

ΠΩΣ ΝΑ:

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΑΣ ΣΕ 3 ΛΕΠΤΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΔΟΞΙΑ ΣΤΟΥΠΗ

**LIFE COACH ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟ ICF,
ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΚΑΙ ΡΕΪΚΙ ΜΑΣΤΕΡ**

ΠΩΣ ΝΑ:

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΑΣ ΣΕ 3 ΛΕΠΤΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΔΟΞΙΑ ΣΤΟΥΠΗ

**LIFE COACH ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟ ICF,
ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΚΑΙ ΡΕΪΚΙ ΜΑΣΤΕΡ**

Καλώς ήρθατε στο i-Ki Coaching που θα σας βοηθήσει στην στην εκγύμναστη (coaching) της ζωτικής σας ενέργειας (= ki) με τον πιο έξυπνο τρόπο (-i) και θα αναδείξει τον καλύτερο σας εαυτό.

Το i-Ki Coaching είναι μια μοναδική μέθοδος αυτοβελτίωσης που συνδυάζει τεχνικές από διάφορους κλάδους για να παρέχει ένα εξατομικευμένο μονοπάτι στο ταξίδι προς την προσωπική ανάπτυξη, την ολοκλήρωση και την πνευματική αφύπνιση. Από την ενεργειακή θεραπεία έως το life coaching και την υπνοθεραπεία, με πινελιές εννεαγράμματος, ρεφλεξολογίας και του χαρίσματος της Ευδοξίας ως διάμεσος του ανώτερου εαυτού σας, προετοιμαστείτε για το πιο αξέχαστο ταξίδι της ζωής σας!



I-KI COACHING (Evina) Evdoxia Stoupi LTD

Ηλία Καναούρου 1Α

Ύψωνας, Λευκωσία

Τηλ. +357 96876197

evdoxia@i-kicoaching.com

www.i-kicoaching.com

Ευχαριστίες	5
Για ποιον είναι αυτό το βιβλίο	6
Βρείτε το Κέντρο σας σε 3 λεπτά	8
Σημείο πίεσης: το πόδι	9
Σημείο πίεσης: ο καρπός	10
Σημείο πίεσης: το πρόσωπο	11
Πότε το εφαρμόζουμε	12
Σχετικά με την Ευδοξία	13
Η “αποστολή” της Ευδοξίας	14

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

"Η ευγνωμοσύνη είναι το πιο όμορφο λουλούδι που πηγάζει από την ψυχή". Με όλη μου την καρδιά ευχαριστώ όλους τους πνευματικούς μου δασκάλους (εκείνους που έχω γνωρίσει και εκείνους των οποίων τα βιβλία έχω διαβάσει), το σύζυγο και σύντροφό μου σε αυτό το υπέροχο ταξίδι που ονομάζεται ζωή για την υποστήριξη και την ενθάρρυνσή του και τις αγαπημένες μου αδελφές ψυχής στο ταξίδι της αφύπνισης, Manca και Yannah, για την παρουσία τους στη ζωή μου και για όλες τις εμπειρίες και τις ιδέες που έχουμε μοιραστεί και μας βοήθησαν να προχωρήσουμε μπροστά.

ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Νιώθετε “πνιγμένοι μέσα σε μια κατάσταση; Έχετε την εντύπωση ότι δεν μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά; Μήπως μια κατάσταση ή τα λόγια κάποιου παίζουν επανειλημμένα στο μυαλό σας σαν έμμονη ιδέα και θολώνουν την κρίση σας; Απαντάτε σε μια ερώτηση με «αυτός» ή «αυτή» και όχι «εγώ» όταν κάποιος σας κάνει μια ερώτηση για τον εαυτό σας;

Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε μία ή περισσότερες από αυτές τις ερωτήσεις, αυτό το βιβλίο είναι για εσάς.

Εάν δεν μπορείτε να σκεφτείτε τον εαυτό σας και τις ανάγκες σας, αλλά αντίθετα αισθάνεστε «παγιδευμένοι» στον κόσμο, τις ανάγκες ή τις επιθυμίες κάποιου άλλου, αυτό σημαίνει ότι έχετε χάσει προσωρινά το «κέντρο» σας.

Επιτρέψτε μου να σας δώσω ένα παράδειγμα αυτού που εννοώ. Σε μια συνεδρία με μια νεαρή γυναίκα, μια μιλένιαλ, για τη σχέση της με τη μαμά της, η κοπέλα δε μπορούσε να βγει από ένα φαύλο κύκλο σκέψεων. 10 λεπτά πριν από τη συνεδρία μας είχε μιλήσει με τη μητέρα της στο τηλέφωνο και ήταν σε κακή κατάσταση.

Περιστατικό: “Με θυμώνει τόσο πολύ. Νιώθω εξουθενωμένη κάθε φορά που της μιλάω. Δεν έχω ενέργεια να κάνω τίποτα. Δεν συμφωνεί με τίποτα από όσα κάνω και μου λέει πάντα πόσο ανησυχεί είναι για μένα και τις επιλογές μου.”

Εγώ: “Εντάξει, βλέπω και αναγνωρίζω ότι νιώθεις αναστατωμένη. Τι θα ήθελες να είναι το θέμα της συνεδρίας μας;”

Περιστατικό: “Θέλει να κάνω τα πάντα με το δικό της τρόπο. Δεν με εμπιστεύεται ούτε συμφωνεί με τις επιλογές μου. Λέει ότι ανησυχεί τόσο πολύ για μένα που δεν κοιμάται πια τα βράδια. Με κάνει να νιώθω τόσο ένοχη...”

Εγώ: “Καταλαβαίνω απόλυτα αυτό που λες. Πώς θέλεις να προχωρήσουμε σήμερα; Τι χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή;”

Περιστατικό: “Δεν μπορώ να την ικανοποιήσω με τίποτα. Εκείνη.... Εκείνη.... Εκείνη...”

Προφανώς, η νεαρή κοπέλα ήταν σε συναισθηματική και ψυχική κατάσταση που την εμπόδιζε να εστιάσει στον εαυτό της και στις ανάγκες της. Όλη της η προσοχή ήταν στραμμένη στη μητέρα της. Είχε χάσει το «κέντρο» της...

Για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε, της ζήτησα να κάνει την άσκηση που μας βοηθά να ξαναβρούμε το κέντρο μας την οποία πρόκειται να μοιραστώ μαζί σας σε αυτό το βιβλίο. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και εντυπωσιακά. Τρία λεπτά αργότερα ήταν ο εαυτός της: ήρεμη, συγκεντρωμένη και έτοιμη να συνεχίσει το δικό της μοναδικό, όμορφο ταξίδι. Στο τέλος της συνεδρίας, την συμβούλεψα να κάνει αυτήν την άσκηση όποτε ένιωθε “πνιγμένη” με μια κατάσταση και ειδικά πριν και μετά από ένα τηλεφώνημα με τη μητέρα της.



ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΑΣ ΣΕ 3 ΛΕΠΤΑ

Εδώ έχουμε ένα ένα πολύ απλό και σύντομο πρωτόκολλο πίεσης σημείων του σώματος που μπορεί να γίνει σχεδόν οπουδήποτε αν δεν είστε πολύ ντροπαλοί για να βγάλτε ένα παπούτσι ή εάν μπορείτε να είστε διακριτικοί και να αφαιρέσετε το παπούτσι σας κάτω από το γραφείο ή το τραπέζι.

Δεν χρειάζεται εκπαίδευση για να το κάνετε. Χρειάζεται μόνο διαύγεια για να καταλάβετε πότε το έχετε ανάγκη και προθυμία να αισθανθείτε καλύτερα και να μην το παίζεται «θύμα»¹ ή «μάρτυρας»².

Το πρωτόκολλο αποτελείται από 3 σημεία πίεσης τα οποία διεγείρουμε είτε εφαρμόζοντας σταθερή πίεση με το ένα δάχτυλο είτε με κυκλική κίνηση του δακτύλου, ΧΩΡΙΣ να τρίβουμε το δέρμα.

Κάθε ένα από τα 3 σημεία πίεσης πρέπει να διεγερθεί για 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά πριν προχωρήσουμε στο επόμενο. Το πρωτόκολλο πρέπει να επαναληφθεί 3 φορές στη σειρά χωρίς διάλειμμα μεταξύ των σημείων.

3 (σημεία πίεσης) επί 20 (δευτερόλεπτα) ισούται με 60 (δευτερόλεπτα), δηλαδή 1 λεπτό. Επαναλάβετε το πρωτόκολλο 3 τρεις φορές και τελειώστε σε 3 λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μπορεί να αισθανθείτε μια δυσάρεστη αίσθηση (πόνος ή άλλο) ενώ πιέζετε. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε, μυρμήγκιασμα ή ηλεκτρισμό να περνάει σε ορισμένα μέρη του σώματος. Σε μερικούς άλλους γουργουρίζει το στομάχι ή έντερα. Μην ανησυχείτε! Είναι απόλυτα φυσιολογικό το σώμα να αντιδρά στο ερέθισμα. Οι “ενοχλήσεις” γενικά υποχωρούν όταν φτάσουμε στο τέλος των 3 λεπτών.

¹ φόβος επιβίωσης ή φόβος απώλειας της ταυτότητά μας

² χρήση θυσίας για τους άλλους για χειραγωγήση

1ο.

ΣΗΜΕΙΟ ΠΙΕΣΗΣ: ΤΟ ΠΟΔΙ

Θα βρείτε το σημείο πίεσης στο πέλμα του δεξιού ποδιού σας. Γι' αυτό σας είπα ότι, εάν δεν είστε πολύ ντροπαλοί ή εάν είστε διακριτικοί, μπορείτε να κάνετε αυτό το πρωτόκολλο οπουδήποτε.

Το σημείο πίεσης βρίσκεται μεταξύ του κάτω μέρους του μεταταρσίου, ανάμεσα στο μεγάλο και το δεύτερο δάχτυλο. Ένας εύκολος τρόπος να το βρείτε είναι να λυγίσετε τα δάχτυλά σας προς τα κάτω. Όταν το κάνετε αυτό, θα δείτε το δέρμα σας να υποχωρεί και θα εμφανιστεί μια κοίλη περιοχή.

Εκεί ακριβώς πρέπει να τοποθετήσετε το δάχτυλό σας για να ασκήσετε πίεση.

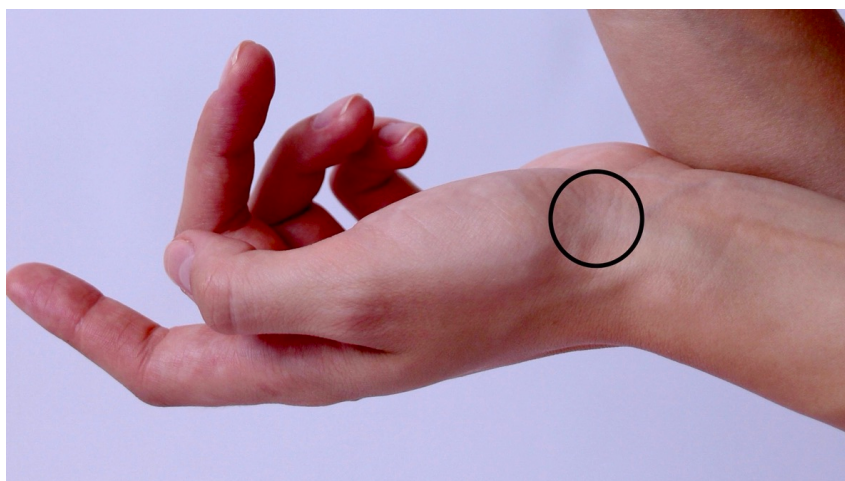


2ο.

ΣΗΜΕΙΟ ΠΙΕΣΗΣ: Ο ΚΑΡΠΟΣ

Θα βρείτε το δεύτερο σημείο πίεσης στην κόψη του αριστερού καρπού σας, στο σημείο όπου ο αντίχειρας συναντά τον καρπό.

Το σημείο πίεσης βρίσκεται στον κοίλο χώρο που σχηματίζεται στην κόψη του καρπού όταν σηκώνουμε ή τεντώνουμε τον αντίχειρα προς τα έξω. Εδώ ακριβώς πρέπει να τοποθετήσετε το δάχτυλό σας για να ασκήσετε πίεση.

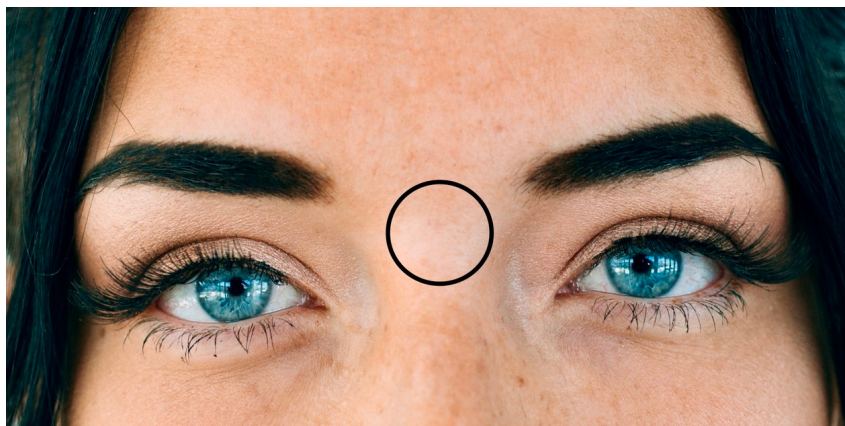


3ο.

ΣΗΜΕΙΟ ΠΙΕΣΗΣ: ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Θα βρείτε το τρίτο σημείο πίεσης μεταξύ των φρυδιών σας, στο σημείο όπου το οστό της μύτης συναντά τα οστά του κρανίου. Θα ψηλαφίσετε το υποκείμενο οστό που είναι ελαφρώς κοίλο και ενώνει τις δύο κορυφές των φρυδιών με τη μύτη.

Εκεί ακριβώς πρέπει να τοποθετήσετε το δάχτυλό σας για να ασκήσετε πίεση.



ΠΟΤΕ ΤΟ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ

Όταν πρωτοξεκινήσετε να το εφαρμόζετε, συνιστάται να το κάνετε τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, μία το πρωί όταν ξυπνάτε και μια το βράδυ πριν πάτε για ύπνο, για μια περίοδο τριών εβδομάδων. Χρειάζονται 21 μέρες για να αναπτύξουμε μια νέα συνήθεια και δεν μπορώ να σκεφτώ μια καλύτερη συνήθεια από το να παραμένεις στο κέντρο σου ό,τι και να συμβαίνει στη ζωή σου.

Μετά τις πρώτες τρεις εβδομάδες, θα έχετε αναπτύξει μια τόσο έντονη αίσθηση του εαυτού σας που θα ξέρετε πότε κάτι δεν πάει καλά και αμέσως θα έχετε το αντανακλαστικό να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρωτόκολλο.

Θα ήταν επίσης καλή ιδέα να χρησιμοποιήτε αυτό το πρωτόκολλο πριν από μια συνάντηση, τηλεφωνική κλήση, συνέντευξη, εξέταση ή οτιδήποτε φαντάζει δύσκολο και σας τρομάζει ή σας εξαντλεί.

Καλές πιέσεις!

[Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου για μια δωρεάν συνεδρία 20 λεπτών κάνοντας κλικ εδώ.](#)

Ή στείλτε μου μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο:

evdoxia@i-kicoaching.com



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΔΟΞΙΑ

Εδώ και 16 χρόνια, η Ευδοξία συγκεντρώνει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και εργαλείων για θεραπεία, τα συνδυάζει με το χάρισμά της για να βλέπει, να ακούει και να αισθάνεται τον ανώτερο εαυτό σας και τους πνευματικούς σας οδηγούς και δημιούργησε τη μέθοδο i-Ki Coaching.

Μετά το δικό της θεραπευτικό του “ταξίδι”, εγκατέλειψε μια επιφανή καριέρα ως δικηγόρος και ακολούθησε το αληθινό της πάθος: το να προωθεί την ευημερία και να βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν εσωτερική ειρήνη.

Ο απώτερος στόχος της είναι να συμβάλει στη δημιουργία ενός νέου τρόπου ύπαρξης και συσχέτισης με τους άλλους που να οδηγεί σε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνυπάρχουν αρμονικά. «Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν επιθυμούν να βλάψουν τους άλλους. Αντιθέτως, δίνουν βοήθεια σε όσους έχουν δυσκολίες.” αυτό λέει όταν τη ρωτούν γιατί ακολούθησε αυτό το μονοπάτι.



Η “ΑΠΟΣΤΟΛΗ” ΤΗΣ ΕΥΔΟΞΙΑΣ

Η αποστολή της είναι να συνοδεύει θαρραλέες ψυχές που επιδιώκουν να ευθυγραμμιστούν με την πραγματική φύση και την “αποστολή” τους στη γη μέσω ενός πνευματικού ταξιδιού θεραπείας, εμπιστοσύνης και αυτοανακάλυψης που οδηγεί σε ισορροπημένες, υγιείς σχέσεις και μια γεμάτη ζωή.