



Ελίνα Γιαχαλή

NLP Life Coach

Business Coach

ELINA
NLP COACH

GIACHALI
LIFECOACHELINA

...architect your success



*Η δύναμη της ευγνωμοσύνης για την
δημιουργία αφθονίας στη ζωή μας...*



Ειδήσεις ... μαύρα μαντάτα...





*Οι άλλες ειδήσεις που δεν συνήθως θα
προσπεράσουμε...*

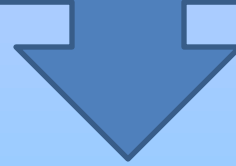


1000
φορές
κάτω!!!

Το κόστος του φαγητού
στο 1/10



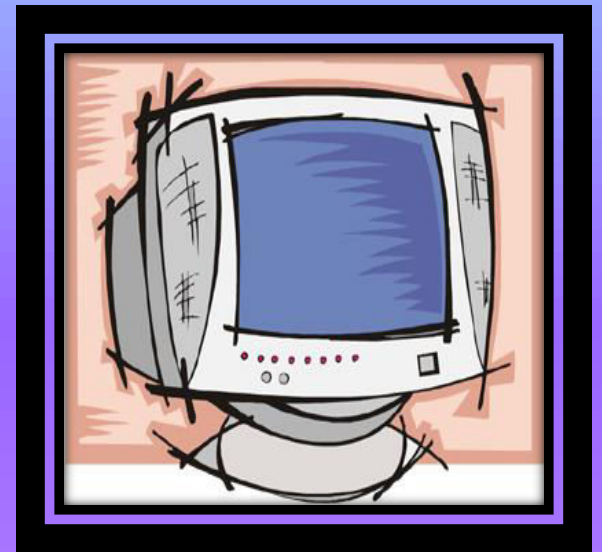
Το κόστος των
μετακινήσεων έπεσε
στο 1/100!!!



Το κινητό στην τσέπη σας...



1,000 γρηγορότερο
1,000,000 φθηνότερο!



(η πιο αγαπημένη μου είδηση...)

Η παιδική θνησιμότητα στο 1/10

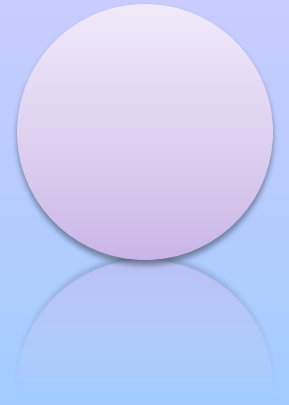


Ο αναλφαβητισμός μειώθηκε από
το 85% στο 25 %...

*Αυτό που θέλετε δεν υπάρχει, ή απλά δεν
είναι προσιτό σε εσάς;;;*



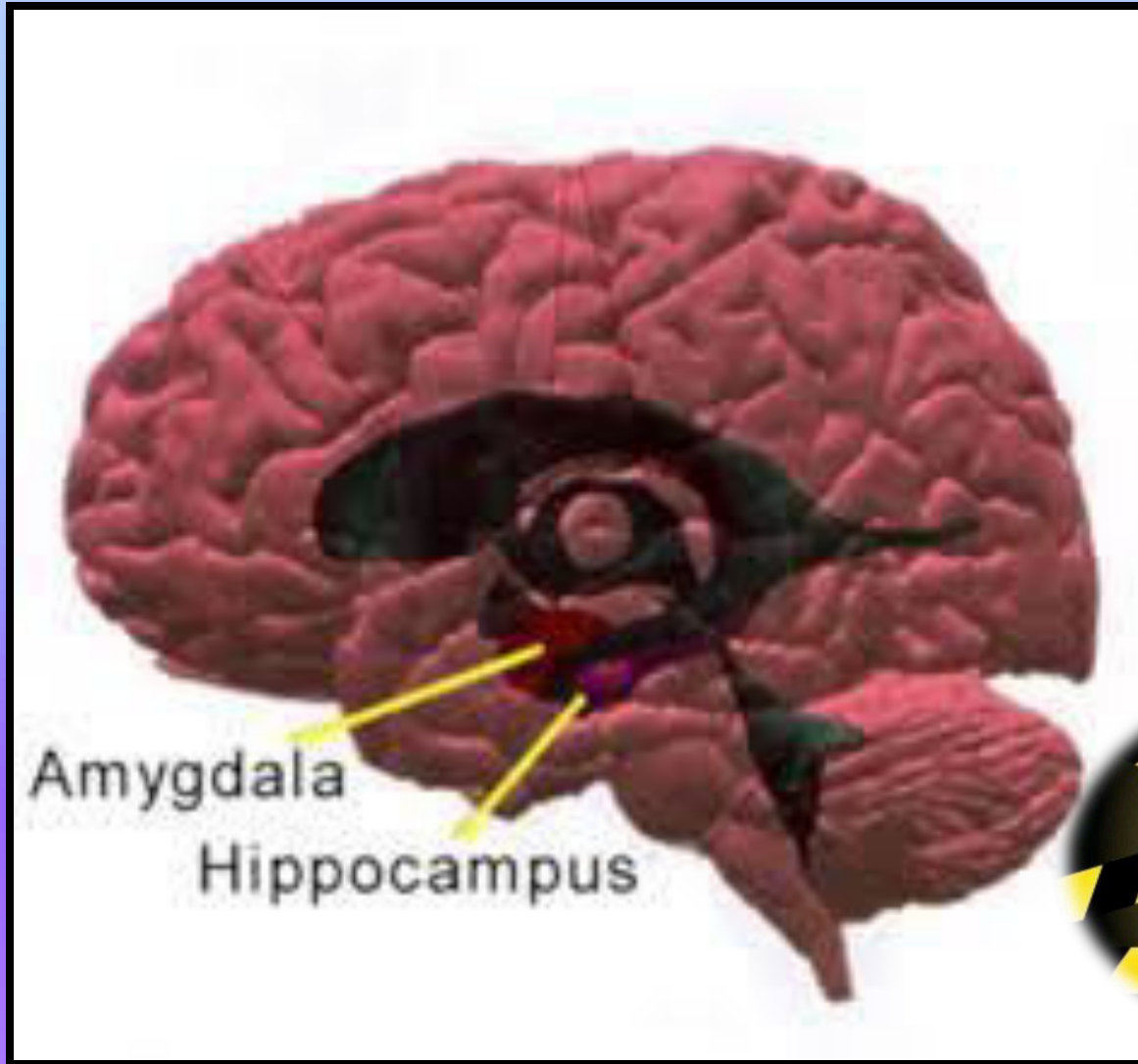
Γιατί νιώθουμε ότι πάμε όλο και χειρότερα;



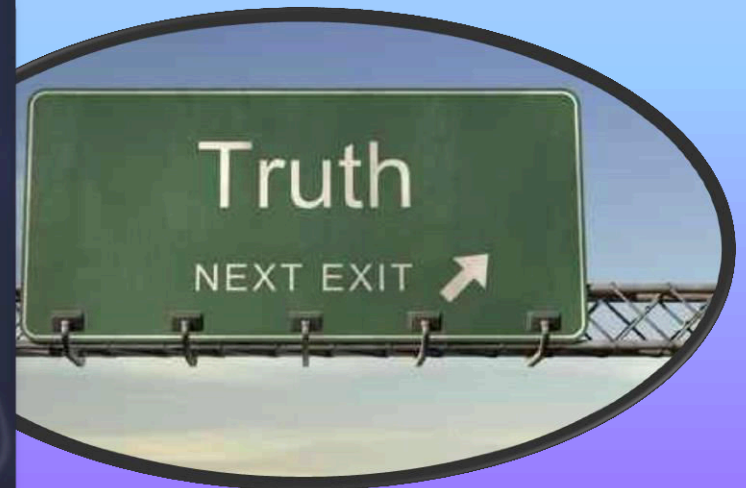
Φταίει κάποιος; Αν ναι..ποιος;;;

Εμείς βοηθάμε σε αυτό;

Η κατασκευή μας...



*Δεχόμαστε αμέτρητες πληροφορίες και
ερεθίσματα ανά δευτερόλεπτο....*



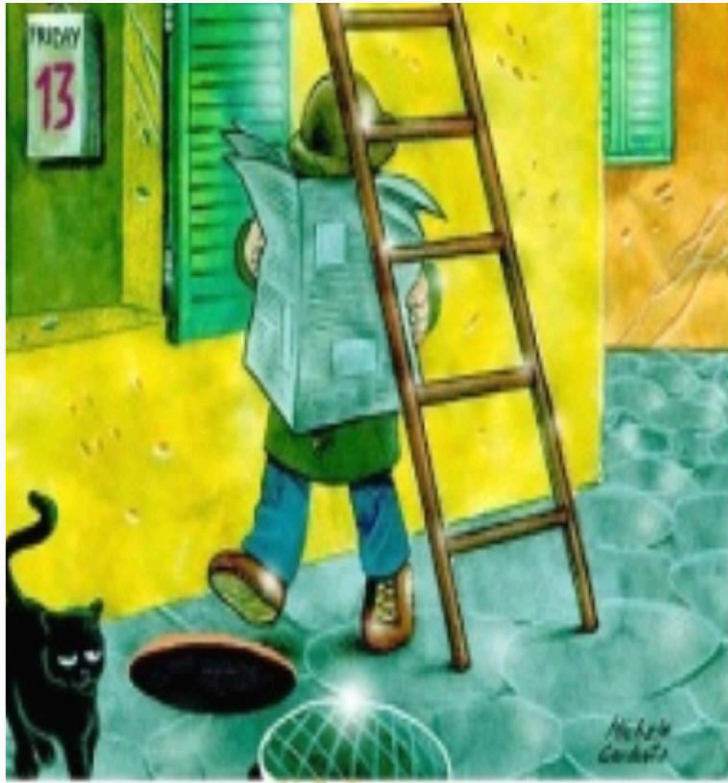
*Μπορούμε να
διαχειριστούμε 5 – 9
πληροφορίες ταχ...!!!*

Οι υπόλοιπες παίρνουν το δρόμο για



- Διαστρέβλωση,
 - Γενίκευση ή
 - Διαγραφή
-
- Στην ουσία προσέχουμε ότι επιβεβαιώνει αυτό που ήδη νομίζουμε ότι συμβαίνει...

Αυτό το μονοπάτι σκέψης οδηγεί...

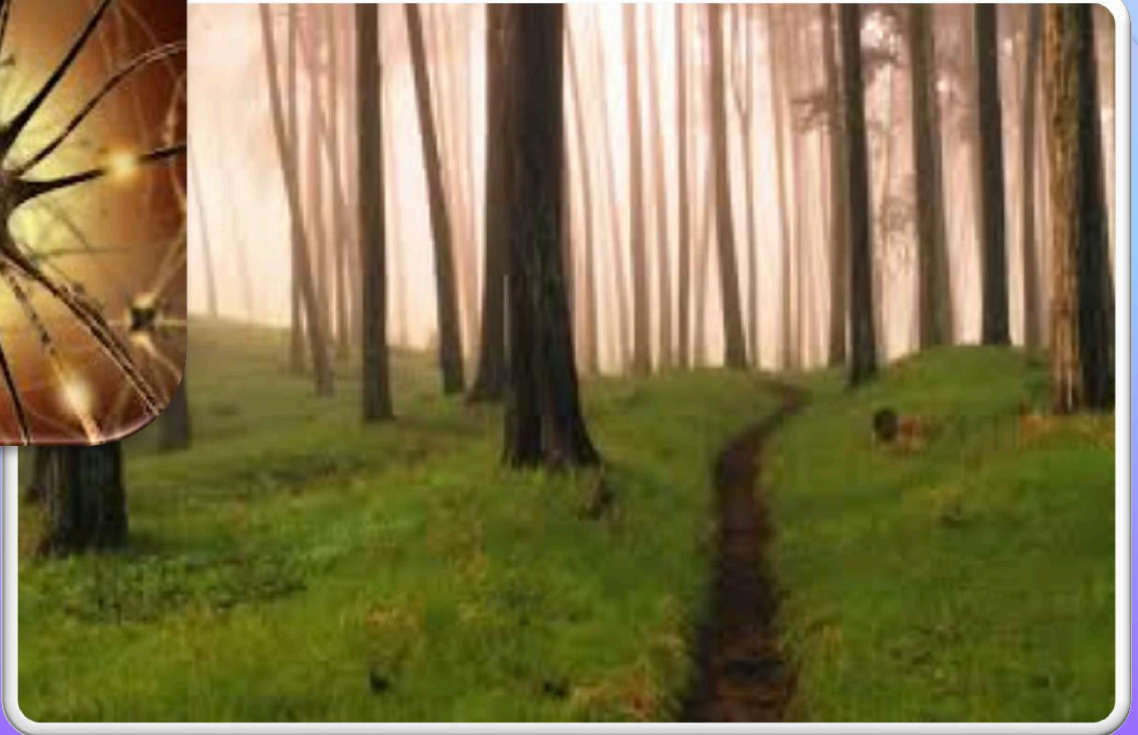


- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Θυματοποίηση
- Ανασφάλεια
- Θυμός
- Απαισιοδοξία
- Αρνητισμός
-

Στο παρελθόν...



- Όσο πιο πολύ
ξεσκάβαμε μια κακή
ανάμνηση, τόσο πιο
εύκολα θα την
ξεριζώνουμε...



Neuroplasticity...

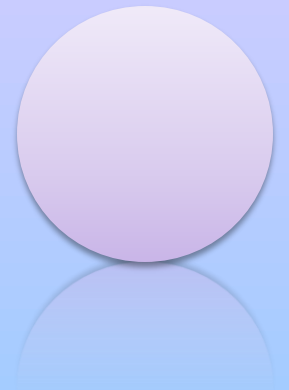


Το μέσο;

Το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης...

Masaru Emoto

“The hidden messages in water!”



*Η ευγνωμοσύνη μας
βοηθάει να
εκπέμπουμε στην
ψηλότερη δυνατή
συχνότητα της
ενέργειας μας...
...και να έλκουμε το ίδιο!*



Η ευγνωμοσύνη είναι το
συναίσθημα της χαράς για αυτά
που **ήδη έχουμε.**

Αποτίμηση αυτών τα οποία ήδη έχουμε...



Όταν νιώθουμε ευγνωμοσύνη...

...δηλώνουμε συνειδητά ότι ήδη
υπάρχουν θετικά πράγματα στη ζωή
μας. Δεν αποτιμούμε τα λιγότερο
καινούρια δώρα μας...





...αναγνωρίζουμε ότι ήδη υπάρχει ένα δίκτυο ανθρώπων οι οποίοι με τον ένα ή τον άλλο τρόπο συμβάλλουν θετικά στη ζωή μας. Δεν βιώνουμε ως δεδομένους σημαντικούς ανθρώπους που μας στηρίζουν...



*Πως μπορεί να λειτουργήσει η
ευγνωμοσύνη για το δρόμο μας προς την
αφθονία...;*



*Δηλώνω ουσιαστικά ότι ήδη έχω
αφθονία από πολλά από αυτά που
χρειάζομαι...*



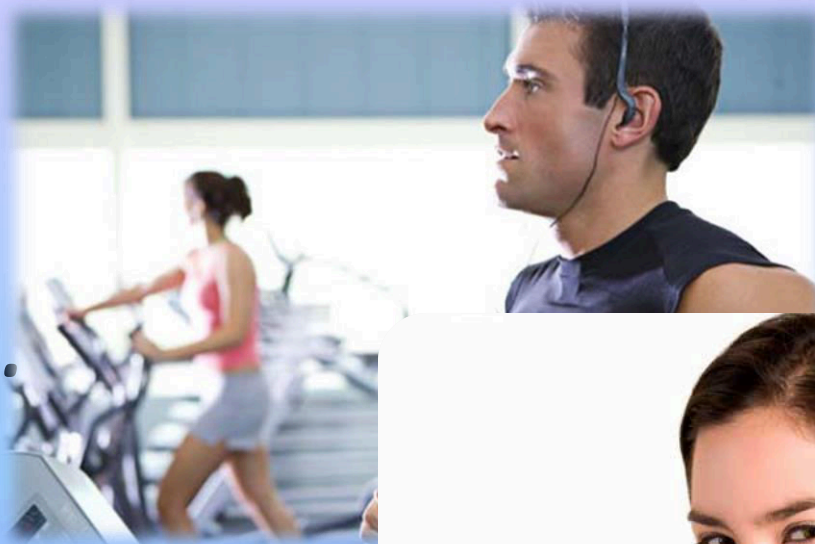
A – φθονία...= Έλλειψη φθόνου

- Όταν χαίρομαι ήδη για αυτά που έχω, δεν νιώθω φθόνο – ζήλια – για αυτά που έχουν οι άλλοι...



Τα οφέλη..

- Αυτοεκτίμηση
- Αισιοδοξία
- Δημιουργικότητα
- Δυναμισμός
- Αυτοπεποίθηση
- Ασφάλεια
- (Το μίξ που έχουν οι άνθρωποι που τα καταφέρνουν ξανά και ξανά...



Αφθονία...

*Οι άνθρωποι που ζουν
βιώνοντας αφθονία ... είναι
εκείνοι που έλκουν στη ζωή
τους περισσότερους
θετικούς ανθρώπους και
ευκαιρίες οι οποίες θα τους
βοηθήσουν να μείνουν στη
σφαίρα της αφθονίας.*



*Μόνο μέσα από το αίσθημα της
ευγνωμοσύνης μπορεί να νιώσει
κάποιος πραγματικά πλούσιος στη ζωή
του...*



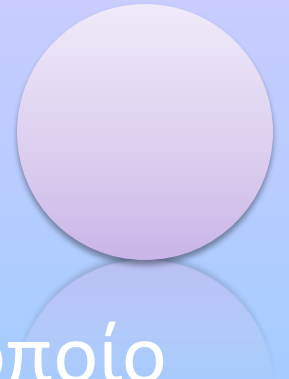
ELINA GIACHALI
NLP COACH LIFECOACH ELINA

...architect your success

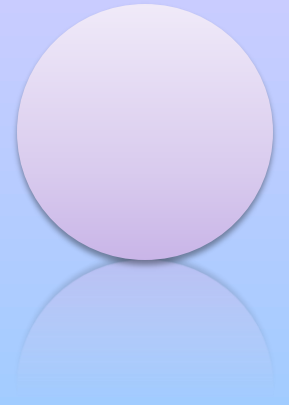


Ελίνα Γιαχαλή

Άσκηση ευγνωμοσύνης



1. Φέρνουμε στην σκέψη μας κάτι για το οποίο νιώθουμε ευγνωμοσύνη, μέχρι να βιώσουμε πλήρως το συναίσθημα.
2. Επεκτείνουμε το συναίσθημα ευγνωμοσύνης και για άλλους ανθρώπους εκτός από εμάς
3. Επαναλαμβάνουμε καθημερινά.



Ευγνωμοσύνη μπορούμε να
νιώσουμε μόνο αν στρέψουμε την
προσοχή μας στα θετικά σημεία της
ζωής μας.

*Ευγνωμοσύνη είναι μια συνειδητή
απόφαση σχετικά με το ότι δεχόμαστε
και αναγνωρίζουμε τα δώρα στη ζωή
μας.*



➤ Όταν ζούμε με ευγνωμοσύνη και βιώνουμε αφθονία δεν ζηλεύουμε αυτά που έχουν οι άλλοι.

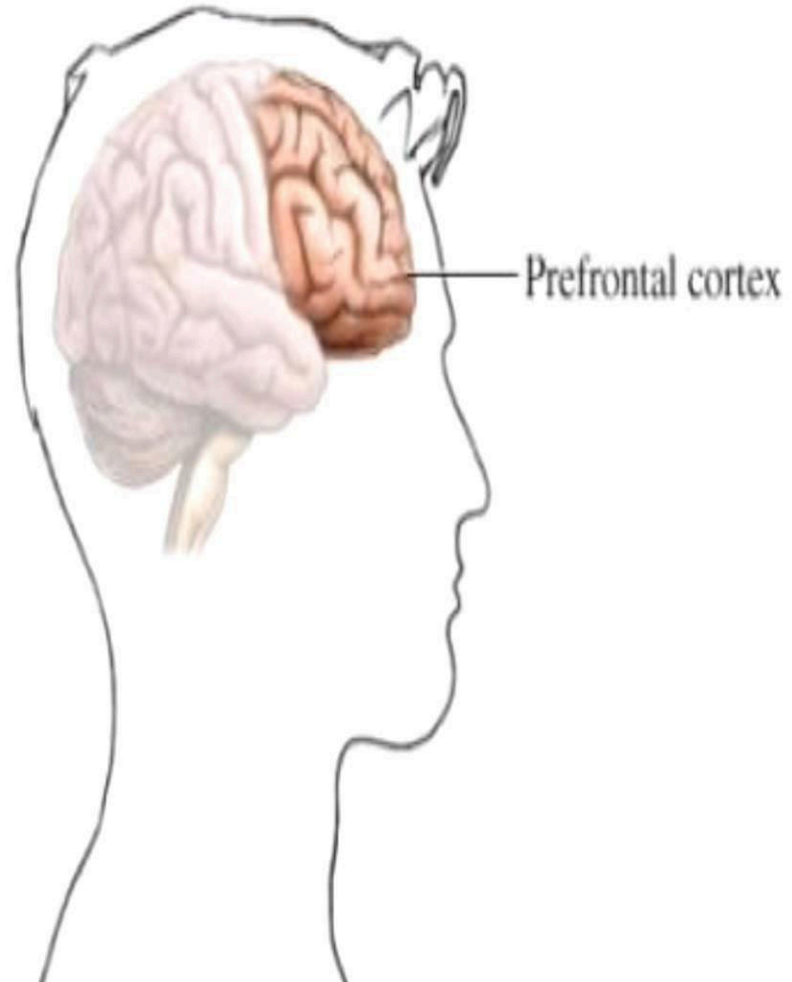
➤ Ενισχύονται σημαντικά οι κοινωνικοί μας δεσμοί.

➤ Είμαστε πιο ολοκληρωμένα ευτυχισμένοι.





Πως όμως
προγραμματιστήκαμε
που να προσέχουμε?

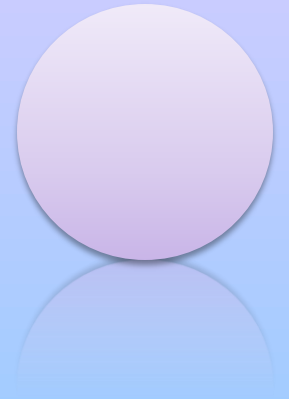






*Μέσα από τη δημιουργία νέων
συνάψεων που οδηγούν στα
επιθυμητά χαρακτηριστικά μας...*

Η ευγνωμοσύνη έχει μεγάλη δύναμη στη
θεραπεία του παιδικού τραύματος.



Ευγνωμοσύνη σημαίνει να νιώθω
χαρά για αυτά που έχω ήδη...