που κουβαλώ μέσα μου...»

Αφέσου ολοκληρωτικά να νιώσεις χωρίς να σκέφτεσαι...

Αν το εξασκείς αυτό καθημερινά θα δεις ότι σιγά-σιγά θα αρχίσεις να αποκτάς επίγνωση του θησαυρού που κουβαλάς μέσα σου.

