



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

+ ΔΡΑΣΗ

ΓΙΑ

ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΕΣ

ΜΕΡΕΣ

3^ο Μάθημα

Διαλογισμός + Δράση

*Το δέντρο το αναγνωρίζει από τους καρπούς του, τον άνθρωπο από τις πράξεις του.
Οι καλές πράξεις ποτέ δε χάνονται. Αυτός που σπέρνει ευγένεια, θερίζει φιλία, αυτός
που φυτεύει καλοσύνη, μαζεύει αγάπη.*

Βασίλειος Καισαρείας

Εισαγωγή

Συγχαρητήρια, σήμερα ολοκληρώνουμε τον εισαγωγικό κύκλο των online μαθημάτων διαλογισμού, σκέψου τι αλλαγή είναι για τη ζωή σου...

Ξεκινήσαμε με την βασική πρακτική της επίγνωσης της αναπνοής μέσω του 1-10-1 και του διαλογισμού μάντρα των 10', και μετά μάθαμε να μεταμορφώνουμε τη συναισθηματική μας κατάσταση μέσω της «Σύνδεσης με την Καρδιά».

Ο στόχος σου τώρα είναι **να εδραιώσεις την πρακτική σου**, με έναν συνδυασμό που να δουλεύει για εσένα και που να σε ευχαριστεί, να αισθάνεσαι όμορφα όταν την κάνεις.

- ✓ Κάποιες μέρες μπορείς να κάνεις μάντρα και κάποιες σύνδεση με την καρδιά.
- ✓ Σαν άτυπη πρακτική κάνε την «Σύνδεση με την Καρδιά», οδηγίες για όλα τα παραπάνω υπάρχουν στην online πλατφόρμα στα προηγούμενα μαθήματα.
- ✓ Επίσης, συνεχίζεις να γράφεις στο τέλος της ημέρας 3 όμορφα πράγματα που συνέβησαν στην ημέρα σου και για όποια είσαι ευγνώμων

Το σημαντικότερο είναι η τακτικότητα, κάνε έστω και το 1-10-1 για τρία λεπτά αν δεν έχεις χρόνο, απλά κάνε το 6-7 ημέρες την εβδομάδα.

Γιατί μέσω αυτής της καθημερινής μας πρακτική ερχόμαστε σε επαφή με το βαθύτερο και σοφότερο κομμάτι του είναι μας, το οποίο είναι πηγή αγάπης, ηρεμίας, έμπνευσης και δύναμης.

Κάνοντας την πρακτική μας καθημερινά, είναι σαν να μπαίνουμε σε ένα αρωματοπωλείο με φίνα αρώματα... τα αρώματα μας ανανεώνουν και μας ενεργοποιούν και όταν βγούμε από εκεί η αύρα τους μας ακολουθεί, όχι για πάντα, αλλά για κάποιο χρόνο τουλάχιστον... γι' αυτό και μπαίνουμε εκεί καθημερινά!

Πως θα σου φαινόταν να μπορούσες να μοιραστείς αυτή την αύρα με τους γύρω σου, πως θα σου φαινόταν η οικογένεια σου, οι φίλες σου, οι συνάδελφοι σου να έχουν και αυτοί αυτήν την αύρα του αρωματοπωλείου;

Πόσο ομορφότερες μέρες θα ζούσαμε;

Αν θέλεις να ζεις σε έναν τέτοιο κόσμο, τότε όπως έλεγε και ο Γκάντι θα πρέπει πρώτα να γίνεις εσύ η αλλαγή που θέλεις να συμβεί, θα πρέπει να αναλάβεις δράση...

Ο Διαλογισμός και Δράση αλληλοσυμπληρώνονται και το ένα ενισχύει το άλλο...

Είναι λίγο σαν το σύμβολο του σταυρού, το κάθετο συμβολίζει το βάθος του διαλογισμού και το οριζόντιο το επεκτεινόμενο αποτέλεσμα της δράσης.

Για να αποφασίσουν η οικογένεια, οι φίλες σου και οι συνάδελφοι σου να επισκεφθούν το αρωματοπωλείο θα πρέπει να αναλάβεις δράση, **θα πρέπει πρώτα εσύ να τους δειγματίσεις μέσω της δικής σου αύρας!**

Η Πρό(σ)κληση των 30 Ημερών Διαλογισμού

Για τις επόμενες 30 ημέρες σου έχω την εξής πρόσκληση – πρόκληση:

Αναλαμβάνεις δράση..., τυπώνεις μία σελίδα, (το παρακάτω μονοσέλιδο pdf) και την κολλάς κάπου που να την βλέπεις καθημερινά, στο ψυγείο, δίπλα από τον καθρέφτη ή στην πόρτα του δωματίου σου.

http://lifelab.gr/assets/30_Days_Meditation.pdf

Ο στόχος είναι να τικάρεις και τα τριάντα κουτάκια.

Κάνεις την πρακτική σου 6-7 φορές την εβδομάδα και κάθε φορά κάνεις ένα

Αν χάσεις κάποια μέρα δεν χάθηκε κι ο κόσμος, συνεχίζεις, το σημαντικό είναι να συμπληρώσεις 30 ημέρες αυτόνομης πρακτικής.

Φαντάσου τα αποτελέσματα που θα δημιουργήσεις καταρχάς σε εσένα και στη συνέχεια στους γύρω σου...

Θα δημιουργήσεις ομορφότερες μέρες!

Μέσω αυτής της δράσης σου θα γίνεις αλλαγή που θέλεις να δεις στην κοινότητα που ζεις!

Συγχαρητήρια και πάλι, για την ολοκλήρωση των μαθημάτων του πρώτου κύκλου, τώρα είναι η σειρά σου να αναλάβεις δράση.

Τύπωσε το χαρτί και ξεκίνα μέρα – μέρα να τικάρεις...

Μοιράσου τις επιτυχίες σου και τις δυσκολίες σου με την υπόλοιπη ομάδα στο [LifeLab Club](#), είμαστε εδώ για να στηρίζουμε και να ενδυναμώνουμε ο ένας τον άλλον.

Καλή επιτυχία...



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr