

ΓΡΑΜΜΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ

(Ότι γράψεις..Θα Το Υλοποιήσεις)



Αναλυτικός ΔΩΡΕΑΝ οδηγός
καταγραφής και μελέτης των στόχων σας,
ώστε να τους πετύχετε εύκολα και γρήγορα!!!!

ΦΑΝΗ ΠΟΥΡΕΓΚΑ

Το 2021 άρχισα για πρώτη φορά να γράφω και να μελετάω τους στόχους μου και τις επιθυμίες μου!

Από τον πρώτο καιρό άρχισα να βλέπω αποτελέσματα στην διάθεση μου, στην ψυχολογία μου, αλλά και στη ζωή μου γενικότερα, αφού άρχισαν να βελτιώνονται οι σχέσεις μου με τους ανθρώπους γύρω μου, αλλά και με τον ίδιο μου τον εαυτό!

Μέσα σε 6 μήνες έκανα μια ολική μετατροπή της πραγματικότητας μου!

Είδα τη ζωή μου να αλλάζει και από τις 6 επιθυμίες που είχα γράψει τότε, είδα τις 4 να πραγματοποιούνται!

Οι άλλες 2 επιθυμίες μου πραγματοποιήθηκαν στο χρόνο πάνω, αλλά αυτό δε με άγχωσε καθόλου, γιατί φρόντιζα πάντα να απολαμβάνω τη διαδικασία και να κάνω αυτό που πρέπει για τα όνειρα μου, χωρίς να γκρινιάζω, χωρίς να έχω την οποιαδήποτε προσκόλληση στο αποτέλεσμα και χωρίς να έχω εμμονές.

Από τότε έχω γράψει αρκετά γράμματα ευχαριστίας και είτε υλοποιήθηκαν όλα όσα έγραψα, είτε με οδήγησαν σε ακόμα καλύτερες επιλογές για τη ζωή μου!

ΜΑΓΙΚΟΟΟΟΟΟ.....



Μέσα από το κανάλι μου στο **you tube dear fani** (link) και τα υπόλοιπα social media μου, καθώς και τα 1:1 manifestation coaching μου, έχω βοηθήσει πολλούς ανθρώπους, όχι μόνο να βρουν τι πραγματικά θέλουν στη ζωή, αλλά και να το πραγματοποιήσουν με τρόπο 'μαγικό', βάζοντας μπροστά τις μηχανές της αλλαγής, αρχίζοντας να γίνονται μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, καθαρίζοντας τα ενεργειακά τους μπλοκ και βγαίνοντας από τα σκοτάδια της ψυχής τους, μιας ψυχής ταλαιπωρημένης για χρόνια που αναζητά σαν τρελή να ξανά βγει στο Φως!

Τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν για τον καθένα μας, αλλά δημιούργησα αυτό το εγχειρίδιο με σκοπό να βοηθήσω όσο περισσότερο κόσμο γίνεται, μέσα από τις δικές μου εμπειρίες και τα δικά μου αποτελέσματα!

Το 95% του παγκόσμιου πληθυσμού δε γράφει τους στόχους του!
Το 5% που τους γράφει όμως, έχει 80% πιθανότητα να τους πετύχει.

Που θέλετε να ανήκετε;

Γράφετε τους στόχους σας και τις επιθυμίες σας;

Μήπως είναι η πρώτη φορά που ακούτε για καταγραφή και μελέτη καθημερινή των στόχων;

Όπου και αν βρίσκεστε στη ζωή σας στο Τώρα, είτε είστε ικανοποιημένοι με το πώς ζείτε, είτε όχι, έφτασε η ώρα να μάθετε, γιατί το 5% των πολύ επιτυχημένων ανθρώπων παγκοσμίως καταγράφει σχεδόν εμμονικά τους στόχους του!

Η καταγραφή των στόχων μας βοηθά:

- Να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι για το τι θέλουμε στη ζωή μας και τι δεν θέλουμε.
- Υπενθυμίζουμε καθημερινά στο μυαλό μας προς τα που θέλουμε να πάμε.

Όταν καθημερινά διαβάζουμε τους στόχους μας, το μυαλό μας καταλήγει να τους πιστεύει και σε ότι πιστέψει το μυαλό μας, το εμφανίζει και στην πραγματικότητα μας, γιατί το μυαλό δεν ξεχωρίζει την πραγματικότητα από την φαντασία.

Δημιουργούμε νέες νευρωνικές διαδρομές και ο εγκέφαλος μας θα αρχίσει να μας ανοίγει νέους δρόμους στη ζωή μας, ευκαιρίες θα μας εμφανίζει έτσι από το πουθενά, ιδέες θα μας έρχονται έτσι ξαφνικά, θα αρχίσει να συντονίζεται και να εναρμονίζεται με όλα αυτά που θέλουμε.

Στην ουσία τον εκπαιδεύουμε πάνω στη ζωή που θέλουμε να ζήσουμε και αυτός αντιδρά πάντα με θετικό τρόπο.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ

Αν το Υποσυνείδητο πιστέψει αυτό που επιθυμείς και το λάβει σαν τη μόνη αλήθεια σου, τότε θα στο εμφανίσει και στη ζωή σου!

Το Υποσυνείδητο μαθαίνει με 2 τρόπους

1. Μέχρι τα 7 μας χρόνια τα κύματα του εγκεφάλου μας είναι θήτα, θήτα είναι η ύπνωση, η ύπνωση είναι το υποσυνείδητο. Ότι μαθαίνουμε από το κοντινό μας περιβάλλον, το απορροφάμε αμέσως σαν σφουγγάρι και το κάνουμε δικό μας (πρόγραμμα).
2. Μετά τα 7 μας χρόνια και για το υπόλοιπο της ζωής μας, το υποσυνείδητο μαθαίνει μέσω της επανάληψης. Όταν επαναλαμβάνεις κάτι, αυτό σου γίνεται συνήθεια και αν κάτι γίνει συνήθεια, περνάει στο υποσυνείδητο, πχ όταν μαθαίνεις ένα άθλημα ή μια δραστηριότητα, μια ξένη γλώσσα, ένα μουσικό όργανο κτλ.

Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε για να κάνουμε το υποσυνείδητο να πιστέψει, να λειτουργήσει υπέρ μας και να δημιουργήσει ένα νέο 'πρόγραμμα' λειτουργίας για μας, το οποίο θα μας οδηγήσει στη ζωή που επιθυμούμε;

ΘΕΛΟΥΜΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Πως μας γίνεται κάτι συνήθεια;

ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ!

Σήμερα κιόλας, ξεκινώντας από τα πολύ βασικά θέλω να σκεφτείτε 5 επιθυμίες σας και να τις καταγράψετε σε ένα λευκό χαρτί με ένα στυλό όπως θα σας εξηγήσω παρακάτω....

Για να τις καταγράψετε σωστά, πρέπει να δώσετε προσοχή στα εξής:

- Να είστε συγκεκριμένοι και λεπτομερείς για αυτό που επιθυμείτε και να ξέρετε γιατί το επιθυμείτε και αν το είχατε τι θα προσέφερε στη ζωή σας.
- Κάτω ή δίπλα από την επιθυμία σας, γράψτε πως θα αισθανόσασταν εν συντομία, αν είχατε αυτό που επιθυμείτε. Όλα τα συναισθήματα που θα σας προκαλούσε η απόκτηση του!
- Ότι γράφετε, να το γράφετε σε παρόντα χρόνο, σαν να το έχετε αποκτήσει ήδη. Πχ. Κρατώ στα χέρια μου 10.000 ευρώ και πλέον ζω μέσα στην αφθονία και είμαι πανευτυχής. Ή κρατώ τα κλειδιά του ολοκαίνουριου αυτοκινήτου μου Mercedes benz και είμαι έτοιμος για το πρώτο μου ταξίδι στην Ευρώπη με τη σύντροφο μου, είμαστε ενθουσιασμένοι, ερωτευμένοι και θέλουμε να ζήσουμε αυτή την μοναδική εμπειρία του ταξιδιού όσο καλύτερα μπορούμε. Ή είμαι με το

πρόσωπο που επιθυμώ σε μια σχέση υπέροχη, μοναδική. Ζούμε τον απόλυτο έρωτα. Ή γύρισε ολη πρώην μου και είμαστε καλύτερα από ποτέ. Ή πήρα την προαγωγή που ήθελα εδώ και τόσο καιρό και πλέω σε πελάγη ευτυχίας, αφού μπορώ πλέον να αγοράζω ότι επιθυμώ και έχω οικονομική ανεξαρτησία.

ΔΩΣΤΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗΗΗΗΗΗ!!!!!!

SOS Μόνο 2 φορές την ημέρα περνάμε από κατάσταση ύπνωσης (κύματα εγκεφάλου θήτα).

ΘΗΤΑ είναι το υποσυνείδητο.

Πρωί με το που ξυπνάμε και βράδυ πριν κοιμηθούμε!!!

ΠΑΜΕ ΝΑ ΓΡΑΨΟΥΜΕ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙΑΣ

Τι είναι το Γράμμα Ευχαριστίας;

Γράφουμε ένα ευχαριστήριο γράμμα για όλα τα πράγματα που επιθυμούμε, αλλά σαν να τα έχουμε ήδη αποκτήσει.

Σας έχω φτιάξει παρακάτω ένα υπόδειγμα για να μπορέσετε και εσείς εύκολα, απλά και γρήγορα να δημιουργήσετε το δικό σας Γράμμα, το οποίο θα μεταμορφώσει τη ζωή σας.



Πιστέψτε στην δύναμη της τεχνικής αυτής και όσο πιο πολύ πιστεύετε, τόσο πιο γρήγορα θα πραγματοποιηθούν όλα όσα θα γράψετε!

**Εάν δεν μπορείτε να το πιστέψετε φίλοι μου,
δε μπορείτε και να το πραγματοποιήσετε!!!**

Γιατί Το Γράμμα Ευχαριστίας Έχει Αποτελέσματα;

1. Έχεις 42% πιθανότητες να πραγματοποιήσεις κάτι, όταν το καταγράφεις και το διαβάζεις κάθε μέρα, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες.
2. 2 φορές τη μέρα οι πόρτες του Υποσυνειδήτου είναι ορθάνοιχτες και πρέπει να τις εκμεταλλευτούμε, πρωί με το που ξυπνάμε και βράδυ πριν κοιμηθούμε. Σε ότι πιστέψει το Υποσυνείδητο θα στο πραγματοποιήσει.
3. Το μυαλό σου φοβάται και δεν θέλει με τίποτα ότι του είναι άγνωστο, ότι δεν του είναι οικείο. Για αυτό φοβόμαστε τόσο πολύ τις αλλαγές εμείς οι άνθρωποι και διστάζουμε να τις κάνουμε. Με το να γράφεις τις επιθυμίες σου όμως, βοηθάς τον εγκέφαλο σου να συνηθίσει σε μια νέα πραγματικότητα για σένα και αφού τη συνηθίσει λειτουργεί υπέρ σου και σε βοηθάει στο να πετύχεις όλα αυτά που θες, σταματάει να σου φέρνει εμπόδια, σε κάνει να αισθάνεσαι παρακινημένος και εμπνευσμένος.
4. Ο πατέρας της υλοποίησης επιθυμιών (μάνιφεστ), NEVILLE GODDARD, έλεγε πως το μεγάλο μυστικό είναι το ανυψωμένο συναίσθημα. Όταν λοιπόν διαβάζεις το Γράμμα με τις επιθυμίες σου κάθε μέρα, νιώθεις πιο κοντά σε αυτές και αυτό σε βοηθά να ευθυγραμμίσεις τη συχνότητα της δόνησης σου με την συχνότητα δόνησης της επιθυμίας σου.

Πρέπει να γίνεις πολύ πριν γίνεις!
Πρέπει να νιώσεις το συναίσθημα της
ικανοποίησης από την εκπλήρωση της
επιθυμίας σου, προτού να την
πραγματοποιήσεις!!

Πως θα δημιουργήσεις ένα Γράμμα Ευχαριστίας!

Βήμα 1:

Γράψτο (θα σου δείξω το πώς, στις επόμενες σελίδες)

Βήμα 2:

Διάβασε αυτό που θα γράψεις το πρωί και το βράδυ, βάζοντας και
συναίσθημα καθώς το διαβάζεις για 30 μέρες, (δεν το διαβάζεις ξερά και
χωρίς να το αισθάνεσαι).

Βήμα 3:

Φύλαξε το κάπου καλά μέσα στο δωμάτιο σου, φρόντισε να γνωρίζεις μόνο
εσύ την ύπαρξη του και όπως είπαμε κάνουμε ότι κάνουμε από τεχνικές
μάνιφεςτ, αλλά μετά συνεχίζουμε με τις ζωές μας κανονικά, συνεχίζουμε με
την καθημερινότητα μας. Σταματάμε να σκεφτόμαστε το πότε θα
πραγματοποιηθεί η επιθυμία μας, δεν έχουμε εμμονές και προσκολλήσεις, δεν
έχουμε φόβους ότι κάτι δεν θα πάει καλά τελικά, γιατί όλα αυτά είναι μεγάλα
μπλοκ των επιθυμιών μας.

Τώρα θα μου πείτε 'Και πως θα το πετύχω αυτό;'

'Πως θα κάνω το μυαλό μου να πιστέψει, πως έχω αυτό που επιθυμώ προτού
το αποκτήσω;'

'Πως γίνεται να επιθυμώ κάτι, να διαβάζω καθημερινά τους στόχους μου, να
τους οραματίζομαι, αλλά να μην μου γίνεται εμμονή και να μην είμαι
προσκολλημένος στο αποτέλεσμα;'

Σας έχω κάποια τιπς που θα σας βοηθήσουν να τα καταφέρετε!!!!

ΈΤΟΙΜΟΙ;;;;;

- Κάθε φορά που θα σας έρχεται στο μυαλό η έλλειψη αυτού που επιθυμείτε και θα σκέφτεστε: 'Δεν το έχω', 'Δεν ήρθε ακόμα', 'Πότε θα έχω αυτό που επιθυμώ; Αποδεχτείτε τις σκέψεις αυτές, πείτε στον εαυτό σας: 'Οκ, είναι ότι είναι' και όπως ήρθαν στο μυαλό σας, αφήστε τις να φύγουν και αμέσως αποσυντονίστε τον εγκέφαλο σας με κάτι άλλο, κάντε κάτι άλλο, μια δραστηριότητα που σας αρέσει να κάνετε, ένα χόμπι, αφοσιωθείτε στην εργασία σας, στις δουλειές του σπιτιού, στην οικογένεια σας, οπουδήποτε, ώστε να πάρετε το μυαλό σας από την έλλειψη. Μην κάθεστε και σκέφτεστε, και σκέφτεστε τα ίδια και τα ίδια, γιατί τα πάντα είναι ενέργεια και όπου δίνουμε την ενέργεια μας αυτό θα μεγαλώνει. Θέλουμε να μεγαλώσει η δόνηση της έλλειψης ή της αφθονίας;
- Εστιάζουμε σε όλα όσα έχουμε στο τώρα μας και όχι σε αυτά που δεν έχουμε. Εάν το μυαλό μας ξεφύγει και πάει να σκεφτεί αυτό που δεν έχετε, εσείς εκείνη τη στιγμή πείτε ΣΤΟΠ στον εαυτό σας και αντικαταστήστε τη σκέψη της έλλειψης με μια σκέψη αφθονίας. Τι έχετε στο τώρα σας για το οποίο είστε ευγνώμον; Από τα πιο μικρά μέχρι τα πιο μεγάλα. Έχετε υγεία; Είστε αρτιμελής; Χτυπά όλο υγεία η καρδούλα σας; Έχετε ένα σπίτι να μένετε; Θέρμανση για να ζεσταθείτε; Είναι υγιής η οικογένεια σας; Έχετε φαγητό καθημερινά στο τραπέζι σας; Έχετε ρούχα να φοράτε για να ζεσταίνεστε; Έχετε μήπως μια δουλειά που σας εξασφαλίζει τα προς το ζην; Έχετε δυο τρεις καλούς φίλους να πίνετε έναν καφέ και να μοιράζεστε τις ανησυχίες σας; Κάποια παραδείγματα ως προς το πώς εκφράζουμε ευγνωμοσύνη.

Μη σας γίνεται εμμονή, μην κολλάτε το μυαλό συνέχεια εκεί, μην ανησυχείτε για αυτό, μην έχετε άγχος, γιατί έτσι το κρατάτε μακριά σας. Έτσι το μπλοκάρετε. Προβάλλετε αντίσταση σε αυτό, δεν το πιστεύετε και δε θα εμφανιστεί ποτέ στη ζωή σας.

Ας μάθουμε να αφηνόμαστε στη ροή της ζωής, να εμπιστευόμαστε πως θα μας το φέρει αυτό που επιθυμούμε την κατάλληλη στιγμή και με τον πιο κατάλληλο τρόπο και αν δεν είναι ακριβώς αυτό, μπορεί να είναι κάτι ακόμα καλύτεροΜας πειράζει;

Προσπαθήστε καθημερινά να γίνεστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας εσωτερικά και εξωτερικά, γιατί αλλάζοντας εσείς προς το καλύτερο θα αλλάξει και η ζωή σας προς το καλύτερο.

Μην μένετε μόνο στο να ελπίζετε, πάρτε τη ζωή σας στα χέρια σας , αναλάβετε καθημερινά δράση ως προς τους στόχους σας!

Βρείτε ένα χόμπι, μια δραστηριότητα να σας κρατά απασχολημένους για να μην σκέφτεστε. Γιατί η αλήθεια είναι όσο κάθεσαι μέσα στο σπίτι και δεν έχεις τι να κάνεις, τόσο πιο πολύ σκέφτεσαι όλα αυτά που δεν πρέπει εμμονικά να σκέφτεσαι.

Να ξέρεις πως οτιδήποτε το πιστέψεις με απόλυτη βεβαιότητα θα γίνει δικό σου.

Μπορείς να τα καταφέρεις...

Το πόσο γρήγορα θα τα καταφέρεις, εξαρτάται από το πόσο πιστεύεις στην επιθυμία σου και από το πόσο προσπαθείς καθημερινά πάνω σε όλα αυτά τα αρχικά και βασικά που σας δίνω σε αυτόν τον δωρεάν οδηγό.

Πρέπει να πείσεις τον εγκέφαλο σου πως είσαι κάτι άλλο από αυτό που είσαι προτού γίνεις αυτό το κάτι άλλο που επιθυμείς να γίνεις.

Εάν το πιστέψει ο εγκέφαλος σου, θα σε οδηγήσει εκεί που θες να πας και θα σε βοηθήσει να προσελκύσεις ότι επιθυμείς!!!

Είναι βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε, τα βασικά και πιο απλά βήματα, εάν θέλετε να δείτε τα όνειρα και τους στόχους σας να πραγματοποιούνται. Εάν θέλετε μια διαφορετική ζωή!

Πόσοι έτοιμοι είστε να κάνετε την αρχή και να αρχίσετε από σήμερα κιόλας να αλλάζετε τη ζωή σας;

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!!

Το μυστικό στην τεχνική του Γράμματος είναι να γράψεις το πώς θα αισθανόσουν αν η επιθυμία σου πραγματοποιούνταν. Για κάθε επιθυμία που θα γράψεις στο γράμμα, γράψε και μια πρόταση δίπλα για το πώς θα αισθανόσουν αν το είχες αυτό που επιθυμείς, αλλά πάντα σε παρόντα χρόνο. Π.χ. Το βιβλίο μου γνώρισε μεγάλη επιτυχία, έγινε best seller, νιώθω ικανοποίηση, πληρότητα, περήφανη για τον εαυτό μου, γιατί κατάφερα να αφήσω παρακαταθήκη στον κόσμο αυτό κάτι αξίας που ξέρω πως θα βοηθήσει τους ανθρώπους να αλλάξουν τη ζωή τους προς το καλύτερο, καθαρίζοντας τα ενεργειακά τους μπλοκ.

Ας προετοιμαστούμε.....

Το γράμμα το στέλνουμε όπου εμείς θέλουμε, νιώθουμε και πιστεύουμε.
Π.χ. Θεός, Σύμπαν, φύλακας Άγγελος, Αρχάγγελος προστάτης κτλ.
Εγώ επειδή μύηθηκα στα μυστικά του μάνιφεςτ και στη δύναμη που κρύβει η
Ανώτερη Ύπαρξη μας από το βιβλίο το 'Μυστικό', συνηθίζω να γράφω το γράμμα
προς 'Την πανίσχυρη, κρυφή δύναμη του Μυστικού'.

Εσείς σε ποιον θα γράψετε το γράμμα;



Τώρα γράψε τις επιθυμίες σου.....

Προσοχή

Εάν δεν το πιστέψεις, δεν μπορείς να το πραγματοποιήσεις.

Υλοποιούμε πάντα αυτά που πιστεύουμε ότι μπορούμε να πετύχουμε και αυτά που πιστεύουμε ότι αξίζουμε να τα έχουμε στη ζωή μας.

Έχουμε σίγουρα επιθυμίες που θέλουμε να υλοποιήσουμε για κάθε τομέα της ζωής μας. Οικονομικά, επαγγελματικά, υγεία-ευεξία, σχέσεις, ανώτερος πνευματικός σκοπός.

Πάρτε το χρόνο σας και σκεφτείτε για λίγο, πως φαντάζεστε τον εαυτό σας σε ένα, σε δύο χρόνια από τώρα, τι θέλετε να κάνετε, ποιοι θέλετε να είστε, με ποιον να είστε, που θέλετε να είστε.

Κλείστε τα μάτια σας....

Ταξιδέψτε για λίγα λεπτά στο μέλλον...

Κάντε αυτήν την άσκηση τωωωωωρα!!!!

Γράψε 5 πράγματα:

Τι θέλεις να πετύχεις

Πως θα αισθανόσουν αν το πετύχαινες

Προσοχή

1. Οι επιθυμίες μας θα πρέπει να είναι πάντα για το καλό μας και για το καλό των άλλων και να μη βλάπτουν εμάς ή οποιονδήποτε άλλο.
2. Θα πρέπει να είμαστε στην ίδια δονητική συχνότητα με την επιθυμία μας. Δε μπορείς π.χ. να θέλεις περισσότερα χρήματα και από το πρωί ως το βράδυ να είσαι με αρνητικές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα, δηλαδή να λες 'Δε θα γίνω ποτέ οικονομικά ανεξάρτητος', 'Τα χρήματα βγαίνουν με κόπο και με πολύ μόχθο', 'Μόνο οι λίγοι στον κόσμο μπορούν να ζουν μέσα στην αφθονία', 'Βαρέθηκα να είμαι άφραγκος', 'Πως θα πληρώσω τους λογαριασμούς μου' κτλ. Έτσι δεν ευθυγραμμίζεσαι δονητικά με την επιθυμία σου που είναι η αφθονία και αν δεν ευθυγραμμιστείς, δεν θα πραγματοποιήσεις τίποτα από αυτά που θέλεις.

Είσαι έτοιμος-η να γράψεις το ΓΡΑΜΜΑ

Τώρα που ξεκαθάρισες τη ζωή σου και γνωρίζεις τι θέλεις,
ξεκίνα να γράφεις **το ΓΡΑΜΜΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ!**

*Στην επόμενη σελίδα θα βρεις ένα προσχέδιο του Γράμματος που θα σε βοηθήσει να
συμπληρώσεις το δικό σου.*

ΠΡΙΝ ΤΟ ΓΡΑΨΕΙΣ

Κάνε διαλογισμό για 5-10 λεπτά.

Κάθησε κάπου μόνος-η, σε ένα ήσυχο δωμάτιο, ελαφρώς σκοτεινό, μπορείς να
ανάψεις και κάποιο κεράκι, να βάλεις μια χαλαρωτική μουσική, να πάρεις κάποιες
βαθιές, ρυθμικές αναπνοές, (εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα).

Οραματίσου μετά, πως θες να είσαι και τι θες να έχεις σε 2-3 χρόνια από Τώρα.

Πως φαντάζεσαι το μέλλον σου!

Ωραία!!!

Τώρα είσαι έτοιμος-η να γράψεις το **ΓΡΑΜΜΑ!**

ΘΥΜΙΣΟΥ

Είσαι ένα δονητικό ον και προσελκύεις ότι βγάζεις σαν ενέργεια προς τα έξω, προς το
ενεργειακό σου πεδίο.

Ξεκίνα να ακτινοβολείς ενέργεια αφθονίας, ευγνωμοσύνης, αυτοπεποίθησης, ηρεμίας,
γαλήνης, ισορροπίας.

Αγαπημένε μου|Αγαπητό μου|Αγαπημένη μου|Αγαπημένοι μου.....
(σε όποιον θες να στείλεις το ΓΡΑΜΜΑ)

ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

Είμαι πλέον ή Έχω πλέον.....

Και αισθάνομαι.....

Είμαι πλέον ή έχω πλέον.....

Και αισθάνομαι.....

Είμαι πλέον ή Έχω πλέον.....

Και αισθάνομαι.....

Είμαι πλέον ή Έχω πλέον.....

Και αισθάνομαι.....

Είμαι πλέον ή Έχω πλέον.....

Και αισθάνομαι.....

Σε ευχαριστώ! Σε ευχαριστώ ! Σε ευχαριστώ! (3 φορές) και υπογράφεις κάτω κάτω!!!! (βάζεις τη δική σου, μοναδική υπογραφή).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ

Διάβασε το γράμμα σου πρωί με το που ξυπνάς και πριν κάνεις οτιδήποτε άλλο, καθώς και βράδυ πριν κοιμηθείς για 30 μέρες.
Πίστεψε με όλη σου την ψυχή, νιώσε αυτά που διαβάζεις βαθιά μέσα σου. Νιώσε ευγνωμοσύνη σαν να τα έχεις ήδη όλα όσα επιθυμείς και πες στο τέλος ευχαριστώ 3 φορές και να το εννοείς.
‘Σε ευχαριστώ Θεέ μου’. Σε ευχαριστώ! Σε ευχαριστώ!

Γράψε την ημερομηνία τη σημερινή που έγραψες το γράμμα στο πίσω μέρος του χαρτιού που το έγραψες, γιατί θα το επισκεφτείς κάποια στιγμή στο μέλλον και θα εκπλαγείς με το πόσα πολλά έχεις πραγματοποιήσει σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Κράτα το γράμμα δίπλα στο κρεβάτι σου για αυτές τις 30 μέρες, στο κομοδίνο σου, μέσα στο συρτάρι του κομοδίνου σου, μέσα σε ένα βιβλίο, γιατί θα το παίρνεις πρωί-βράδυ και θα το διαβάζεις όπως είπαμε πιο πάνω.

Μετά τις 30 μέρες φύλαξε το κάπου μέσα στο σπίτι σου, σε σημείο που να μην έρχεσαι σε συχνή επαφή μαζί του, (κοινώς καταχώνιασε το) και κάποια στιγμή όταν κατά τύχη θα πέσεις πάνω του, θα έχεις πλέον ξεχάσει την ύπαρξη του, αλλά το γράμμα είναι εκεί για να σου θυμίσει τα πόσα πολλά κατάφερες!

ΜΠΡΑΒΟ ΣΟΥ!!!!

Στα +

Αυτό που θα σας βοηθήσει περισσότερο είναι **ο οραματισμός**.

Μπορείτε να οραματίζεστε (να φαντάζεστε δηλαδή) τη ζωή που επιθυμείτε να ζήσετε, αφού διαβάσετε το γράμμα ευχαριστίας!

Πάρτε λίγο χρόνο, κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε πως θα ήσασταν αν τα είχατε πραγματοποιήσει όλα αυτά που αναφέρετε στο γράμμα, πως θα αισθανόσασταν, πως θα άλλαζε η ζωή σας.

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Για να δημιουργήσουμε τη ζωή που επιθυμούμε, θα πρέπει να αποσυνδεθούμε από τον υλικό μας κόσμο και την τρισδιάστατη πραγματικότητα μέσα στην οποία ζούμε εμείς οι άνθρωποι, την οποία διέπουν οι νόμοι της κλασικής μηχανικής, όπου τα πάντα πραγματοποιούνται πολύ αργά, δύσκολα, με πολύ κόπο και μόχθο και αν πραγματοποιηθούν ποτέ.

Θα πρέπει να μάθουμε να δημιουργούμε μέσα από το κβαντικό πεδίο, το πεδίο των απεριόριστων δυνατοτήτων. Να γίνουμε το τίποτα, ο κανένας, να πατήσουμε το πόδι μας στο άγνωστο και να συνειδητοποιήσουμε, πως δεν είμαστε αυτό το σώμα, δεν είμαστε αυτό το μυαλό, δεν είμαστε οι πεποιθήσεις μας, η οικογένεια μας, το σπίτι μας, τα υπάρχοντα μας. Δεν είμαστε τίποτα από όλα αυτά. Είμαστε πολλά περισσότερα.

Πρέπει να σταματήσουμε να έχουμε προσκολλήσεις σε ένα παρελθόν που πλέον δεν υπάρχει και να έχουμε μια μόνιμη ανησυχία για ένα μέλλον που δεν ήρθε ακόμα.

Μπορούμε να είμαστε οι Δημιουργοί της ζωής μας και να προσελκύσουμε ότι επιθυμούμε εύκολα και γρήγορα.

Ένα πολύ δυνατό εργαλείο είναι ο ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ.

Πολλοί θα τον έχετε ακούσει, αρκετοί θα έχετε μπερδευτεί με όλα όσα κυκλοφορούν στο διαδίκτυο, κάποιοι ίσως τον ξεκινήσατε, τον κάνατε για λίγο καιρό, δεν είδατε αποτελέσματα και τα παρατήσατε.

Για να μπορέσουμε να πετύχουμε έναν σωστό και αποτελεσματικό οραματισμό, το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνουμε είναι να ηρεμήσουμε το νου μας.

Για να ηρεμήσει ο νους μας όμως, ο οποίος έχει μάθει συνεχώς να υπεραναλύει και τις περισσότερες φορές αυτά που σκέφτεται είναι αρνητικά, θα πρέπει να κάνουμε κάποιου είδους προσευχή ή διαλογισμό. Ανάλογα με το που πιστεύει

ο καθένας, ας κάνει ότι τον εκφράζει, ότι του ταιριάζει και οτιδήποτε λειτουργεί σε αυτόν.

Στο youtube υπάρχουν πολλά είδη χαλαρωτικών μουσικών, διαλογισμού, ήχων, προσευχής και μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε αυτά και με τα ακουστικά του τηλεφώνου σας να αφεθείτε σε μια πλήρη χαλάρωση. Μπορείτε και χωρίς μουσική, εστιάζοντας μόνο στην αναπνοή σας.

Για να μοιραστώ τη δική μου εμπειρία μαζί σας, αυτά που τελικά μετά από πολύ έρευνα με βοήθησαν είναι οι καθοδηγούμενοι διαλογισμοί του ερευνητή Joe Dispenza, τα binaural beats και οι συχνότητες theta waves ή 369 Hz!!

Πάμε λοιπόν να δούμε τα πιο σημαντικά βήματα για ένα σωστό και αποτελεσματικό οραματισμό που θα μας φέρει πιο κοντά στις επιθυμίες μας.

- Φροντίζουμε να είμαστε σε ένα ήσυχο, μερικώς σκοτεινό ή τελείως σκοτεινό μέρος, μόνοι μας, μπορούμε αν θέλουμε να ανάψουμε και κάποιο κεράκι, να καθίσουμε, είτε οκλαδόν, είτε ξαπλωμένοι, είτε σε καρέκλα, να βάλουμε μια μουσική που μας βοηθά να χαλαρώσουμε και να κλείσουμε τα μάτια μας
- Φροντίζουμε να έχουμε τουλάχιστον 10' - 20' χρόνο στη διάθεση μας, είτε το πρωί μόλις ξυπνάμε, είτε το βράδυ πριν κοιμηθούμε
- Αφού κλείσουμε τα μάτια μας, εστιάζουμε στην αναπνοή μας. Αναπνέουμε ρυθμικά, βαθιά, εισπνοή από τη μύτη εκπνοή από το στόμα. Κατά την εισπνοή κρατάμε πάνω την αναπνοή μας για 4-5 δευτερόλεπτα πριν εκπνεύσουμε. Πάρτε αρκετές τέτοιες ανάσες, μέχρι να αισθανθείτε ότι έχετε χαλαρώσει αρκετά και έχετε καθαρίσει το νου σας από αρνητικές σκέψεις.
- Κάθε φορά που θα σας έρχονται αρνητικές σκέψεις, μην απογοητεύεστε και μην πανικοβάλλεστε. Είναι απόλυτα φυσιολογικό και συμβαίνει σε όλους. Όπως θα έρχονται, αφήστε τες να περάσουν μέσα από σας και με μια εισπνοή βαθιά από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα, διώξτε τες από μέσα σας. Εκπνεύστε και αφήστε τες να φύγουν. Νιώστε σαν να φεύγει ένα βάρος από μέσα σας.

Πείτε: 'Όκ σε καταλαβαίνω σκέψη μου τάδε, καταλαβαίνω γιατί εμφανίστηκες πάλι και τι ήρθες να μου υπενθυμίσεις, θα σε διαχειριστώ μετά όμως, πήγαινε τώρα, κάνω κάτι άλλο αυτή τη στιγμή'. Αυτό θα το κάνετε συνεχώς. Με εξάσκηση καθημερινή και επανάληψη και αν επιμένετε και δεν τα παρατήσετε, θα καταφέρετε να έχετε αυτές τις λίγες στιγμές ηρεμίας του νου.

Ο διαλογισμός δεν είναι μόνο για γκουρού και δε σημαίνει πως φτάνετε στην υπέρβαση εαυτού, βγαίνετε από το σώμα σας και περνάτε σε άλλες διαστάσεις. Ίσως έτσι μας έκαναν να καταλάβουμε στο διαδίκτυο και σε όλα αυτά τα άρθρα και τα βίντεο που κυκλοφορούν.

Διαλογισμός σημαίνει γίνομαι συνειδητός των ασυνείδητων μου σκέψεων, γίνομαι παρατηρητής των σκέψεων μου, τις αποδέχομαι, δεν τις πολεμώ, δεν αντιστέκομαι, γιατί σε ότι αντιστεκόμαστε, αυτό θα παραμένει, θα επιμένει και θα μεγαλώνει. Θα πρέπει όπως θα έρχονται οι αρνητικές σκέψεις, να τις βάζετε στην άκρη με τον τρόπο που σας είπα πιο πάνω και να συνεχίζετε τη διαδικασία.

Όταν θα το κάνετε αρκετές φορές αυτό, κάποια στιγμή οι σκέψεις αυτές οι ενοχλητικές, θα σταματήσουν, θα εξαφανιστούν, γιατί οτιδήποτε μπορείς να το παρατηρήσεις δεν είσαι εσύ, αλλιώς πως θα μπορούσες να το παρατηρήσεις; Και όταν συνειδητοποιήσεις πως δεν είσαι εσύ, αυτές οι σκέψεις, κάποια στιγμή θα εξασθενήσουν και θα φύγουν.

- Αφού πετύχουμε έστω και μερικά δευτερόλεπτα για αρχή ηρεμία; απόλυτης μυαλού και αυτό το αίσθημα ότι βρισκόμαστε σε κενό, στο τίποτα, τότε είναι η ώρα να παίξουμε στο μυαλό μας μια ταινία μικρού μήκους της ζωής που επιθυμούμε να ζήσουμε. Ποιος θέλετε να είστε; Τι θέλετε να κάνετε; Πως θέλετε να ζείτε;

Παίξτε αυτή την ταινία μικρού μήκους με όσο πιο ζωηρές και έντονες εικόνες γίνεται. Δε χρειάζεται πολύ ώρα, αρκούν μόνο κάποια λεπτά. Εσείς θα βρείτε το πόσο και το τι θα περιλαμβάνει η δική σας ταινία, η οποία θα παίζει κατά τη διάρκεια του οραματισμού.

Καθώς θα οραματίζεστε τη ζωή που επιθυμείτε να ζήσετε, το κλειδί που θα ξεκλειδώσει όλες τις πόρτες των απεριόριστων δυνατοτήτων δημιουργίας και αφθονίας, είναι να πετύχετε ένα ανεβασμένο συναίσθημα, **ένα ανυψωμένο συναίσθημα**, σαν ότι επιθυμείτε να το είχατε ήδη στη ζωή σας.

Πως θα νιώθατε τότε;

Φανταστείτε το και νιώστε το!

Μόλις το πετύχετε και το νιώσετε, κρατήστε το έτσι ανεβασμένο για όσο περισσότερο χρόνο γίνεται.

Μην ανοίξετε τα μάτια σας και σηκωθείτε να ξεκινήσετε τη μέρα σας το πρωί, εάν δεν δώσετε μια γεύση στον εγκέφαλο σας της ζωής που επιθυμείτε να ζήσετε ή μην κοιμηθείτε το βράδυ, εάν δεν φυτέψετε στο

υποσυνείδητο σας όλους εκείνους τους σπόρους από τη ζωή που θέλετε μέσα σε λίγο καιρό από τώρα να θερίσετε!

**ΤΟ ΑΝΥΨΩΜΕΝΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤ!!!!**

ΓΙΝΕΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΠΡΙΝ ΓΙΝΕΤΕ.

**Ότι το μυαλό πιστέψει και το πάρει σαν την μόνη αλήθεια σου,
θα στο πραγματοποιήσει κιόλας!**

Τα βιντεάκια μου στο you tube κανάλι μου DEAR FANI ([7405](#)) [Fani Pouregka - YouTube](#) θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε περισσότερα πράγματα πάνω στο μανιφεστ, μπορείτε πάντα να τσεκάρετε το playlist manifesting with fani, και να βλέπετε τα καθημερινά μου βίντεο εκεί, τα οποία θα σας εμπνεύσουν να συνεχίσετε και να μην τα παρατήσετε, όπως κάποτε συνέχισα και εγώ και ας τα είχα κάνει όλα λάθος στην αρχή, όσον αφορά τις τεχνικές. Συνέχισα και τώρα βλέπω τους στόχους μου, έναν προς έναν να πραγματοποιούνται.

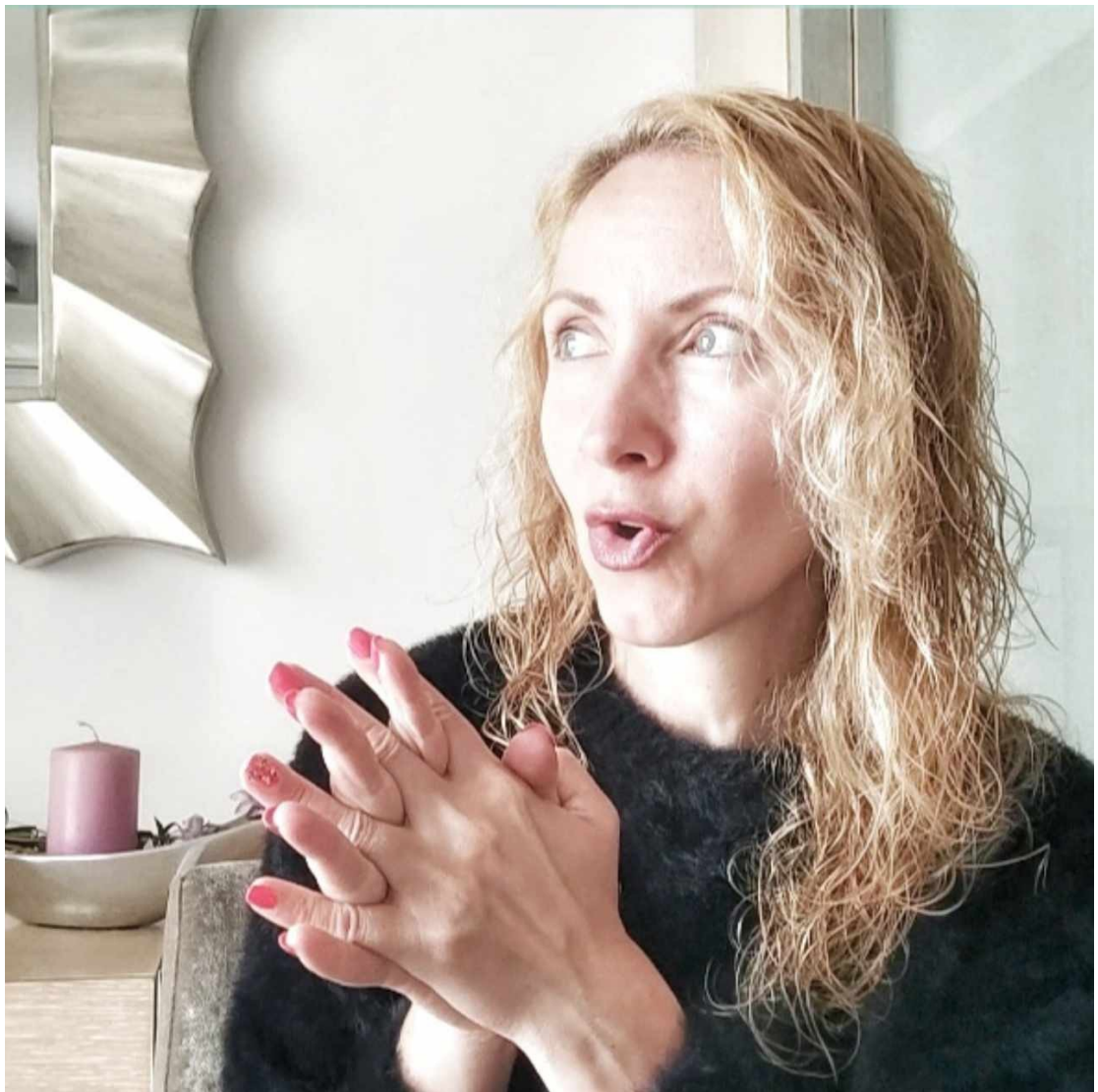
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΣΑΣ

Εάν τελειώσετε με το καλό αυτή την τεχνική και θέλετε να βάλετε μπροστά τις μηχανές μιας μεγάλης αλλαγής και σε άλλους τομείς της ζωής σας, δείτε στην ιστοσελίδα μου (λινκ), στην ενότητα ONLINE COURSES, την Φόρμουλα που έχω δημιουργήσει Ε.Τ.Υ (Επαναπρογραμματισμού Του Υποσυνείδητου), η

οποία περιέχει αναλυτικό εγχειρίδιο σε μορφή workbook σε pdf, 4 επεξηγηματικά βίντεο πάνω στις τεχνικές + δώρο 2 workshop live σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη με καθοδήγηση, μεθόδους, τεχνικές, έμπνευση και παρακίνηση που θα σας ωθήσουν να κάνετε το πρώτο βήμα για ένα καλύτερο μέλλον για σας και να τολμήσετε να κάνετε όλα αυτά που φοβάστε, που αν τα κάνετε, θα τα πετύχετε 100%!!!

Πατήστε στον παρακάτω σύνδεσμο και θα λάβετε όλες τις πληροφορίες που θα σας αλλάξουν τη ζωή!!!!

[Φόρμουλα E.T.Y. – Fani Pouregka](#)



ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ.....

1. Μοιραστείτε τις ιστορίες επιτυχίας με τον υπόλοιπο κόσμο. Εάν σας βοήθησαν οι τεχνικές μου, οι μεθόδοι μου, τα workshop μου, τα courses μου, μπορείτε να εμπνεύσετε και να παρακινήσετε και άλλους ανθρώπους. Κάνοντας το Καλό, το Καλό θα γυρίσει πίσω σε σας εις διπλούν, εις τριπλούν και πάει λέγοντας. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε μαζί μου τις ιστορίες επιτυχίας σας στο email fanipouregka@yahoo.gr
2. Θα χαρώ να σας βοηθήσω στο δικό σας ταξίδι αυτοβελτίωσης και εκπλήρωσης των επιθυμιών σας. Κλείστε μια μοναδική, ατομική συνεδρία μαζί μου. Ελάτε να δουλέψουμε μαζί τους στόχους σας και τις επιθυμίες σας, ώστε να τα πετύχετε πιο εύκολα και πιο γρήγορα. Πατήστε εδώ [1:1 Manifestation Coaching With Fani – Fani Pouregka](#)
3. Μοιραστείτε τον οδηγό αυτό και με τους φίλους σας. Αντιγράψτε και μοιραστείτε το σύνδεσμο παρακάτω [Courses – Fani Pouregka](#)