



Αποστολή της Ημέρας – Γείωση

Καλωσόρισες στη σημερινή μας αποστολή!

Σήμερα κάνουμε ένα μικρό αλλά πολύτιμο βήμα στο Ταξίδι στο Κέντρο της Ψυχής.

Θα συνδεθούμε με το στοιχείο της Γης, για να καλλιεργήσουμε σταθερότητα, γείωση και αίσθηση ασφάλειας.

Θα τιμήσουμε τη φύση μέσα μας, αναγνωρίζοντας ότι είμαστε μέρος αυτής της σοφής ισορροπίας.



Λίγα λόγια για τα Στοιχεία:

- **Γη:** Σταθερότητα, Ασφάλεια, Υποστήριξη
- **Νερό:** Συναισθημα, Ροή, Ευελιξία
- **Αέρας:** Σκέψη, Έμπνευση, Ανάσα Ζωής
- **Φωτιά:** Πάθος, Θέληση, Μεταμόρφωση

Όταν τα τέσσερα αυτά στοιχεία είναι σε ισορροπία μέσα μας, νιώθουμε πληρότητα, δύναμη και χαρά.



Η Αποστολή της Ημέρας:

1. Πάρε το χαρτάκι σου

- Κράτησέ το σαν να κρατάς έναν μικρό σπόρο.
- Ετοίμασε το χέρι σου και την καρδιά σου για να γράψεις μια φράση δύναμης.

2. Γράψε τη Θετική Δήλωση:

"Είμαι γειωμένος/η, ασφαλής και στηρίζομαι στη δύναμή μου."

- Γράψ' το σταθερά και με αγάπη στο χαρτάκι σου.
- Άφησε την ενέργεια της πρόθεσης να περάσει στο χαρτί.

3. Διάλεξε τον Χώρο σου:

- Βρες ένα μέρος στο σπίτι ή στο χώρο σου όπου θα το βλέπεις καθημερινά: στην είσοδο, στο γραφείο, στο κομοδίνο... ή ακόμα και πάνω στο ψυγείο!
- Κάθε φορά που το βλέπεις, θα θυμάσαι:
"Είμαι γειωμένος/η. Είμαι ασφαλής."

4. Μικρή Τελετουργία Ενσωμάτωσης:

- Κλείσε απαλά τα μάτια.
- Κράτησε το χαρτάκι κοντά στην καρδιά σου.
- Πάρε 3 βαθιές, ήρεμες αναπνοές.
- Ψιθύρισε μέσα σου:

"Είμαι γειωμένος/η, ασφαλής και στηρίζομαι στη δύναμή μου."
(3 φορές)

Άφησε τη δύναμη αυτής της πρόθεσης να ριζώσει μέσα σου.



Η Γη σε στηρίζει.

Εσύ χρειάζεται απλώς να θυμηθείς να στηρίζεις εσένα.

Και κάθε μικρή πρόθεση που σπέρνεις σήμερα, θα ανθίσει αύριο.