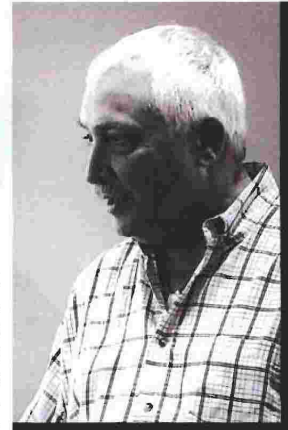


TO BE HAPPY...

Με αφορμή **το σεμινάριο που θα πραγματοποιήσει** στην Ερέτρια, με τίτλο **«Ο καθρέφτης του σώματος - Επίπεδο 1»**, από **24 έως 28 Οκτωβρίου**, ο διάσημος θεραπευτής **Μάρτιν Μπρόφμαν μάς συστήνει τον δεκάλογο** της ευτυχίας!



- 1. Ανάλαβε την ευθύνη του εαυτού σου και της δικής σου ευτυχίας:** Να κατέχεις τη δύναμή σου. Η ευτυχία δεν σχετίζεται με το τι κάνει κάποιος άλλος για σένα προκειμένου να είσαι ευτυχισμένος, αλλά με το τι χρειάζεται να κάνεις εσύ ο ίδιος και τι πρέπει εσύ να αλλάξεις για να είσαι ευτυχισμένος.
- 2. Κάνε εκείνα τα πράγματα που σε κάνουν ευτυχισμένο και σταμάτα να κάνεις αυτά που σε κάνουν δυστυχισμένο:** Όταν ασχολείσαι με κάτι το οποίο σε κάνει να νιώθεις ευτυχισμένος, τότε συνέχισε να το κάνεις και μάλιστα επαυξησέ το. Όταν ασχολείσαι με κάτι που δεν σε κάνει να αισθάνεσαι καλά, σταμάτα να το κάνεις. Χρησιμοποίησε το παρακάτω σαν ένα εσωτερικό ξυπνητήρι: Θα πρέπει να είσαι ικανός να λες: «Μου αρέσει εδώ που είμαι. Μου αρέσει αυτό που κάνω». Αν δεν μπορείς να πεις άνετα το παραπάνω, θα πρέπει να αλλάξεις κάτι, είτε το πού βρίσκεσαι, είτε με το ποιον είσαι, είτε τι κάνεις αυτή τη στιγμή, μέχρι να μπορείς κάθε φορά να το λες άνετα.
- 3. Δες την οικονομία της ευτυχίας:** Πώς νιώθεις έπειτα από μία δραστηριότητα; Αν δεν αισθάνεσαι τόσο καλά όσο ένιωθες πριν, τότε αυτή η δραστηριότητα δεν είναι και τόσο σοφή επένδυση. Ο χρόνος σου θα πρέπει να επενδύεται σε μια δραστηριότητα που σου παρέχει περισσότερες στιγμές ευτυχίας.
- 4. Διόρθωσε τα μέρη της ζωής σου με τα οποία δεν είσαι ευχαριστημένος:** Κάνε μια απογραφή της ζωής σου και κάνε κάτι για κάθε τμήμα αυτής για το οποίο δεν αισθάνεσαι καλά. Ξεκίνησε με τα πιο εύκολα σημεία.
- 5. Πρόσεξε την υγεία σου:** Αν έχεις ένα σωματικό σύμπτωμα, τότε είσαι δυστυχισμένος για κάτι. Το σύμπτωμα αντιπροσωπεύει ένταση στη συνειδητότητά σου σχετικά με κάτι που συνέβαινε στη ζωή σου τον καιρό που αυτό εμφανίστηκε. Διώξε την ένταση που υπάρχει σ' αυτή την κατάσταση και το σύμπτωμα δεν θα έχει πια κανέναν λόγο να υπάρχει. Έτσι, θα είσαι πιο ευτυχισμένος.
- 6. Ζήσε στο παρόν με θετική στάση:** Μην ανησυχείς για το μέλλον. Το 95% των ανησυχιών σου δεν θα συμβεί στη ζωή σου. Αν διατηρείς μια θετική στάση, θα δικαιωθείς τουλάχιστον κατά 95%, αντί να είσαι λάθος κατά 95%.
- 7. Αποδέξου τον εαυτό σου και την ατομικότητά σου, όπως και των άλλων:** Μη συμβιβάζεσαι επιδιώκοντας την αποδοχή. Το να επιδιώκεις την αποδοχή είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να μην την αποκτήσεις ποτέ. Ζήσε τη δική σου αλήθεια. Ξέρεις τι γνωρίζεις, αισθάνεσαι αυτά που αισθάνεσαι και θέλεις αυτά που θέλεις. Αυτός είσαι. Να το κατέχεις και να το ζεις. Πάντα θα μπορείς να αλλάξεις κάτι όταν εσύ αποφασίσεις να κάνεις αυτή την αλλαγή. Σκέψου για τον εαυτό σου. Θα είσαι πιο ευτυχισμένος.
- 8. Κάνε κάτι που θα έχει ως αποτέλεσμα να νιώσει κάποιος άλλος περισσότερο ευτυχισμένος:** Παρατήρησε πόσο ευτυχισμένος αισθάνεσαι εσύ ο ίδιος όταν συμβάλεις στην ευτυχία του άλλου.
- 9. Αφιέρωσε κάμποσο από τον χρόνο σου σ' αυτούς που αγαπάς:** Αναγνώρισε την αγάπη, έκφρασε την ελεύθερα και αποδέξου ότι σε αγαπούν. Ζούμε για την αγάπη, η οποία και μας τρέφει. Είθε να αισθάνεσαι παντοτινά ότι σε αγαπούν.
- 10. Εμπιστεύσου το ταξίδι σου.**

Ο Martin Brofman Ph.D πιστεύει ότι η ανθρώπινη δύναμη μπορεί να νικήσει τα πάντα - πριν από 35 χρόνια η δική του θεράπευσε τον καρκίνο του. Εκτοτε, μέσα από τα βιβλία και τα σεμινάρια του επιμένει πως αν ο άνθρωπος το θελήσει, μπορεί να αλλάξει τη ζωή του και να θεραπεύσει τον εαυτό του. Στο σεμινάριο που θα πραγματοποιήσει στην Ερέτρια από 24-28 Οκτωβρίου, θα μοιραστεί δυναμικές τεχνικές και εργαλεία που μπορεί ο οποιοσδήποτε να χρησιμοποιήσει, προκειμένου να είναι υγιής και ευτυχισμένος, να έχει τον έλεγχο της ζωής του και την ισορροπία στα ενεργειακά του κέντρα. (Για περισσότερες πληροφορίες: κ. Βάσω Σωτηρίου, τηλ.: 693615 98 35, 211 400 54 61, e-mail: vasso_sotiriou@hotmail.com)

