



Η Διάθεση, όπως και τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε αναννεωτική είτε εξαντλητική. Η τεχνική της Θετικής Διάθεσης σε βοηθά να αντικαταστήσεις μια αρνητική διάθεση διαρροής με πιο θετικές και οφέλιμες.

**Βήμα 1. Αναγνώρισε** ένα ενεργοβόρο συναίσθημα ή διάθεση που θέλεις να αντικαταστήσεις και τη νέα επιθυμητή διάθεση.

**Step 2. Εστίασε** την προσοχή σου στην περιοχή της καρδιάς. Οραματίσου ότι η αναπνοή εισέρχεται και εξέρχεται από την περιοχή της καρδιάς ή του στήθους, λίγο πιο αργά και λίγο πιο βαθιά από ότι συνήθως.

**Step 3. Ανάπνευσε** το συναίσθημα της νέας διάθεσης αργά και άνετα μέσα από την καρδιά σου.

Ανεπιθύμητα συναισθήματα και διαθέσεις	συναισθήματα & διαθέσεις αντικατάστασης
Στρες	Ανάπνευσε Άνεση (ease)
Ανησυχία	Ανάπνευσε Ηρεμία
Ταραχή	Ανάπνευσε Άνεση & Ηρεμία
Πλήξη	Ανάπνευσε Υπευθυνότητα
Κριτική	Ανάπνευσε Ανοχή
Σύγχυση	Ανάπνευσε Διαύγεια με Άνεση
Θυμός/Εκνευρισμός	Ανάπνευσε Χαλάρωση (cool down) με Άνεση
Κούραση	Ανάπνευσε Αυξημένη Ενέργεια
Ντροπή/Ενοχή	Ανάπνευσε Αυτοαποδοχή και συγχώρεση
Οικονομική ανασφάλεια	Ανάπνευσε Αφθονία
Απομόνωση/Μοναξιά	Ανάπνευσε Ένωση και Εκτίμηση
Επαναστατικότητα	Ανάπνευσε Σεβασμό
Μεμψιμοιρία	Ανάπνευσε Αξιοπρέπεια και Ωριμότητα

## Τα βασικά της Αναπνοής Διάθεσης:

- Η διάθεση αντικατάστασης συχνά είναι εμφανής, αλλά χρειάζεται η αναπνοή της νέας διάθεσης για να ενεργοποιηθεί. Για παράδειγμα, όταν νοιώθετε θυμωμένοι και θέλετε να το αντικαταστήσετε με ηρεμία, χρειάζεται να αναπνεύσετε την ηρεμία μέχρι να αισθανθείτε ήρεμοι. Τότε, έχετε κάνει την ενεργειακή μετακίνηση.
- Αν δεν είσαι σίγουρος για το ποια είναι η διάθεση αντικατάστασης: Η δημιουργία 'κενού' με την Καρδιακή Αναπνοή σταματά την ενεργειακή διαρροή, που είναι απαραίτητη σε μια συναισθηματική καταιγίδα. Θυμήσου την αργή και άνετη αναπνοή. Κρατήστε το αυτό για λίγο και μετά προχωρήστε.
- Για κάποιες καταστάσεις διάθεσης που έχουν βαθιές ρίζες, μπορεί να χρειαστεί να αναπνεύσετε τη νέα διάθεση με θέρμη για μερικά λεπτά πριν βιώσετε τη μετακίνηση σε μια πιο συνεκτική κατάσταση και μια νέα φυσιολογία.

Μερικές καταστάσεις διάθεσης είναι επίμονες και επανέρχονται. Όταν επανέρθουν αναπνεύστε την επιθυμητή

- κατάσταση. Οραματιστείτε ότι εγκαθιστάτε και 'εμφυτεύετε' ή 'αγκυρώνετε' τη νέα διάθεση μέσα σας.

Ακόμη και αν η αρνητική σας διάθεση είναι απόλυτα δικαιολογημένη, η συσσώρευσή της θα εξαντλήσει ενεργειακά το σύστημά σας.

- Αν δεν μπορείτε να εντοπίσετε τη διάθεση αντικατάστασης, αναπνεύστε το αίσθημα του κενού για να διακόψετε την ενεργειακή διαρροή.



Σκέψου κάθε στρες που ενεργοποιεί ή μπορεί να ενεργοποιήσει αντιδράσεις διαρροής ενέργειας. Σημείωσε την κατάσταση και τι έγινε.

ημ/νια	κατάσταση	Διάθεση διαρροής	Διάθεση Αντικατάστασης	Παρατηρήσεις

Σημείωσε τις επιτυχίες σου με την πρακτική

---

---

---

---

Σημείωσε που χρειάζεται βελτίωση

---

---

---

---

