QUESTION	ANSWER
Έκανα την 1η ημέρα διαλογισμού στην Εφαρμογή Mindfulness Greece αλλά δεν χαλάρωσα; Κάνω κάτι λάθος;	Όχι, δεν κάνεις κάτι λάθος. Ο διαλογισμός είναι γυμναστική για το μυαλό μας. Ο εγκέφαλός μας είναι και αυτός ένας μυς που όσο περισσότερο τον γυμνάζουμε τόσο πιο δυνατός γίνεται. Οι έρευνες δείχνουν ότι χρειάζονται 8 εβδομάδες καθημερινής πρακτικής, ώστε να αρχίσει ο εγκέφαλος να δημιουργεί νέα νευρωνικά μονοπάτια και να αρχίζει να τα ακολουθεί. Για αυτόν τον λόγο, έχουμε δημιουργήσει το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, ώστε να σου είναι πολύ εύκολο να το ακολουθήσεις κάθε μέρα.tags: #εγκέφαλος, #αποτελέσματα, #χρόνος, #πρακτική, #οφέλη, #mindfulness
Κάνω διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece και παρόλα αυτά οι σκέψεις μου είναι ασταμάτητες! Κάνω κάτι λάθος; Δεν μπορώ να σταματήσω τις σκέψεις μου την ώρα του διαλογισμού, τι μπορώ να κάνω;	Όχι, δεν κάνεις τίποτα λάθος! Είναι απόλυτα φυσιολογικό! Αυτή είναι η δουλειά του μυαλού, να σκέφτεται… σκέψεις συνέχεια! Δεν χρειάζεται να ανησυχείς ούτε να προσπαθήσεις να κάνεις κάτι. Όπως λέμε συχνά στους διαλογισμούς μας, μπορείς να συνειδητοποιήσεις τις σκέψεις που αναδύονται και να τις παρατηρήσεις, ακολουθώντας τις οδηγίες του διαλογισμού.tags: #σκέφτομαισυνέχεια, #συγκέντρωση, #δυσκολία
Πρέπει να κάνω κάθε μέρα τον ημερήσιο διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece; Υπάρχει πρόβλημα αν μια μέρα δεν κάνω τον διαλογισμό μου;	Το πιο σημαντικό στην πρακτική του διαλογισμού είναι η συνέπεια. Λίγο κάθε μέρα είναι πολύ καλύτερο από το πολύ, αλλά όποτε το θυμηθούμε. Οι έρευνες στο mindfulness δείχνουν ότι ακόμα και με μόνο 10 λεπτά την ημέρα για 8 συνεχόμενες εβδομάδες μπορούμε να βιώσουμε τα οφέλη του διαλογισμού στη ζωή μας: περισσότερη ηρεμία, συγκέντρωση, αποδοτικότητα, παραγωγικότητα, υγεία και ευεξία είναι κάποια από τα οφέλη που θα αρχίσεις να βιώνεις αν κάνες με συνέπεια το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών. tags: #ΚαθημερινόΠρόγραμμα, #mindfulness, #ηρεμία, #υγεία, #ευεξία, #παραγωγικότητα
Πώς ξέρω ότι κάνω σωστά τον Διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στη διαδρομή της προσωπικής μας εξέλιξης. Ο διαλογισμός είναι εμπειρία, είναι βίωμα. Άφησε τις ανησυχίες στην άκρη και ξεκίνα σήμερα το ταξίδι της προσωπικής σου μεταμόρφωσης!Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών της Εφαρμογής έχει φτιαχτεί με τέτοιο τρόπο ώστε να σε καθοδηγήσει βήμα βήμα στην εμπειρία του διαλογισμού. Απλά κάνε κάθε μέρα τον ημερήσιο διαλογισμό και όλες σου οι απορίες θα έχουν λυθεί μέσα στις πρώτες 20 μέρες του προγράμματος.tags: #εξέλιξη, #λάθος, #ανησυχία
Πότε να κάνω τον καθημερινό μου διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece; Το πρωί, το μεσημέρι ή το βράδυ;	Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ώρα για να κάνεις τον Διαλογισμό σου. Το πιο σημαντικό είναι να είναι μία ώρα που βολεύει εσένα, ώστε να είσαι συνεπής και να εδραιώσεις την καθημερινή πρακτική σου.Εάν θέλεις να πειραματιστείς μπορείς να παρατηρήσεις, μέσα από δοκιμές, ποια ώρα της ημέρας σε εξυπηρετεί καλύτερα.tags: #ώρα, #χρόνος, #καθεμέρα, #πρακτική
Μπορώ να κάνω διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece δύο ή και παραπάνω φορές την ημέρα;	Φυσικά! Δεν είναι υποχρεωτικό να το κάνεις, αλλά μπορείς να το κάνεις εάν το έχεις ανάγκη. Μπορείς να κάνεις 2 φορές τον Διαλογισμό του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών της εφαρμογής μας ή εναλλακτικά, ο δεύτερος Διαλογισμός να είναι από την καρτέλα Διάλεξε της εφαρμογής μας, όπου μπορείς να βρεις διάφορους Διαλογισμούς για κάθε περίσταση και ανάλογα με τις ανάγκες σου. tags: #πόσεςφορές, #καθημερινόπρόγραμμα, #εφαρμογή
Δεν έκανα τον διαλογισμό μου για κάποιες μέρες. Εάν χάσω κάποιες ημέρες Διαλογισμού από το Καθημερινό Πρόγραμμα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece τι να κάνω, να ξαναξεκινήσω από την αρχή;	Το σημαντικό είναι να κάνεις κάθε μέρα τον διαλογισμό της ημέρας από το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών. Αν παρόλα αυτά χάσεις κάποιες μέρες, δεν πειράζει, συνέχισε από εκεί που είχες μείνει. Αν, όμως, διακόψεις για αρκετό καιρό (πάνω από 10 ημέρες), είναι καλό να ξεκινήσεις το Πρόγραμμα και πάλι από την αρχή, καθώς είναι δομημένο για να λειτουργεί με τη συστηματική πρακτική.tags: #διαλογισμός, #παράλειψη, #έχασαδιαλογισμό, #διακοπή, #απότηναρχή
Με παίρνει ο ύπνος κατά τη διάρκεια του Διαλογισμού στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Κάνω κάτι λάθος;	Ο Διαλογισμός δεν είναι τεχνική χαλάρωσης, παρόλα αυτά συχνά, ειδικά όταν μας λείπει ξεκούραση, είναι συχνό, ιδίως στα πρώτα βήματα, να χαλαρώνουμε τόσο πολύ που τελικά να κοιμόμαστε.Αν σου συμβαίνει συχνά, απόφυγε να κάνεις διαλογισμό το βράδυ, όταν είσαι πολύ κουρασμένος/η ή πριν πέσεις για ύπνο και διάλεξε μία άλλη ώρα της ημέρας για τον καθημερινό σου διαλογισμό. Εάν θέλεις να χαλαρώσεις ή να αποκοιμηθείς μπορείς, αντί για τον καθημερινό σου διαλογισμό, να ακούσεις μία όμορφη μελωδία, να κάνεις μία άσκηση αναπνοής ή να ακούσεις μία ιστορία ύπνου.tags: #κοιμάμαι, #χαλάρωση, #εφαρμογή, λάθος
Μπορώ να κάνω διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece ξαπλωμένος/η;	Κατά κανόνα, προτείνουμε την καθιστή θέση για τον διαλογισμό μας. Οι λόγοι είναι πολλαπλοί:1- Στην ύπτια θέση υπάρχει κίνδυνος να αποκοιμηθούμε, καθώς το σώμα αφήνεται με ευκολία μέσα σε αυτήν. Αντίθετα, στον διαλογισμό δουλεύουμε συνειδητά το μυαλό μας, οπότε αυτό το μήνυμα θέλουμε να του δώσουμε με τη στάση μας.2- Στην καθιστή θέση μπορούμε να ευθυγραμμίσουμε συνειδητά τη σπονδυλική μας στήλη και να βοηθήσουμε τη φυσική μας αναπνοή. Έτσι, εξασκούμε την παρατήρηση του σώματος και την αναπνοής μας ως θεμελιώδες κομμάτι της πρακτικής μας. 3- Την ύπτια θέση στο έδαφος ή το κρεβάτι τη ζητάμε σε στοχευμένους διαλογισμούς, στους οποίους επιδιώκουμε τη χαλάρωση του σώματος. Φυσικά, προσαρμόζουμε ελεύθερα τη στάση του διαλογισμού μας, όταν συντρέχουν λόγοι υγείας.tags: #θέσηδιαλογισμού, #κάθισμα, #υπτια
Πρέπει να κρατάω κάθε μέρα Ημερολόγιο στην Εφαρμογή Mindfulness Greece μετά τον Διαλογισμό;	Είναι καλό να γράφεις αυτό που κυριάρχησε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού σου, καθώς έτσι δημιουργείς ένα πολύ χρήσιμο αρχείο που θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και να μπορέσεις να στρέψεις πιο στοχευμένα τον φακό μέσα σου. Ανατρέχοντας στα στατιστικά σου, θα δεις τι χρειάζεσαι περισσότερο για να βελτιώσεις την καθημερινότητά σου και έτσι θα μπορέσεις να κάνεις πιο χρήσιμες επιλογές για σένα. Τα δεδομένα σου φυλάσσονται με πλήρη κρυπτογράφηση και μπορείς ανά πάσα στιγμή να τα διαγράψεις όλα με ένα μόνο κλικ.tags: #mindfulness, #δεδομένα, #ευγνωμοσύνη, #καθημερινότητα, #γράφω, #διαλογισμός
Δεν μου αρέσουν κάποιοι Διαλογισμοί στην Εφαρμογή Mindfulness Greece, να τους προσπεράσω και να πάω παρακάτω;	Οι διαλογισμοί του Καθημερινού Προγράμματος είναι μελετημένα διαλεγμένοι και δομημένοι, ώστε να εκπαιδεύουν σιγά-σιγά το μυαλό μας κάθε μέρα και από λίγο.Εμπιστεύσου το Πρόγραμμα όπως είναι, ακόμη κι αν το μυαλό σου αντιδράει ή δυσανασχετεί. Κάθε αντίδραση είναι μια μορφή άσκησης. Ακολούθησε με συνέπεια το Καθημερινό Πρόγραμμα και το αποτέλεσμα θα σε αποζημιώσει!tags: #άσκηση, #πρόγραμμα, #αποτέλεσμα
Με "χαλάνε" κάποιες φωνές στους Διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Δεν μου αρέσουν οι φωνές των διαλογισμών. Τι να κάνω;	Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να θέσει τις βάσεις της προσωπικής μας πρακτικής και εξελικτικά να ενεργοποιεί συνεχώς νέα κομμάτια της επίγνωσής μας. Είναι δομημένο στοχευμένα και ως προς τις τεχνικές και ως προς τις διάρκειες και ως προς τις φωνές. Η φωνή είναι και αυτή μέρος της πρακτικής. Είναι φυσιολογικό κάποιες φωνές να μας αρέσουν περισσότερο και κάποιες λιγότερο, αλλά δεν είναι αυτός ο στόχος του διαλογισμού.Δεν υπάρχει ιδανική φωνή ή σωστός διαλογισμός ή αυτός που "μου αρέσει" ή που "προτιμώ" περισσότερο. Αυτή είναι αντίδραση του μυαλού μας σε αυτό που συμβαίνει. Ο διαλογισμός είναι απλώς ένας διαλογισμός. Η ταμπέλα 'μου αρέσει - δεν μου αρέσει' είναι η αντίδραση του μυαλού, στην προσπάθειά του να ελέγξει την πραγματικότητα. Και αυτό είναι φυσιολογικό να συμβαίνει, γιατί το μυαλό κάνει απλώς τη δουλειά του. Ο διαλογισμός το εκπαιδεύει να επιστρέφει στο παρόν, να παρατηρεί, να συνειδητοποιεί τι συμβαίνει κάθε φορά και τελικά να επιλέγει να δρα και όχι να αντιδράει.tags: #διαλογισμός, #φωνή, #διάρκεια
Πότε θα δω αποτελέσματα από τον Διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Δεν υπάρχει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα προκειμένου να δεις τα αποτελέσματα της εξάσκησής σου στον διαλογισμό. Θα αρχίσεις να παρατηρείς τα οφέλη του διαλογισμού σου σε ανύποπτες στιγμές μέσα στη μέρα σου, όπως για παράδειγμα όταν θα αντιδράσεις πιο ψύχραιμα από ό,τι συνήθως σε μία πιεστική κατάσταση ή όταν θα δουλέψεις πιο συγκεντρωμένα και για περισσότερη ώρα από ό,τι συνήθως.Το βέβαιο είναι ότι, όσο εξασκείσαι, τα αποτελέσματα θα τα βιώνεις όλο και πιο συχνά και σιγά-σιγά θα δεις το μυαλό σου και την καθημερινότητά σου να μεταμορφώνονται. Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών της εφαρμογής μας είναι δομημένο έτσι, ώστε να σε κατευθύνει βήμα προς βήμα με απόλυτη ασφάλεια, ακόμη κι αν δεν έχεις την παραμικρή εμπειρία.tags: #οφέλη, #μυαλό, #πρόγραμμα, #εξάσκηση
Αν κάνω διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece θα γίνω Ζεν;	Ο στόχος του διαλογισμού δεν είναι η ηρεμία ούτε το Ζεν, αλλά η αλλαγή στη λειτουργία του μυαλού μας σε μια πιο συνειδητή πραγματικότητα και στάση ζωής, στην οποία θα έχουμε εμείς τον έλεγχο του μυαλού μας και όχι το μυαλό μας τον έλεγχο της ζωής και της πραγματικότητάς μας. Αυτή η στάση ζωής είναι που μας φέρνει περισσότερη ηρεμία και λιγότερο στρες. tags: #mindfulness, #ηρεμία, #στρες, #εξάσκηση
Τι ακριβώς είναι ο Διαλογισμός;	Ο διαλογισμός είναι γυμναστική για το μυαλό μας. Είναι μία τεχνική για να μαθαίνουμε το μυαλό μας να βγαίνει από τον αυτόματο πιλότο, στον οποίο έχει μάθει να λειτουργεί, και να το φέρνουμε πίσω στο παρόν ξανά και ξανά, ώστε να το εκπαιδεύσουμε να μένει ήρεμο, συγκεντρωμένο και παραγωγικό. Ο Διαλογισμός λοιπόν είναι το εργαλείο για να μάθουμε στο μυαλό μας την ικανότητα του να μένει εστιασμένο όπου επιθυμούμε εμείς κάθε φορά. Και έτσι να μπορούμε να διαχειριζόμαστε πιο αποτελεσματικά, πιο εύστοχα, με λιγότερο άγχος, με λιγότερη αγωνία, χωρίς πανικό όλες τις καταστάσεις και τις δυσκολίες της καθημερινότητάς μας.tags: #αυτόματοςπιλότος, #μυαλό, #άγχος, #πανικός
Ποια είναι η διαφορά του Διαλογισμού από το Mindfulness;	Το Mindfulness είναι η στάση ζωής που μας βοηθάει να ελέγχουμε το μυαλό μας και να παραμένουμε συνειδητά στο παρόν μας. Με το Mindfulness καλλιεργούμε μία ενσυνείδητη στάση ζωής, με αποτέλεσμα να αυξάνουμε τη συγκέντρωσή μας στις δραστηριότητές μας, να ζούμε με εσωτερική ηρεμία και να έχουμε την ικανότητα να διαχειριζόμαστε, με τον καλύτερο και πιο τον χρήσιμο τρόπο για εμάς, τις προκλήσεις της καθημερινότητάς μας..Ο Διαλογισμός είναι ένα από τα εργαλεία που αξιοποιούμε στο Mindfulness για να πετύχουμε την ενσυνείδητη στάση ζωής, μαζί με άλλα εργαλεία όπως είναι οι ασκήσεις αναπνοής, η καταγραφή ημερολογίου, οι ασκήσεις ενσυνείδητης κίνησης κλπ.tags: #διαλογισμός, #mindfulness, #εργαλείο, #διαφορά
Το Mindfulness ή ο διαλογισμός είναι κάποια θρησκεία;	Οι υπηρεσίες της εφαρμογής μας βασίζονται στις έρευνες και τα επιστημονικά δεδομένα που εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά το 1979 από τον γιατρό Δρ. Jon Kabat Zinn, ως κλινική παρέμβαση στην Κλινική Χρόνιου Πόνου της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, στο πρόγραμμα MBSR. Τα εργαλεία που προτείνουμε δεν ανήκουν σε καμία θρησκεία, ούτε υπάρχει ουδεμία υπόνοια προσηλυτισμού σε κάποιο δόγμα. Οι τυχόν αναφορές μας σε διάφορες παραδόσεις έχουν αποκλειστικά φιλοσοφικό χαρακτήρα. Στο Mindfulness Greece πιστεύουμε βαθιά ότι όλα καταλήγουν στον άνθρωπο και, για το λόγο αυτό, συνταιριάζουμε ερευνητικά στοιχεία με φιλοσοφικά συστήματα, για ένα πρακτικά ωφέλιμο αποτέλεσμα ως καθημερινό εργαλείο για τον σύγχρονο άνθρωπο.tags: #σύστημα, #υπηρεσίες, #εργαλείο, #δόγμα, #πανεπιστήμιο
Υπάρχουν έγκυρες επιστημονικές έρευνες για τα οφέλη του Mindfulness;	Φυσικά! Μπες σε αυτό το link: https://www.mindfulnessgreece.gr/research-on-mindfulness και διάβασε μερικές από τις πιο αξιόπιστες δημοσιευμένες έρευνες που έχουμε συγκεντρώσει για σένα! tags: έρευνα, #mindfulness
Υπάρχει Εγγύηση Αποτελεσμάτων αν χρησιμοποιήσω την Εφαρμογή Mindfulness Greece και το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογμών και δεν με βοηθήσει ή δεν δω κάποιο θετικό αποτέλεσμα;	Είμαστε η μοναδική εφαρμογή στην Ελλάδα που προσφέρει Εγγύηση 100% Επιστροφής Χρημάτων! Αν ολοκληρώσεις τις πρώτες 60 ημέρες του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών και δεν βιώσεις ουσιαστικά οφέλη στη ζωή σου, σού επιστρέφουμε τα χρήματα χωρίς ερωτήσεις!Η εφαρμογή μας είναι η Δημοφιλέστερη Ελληνική Εφαρμογή στην κατηγορία Υγεία & Φυσική Κατάσταση στο Play Store, με περισσότερα από 250.000+ downloads. Κι αυτό, γιατί φέρνει ουσιαστικά θετικά αποτελέσματα στους χρήστες μας, όπως επιβεβαιώνουν οι ίδιοι οι χρήστες μας. Υπάρχουν χιλιάδες πραγματικά Reviews στο Google Play Store από χρήστες, που έχει αλλάξει η καθημερινότητά τους. tags: #επιστροφή, #αποτελέσματα, #reviews, #καθημερινόπρόγραμμα, #διαλογισμός, #mindfulness, #εφαρμογή
ΚΛΕΙΔΩΜΑ: Παρόλο που έχω ενεργή συνδρομή στην Εφαρμογή Mindfulness Greece, οι Διαλογισμοί, οι Ήχοι και τα Προγράμματα εμφανίζονται κλειδωμένα. Τι πρέπει να κάνω;	Κάνε ένα Refresh στην Αρχική οθόνη της Εφαρμογής μας: σύρε προς τα κάτω την Αρχική οθόνη για να κάνει refresh η εφαρμογή. Δες πώς μπορείς να κάνεις Refresh σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/i4tlbPTPdeo Αν παρόλα αυτά παραμένει κλειδωμένη η εφαρμογή, κάνε αποσύνδεση από την εφαρμογή και έπειτα μπες ξανά με το email σου. Βεβαιώσου ότι το email που κάνεις sign in στην Εφαρμογή είναι το ίδιο με αυτό που είχες κάνει την αγορά. Επίσης αν έχεις αλλάξει συσκευή βεβαιώσου ότι έχεις ενεργοποιήσει το ίδιο Google Account ή το ίδιο Apple ID που είχες αγοράσει τη συνδρομή. tags: #πρόσβαση, #διαλογισμοί, #ιστορίες
ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ: Πώς μπορώ να ακυρώσω την Αυτόματη Ανανέωση της Συνδρομής μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να ακυρώσεις τη συνδρομή σου ανά πάσα στιγμή πηγαίνοντας στο Προφίλ σου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Πάτησε στην Αρχική σελίδα το εικονίδιο του Προφίλ σου που βρίσκεται πάνω δεξιά στην οθόνη. Εκεί θα βρεις την επιλογή Συνδρομές. Πάτησέ την και δες το είδος της συνδρομής σου, καθώς και τη διάρκεια της συνδρομή σου. Εκεί θα βρεις επίσης την επιλογή για Αλλαγή ή Κατάργηση της Συνδρομής σου. ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν έχεις Συνδρομή με Κωδικό Προσφοράς τότε ΔΕΝ γίνεται αυτόματη ανανέωση της συνδρομής σου και άρα δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι. tags: #mindfulness, #εφαρμογή, #αλλαγή, #κατάργηση
ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ: Πώς μπορώ να αλλάξω τη συνδρομή μου από μηνιαία σε ετήσια στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να αλλάξεις τη συνδρομή σου μέσα από το Προφίλ σου στην εφαρμογή. 1. Πήγαινε στην Αρχική Σελίδα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece 2. Πάτα στο Προφίλ (εικονίδιο πάνω δεξιά) 3. Επίλεξε "Συνδρομές" 4. Πάτα στο πεδίο "Για να αλλάξετε ή να ακυρώσετε την συνδρομή σας πατήστε εδώ" tags: #ακύρωση, # συνδρομή

ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ (ίδιο λογισμικό: π.χ από Android σε νέα Android συσκευή): Άλλαξα συσκευή και η Εφαρμογή Mindfulness Greece δεν λειτουργεί. Πήρα νέο κινητό και η Εφαρμογή Mindfulness Greece δεν λειτουργεί.	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ IOS ΣΥΣΚΕΥΗ: Η Συνδρομή σου έχει αγοραστεί μέσω App Store και συνδέεται με το Apple ID σου. Έλεγξε πρώτα αν στη νέα συσκευή έχεις ενεργοποιήσει το ίδιο Apple ID, που είχες και στην προηγούμενη συσκευή. Επίσης, θα χρειαστεί να κάνεις είσοδο στην εφαρμογή μας με το ίδιο email που είχες κάνει και στην προηγούμενη συσκευή. Άνοιξε τις "Ρυθμίσεις" και κάνε sign in με το Apple ID που είχες κάνει την αγορά της συνδρομής. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ANDROID ΣΥΣΚΕΥΗ: Κατέβασε την εφαρμογή Mindfulness Greece και κάνε είσοδο με το email που έχεις κάνει εγγραφή όταν είχες την προηγούμενη συσκευή. Επίσης βεβαιώσου ότι στη νέα συσκευή έχεις ενεργοποιήσει το ίδιο Google account που είχες κάνει την αγορά της Συνδρομής, δηλαδή με το ίδιο email.tags: #νέοκινητό, #συσκευή, #πρόσβαση, #iphone, #android, #apple, #ios, #google
ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ (ΑΠΟ ANDROID ΣΕ APPLE ή το αντίστροφο): Αγόρασα νέο κινητό, άλλαξα συσκευή (λογισμικό) και δεν έχω πρόσβαση στη συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Είναι όλα κλειδωμένα. Δεν μπορώ να ακούσω κανένα διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Τι πρέπει να κάνω;	Αν έχεις αγοράσει τη συνδρομή από Android συσκευή, δυστυχώς δεν μπορεί να ισχύει η συνδρομή και σε Apple συσκευή ή και το αντίστροφο. Παρόλο που η εφαρμογή είναι θεωρητικά μία, στην πραγματικότητα είναι 2 διαφορετικές εφαρμογές που η κάθε εταιρεία διαχειρίζεται ανεξάρτητα. Άρα, αγοράζοντας π.χ. την εφαρμογή από το Google Play (πληρώνεις τη Google δηλαδή), δεν μπορεί η Apple να προσφέρει και αυτή συνδρομή, καθώς είναι άλλη εταιρεία (και θέλει και αυτή την πληρωμή της). Για τους χρήστες μας, όμως, πάντα προσπαθούμε να προσφέρουμε το καλύτερο! Ενημέρωσέ μας στο info@mindfulnessgreece.gr για να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να συνεχίσεις να έχεις τη Συνδρομή σου και στη νέα συσκευή.tags: #αλλαγή, #συσκευή
ΠΛΗΡΩΜΗ: Πώς θα βρω τους τρόπους πληρωμής για την Εφαρμογή Mindfulness Greece μέσα στο προφίλ μου στο Play Store/App Store;	Για να βρεις τις πληρωμές σου, χρειάζεται να μπεις στο προφίλ σου στο Play Store ή το App Store. 1. Πάτα στο "Προφίλ" (πάνω δεξιά στο εικονίδιο) 2. Επίλεξε "Πληρωμές & Συνδρομές" 3. Επίλεξε "Τρόποι Πληρωμής" .Σε αυτό το πεδίο μπορείς να συνδέσεις το pay pal ή την χρεωστική/πιστωτική σου ή να αλλάξεις ρυθμίσεις για τις πληρωμές σου. tags: #συνδρομή, #ακύρωση, #αλλαγή
Τι υπάρχει Δωρεάν στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Αν έχεις κατεβάσει ήδη την εφαρμογή μας, θα διαπιστώσεις ότι μπορείς να περιηγηθείς σε όλες τις κατηγορίες της και να δεις τι ακριβώς προσφέρει η εφαρμογή μας μέσα από το Δωρεάν υλικό της. Συγκεκριμένα, έχεις Δωρεάν πρόσβαση: Στις πρώτες 5 μέρες του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών. Στους Δωρεάν διαλογισμούς που θα βρεις στην καρτέλα 'ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ' > 'ΔΙΑΛΕΞΕ' Σε 1 ιστορία Ύπνου: Πάτησε στην καρτέλα 'ΥΠΝΟΣ' που βλέπεις στην κάτω γραμμή και θα δεις ότι είναι ξεκλείδωτη μία από τις Ιστορίες Ύπνου. Σε 2 Ήχους Χαλάρωσης: Πάτησε στην καρτέλα ΗΧΟΙ' και εκεί θα βρεις ξεκλείδωτα δύο από τα αρχεία ήχου. Στην Αρχική σελίδα μπορείς να πατήσεις επάνω αριστερά στο κόκκινο κυκλάκι με το σημειωματάριο και να περιηγηθείς στο πολύ χρήσιμο SMART ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ που προσφέρει η εφαρμογή μας, εξαιρετικό εργαλείο για να συνοδεύει την καθημερινή πρακτική σου στο Mindfulness και τα εργαλεία του. Μπορείς εύκολα να αναζητήσεις όλα τα δωρεάν εργαλεία της εφαρμογής κάνοντας αναζήτηση στη σχετική μπάρα (search) με το λήμμα 'ΔΩΡΕΑΝ'. tags: #πρόσβαση, #χωρίςπληρωμή, #αναζήτηση, #mindfulness
Τι περιλαμβάνει η αγορά της συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Με την αγορά της Συνδρομής (Μηνιαία ή Ετήσια) ξεκλειδώνει όλη η Εφαρμογή! Έχεις δηλαδή ελεύθερη πρόσβαση σε ό,τι υπάρχει στην Εφαρμογή:(και σε όλο το νέο υλικό που προστίθενται τακτικά) Όλους τους Διαλογισμούς, όλες τις Ιστορίες Ύπνου, όλους τους Ήχους Χαλάρωσης, όλα τα Προγράμματα, το Καθημερινό Ημερολόγιο. tags: #εφαρμογή, #πρόσβαση
Πόσο κοστίζει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Την εφαρμογή μας μπορείς να την κατεβάσεις δωρεάν και να ξεκινήσεις άμεσα και χωρίς καμία χρέωση τις πρώτες ασκήσεις Διαλογισμών και με τα εργαλεία που παρέχονται Δωρεάν. Αν επιθυμείς να έχεις πρόσβαση σε όλο το υλικό της εφαρμογής (Διαλογισμοί, Ήχοι, Ύπνος, Smart Ημερολόγιο και εξειδικευμένα Προγράμματα), τότε το κόστος της συνδρομής είναι: 4.99€ τον μήνα ή 19.99€ τον χρόνο (θα κοστίσει δηλαδή 1.65€ ο μήνας αντί για 4.99 €). Η συνδρομή αυτή περιλαμβάνει και όλο το νέο υλικό που προστίθεται κάθε εβδομάδα στην Εφαρμογή! tags: #τιμή, #συνδρομή, #δωρεάν, #κόστος, #ετήσια, #μηνιαία
Πώς μπορώ να γίνω συνδρομητής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να γίνεις συνδρομητής πατώντας σε οποιοδήποτε από τα αρχεία της εφαρμογής έχει πάνω του το σύμβολο του κλειδωμένου λουκέτου. Θα σου εμφανίσει άμεσα την οθόνη όπου μπορείς να ενεργοποιήσεις τη συνδρομή σου.tags: #συνδρομή, #πώς, #εφαρμογή, #mindfulness, #ετήσια, #μηνιαία
Θέλω να κάνω δώρο μια Ετήσια συνδρομή στην Εφαρμογή Mindfulness Greece σε ένα αγαπημένο μου πρόσωπο! Μπορώ;	Ναι μπορείς! Μπες στον σύνδεσμο https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYbjIFXWNeV0xcpT0gAh2BUx6bjbtjQt8-1j0ZdwEiV8-F7g/viewform , συμπλήρωσε τα στοιχεία τα δικά σου και του αγαπημένου προσώπου στο οποίο θέλεις να κάνεις το δώρο, ακολούθησε τις οδηγίες αγοράς της συνδρομής και το αγαπημένο σου πρόσωπο θα λάβει αυτόματα μία Gift Card, μαζί με την ενεργοποίηση της συνδρομής του.tags: #gift, #φίλη, #φίλο, #συνεργάτης, #αγαπημένοπρόσωπο, #Gift
Η συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece ανανεώνεται αυτόματα;	Ναι. Κάθε μήνα ή κάθε έτος ανάλογα με τη συνδρομή που έχεις κάνει. Η Εφαρμογή προφέρει Συνδρομητικό Πλάνο: Μηνιαίο και Ετήσιο. Ένας μήνας θεωρείται 30 ημέρες και ένας χρόνος 365 ημέρες. ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν έχεις Συνδρομή με Κωδικό Προσφοράς τότε ΔΕΝ γίνεται αυτόματη ανανέωση της συνδρομής σου και άρα δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι. 1. Μηνιαία συνδρομή: Κόστος 4.99€ τον μήναΗ χρέωση γίνεται από τον προσωπικό σου λογαριασμό Google Play ή App Store όταν αποφασίσεις να αγοράσεις αυτή τη συνδρομή. Με τη χρέωση του προσωπικού λογαριασμού, προπληρώνεις τον μήνα της συνδρομής σου. Η συνδρομή ανανεώνεται αυτόματα κάθε μήνα, εκτός αν ακυρώσεις νωρίτερα τη συνδρομή σου (Βλέπε επόμενη ερώτηση). 2. Ετήσια Συνδρομή: Κόστος 19.99€.Η χρέωση γίνεται από τον προσωπικό σου λογαριασμό Google Play ή App Store όταν αποφασίσεις να αγοράσεις αυτή τη συνδρομή. Με την χρέωση του προσωπικού σου λογαριασμού προπληρώνεις τον χρόνο της συνδρομής σου. Η συνδρομή ανανεώνεται αυτόματα κάθε χρόνο, εκτός αν ακυρώσεις νωρίτερα τη συνδρομή σου (Βλέπε επόμενη ερώτηση).Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε διάβασε προσεκτικά τους Όρους Χρήσης (Terms) μας καθώς και την Πολιτική Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR). tags: #χρέωση, #μηνιαία, #ετήσια, #λογαριασμός, #όροι
Η συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece ανανεώθηκε αυτόματα χωρίς να το θέλω; μου επιστρέφετε τα χρήματά μου πίσω;	Οι αγορές των συνδρομών γίνονται μέσω των Stores (Google και App) και οι όροι τους γνωστοποιούνται στους αγοραστές πριν την αγορά, συναινούν σε αυτούς και μετά προχωράει η ολοκλήρωση της αγοράς. Η ανανέωση τους γίνεται αυτόματα από τα Stores, δεν έχουν καμία σχέση οι εφαρμογές με αυτήν τη διαδικασία. Η αυτόματη ανανέωση υπάρχει στους όρους, στους οποίους έχεις συναινέσει πριν την αγορά στο Store, δεν είναι από εμάς. Για να μην γίνεται αυτόματη ανανέωση, θα πρέπει να κάνεις ακύρωση της αυτόματης ανανέωσης της συνδρομής σου μέσα από το store στο οποίο έκανες την αγορά. Για να σου επιστραφεί ποσό από αυτόματη ανανέωση, θα χρειαστεί να κάνεις ακύρωση της συνδρομής και αίτημα επιστροφής των χρημάτων μέσω του Google Play αν χρησιμοποιείς Android, ή του Apple Store αν χρησιμοποιείς Iphone. Δυστυχώς η επιστροφή δεν μπορεί να γίνει από μας, καθότι οι αγορές γίνονται μέσω της Google ή της Apple αντίστοιχα. Για να κάνεις ακύρωση της συνδρομής και αίτημα επιστροφής χρημάτων, πρέπει να μεταβείς στο πεδίο "Πληρωμές και Συνδρομές" στο Google Play ή στο πεδίο "Συνδρομές" του Apple Store. tags: #επιστροφή, #συνδρομή
ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΟ: Πού μπορώ να βρω το αποδεικτικό της συνδρομής μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece αλλά και πότε θα γίνει η επόμενη αυτόματη ανανέωση της συνδρομής;	Για να βρεις πότε θα ανανεωθεί αυτόματα η συνδρομή σου, αλλά και να ξέρεις που υπάρχει η απόδειξη της ενεργής συνδρομής σου ακολούθησε τα παρακάτω βήματα: 1. Μπες στην Αρχική Σελίδα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece 2. Μπες στο προφίλ σου (εικονίδιο πάνω δεξιά) 3. Επίλεξε "Συνδρομές" tags: #συνδρομή, #ανανέωση, #αποδεικτικό
Εάν δεν μείνω ικανοποιημένος/η από την εφαρμογή στην Εφαρμογή Mindfulness Greece μου επιστρέφετε τα χρήματά μου πίσω;	Η Εφαρμογή μας προσφέρει απίστευτα αποτελέσματα όπως θα έχεις ήδη δει από τα 1000+ reviews των χρηστών μας από όλη την Ελλάδα. Για αυτό το λόγο είμαστε η μοναδική Εφαρμογή που προσφέρει με σιγουριά Εγγύηση Αποτελεσμάτων! Που σημαίνει ότι αν ολοκληρώσεις με συνέπεια τις 60 πρώτες ημέρες του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών και δεν νιώθεις καμία ουσιαστική αλλαγή στην ποιότητα της καθημερινότητάς σου, τότε σου επιστρέφουμε τα χρήματα σου χωρίς καμία ερώτηση από τη μεριά μας.Τόσο απλά. tags: #επιστροφή, #εγγύηση, #συνδρομή
ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΚΑΡΤΑΣ: Πώς μπορώ να καταργήσω τη χρεωστική ή την πιστωτική μου κάρτα από την Google Play;	Καταρχάς θα χρειαστεί πρώτα να έχεις μία χρεωστική ή πιστωτική κάρτα συνδεδεμένη με το προφίλ σου στη Google Play, προκειμένου να κάνεις την αγορά της συνδρομής.Το Mindfulness Greece δεν κρατάει, αποθηκεύει ή έχει πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα της πιστωτικής ή της χρεωστικής σου κάρτας. Η κάρτα αποθηκεύεται στον προσωπικό σου λογαριασμό, στην Google Play.Εάν δεν θέλεις να μείνει αποθηκευμένη μέσα στη Google Play, τότε θα χρειαστεί να κάνεις κατάργηση της κάρτας μέσα από το προφίλ σου στο Google Play. tags: #καταργηση, #πιστωτική, #χρεωστική, #αποθηκευση, #googleplay, #playstore
ΔΙΑΓΡΑΦΗ: Θέλω να διαγράψω τον Λογαριασμό μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Μπορείς να διαγράψεις τον Λογαριασμό σου, μέσα από το Προφίλ σου στην εφαρμογή. 1. Πήγαινε στην Αρχική σελίδα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. 2. Πάτα στο "Προφίλ" (εικονείδιο πάνω δεξιά). 3. Επίλεξε "Προσωπικά Δεδομένα 4. Επίλεξε "Διαγραφή των Δεδομένων μου" ή/και "Διαγραφή του Λογαριασμού μου". Μπορείς να δεις τα βήματα για τη Διαγραφή του Λογαριασμού σου σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=Iqiiti-nPp8 tags: #διαγραφή, #λογαριασμός
Έχω Εταιρική Συνδρομή στην Εφαρμογή Mindfulness Greece; και χρειάζομαι βοήθεια	Για να κάνεις την εγγραφή σου με την εταιρική συνδρομή στην εφαρμογή μας, πρέπει να συνδεθείς με το εταιρικό σου email. Αν έχεις κάνει εγγραφή με το εταιρικό σου email αλλά παρόλα αυτά η εφαρμογή παραμένει κλειδωμένη, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσεις με τον υπεύθυνο της εταιρείας σου. Αν χρησιμοποιείς ήδη την εφαρμογή με το προσωπικό σου email, τότε θα πρέπει να κάνεις sign out και έπειτα sign in με το εταιρικό σου email. tags: #εγγραφή, #εταιρεία, #εφαρμογή, κλειδωμένη
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ: Σταματούν οι Διαλογισμοί στη μέση στην Εφαρμογή Mindfulness Greece.	Κάνε τα εξής βήματα για να διορθωθεί το πρόβλημα. 1. Αρχικά βεβαιώσου ότι έχεις Σύνδεση στο Internet και δουλεύει σωστά.(Άνοιξε για παράδειγμα το youtube και δες αν παίζειένα βίντεο). 2. Βεβαιώσου ότι υπάρχει διαθέσιμος Αποθηκευτικός Χώρος στη Συσκευή σου και δεν έχει γεμίσει. (Ρυθμίσεις > Αποθηκευτικός Χώρος) 3. Έπειτα θα χρειαστεί να Απενεργοποιήσεις την αυτόματη Εξοικονόμηση Μπαταρίας για την εφαρμογή μας, καθώς αυτή η λειτουργία είναι που σταματάει το ηχητικό αρχείο να παίζει όταν σβήνει η οθόνη. ΟΔΗΓΙΕΣ: Δες τα βήματα για τη Ρύθμιση της Εξοικονόμησης Μπαταρίας σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=_bMERb9F0II tags: #πρόβλημα, #σύνδεση, #κολλάει
ΚΛΕΙΔΩΜΑ: Παρόλο που έχω ενεργή συνδρομή στην Εφαρμογή Mindfulness Greece, οι Διαλογισμοί, οι Ήχοι και τα Προγράμματα εμφανίζονται κλειδωμένα. Τι πρέπει να κάνω;	1. Κάνε ένα Refresh στην Αρχική οθόνη της Εφαρμογής μας: σύρε προς τα κάτω την Αρχική οθόνη για να κάνει refresh η εφαρμογή. Δες πώς μπορείς να κάνεις Refresh σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/i4tlbPTPdeo 2. Αν παρόλα αυτά παραμένει κλειδωμένη η εφαρμογή, κάνε αποσύνδεση από την εφαρμογή και έπειτα μπες ξανά με το email σου. Βεβαιώσου ότι το email που κάνεις sign in στην Εφαρμογή είναι το ίδιο με αυτό που είχες κάνει την αγορά. 3. Επίσης αν έχεις αλλάξει συσκευή βεβαιώσου ότι έχεις ενεργοποιήσει το ίδιο Google Account ή το ίδιο Apple ID που είχες αγοράσει τη συνδρομή.tags: #πρόσβαση, #διαλογισμοί, #ιστορίες
4-ΨΗΦΙΟΣ ΚΩΔΙΚΟΣ: Προσπαθώ να συνδεθώ στην Εφαρμογή Mindfulness Greece αλλά δεν δέχεται τον 4ψηφιο κωδικό που μου στέλνετε. Τι να κάνω;	Κάνε τα παρακάτω βήματα , ώστε να επιλυθεί το θέμα. 1. Έλεγξε ότι βάζεις σωστά το email σου. 2. Έλεγξε ότι βάζεις σωστά τον τετραψήφιο κωδικό. 3. Μερικές φορές, με διαφορά μερικών δευτερολέπτων, έρχονται δύο τετραψήφιοι κωδικοί. Επανάλαβε τη διαδικασία, περίμενε λίγο και βάλε τον ΔΕΥΤΕΡΟ κωδικό που σου έχει έρθει (δηλαδή τον πιο πρόσφατο), όχι τον πρώτο. 4. Στην περίπτωση που τίποτα από αυτά δεν επιλύσει το θέμα, παρακαλούμε στείλε μας στο info@mindfulnessgreece.gr το θέμα που αντιμετωπίζεις, μαζί με το ονοματεπώνυμό σου και αριθμό του κινητού σου, ώστε να επικοινωνήσουμε μαζί σου για να σε βοηθήσουμε να επιλυθεί το θέμα. tags: #εφαρμογή, #πρόβλημα, #κωδικός, #download, #κολλάει
ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ (ίδιο λογισμικό: π.χ από Android σε νέα Android συσκευή): Άλλαξα συσκευή και η στην Εφαρμογή Mindfulness Greece δεν λειτουργεί. Τα αρχεία εμφανίζονται κλειδωμένα	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ IOS ΣΥΣΚΕΥΗ: Η Συνδρομή σου έχει αγοραστεί μέσω App Store και συνδέεται με το Apple ID σου. Έλεγξε πρώτα αν στη νέα συσκευή έχεις ενεργοποιήσει το ίδιο Apple ID, που είχες και στην προηγούμενη συσκευή. Επίσης, θα χρειαστεί να κάνεις είσοδο στην εφαρμογή μας με το ίδιο email που είχες κάνει και στην προηγούμενη συσκευή. Άνοιξε τις "Ρυθμίσεις" και κάνε sign in με το Apple ID που είχες κάνει την αγορά της συνδρομής. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ANDROID ΣΥΣΚΕΥΗ: Κατέβασε την εφαρμογή Mindfulness Greece και κάνε είσοδο με το email που έχεις κάνει εγγραφή όταν είχες την προηγούμενη συσκευή. Επίσης βεβαιώσου ότι στη νέα συσκευή έχεις ενεργοποιήσει το ίδιο Google account που είχες κάνει την αγορά της Συνδρομής, δηλαδή με το ίδιο email. tags: #νέοκινητό, #συσκευή, #πρόσβαση, #iphone, #android, #apple, #ios, #google
ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ (ΑΠΟ ANDROID ΣΕ APPLE ή το αντίστροφο): Άλλαξα λογισμικό και δεν έχω πρόσβαση στη συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Τι πρέπει να κάνω;	Αν έχεις αγοράσει τη συνδρομή από Android συσκευή, δυστυχώς δεν μπορεί να ισχύει η συνδρομή και σε Apple συσκευή ή και το αντίστροφο. Παρόλο που η εφαρμογή είναι θεωρητικά μία, στην πραγματικότητα είναι 2 διαφορετικές εφαρμογές που η κάθε εταιρεία διαχειρίζεται ανεξάρτητα. Άρα, αγοράζοντας π.χ. την εφαρμογή από το Google Play (πληρώνεις τη Google δηλαδή), δεν μπορεί η Apple να προσφέρει και αυτή συνδρομή, καθώς είναι άλλη εταιρεία (και θέλει και αυτή την πληρωμή της). Για τους χρήστες μας, όμως, πάντα προσπαθούμε να προσφέρουμε το καλύτερο! Ενημέρωσέ μας στο info@mindfulnessgreece.gr για να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να συνεχίσεις να έχεις τη Συνδρομή σου και στη νέα συσκευή.tags: #αλλαγή, #συσκευή

BACKGROUND: Πώς βάζω backround μουσική σε έναν διαλογισμό ή μια ιστορία στην Εφαρμογή Mindfulness Greece; / Μπορώ να βάλω μουσική να παίζει μαζί με έναν διαλογισμό ή μια ιστορία στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Δες πώς να βάζεις μουσική ως backround στους Διαλογισμούς και στις Ιστορίες σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/IQhOzTeTvkA tags: #backround, #μουσική, #διαλογισμός
ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ: Πώς μπορώ να προσθέσω έναν Διαλογισμό, έναν Ήχο ή ένα Πρόγραμμα στα Αγαπημένα μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να προσθέσεις στα Αγαπημένα σου ένα αρχείο της εφαρμογής μας, πατώντας πάνω αριστερά στην καρδούλα που θα βρεις στους Διαλογισμούς, τους Ήχους ή τα Προγράμματα. Δες τα βήματα σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/r7ebwqc6CE8 tags: #αγαπημένα, #διαλογσιμός, #ήχος, #πρόγραμμα
ΕΥΡΕΣΗ: Πώς μπορώ να βρω διαλογισμούς, ιστορίες, προγράμματα ή ήχους που με ενδιαφέρουν μέσα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Έχει προστεθεί στην Εφαρμογή το εργαλείο αναζήτησης (search), με το οποίο μπορείς πλέον να βρίσκεις κατευθείαν τους Διαλογισμούς, τα Προγράμματα, τις Ιστορίες Ύπνου και τους Ήχους Χαλάρωσης που σε ενδιαφέρουν, μέσα από λέξεις κλειδιά. Για να μάθεις πώς να το χρησιμοποιείς, δες το σχετικό βίντεο: https://youtu.be/Zw4WRbTDJ2w tags: #αναζήτηση, #εργαλείο, #λέξεισκλειδιά
DOWNLOAD: Πώς μπορώ να κατεβάσω έναν διαλογισμό, μια ιστορία ή έναν ήχο στη συσκευή μου από την Εφαρμογή Mindfulness Greece, ώστε να μπορώ να τα ακούσω και χωρίς σύνδεση στο internet;	ΟΔΗΓΙΕΣ: Δες πώς μπορείς να κατεβάσεις ένα αρχείο ήχου σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/AcFTnICviFw tags: #download #μουσική, #διαλογισμός, #ήχος, #λειτουργίαπτήσης
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: Πώς μπορώ να διαχειριστώ τα προσωπικά μου δεδομένα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μάθε πώς μπορείς να διαχειριστείς τα Προσωπικά σου Δεδομένα στα παρακάτω βήματα. 1. Μπες στην Αρχική Σελίδα στην στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. 2. Πάτα στο "Προφίλ" σου (εικονίδιο πάνω δεξιά) 3. Επίλεξε "Προσωπικά Δεδομένα". tags: #προσωπικάδεδομένα, #προστασία, #email, #newsletter, #notifications, #ειδοποιήσεις, #προσφορές
ΔΙΑΓΡΑΦΗ: Θέλω να διαγράψω τον Λογαριασμό μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece.	Μπορείς να διαγράψεις τον Λογαριασμό σου, μέσα από το Προφίλ σου στην εφαρμογή. 1. Μπες στην Αρχική Σελίδα στην στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. 2. Πάτα στο "Προφίλ" σου (εικονίδιο πάνω δεξιά) 3. Επίλεξε "Προσωπικά Δεδομένα" 4. Επίλεξε "Διαγραφή των Δεδομένων μου" ή/και "Διαγραφή του Λογαριασμού μου". Μπορείς να δεις τα βήματα αναλυτικά και σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=lqjiti-nPp8 tags: #διαγραφή, #λογαριασμός
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ: Πώς να αξιοποιήσω το ημερολόγιο στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Για να έχεις πρόσβαση στο ημερολόγιο χρειάζεται να είσαι συνδρομητής/τρια.Στο Ημερολόγιο έχεις τη δυνατότητα να γράφεις καθημερινά για τις σκέψεις σου, τα συναισθήματά σου και γενικότερα την εμπειρία σου μετά τον καθημερινό σου Διαλογισμό. Επίσης, έχεις πρόσβαση στο ιστορικό σου, ώστε να βλέπεις και τις προηγούμενες ημέρες που έχεις συμπληρώσει, αλλά και στα στατιστικά σου, ώστε να βλέπεις τα κυρίαρχα συναισθήματα, σκέψεις ή αισθήσεις από τον Διαλογισμό σου. Από την Αρχική σελίδα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece μπορείς να μεταβείς στο ημερολόγιο, πατώντας το εικονίδιο του ημερολογίου, πάνω αριστερά. Στο πεδίο "ΓΡΑΨΕ" μπορείς να συμπληρώσεις τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις κλπ. από τον Διαλογισμό σου και φυσικά μπορείς να προσθέσεις τα δικά σου, αλλά και να γράψεις ελεύθερα στο κουτάκι με την ένδειξη: "ΓΡΑΨΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ". Στο πεδίο: "ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ" μπορείς να έχεις πρόσβαση στα στατιστικά σου, στο ημερολόγιο. Στην καρτέλα: "ΙΣΤΟΡΙΚΟ" μπορείς να δεις όσα έχεις γράψει ή συμπληρώσει την ίδια ή την προηγούμενη ημέρα, πατώντας πάνω στο ημερολόγιο (δίπλα στην ημερομηνία) και επιλέγοντας τη μέρα που σε ενδιαφέρει. tags: #ημερολόγιο, #σκέψεις, #συναισθήματα, #εμπειρία, #καθημερινόπρόγραμμα
DOWNLOAD: Πώς μπορώ να κατεβάσω στο κινητό μου την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να κατεβάσεις την Εφαρμογή μας Mindfulness Greece από το Google Play ή το App Store ανάλογα με τη συσκευή που διαθέτεις. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η Εφαρμογή μας είναι μόνο για Κινητά Τηλέφωνα.
Τι μου προσφέρει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Η εφαρμογή μας προσφέρει ένα υπερπλήρες πακέτο υπηρεσιών καθημερινής υγείας και ευεξίας με πρακτικές και τεχνικές που θα αλλάξουν την ποιότητα της καθημερινότητάς σου.Πιο συγκεκριμένα, στην εφαρμογή μας θα βρεις το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, ένα πρόγραμμα που σου προσφέρει έναν διαλογισμό για κάθε ημέρα για έναν ολόκληρο χρόνο! Έχουμε φροντίσει να σε περιμένει κάθε μέρα ένας διαλογισμός, για να γυμνάζεις κάθε μέρα και από λίγο το μυαλό σου εύκολα και απλά. Το ετήσιο Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών εξελίσσεται σε 5 Επίπεδα (Αφύπνιση, Ενδυνάμωση, Εμβάθυνση, Μεταμόρφωση, Απελευθέρωση).Στην κατηγορία Διαλογισμοί, πέρα από το Καθημερινό Πρόγραμμα, θα βρεις στο Διάλεξε μία εντυπωσιακή βιβλιοθήκη διαλογισμών για κάθε περίσταση και για κάθε σου ανάγκη! Μπορείς να διαλέγεις κάθε στιγμή τον διαλογισμό που χρειάζεσαι και να τον κάνεις ανεξάρτητα από το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών.Πέρα από τους διαλογισμούς, μπορείς καθημερινά να παρακολουθείς Live μαθήματα για τη διαχείριση του άγχους, τη διατροφή, τη φυσική σου κατάσταση και ευεξία, τη σχέση σου με τα παιδιά σου, τα οποία μετά την προβολή τους μπορείς να παρακολουθήσεις ξανά όποτε θέλεις. Και όχι μόνο αυτό! Ζητήματα που εμφανίζουν εξαιρετικά μεγάλο ενδιαφέρον, αναπτύσσονται περαιτέρω και σε Webinars, μέσα από το Πρόγραμμα Mindful Academy!Επίσης, θα βρεις Εκπαιδευτικά Προγράμματα που θα σε βοηθούν να εντάσσεις το Mindfulness σε πολλές και σημαντικές πτυχές της καθημερινότητάς σου: στην εργασία σου, στη χαλάρωση των παιδιών σου, στη διατροφή σου, στο διάβασμά σου, στην απόφασή σου να κόψεις το τσιγάρο, στο πώς να βρεις την ευτυχία και πολλά άλλα! Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ημέρας μας, ο Ύπνος, κερδίζει το ενδιαφέρον και την προσοχή μας με υπέροχες Ιστορίες Ύπνου, Διαλογισμούς και Ήχους Χαλάρωσης, που εμπλουτίζονται συνεχώς! Τέλος, εβδομαδιαία Newsletters ως πηγή έμπνευσης και τροφή για σκέψη, ολοκληρώνουν ένα πολυεργαλείο καθημερινής πρακτικής εφαρμογής, προκειμένου να καλύπτουμε όλες τις πτυχές της ζωής μας. Και φυσικά, όλη η ομάδα του Mindfulness Greece είμαστε πάντα δίπλα σου, για να λύσουμε κάθε απορία σου, αλλά και για να μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις σου!tags: #mindfulness, #οφέλη, #ευτυχία, #προγράμματα, #ήχοι, #διαλογισμός, #διατροφή, #ύπνος, #webinars
Πώς μπορώ να αξιοποιήσω την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Στην εφαρμογή μας υπάρχει πολυεπίπεδη προσέγγιση του Mindfulness, μέσα από διαφορετικά εργαλεία και θεματικές, που εμπλουτίζονται συνεχώς. Η καθημερινή πρακτική που προτείνουμε στους χρήστες μας, δομείται στο ετήσιο Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, το οποίο εξελίσσεται σε 5 Επίπεδα (Αφύπνιση, Ενδυνάμωση, Εμβάθυνση, Μεταμόρφωση και Απελευθέρωση).Πέρα από την καθημερινή πρακτική, μπορείς καθημερινά να παρακολουθείς live μαθήματα για τη διαχείριση του άγχους, τη διατροφή, τη φυσική σου κατάσταση και ευεξία, τα οποία μετά την προβολή τους μπορείς να ξαναπαρακολουθήσεις όποτε θέλεις. Ζητήματα που εμφανίζουν εξαιρετικά μεγάλο ενδιαφέρον, αναπτύσσονται περαιτέρω και σε Webinars, που προσφέρουμε συστηματικά.Επίσης, Εκπαιδευτικά Προγράμματα σε συνεχώς διευρυνόμενα πεδία, θα σε βοηθούν να εντάσσεις το Mindfulness σε πολλές και σημαντικές πτυχές της καθημερινότητάς σου. Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ημέρας μας, ο Ύπνος μας, κερδίζει το ενδιαφέρον και την προσοχή μας με υπέροχες Ιστορίες Ύπνου, Διαλογισμούς και Ήχους Χαλάρωσης, που ανανεώνονται κάθε εβδομάδα. Τέλος, εβδομαδιαία newsletters ως πηγή έμπνευσης και τροφή για σκέψη, ολοκληρώνουν ένα πολυεργαλείο καθημερινής πρακτικής εφαρμογής, προκειμένου να καλύπτουμε όλες τις πτυχές της ζωής μας. tags: #εφαρμογή, #ιιπεριλαμβάνει, #εμπεριέχει, #εργαλεία
Πώς να χρησιμοποιώ αποτελεσματικά την Εφαρμογή Mindfulness Greece μέσα στην ημέρα μου;	Το σημαντικό είναι να κάνεις κάθε μέρα τον διαλογισμό της ημέρας από το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών με συνέπεια. Αυτό είναι που θα φέρει τα σημαντικά οφέλη του mindfulness στην καθημερινότητά σου. Βάλε μια συγκεκριμένη ώρα μέσα στην ημέρα σου που θα είναι "Η ώρα σου", για να κάνεις τον Διαλογισμό σου. Για να ενισχύσεις τα οφέλη και να δεις αποτελέσματα πιο άμεσα χρησιμοποίησε το Smart Ημερολόγιο αμέσως μετά την ολοκλήρωση του Διαλογισμού. Βάλε 2 - 3 υπενθυμίσεις στο κινητό σου να χτυπάνε μέσα στην ημέρα (π.χ. στις 12:00 και στις 17:00), ώστε να κάνεις 10' διάλειμμα και να επιστρέφεις στο κέντρο σου. Σε αυτό το διάλειμμα, μπορείς να ακούσεις έναν Brainwave ήχο ή να κάνεις έναν διαλογισμό από την κατηγορία Διάλεξε. Την ώρα που δουλεύεις ή κάνεις δουλειές στο σπίτι, μπορείς να διαλέξεις το κατάλληλο ηχητικό background για να σου προσφέρει ό,τι χρειάζεσαι εκείνη τη στιγμή. Όταν νιώθεις ότι πιέζεσαι, εκνευρίζεσαι, κουράζεσαι, απογοητεύεσαι, κάνε τον κατάλληλο διαλογισμό ή άσκηση για να αποφορτιστείς και να διαχειριστείς όσο τον δυνατόν καλύτερα τη δύσκολη στιγμή. Διάλεξε αυτό που χρειάζεσαι από την κατάλληλη καρτέλα στην κατηγορία Διάλεξε. Ανάλογα με την ανάγκη σου κάθε μήνα, μπορείς να παρακολουθείς ένα Πρόγραμμα της εφαρμογής μας. Τα Προγράμματα είναι φτιαγμένα έτσι, ώστε να μας βοηθούν να εμβαθύνουμε σε πιο συγκεκριμένες πτυχές της ζωής μας. Μπορείς να χαλαρώσεις με τα παιδιά σου με κάποια από τα προγράμματα για τα παιδιά, τις παιδικές ιστορίες και τους παιδικούς διαλογισμούς. Καθιέρωσε μία βραδινή routiνα ύπνου, με μία Ιστορία Ύπνου ή έναν Ήχο Χαλάρωσης. Διάλεξε τους τομείς που σε ενδιαφέρουν και βάλε στο πρόγραμμα της ημέρας σου τα Live και τα Webinars με τους ειδικούς που σε ενδιαφέρουν. tags: # διαλογισμός, #πρόγραμμα, #άσκηση, #ευεξία, #διατροφή, #ύπνος, #διάλειμμα, #ήχος
Έχω άγχος και πίεση στη δουλειά. Θα με βοηθήσει το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Φυσικά! Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών της εφαρμογής μας είναι έτσι δομημένο που σταδιακά θα σε βοηθήσει να χτίσεις μία συνεργατική σχέση με το μυαλό σου, καθώς θα εξασκηθείς στο να παρατηρείς τις σκέψεις σου και να αποσυνδέεσαι από αυτές. Με τον καιρό θα μάθεις να επιλέγεις τις σκέψεις που σου είναι χρήσιμες και να διαχειρίζεσαι το άγχος και τις δύσκολες καταστάσεις στην καθημερινότητά σου. Επιπλέον, στην εφαρμογή μας θα βρεις το Πρόγραμμα Mindfulness στην Εργασία για να μάθεις πώς να διαχειρίζεσαι το άγχος και τη συναισθηματική πίεση στην εργασία σου, αλλά φυσικά και πώς να είσαι πιο αποδοτικός κάθε μέρα, όλο και περισσότερο. tags: #στρες, #εργασία
Τι να κάνω όταν βρίσκομαι σε πανικό ή έντονο θυμό; Υπάρχουν διαλογισμοί στην Εφαρμογή Mindfulness Greece που μπορούν να με βοηθήσουν;	Μπες στην εφαρμογή και άνοιξε το πρόγραμμα "Κατάσταση SOS". Εδώ θα βρεις εργαλεία για την άμεση αντιμετώπιση και διαχείριση του πανικού, του θυμού, του πόνου, αλλά και της εξουθένωσης. tags: # sos, #πόνος, #εξουθένωση
Είμαι έγκυος! Μπορώ να χρησιμοποιήσω την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Η Εφαρμογή και οι Διαλογισμοί είναι ασφαλείς για χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, εκτός βεβαίως αν σε έχει συμβουλεύσει διαφορετικά ο θεράπων ιατρός σου για λόγους που αφορούν ειδικά εσένα. tags:#εγκυμοσύνη, #ασφάλεια
Πώς μπορώ να είμαι πιο ήρεμη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης με τους διαλογισμούς από την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Υπάρχουν ειδικά Προγράμματα στην εφαρμογή και για την προετοιμασία της εγκυμοσύνης και για τη διάρκεια της κύησης, αλλά και για τη διάρκεια της λοχείας, τα οποία συντροφεύουν κάθε γυναίκα σε αυτές τις μοναδικές, αλλά και απαιτητικές περιόδους της ζωής της. Είναι εξαιρετικά υποστηρικτικά και σίγουρα θα σε βοηθήσουν να είσαι πιο ήρεμη και να διαχειρίζεσαι με τον καλύτερο τρόπο τα συναισθήματά σου, αλλά και τις απαιτητικές καταστάσεις που προκύπτουν μέσα στη μέρα σου. tags: #έγκυος, #συναισθήματα, #κύηση, #λοχεία
Μπορεί το παιδί μου να κάνει Mindfulness; Μπορεί το παιδί μου να χρησιμοποιήσει την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Ναι, το Mindfulness ενδείκνυται για παιδιά, με την καθοδήγηση των γονιών.Το Πρόγραμμα Mindfulness για Παιδιά που υπάρχει στην εφαρμογή μας, είναι ένα υπέροχο πρόγραμμα που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας, ώστε να βιώσουν τα οφέλη της Ενσυνειδητότητας με τον πιο ευχάριστο τρόπο. Επιπλέον, στην εφαρμογή μας θα βρείτε και το Πρόγραμμα "Mindful Χαλάρωση για παιδιά", μέσα στο οποίο θα βρείτε διαλογισμούς για παιδιά, Yoga nidra για παιδιά, όμορφους ήχους και παιδικές ιστορίες - παραμύθια για κάθε ώρα της ημέρας. tags: #παιδιά, #ενσυνειδητότητα, #σχολείο, #διαλογισμός, #παραμύθια, #πρόγραμμα
Θέλω να κόψω το τσιγάρο. Τι μου προτείνετε; Υπάρχει κάτι σχετικό με το τσιγάρο και το κάπνισμα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Αποκλειστικά στην εφαρμογή μας θα βρεις το No1 Πρόγραμμα για τη Διακοπή του Τσιγάρου με Mindfulness! Είναι ένα πρόγραμμα 60 ημερών που θα αλλάξει τη σχέση σου με το τσιγάρο μια για πάντα! tags: #κάπνισμα, #mindfulness, #διακοπή
Υποφέρω από αϋπνίες και προβλήματα ύπνου. Πώς μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece να κοιμάμαι καλύτερα;	Αμέτρητοι χρήστες μας έχουν βρει μεγάλη ανακούφιση στα θέματα ύπνου που προκύπτουν στην καθημερινότητά τους! Στην εφαρμογή μας θα βρεις το Πρόγραμμα "Ο Ιδανικός Ύπνος", στο οποίο θα βρεις εργαλεία, tips και ασκήσεις για το πώς μπορείς να βελτιώσεις τη σχέση σου με τον ύπνο και να αναζωογονείς ουσιαστικά το σώμα σου και το μυαλό σου καθημερινά. Επίσης, στην καρτέλα Διάλεξε θα βρεις κατηγορία Ύπνος με μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, διαλογισμών και αναπνοών ειδικά για τον ύπνο.Αλλά και αμέτρητες Ιστορίες Ύπνου και Ήχοι Χαλάρωσης μπορούν να σε βοηθούν καθημερινά να έχεις έναν πιο ήρεμο και γαλήνιο ύπνο. tags: #δενκοιμάμαι, #δυσκολεύομαι, #πρόγραμμα

Θέλω να βελτιώσω τη διατροφή μου και να χάσω κιλά, αλλά δυσκολεύομαι. Μπορεί η Εφαρμογή Mindfulness Greece να με βοηθήσει; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece να χάσω βάρος και να αδυνατίσω;	Οι διατροφικές μας συνήθειες, είτε αφορούν το φαγητό, είτε τον τρόπο και τις συνθήκες που τρώμε, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη συνολική μας υγεία και ευεξία. Με το Πρόγραμμα "Mindful Διατροφή" που θα βρεις στην εφαρμογή μας, θα μάθεις τη διατροφή στην ουσία της, από μέσα προς τα έξω! tags: #φαγητό, #κιλά, #δίαιτα, #πρόγραμμα, #σώμα
Τι είναι το Ελεύθερο Πρόγραμμα Διαλογισμών στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Το Ελεύθερο Πρόγραμμα που θα βρεις στην καρτέλα ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ - ΕΛΕΥΘΕΡΟ, είναι ο διαλογισμός χωρίς καθοδήγηση. Μπορείς να πατήσεις πάνω και να επιλέξεις τα λεπτά που θέλεις να κάνεις την πρακτική σου ή τη μουσική που θέλεις να ακούσεις ως background. Ο λόγος που έχουμε εντάξει τον Ελεύθερο Διαλογισμό στην εφαρμογή μας είναι γιατί το πιο δύσκολο κομμάτι σε όσους θέλουν να βάλουν τον διαλογισμό στη ζωή τους, ακόμη κι αν είναι προχωρημένοι ασκούμενοι και δεν χρειάζονται καθοδήγηση, είναι η συνέπεια και η παρακίνηση. Εντάσσοντάς τον, λοιπόν, στους διαθέσιμους διαλογισμούς, προσφέρουμε σε όλους τους χρήστες όλα τα εργαλεία που χρειάζονται για να εντάξουν τον διαλογισμό με συνέπεια στην καθημερινότητά τους και να συνδέσουν την εφαρμογή μας με την ευεξία και την ώρα με τον εαυτό τους, με όλες τις δυνατές επιλογές διαλογισμού. tags: #καθοδήγηση, #εφαρμογή, #συνέπεια, #background, #ήχος
DOWNLOAD: Μπορώ να κατεβάσω την Εφαρμογή Mindfulness Greece σε tablet ή laptop; Λειτουργεί η Εφαρμογή Mindfulness Greece σε tablet ή σε υπολογιστή;	Όχι! Η εφαρμογή λειτουργεί σωστά μόνο σε κινητά και σε ipad. Δεν λειτουργεί σε tablet ή laptop. tags: ipad, #download
ΛΕΠΤΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ: Μπορώ να συνδέσω την Εφαρμογή Mindfulness Greece με το Google Fit ή Apple Health ώστε να καταχωρούνται τα συνολικά λεπτά που κάνω mindfulness κάθε μέρα;	Ναι μπορείς! Πάτησε στην Αρχική σελίδα το εικονίδιο του Προφίλ σου, που βρίσκεται πάνω δεξιά στην οθόνη. Εκεί θα βρεις την επιλογή Σύνδεση με Google Fit ή Apple Health. Απλώς ενεργοποίησέ την. tags: #σύνδεση, #συνδρομή
NEWSLETTER: Θέλω να λαμβάνω τα νέα σας!	Μπορείς να κάνεις την επανεγγραφή ή την εγγραφή σου για να λαμβάνεις τα νέα μας, μέσα από το Προφίλ σου στην Εφαρμογή. Μπορείς να δεις τα βήματα σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=GTGmGzvDFws tags: #newsletter, #email
NEWSLETTER: ΔΕΝ θέλω να λαμβάνω νέα σας. Θέλω να σταματήσετε να μου στέλνετε email. Δεν θέλω να μου στέλνετε email.	Μπορείς να σταματήσεις να λαμβάνεις email από εμάς, μέσα από το Προφίλ σου στην εφαρμογή. Μπορείς να δεις τα βήματα για να σταματήσεις να λαμβάνεις newsletter σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=GTGmGzvDFws tags: #newsletter, #διακοπή
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ: Θέλω να λαμβάνω/Δεν θέλω να λαμβάνω Ειδοποιήσεις στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Για να λαμβάνεις ειδοποιήσεις (notifications) από εμάς ή για να διακόψεις τη λήψη τους, χρειάζεται να ενεργοποιήσεις ή να απενεργοποιήσεις αντίστοιχα αυτήν την επιλογή μέσα από το προφίλ σου, Μπορείς να δεις τα βήματα για τη λήψη ή τη μη λήψη ειδοποιήσεων σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=s4dZzKTDsc4 tags: #notification
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ: Πώς μπορώ να βρω τον τύπο Συσκευής & την Έκδοση Λογισμικού;	Εάν έχεις iphone, πήγαινε στις Ρυθμίσεις, Πληροφορίες και εκεί θα βρεις το Όνομα Μοντέλου και την Έκδοση Λογισμικού. Εάν έχεις android, πήγαινε στις Ρυθμίσεις, Σχετικά με το τηλέφωνο και εκεί θα βρεις το Όνομα Συσκευής και την Έκδοση Android.
UPDATE: Πώς μπορώ να κάνω update/ενημέρωση στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να κάνεις ενημέρωση (update) της εφαρμογής μας μέσα από το Play Store ή το App Store. Μπες στο Play Store ή App Store και πληκτρολόγησε "Mindfulness Greece". Πάτησε πάνω στο κουμπί "Ενημέρωση". tags: #ενημέρωση, #update
ΠΛΗΡΩΜΗ: Πώς θα βρω τους τρόπους πληρωμής μέσα στο προφίλ μου στο Play Store/App Store;	Για να βρεις τις πληρωμές σου, χρειάζεται να μπεις στο προφίλ σου στο Play Store ή το App Store. Προφίλ (πάνω δεξιά στο εικονίδιο), Πληρωμές & Συνδρομές, Τρόποι Πληρωμής. Σε αυτό το πεδίο μπορείς να συνδέσεις το pay pal ή την χρεωστική/πιστωτική σου ή να αλλάξεις ρυθμίσεις για τις πληρωμές σου. tags: #συνδρομή, #ακύρωση, #αλλαγή
ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ: Πώς να κάνω αποσύνδεση από τον λογαριασμό μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Για να αποσυνδεθείς από τον λογαριασμό σου στο Mindfulness Greece, χρειάζεται να μπεις στην εφαρμογή > Προφίλ (πάνω δεξιά στο εικονίδιο) και να επιλέξεις "Αποσύνδεση". tags: #logout, #αποσύνδεση, #εφαρμογή, #λογαριασμός
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ: Πώς μπορώ να βλέπω τα στατιστικά μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να βλέπεις τα στατιστικά δεδομένα σου στην Αρχική σελίδα της εφαρμογής, στο πάνω μέρος. tags:#στατιστικά, #εφαρμογή, #λεπτάδιαλογισμού, #ρεκόρ
MINDFUL ACADEMY: Πώς μπορώ να κάνω εγγραφή σε webinar του Mindful Academy;	Χρειάζεται να κάνεις εγγραφή μπαίνοντας στο Πρόγραμμα MINDFUL ACADEMY, και μετά πατώντας επάνω στο Webinar που σε ενδιαφέρει. tags: #webinar, #σεμινάριο, #εγγραφή
Θέλω κι εγώ να μπω στο Κλειστό Viber Group του Ιάσονα. Τι πρέπει να κάνω;	Για να μπεις στην Κλειστή Κοινότητα του Ιάσονα χρειάζεται να έχεις πρώτα συμπληρώσει 3000 λεπτά Διαλογισμού. Μπες σε αυτό το link https://forms.gle/QkPyoHFYVYHXJh8N7, συμπλήρωσε την αίτησή σου για να συμμετάσχεις στην κλειστή Κοινότητα του Ιάσονα και αυτόματα θα λάβεις ενημέρωση, εφόσον πληροίς τις προϋποθέσεις. Εάν δεν έχεις συμπληρώσει ακόμα 3000 Διαλογισμού, θα λάβεις πάλι ένα email που θα σε πληροφορεί αναλόγως. Συνέχισε τον καθημερινό διαλογισμό και σύντομα θα είσαι κοντά μας!Σε περιμένουμε στην Κλειστή Κοινότητα του Ιάσονα με χαρά!
ΕΚΔΟΣΗ: Πώς μπορώ να μάθω την έκδοση εφαρμογής Mindfulness Greece που έχω στο κινητό μου;	ΟΔΗΓΙΕΣ: Δες πώς μπορείς να μάθεις ποια έκδοση εφαρμογής έχεις σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/TBywp8KN5O4 tags: #εφαρμογή #έκδοση
ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΚΑΡΤΑΣ: Πώς μπορώ να καταργήσω τη χρεωστική ή την πιστωτική μου κάρτα από την Google Play;	Καταρχάς θα χρειαστεί πρώτα να έχεις μία χρεωστική ή πιστωτική κάρτα συνδεδεμένη με το προφίλ σου στη Google Play, προκειμένου να κάνεις την αγορά της συνδρομής.Το Mindfulness Greece δεν κρατάει, αποθηκεύει ή έχει πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα της πιστωτικής ή της χρεωστικής σου κάρτας. Η κάρτα αποθηκεύεται στον προσωπικό σου λογαριασμό, στην Google Play.Εάν δεν θέλεις να μείνει αποθηκευμένη μέσα στη Google Play, τότε θα χρειαστεί να κάνεις κατάργηση της κάρτας μέσα από το προφίλ σου στο Google Play.
Θέλω να συνεργαστώ μαζί σας!	Σε ευχαριστούμε πολύ για το ενδιαφέρον σου να συνεργαστείς μαζί μας! Στην ιστοσελίδα μας θα βρεις τη σελίδα > Καριέρα Σε αυτήν ανακοινώνονται οι θέσεις για τις οποίες ζητάμε συνεργάτες και μπορείς να δηλώσεις το ενδιαφέρον σου συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα. tags: #βιογραφικό, #συνεργασία, #εργασία, #mindfulness
Έτσι φτιάχνεις το μέλλον που θες/Θα κάνω διαλογισμό	Σε ευχαριστούμε πολύ για το mail σου. Είναι πάντα μεγάλη μας χαρά να ακούμε τις εμπειρίες των χρηστών μας και να μοιράζεστε μαζί μας τις σκέψεις σας. Συγχαρητήρια που πήρες μια τόσο σπουδαία απόφαση για τη ζωή σου! Είναι μεγάλο δώρο προς τον εαυτό μας η αυτοφροντίδα μας με ένα τόσο σπουδαίο εργαλείο, που μας βοηθάει να πάρουμε τον έλεγχο του μυαλού μας και να το βγάλουμε από τον αυτόματο πιλότο. Τα οφέλη που θα δεις είναι πολλά και πολυεπίπεδα. Η διαδρομή θα σου χαρίσει πολλές και διαφορετικές εμπειρίες. Εμείς θα είμαστε πάντα εδώ για να τις μοιράζεσαι. Σου ευχόμαστε να απολαύσεις κάθε σημείο της προσωπικής σου διαδρομής. Μη διστάζεις να επικοινωνείς μαζί μας όποτε θέλεις, είμαστε εδώ για οτιδήποτε χρειαστείς.
Με εκνευρίζουν κάποιοι διαλογισμοί στην Εφαρμογή Mindfulness Greece, να πάω παρακάτω; Δεν μου αρέσουν κάποιοι διαλογισμοί. Να τους προσπεράσω;	Η γνώμη των χρηστών μας, είναι ό,τι πιο σημαντικό για εμάς. Συγχαρητήρια για τη συνέπειά σου απέναντι στον εαυτό σου με το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών! Είναι χαρά μας που ο νους σου αντιδράει στους νέους διαλογισμούς, γιατί αυτό σημαίνει πώς ήδη ενδυναμώνεται μέσα από τους διαλογισμούς. Το μυαλό σου κάνει τη δουλειά του, αυτό για το οποίο είναι φτιαγμένο: αντιδράει. Εκεί, λοιπόν, που είχε εξοικειωθεί με κάποιους διαλογισμούς, τώρα έρχονται οι νέοι διαλογισμοί να 'ταράξουν' τα γνώριμα νερά του. Οι νέοι Διαλογισμοί έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να ενεργοποιήσουν νέα κομμάτια της επίγνωσης σου. Είναι φυσιολογικό να υπάρξει εσωτερικός διάλογος του μυαλού σου, όπως 'μου άρεσαν πιο πολύ οι πρώτοι διαλογισμοί', 'βαριέμαι τη μεγάλη αφήγηση', 'οι νέοι διαλογισμοί επαναλαμβάνονται συχνά' κ.λπ. Μην προσπαθείς να βρεις μία γνώριμη πρακτική, τον σωστό διαλογισμό ή αυτόν που σου αρέσει ή προτιμάς περισσότερο, γιατί αυτή είναι η αντίδραση του μυαλού σου σε αυτό που συμβαίνει. Ο διαλογισμός είναι απλώς ένας διαλογισμός... Το "οι πρώτοι διαλογισμοί μου άρεσαν", "νιώθω έναν εκνευρισμό", "να τους προσπεράσω και να πάω παρακάτω" είναι η αντίδραση του μυαλού στην προσπάθεια να ελέγξει την πραγματικότητα. Και αυτό είναι φυσιολογικό να σου δημιουργεί εκνευρισμό. Θα σου προτείναμε να συνεχίσεις κανονικά τους νέους διαλογισμούς, έχοντας στην επίγνωσή σου και παρατηρώντας αυτήν την τάση του μυαλού που προσπαθεί να βάλει ταμπέλες. Ο σκοπός της αλλαγής των διαλογισμών είναι αυτός ακριβώς: να βγάλουμε το μυαλό μας από τη συνήθεια που έχει αποκτήσει μέχρι τώρα, ώστε να μπορέσει να πάει ακόμα πιο βαθιά. Το Πρόγραμμα Καθημερινών Διαλογισμών είναι στοχευμένα δομημένο έτσι, ώστε από την Αφύπνιση του νου, να τον κατευθύνει μέσα από την Ενδυνάμωση, την Εμβάθυνση και τη Μεταμόρφωση, στην Απελευθέρωσή του από σκέψεις, νόρμες, κανόνες και πρακτικές. Σου προτείνουμε, λοιπόν, να αφεθείς στο πρόγραμμα με εμπιστοσύνη, παρατηρώντας αυτές τις τάσεις του μυαλού, χωρίς όμως κριτική διάθεση. Παρατήρησέ τες καθώς περνούν από την οθόνη του νου, σαν να βλέπεις ταινία στο σινεμά, χωρίς να πιάνεις κουβέντα μαζί τους. Και είμαστε σίγουροι, ότι θα δεις την προσωπική σου πρακτική να πηγαίνει κυριολεκτικά σε άλλο επίπεδο.
Διαχείριση άγχους με την Εφαρμογή Mindfulness Greece	Υπάρχει πλούσιο υλικό που μπορείς να χρησιμοποιήσεις από την εφαρμογή, για να σε βοηθήσει να διαχειριστείς το άγχος σου. 1- Αναπνοές: Από το Πρόγραμμα Breathwork, μπορείς να κάνεις την Άσκηση 8 για Μείωση Στρες, αλλά και την Άσκηση 10 για Super Focus σε μία σημαντική στιγμή. 2- Γιόγκα: Από το Πρόγραμμα Home & Office Yoga, μπορείς να κάνεις την Άσκηση 4 Before the Big Thing. 3- Ήχοι Χαλάρωσης: Από τα υπέροχα brainwaves που υπάρχουν στην εφαρμογή, μπορείς να ακούσεις τα: Super Focus & Παραγωγικότητα με κύματα Middle Beta, Για ένα Μυαλό Ζεν με κύματα Law Delta, Αταραξία με κύματα Theta Waves, Ηρεμία & Γαλήνη με κύματα Epsilon & High Gamma και φυσικά Για Μείωση Στρες με κύματα Theta Waves. 4- Κατάσταση SOS: Σε κάθε δύσκολη κατάσταση που απαιτεί άμεση λύση, μπορεί πάντα να σε βοηθήσει το Πρόγραμμα Κατάσταση SOS. Ο διαλογισμός 'Σε Πανικό', μπορεί να σε βοηθήσει πολύ αυτήν την περίοδο. 5- Η Φόρμουλα του Νικητή: Σε αυτό το Πρόγραμμα θα βρεις συγκεντρωμένα τα πιο χρήσιμα εργαλεία για να διαχειριστείς το άγχος σου. Επίσης, σου προτείνουμε να ακούσεις το Πρόγραμμα Mindfulness στην Εργασία, για να βγεις από το άγχος, αλλά και το Πρόγραμμα Optimal Sleep, για να θέσεις τις βάσεις του ιδανικού ύπνου, του πιο σημαντικού παράγοντα του άγχους στη ζωή μας! Είμαστε σίγουροι ότι μέσα σε όλα αυτά τα εργαλεία θα βρεις τα ιδανικά για εσένα, ώστε να πετύχεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.
Που μπορώ να βρω την απόδειξη πληρωμής της συνδρομής μου στο App Store. Απόδειξη πληρωμής συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Στο τέλος του email, υπάρχει το link για αλλαγή ή ακύρωση της συνδρομής σας. Μπορείτε να αναζητήσετε το email με τη διεύθυνση: no_reply@email.apple.com Δείτε το βοηθητικό βίντεο εδώ: https://youtu.be/YHTI2Y6aOhQ
Αν είσαι αναβλητικός/Όταν χωρίζω	Μήπως σε αυτές τις περιόδους δεν είσαι αναβλητική, αλλά απλώς 'πενθείς' το τέλος μιας σχέσης ή την ανατροπή της; Μήπως ερμηνεύεις ως αναβλητικότητα τον χρόνο που χρειάζεσαι για τη μετάβαση, για το επόμενο βήμα; Είναι πολύ φυσιολογικό να αντιδράς με αυτόν τον τρόπο. Είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής μας η προσωπική μας ζωή. Συνήθως αυτό που χρειάζεται είναι λίγος χρόνος. Δεν είναι τυχαία η ρήση του σοφού λαού 'ο χρόνος είναι ο καλύτερος γιατρός'. Σε τέτοιες περιόδους της ζωής σου μπορείς να αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στον εαυτό σου και την αυτοφροντίδα του. Θα μπορούσες για παράδειγμα να περάσεις λίγο χρόνο στη φύση, να ακούσεις χαλαρωτική μουσική και να κάνεις κατάλληλους διαλογισμούς. Σου προτείνουμε από τους διαλογισμούς που υπάρχουν στην κατηγορία ΔΙΑΛΕΞΕ στην εφαρμογή μας, να κάνεις του διαλογισμούς της κατηγορίας ΑΥΤΑΓΑΠΗ και ΣΧΕΣΕΙΣ. Επίσης, σου προτείνουμε να ακούσεις από τους ΉΧΟΥΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ τη Μουσική της Φύσης, τα brainwaves Συχνότητα της Ευτυχίας, Σύνδεση με την Καρδιά και το Βαλς της Χαράς. Αν, παρ' όλα αυτά, νιώθεις ότι αφιερώνεις πολύ περισσότερη ενέργεια από αυτήν που μπορείς να διαχειριστείς και δυσκολεύεσαι να ανταποκριθείς στην καθημερινότητά σου, ίσως χρειάζεται να απευθυνθείς σε έναν ειδικό, που θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις πιο εξειδικευμένα την κατάσταση αυτή. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.

Έχω αλλάξει συσκευή από android σε iphone και η συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece φαίνεται ανενεργή. Αλλαγή Συσκευής από Android σε iOS στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Αν έχετε αγοράσει τη συνδρομή από Android συσκευή, δυστυχώς δεν μπορεί να ισχύσει η συνδρομή και σε Apple συσκευή ή και το αντίστροφο. Παρόλο που η εφαρμογή είναι θεωρητικά μία, στην πραγματικότητα είναι 2 διαφορετικές εφαρμογές που η κάθε εταιρεία διαχειρίζεται ανεξάρτητα. Άρα αγοράζοντας π.χ. την εφαρμογή από το Google Play (πληρώνετε τη Google δηλαδή), δεν μπορεί η Apple να προσφέρει και αυτή συνδρομή, καθώς είναι άλλη εταιρεία (και θέλει και αυτή την πληρωμή της. Για τους χρήστες μας, όμως, πάντα προσπαθούμε να προσφέρουμε το καλύτερο. Παρακαλώ ενημερώστε μας στο info@mindfulnessgreece.gr και θα ενεργοποιήσουμε δωρεάν τη συνδρομή και για την άλλη συσκευή σας.
Θετική Ψυχολογία/Απάντηση στους στόχους	Σε ευχαριστούμε για το τόσο όμορφα μοίρασμα από καρδιάς των στόχων σου. Είναι μεγάλη μας χαρά οι σκέψεις μας να γίνονται μέρος της καθημερινότητάς σας και εσείς στη συνέχεια να μοιράζεστε μαζί μας την εμπειρία σας και να μας δίνετε, έτσι, δύναμη και έμπνευση να συνεχίζουμε να σας προσφέρουμε με αγάπη όλο και πιο χρήσιμα εργαλεία. Αυτή είναι η δύναμη και η ενέργεια της ομάδας και της Κοινότητας του Mindfulness Greece και χαιρόμαστε πάρα πολύ που έχουμε μαζί μας άτομα με τόσο καθαρούς στόχους και τόση διάθεση να δουλέψουν ουσιαστικά με τον εαυτό τους, όπως εσύ. Μπράβο σου, μπράβο σου, μπράβο σου! Σε ευχαριστούμε που είσαι στην ομάδα μας! Είμαστε στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Πώς μπορώ να κάνω εγγραφή σε ένα Webinar στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Σε ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον σου στο Mindful Academy! Χρειάζεται να κάνεις εγγραφή μπαίνοντας στο Πρόγραμμα MINDFUL ACADEMY, πατώντας επάνω στο Webinar που σε ενδιαφέρει και στη συνέχεια επάνω στο κεφαλαία γράμματα ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΟΥ ΕΔΩ. Είμαστε στη διάθεσή σου για οτιδήποτε άλλο χρειαστείς.
Παρέχετε Εγγύηση Αποτελεσμάτων στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Η εφαρμογή μας είναι η Δημοφιλέστερη Ελληνική Εφαρμογή στην κατηγορία Υγεία & Φυσική Κατάσταση στο Play Store, με περισσότερα από 150.000+ downloads. Και αυτό συμβαίνει για έναν και μόνο λόγο: Γιατί φέρνει ουσιαστικά θετικά αποτελέσματα στους χρήστες μας. Και αυτό το λένε οι ίδιοι οι χρήστες μας... Δείτε εκατοντάδες πραγματικά Reviews από χρήστες, που έχει αλλάξει η καθημερινότητά τους. Έχουμε τόση σιγουριά για τα αποτελέσματα της εφαρμογής μας, που είμαστε η μοναδική εφαρμογή στην Ελλάδα που προσφέρει: Εγγύηση 100% Επιστροφής Χρημάτων.Αν ολοκληρώσεις το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών των 60 ημερώνκαι δεν βιώσεις ουσιαστικά οφέλη στη ζωή σου, σου επιστρέφουμε τα χρήματα χωρίς ερωτήσεις.Τόσο απλά. Θέλουμε οι χρήστες της εφαρμογής μας να μην έχουν να χάσουν τίποτα, μόνο να κερδίσουν. Ε πάντα διαθέσιμοι για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Ασφάλεια για Εγκυμοσύνη. Είναι ασφαλής η Εφαρμογή Mindfulness Greece για την περίοδο εγκυμοσύνης;	Η Εφαρμογή και οι διαλογισμοί είναι ασφαλή για χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, εκτός βεβαίως αν σας έχει συμβουλέχει διαφορετικά ο θεράπων ιατρός σας για λόγους που αφορούν ειδικά σε εσάς. Όπου χρειάζεται προσοχή, αναφέρεται πάντα από τον Εισηγητή του Προγράμματος. Τα δύο προγράμματα στα οποία αναφέρεται ότι χρειάζεται προσοχή κατά τη διάρκεια τη εγκυμοσύνης, είναι μια άσκηση στο Πρόγραμμα Ρεφλεξολογίας και κάποιες ασκήσεις Αναπνοών στο Πρόγραμμα Breathwork, που είναι πιο έντονες. Πάντα, όμως, θα πρέπει να συμβουλεύεστε πρώτα το γιατρό σας, καθώς ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ανάγκες και ιδιαιτερότητες. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Download Αρχεία για Offline Χρήση στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Πώς μπορώ να κατεβάσω στη συσκευή μου έναν διαλογισμό, μια ιστορία ή έναν ήχο, ώστε να τα ακούσω και χωρίς σύνδεση στο ίντερνετ;	Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την εφαρμογή μας και χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο. Θα χρειαστεί πρώτα να κατεβάσεις το αρχείο ή τα αρχεία που θέλεις, πατώντας το εικονιδιάκι με το βελάκι που υπάρχει σε κάθε αρχείο της εφαρμογής: ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Τα βίντεο και τα ηχητικά αρχεία κατεβαίνουν μέσα στην εφαρμογή και μπορούν να παίξουν μόνο μέσα από το application και όχι εκτός. Δεν κατεβαίνουν δηλαδή σε κάποιον φάκελο μέσα στην συσκευή σου. Θα μπορείς να τα ακούς και εκτός σύνδεσης πηγαίνοντας στο αρχείο, στο σημείο που βρίσκεται μέσα στην εφαρμογή. Ένας πολύ εύκολος και χρηστικός τρόπος είναι να συγκεντρώσεις στα Αγαπημένα (πατώντας την καρδούλα στο κάθε αρχείο) τα αρχεία που σε ενδιαφέρουν, να τα κάνεις download και να τα έχεις όλα συγκεντρωμένα μέσα στα Αγαπημένα για χρήση χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο. Έτσι θα φτιάξεις τη δική σου βιβλιοθήκη με Mindfulness εργαλεία! Αν θέλεις να διαγράψεις το αρχείο που έχεις κατεβάσει για να μην πιάνει χώρο, πάτησε το το εικονίδιο που θα έχει εμφανιστεί. Δες ολόκληρη τη διαδικασία σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/AcFTnlCviFw Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Επανάληψη διαλογισμών στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Παρατήρησα ότι πολλοί διαλογισμοί στο Καθημερινό Πρόγραμμα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece επαναλαμβάνονται, είναι ίδιοι με προηγούμενων ημερών. Γιατί συμβαίνει αυτό;	Εξαιρετική ερώτηση! Χαιρόμαστε πολύ που μας δίνεις τη δυνατότητα να σου εξηγήσουμε πώς λειτουργεί το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών. Ναι, έχεις απόλυτα δίκιο, επαναλαμβάνονται οι ίδιοι διαλογισμοί. Ναι, υπάρχουν και άλλα θέματα να διαλογιστούμε. Ναι, είναι βαρετό! Η αλήθεια είναι πως στόχος του διαλογισμού δεν είναι να μας κάνει να διασκεδάσουμε, σαν να βλέπουμε το επόμενο επεισόδιο της αγαπημένης μας σειράς στο Netfilx. Είναι πράγματι βαρετό να δούμε το ίδιο επεισόδιο που είδαμε πριν λίγες μέρες, γιατί ξέρουμε τι ακριβώς γίνεται και θέλουμε να πάμε παρακάτω, να συνεχίσουμε την πλοκή. Ο διαλογισμός, όμως, δεν είναι διασκέδαση, δεν είναι ψυχαγωγία, δεν είναι χαλάρωση. Ο διαλογισμός είναι η γυμναστική του μυαλού μας. Είναι εξάσκηση, εκπαίδευση του νου. Όταν πας στο γυμναστήριο, ο γυμναστής σου βγάζει ένα πρόγραμμα και, με βάση αυτό, κάνεις ξανά και ξανά ακριβώς τις ίδιες ασκήσεις: για παράδειγμα μία μέρα πόδια, μία μέρα κοιλιά και χέρια, μία μέρα πλάτη και πάει λέγοντας και, αφού ολοκληρώσεις τον κύκλο, ξεκινάς και πάλι με τις ίδιες ακριβώς ασκήσεις. Ναι, είναι βαρετό, αλλά μέσα από την επανάληψη εξασκούνται οι μύες, εκπαιδεύεται το μυικό σου σύστημα να γίνει δυνατό και να χτίσει έτσι με τη σειρά του ένα δυνατό σώμα. Έτσι ακριβώς λειτουργεί και ο διαλογισμός: εξασκεί τον νου, τον γυμνάζει μέσα από τις ίδιες βαρετές τεχνικές, για να αρχίσει να βγαίνει από τον αυτόματο πιλότο. Ένα ετήσιο καθημερινό πρόγραμμα διαλογισμών με 365 διαφορετικούς διαλογισμούς σίγουρα θα ήταν πιο ευχάριστο. Όμως, δεν θα εκπαίδευε στο παραμικρό την επίγνωση και τη συνειδητότητά του νου σου, ώστε να τον δυναμώσει και να τον περάσει σε άλλο επίπεδο υπόστασης. Είδες πώς λειτουργεί το μυαλό; Ακολουθεί τα μοτίβα που έχει μάθει, λειτουργεί δηλαδή στον αυτόματο πιλότο και αντιδράει με βάση τα μοτίβα αυτά, βάζοντας ταμπέλες και ασκώντας κριτική. Το 'είναι βαρετό' είναι μία αντίδραση του νου, γιατί αυτό έχει μάθει να κάνει - αντίδραση και όχι δράση. Είναι μία σκέψη. Η δουλειά του διαλογισμού είναι να σε κάνει να παρατηρήσεις την αντίδραση αυτή του μυαλού σου και να πάρεις τον έλεγχό του. Η αντίδραση του μυαλού είναι να πει 'είναι βαρετό'. Ο έλεγχος που παίρνεις εσύ είναι να πεις "τώρα το μυαλό μου αντιδράει, ας παρατηρήσω αυτήν την τάση του. Ναι, ξαναέκανα προχθές τον ίδιο διαλογισμό, ας δω πώς θα είναι σήμερα αυτή η εμπειρία". Ο διαλογισμός δεν μαθαίνεται, επειδή τον έκανα μία φορά. Χρειάζεται εξάσκηση για να εκπαιδευτεί ο νους και να περάσει σε βαθύτερα επίπεδα συνειδητότητας. Όπως δεν μαθαίνω βιολί αν παίξω μία φορά ένα κομμάτι, ούτε αγγλικά αν πω μία φορά την ΑΒ. Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών είναι δομημένο στοχευμένα και πολύ μελετημένα, για να καθοδηγήσει τον νου σε όλο και πιο βαθιά επίπεδα επίγνωσης και συνειδητότητας. Η επανάληψη των διαλογισμών είναι αδιαμφισβήτητα μέρος της διαδρομής, όπως και η παρατήρηση των τάσεων και αντιδράσεων του νου. Κάθε ημέρα είναι διαφορετική, το σώμα μας είναι διαφορετικό, η αναπνοή μας είναι διαφορετική και ο νους μας μπορεί να επιλέξει είτε να μείνει προσκολλημένος στις γνώριμές του αντιδράσεις, αντιδρώντας στον αυτόματο πιλότο είτε να αφεθεί σε ένα ταξίδι καθοδήγησης προς την απελευθέρωση. Μπορείς να δοκιμάσεις με αυτήν την προσέγγιση τους επόμενους διαλογισμούς και να μοιραστείς μαζί μας και πάλι την εμπειρία σου. Να είσαι καλά!
Δεν καταλαβαίνω μερικούς διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Γιατί;	Σου προτείνουμε να μην προσπαθήσεις να κατανοήσεις εγκεφαλικά τις οδηγίες ούτε να προσπαθήσεις να τις εκτελέσεις για να τις υλοποιήσεις. Αφέσου στις οδηγίες του διαλογισμού και παρατήρησε ό,τι αναδύεται στον νου σου, χωρίς να προσπαθήσεις να κάνεις ή να εξηγήσεις ή να υλοποιήσεις κάτι. Είναι η πρώτη σου επαφή με αυτόν τον διαλογισμό. Δώσε χρόνο στο μυαλό σου, στην επίγνωση και τη συνειδητότητά σου, καθώς τώρα εξοικειώνεται με ποιότητες πιο βαθιές και πιο λεπτοφυείς από αυτές που έχει συναντήσει μέχρι τώρα. Θα έχεις την ευκαιρία να επανέλθεις σε επόμενες ημέρες του Καθημερινού Προγράμματος σε αυτόν τον διαλογισμό και να παρατηρήσεις αν υπάρχει κάποια διαφορά στην προσέγγισή σου. Ύστερα από τόσες ημέρες καθημερινού διαλογισμού και καθώς εμβαθύνεις στις τεχνικές και την καθοδήγηση, θα έρθει μία στιγμή που θα διαπιστώσεις ότι οι οδηγίες λειτουργούν όχι πια εγκεφαλικά, αλλά πιο υπερβατικά, σαν να απευθύνονται στην ψυχή σου και όχι πια στο μυαλό σου. Βρίσκεσαι σε μία εξαιρετικά σημαντική στιγμή για την υπόστασή σου και την εξέλιξή της. Δώσ' της χρόνο και χώρο, για να εκδηλωθεί και να αναπτυχθεί. Είναι η μετάβαση από την εγκεφαλική διεργασία στην υπέρβασή της, γι' αυτό πάρε απλώς λίγη απόσταση. Συνέχισε κανονικά το καθημερινό πρόγραμμα με αυτήν την προσέγγιση, ακόμη κι αν δυσκολεύεσαι σε κάποιους διαλογισμούς. Ενημέρωσέ μας για την προσωπική σου διαδρομή και για οτιδήποτε βιώσεις σε αυτήν. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Λήψη ειδοποιήσεων (notifications) στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Δεν λαμβάνω ειδοποιήσεις στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Πώς μπορώ να λαμβάνω ειδοποιήσεις στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Για να λαμβάνεις Ειδοποιήσεις (notifications) από την Εφαρμογή μας, χρειάζεται να ενεργοποιήσεις αυτήν την επιλογή μέσα από το προφίλ σου, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα: Προφίλ Προσωπικά Δεδομένα Άδειες Χρήσης των Δεδομένων μου Ενεργοποίηση Ειδοποιήσεων. Για να μάθεις το πώς θα το κάνεις δες αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=s4dZzKTDsc4 Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Ο διαλογισμός δεν είναι για όλους	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι με αυτήν την τόσο όμορφη αμεσότητα και τη γλυκιά απογοήτευση τις σκέψεις και την εμπειρία σου... Καταρχάς συγχαρητήρια που έχεις φτάσεις στις 70 ημέρες Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών! Συγχαρητήρια για τη συνέπεια και την επιμονή! Αυτά από μόνα τους είναι αρετές που έχεις αρχίσει να τα δουλεύεις ήδη στην προσωπική σου διαδρομή. Ας πάρουμε τώρα τα πράγματα με τη σειρά... Είναι πολύ σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε τι είναι, αλλά κυρίως τι ΔΕΝ είναι ο διαλογισμός. Ο διαλογισμός, λοιπόν, ΔΕΝ είναι μαγικό χάπι, ΔΕΝ προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη, ΔΕΝ είναι χαλάρωση. Δεν κάνεις, δηλαδή, διαλογισμό ούτε για να νιώσεις καλύτερα ούτε για να χαλαρώσεις ούτε για να δεις τη ζωή σου και το μυαλό σου να μεταμορφώνονται μαγικά μέσα σε μερικές ημέρες ή μερικούς μήνες. Ο διαλογισμός είναι σχέση ζωής, είναι βαθιά δουλειά με τον εαυτό, με τα μοτίβα του μυαλού, με τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις που έχουν αυτοματοποιηθεί και λειτουργούν ασυνείδητα και ασυναίσθητα από τα βιώματά μας. Αν θέλουμε να νιώσουμε καλύτερα, μπορούμε να κάνουμε έναν στοχευμένο διαλογισμό από το ΔΙΑΛΕΞΕ, αυτόν της θετικότητας. Αν θέλουμε να χαλαρώσουμε, μπορούμε να ακούσουμε μία γλυκιά μελωδία κιθάρας ή έναν ήχο της φύσης. Αν θέλουμε να κοιμηθούμε, μπορούμε να ακούσουμε μία από τις υπέροχες ιστορίες ύπνου κ.ο.κ. Ο διαλογισμός είναι βαθιά δουλειά με τον εαυτό. Ο διαλογισμός μετουσιώνει τη σκέψη, μεταμορφώνει το μυαλό, μας φέρνεις κοντά στην επίγνωσή μας, μας φέρνει αντιμέτωπους με δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα, με τον ίδιο μας τον εαυτό... Η φωνή που σε εκνευρίζει δεν είναι η φωνή που σου προκαλεί εκνευρισμό, αλλά το μυαλό σου που λειτουργεί στον αυτόματο πιλότο και έρχεται να βάλει ταμπέλα σε κάτι μη γνώριμο και μη οικείο. Είναι το μυαλό σου που έρχεται να σε επιστρέψει σε κάτι άλλο, σε αυτήν την προηγούμενη φωνή, γιατί την ξέρει καλύτερα και πρέπει να 'ξεβολευτεί' για να προχωρήσει παρακάτω. Σε παίρνει ο ύπνος, γιατί χρειάζεσαι ξεκούραση, είναι λοιπόν καλό να ξεκουραστείς και όχι να κάνεις διαλογισμό. Αν θέλεις να γράψεις με το χέρι είναι καταπληκτική ιδέα, το Smart Ημερολόγιο της εφαρμογής μας προσφέρεται ως μία εναλλακτική, δεν χρειάζεται να το ακολουθήσεις αν δεν σε εξυπηρετεί. Η φωνή που σε εκνευρίζει είναι μία φωνή μέσα στο μυαλό σου, είναι ένα μέρος του διαλογισμού, είναι εξέλιξή του. Θα ακολουθήσουν κι άλλες φωνές, κι άλλες τεχνικές, κι άλλες αντιρρήσεις και αντιδράσεις του μυαλού σου... Όλα αυτά είναι μέρος της διαδρομής... Ευχάριστα ή δυσφορικά είναι όλα μέρος της εξέλιξής σου... Το ότι έχεις επιλέξει να ακολουθήσεις το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, το οποίο είναι δομημένο στοχευμένα για να σε οδηγήσει από την Αφύπνιση, στην Ενδυνάμωση, την Εμβάθυνση, την Μεταμόρφωση και τελικά την Απελευθέρωση, δείχνει την ειλικρινή σου πρόθεση για δουλειά με τον εαυτό σου. Όλα τα υπόλοιπα είναι οι αντιστάσεις του μυαλού σου και αυτές δουλεύεις περιγράφοντάς μας τόσο όμορφα το παράπονό σου ότι ίσως ο διαλογισμός δεν είναι για όλους. Έχεις δίκιο, δεν είναι για όλους, είναι μόνο για όσους θέλουν πραγματικά να εξελίξουν την υπόστασή τους και να συναντήσουν τον αληθινό εσώτερο εαυτό τους... Αν το θέλεις πραγματικά, είσαι σε πάρα πολύ καλό δρόμο. Συγχαρητήρια! Μέσα στον δρόμο είναι όλα όσα περιγράφεις. Αν δεν το θέλεις πραγματικά γιατί πράγματι δεν είναι πάντα ευχάριστο ούτε εύκολο, τότε ναι, ο διαλογισμός δεν είναι για σένα. Κάτι πιο ανάλαφρο και χαλαρωτικό ίσως είναι καλύτερη επένδυση του χρόνου σου. Εμείς πιστεύουμε βαθιά ότι ο διαλογισμός είναι το ιδανικό εργαλείο που μπορεί να μας οδηγήσει στον πραγματικό μας εαυτό και, ναι, πιστεύουμε βαθιά ότι είναι για όλους. Γιατί η αλλαγή ξεκινάει από μέσα μας και είναι για τον καθένα προσωπική και μοναδική. Όπως είναι και ο χρόνος που ο καθένας χρειάζεται για να βιώσει σε ανύποπτες στιγμές τα πραγματικά οφέλη και τα αποτελέσματα του διαλογισμού σου. Η δική μας πρόταση είναι απλή και ξεκάθαρη: συνέχισε με πίστη το δώρο που έχεις αποφασίσει να κάνεις στον εαυτό σου και θα έρθει η στιγμή που θα ευγνωμονείς για αυτήν σου την απόφαση... Εμείς θα είμαστε πάντα δίπλα σου σε όλη αυτή τη διαδρομή για οτιδήποτε χρειαστείς.

Με πιάνει νύστα και Υπνηλία στον Διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Τί να κάνω; Γιατί συμβαίνει αυτό;	Η πρακτική mindfulness έχει 2 μέρη. Το 1ο μέρος είναι να εκπαιδεύσουμε την προσοχή μας (focus)Αυτό γίνεται με το να εκπαιδεύουμε τον νου μας να επικεντρώνεται σε ένα αντικείμενο εστίασης κάθε φόρα (αναπνοή, σώμα, ήχους, συναισθήματα, σκέψεις κ.λπ.). Με αυτόν τον τρόπο, σιγά-σιγά ο νους μαθαίνει να επικεντρώνεται και να μην "φεύγει" μακριά από το αντικείμενο προσοχής. Είναι αυτό που λέμε "σταθεροποίηση". Το 2ο μέρος της πρακτικής είναι αυτό που λεμε "διορατικότητα" (insight) Σιγά-σιγά αρχίζουμε και κατανοούμε τα μοτίβα μας, τις συνήθειές μας, τι είναι αυτό που μας ενοχλεί και πάμε βαθύτερα στην αυτοανακάλυψη. Και τα δύο μέρη συνυπάρχουν στην πρακτική του διαλογισμού (καθώς την εξασκούμε καθημερινά). Αυτό που συμβαίνει στην πρακτική μας στον διαλογισμό, είναι ότι κάποια μοτίβα (δυσκολίες) έρχονται κατά τη διάρκειά της και δεν μας αφήνουν να επικεντρωθούμε. Ένα από αυτά είναι και η υπνηλία/οκνηρία/λήθαργος. Είναι μια κατάσταση του νου, που μέσα από την καθημερινή πρακτική μπορεί να ξεπεραστεί. 1. Παρατήρησε αν, όταν κάνεις την πρακτική, είσαι πραγματικά κουρασμένη και σου λείπει ύπνος. Αν κάτι τέτοιο συμβαίνει τότε είναι καλύτερα ... να κοιμηθείς! 2. Αν, όμως, ξέρεις ότι κάτι τέτοιο δε συμβαίνει, τότε προσπάθησε να παρακολουθήσεις πότε σε επισκέπτεται αυτή η υπνηλία, με ποιον τρόπο εμφανίζεται στο σώμα σου και τι σκέψεις περνούν από τον νου σου. Μπορείς, επίσης, να ανοίξεις για λίγο τα μάτια σου ή να πάρεις 4-5 βαθιές γρήγορες αναπνοές, ώστε να ξυπνήσει ο νους. Βεβαιώσου, ακόμη, ότι οι συνθήκες του δωματίου σου είναι καλές, π.χ. ο χώρος αερίζεται, δεν έχει υπερβολική ζέστη κ.λπ. Πολλοί ασκούμενοι βιώνουν αυτήν την αίσθηση, όταν πρωτοξεκινάνε την πρακτική στον διαλογισμό. Όσο όμως συνεχίζουμε την καθημερινή εξάσκηση, αυτή η αίσθηση της υπνηλίας υποχωρεί και ο νους ξυπνάει και αφυπνίζεται. Θα χαρούμε να παρατηρήσεις τώρα την πρακτική σου και να μοιραστείς μαζί μας την εμπειρία σου. Είμαστε πάντα στη διάθεση σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Θετική Ψυχολογία/Αυτοτιμωρία	Σε ευχαριστούμε για τα όμορφα λόγια σου και το τόσο ζεστό μοίρασμα στο mail σου. Είναι πάρα πολύ σημαντικό που έχεις θέσει τους στόχους σου, είναι η αρχή για την υλοποίησή τους. Μπράβο σου! Είναι πάρα πολύ σημαντικό επίσης να είσαι συνεπής και επιμελής σε αυτούς, για να μπορέσει να έρθει το αποτέλεσμα που θα ανταμείψει την προσπάθειά σου και θα σε γεμίσει ικανοποίηση. Μέσα, όμως, στην προσπάθεια και την προσωπική σου διαδρομή, είναι βέβαιο ότι θα περάσεις διάφορες φάσεις, θα χρειαστείς παύσεις, θα παρατηρήσεις αντιδράσεις και αντιστάσεις του σώματος και του μυαλού σου, θα απογοητευτείς, θα ενθουσιαστείς, θα πέσεις, θα σηκωθείς, θα συνεχίσεις... Όλα αυτά είναι μέρος της διαδρομής. Έχεις τον στόχο σου, την πρόθεσή σου, αλλά είσαι άνθρωπος, δεν είσαι ρομπότ, για να λειτουργείς αυτοματοποιημένα. Μπορεί να χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο, μπορεί το μυαλό σου να χρειάζεται περισσότερο χρόνο ή λίγο διαφορετικό τρόπο, γιατί έχει μάθει σε συνήθειες του παρελθόντος που του είναι δύσκολο να αλλάξει. Σε κάθε περίπτωση, δε χρειάζεται να αυτομαστιγώνεσαι όταν δεν βγαίνει, παρατήρησέ το ως πραγματικό γεγονός, αναζήτησε την αιτία χωρίς κριτική διάθεση και χωρίς διάθεση τιμωρίας. Σκέψου πώς θα χειριζόσουν την κατάσταση αν είχες απέναντί σου ένα παιδί: τι θα σκεφτόσουν, πώς θα του συμπεριφερόσουν, τι θα το συμβούλευες; Ίσως χρειάζεσαι περισσότερη αυτοφροντίδα και λιγότερη τιμωρία, όταν δεν ακολουθείς το πρόγραμμα της ημέρας σου. Σου προτείνουμε να κρατήσεις την πρόθεση να υλοποιήσεις τους στόχους σου και να προσπαθήσεις με συνέπεια και υπομονή. Όταν, όμως, αυτό δε συμβαίνει για κάποιους λόγους και παρεκκλίνεις από το πρόγραμμά σου, αντί να τιμωρείς τον εαυτό σου, φρόντισέ τον. Κάνε ένα μικρό βήμα τη φορά, την ημέρα, μην περιμένεις από τον εαυτό σου άλματα. Δοκίμασε με αυτήν την προσέγγιση και μοιράσου ξανά μαζί μας την εμπειρία σου! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Κάνω διαλογισμό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece, αλλά τι υπάρχει μετά;	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις σου, είναι χαρά μας που σε έχουμε στην Κοινότητα του Mindfulness Greece. Εύλογες και εύστοχες οι απορίες σου. Η απάντηση είναι πολύ απλή: ο διαλογισμός δεν είναι μαγικό χάπι, που θα λύσει δια μαγείας όλα μας τα προβλήματα, ούτε χαλάρωση, που θα μας βοηθήσει για λίγο να ξεφύγουμε από τα προβλήματά μας. Είναι το ε ρ γ α λ ε ί ο εκείνο, που με συστηματική εξάσκηση θα εκπαιδεύσει το μυαλό μας να διαχειρίζεται τις καταστάσεις στοχευμένα και αποτελεσματικά, με συγκέντρωση και διαύγεια. Πρακτικά δηλαδή, θα σε βοηθήσει να δ ι α χ ε ι ρ ί ζ ε σ α ι πολύ πιο αποτελεσματικά, πολύ πιο εύστοχα, με λιγότερο άγχος, με λιγότερη αγωνία, χωρίς πανικό όλα τα προβλήματα και τις καταστάσεις της καθημερινότητάς σου. Τις λύσεις δεν θα σου τις δώσει ο διαλογισμός, αλλά το μυαλό σου, που θα έχει μεταμορφωθεί μέσα από τον διαλογισμό. Έτσι, θα πάρεις ε σ ύ τον έλεγχο της συμπεριφοράς σου και όχι οι αυτόματες αντιδράσεις του μυαλού σου. Τέλος, θα σου θυμίσει πως ό,τι ζητάς βρίσκεται ήδη μέσα σου... Η δύναμη, η πίστη, το σθένος και ό,τι άλλο χρειάζεσαι για την απαιτητική σου καθημερινότητα, βρίσκονται ήδη μέσα σου... Ιδίως γι΄αυτήν την περίοδο, σου προτείνουμε τους Διαλογισμούς που θα βρεις στην κατηγορία ΑΥΤΑΓΑΠΗ της εφαρμογής μας, καθώς και μερικούς πολύ αγαπημένους και αποτελεσματικούς Ήχους Χαλάρωσης: τη Μουσική της Φύσης, το brainwave Ημερία και Γαλήνη, τα Singing Bowls Η Αλήθεια της Καρδιάς, καθώς και το πολυαγαπημένο μας Ταξίδι του Ανέμου: Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Δεν θέλω να λαμβάνω άλλα email από εσάς. Unsubscribe Newsletter	Υπάρχει στο τέλος του κάθε email μας εμφανής προτροπή με χρώμα και bold γράμματα για αφαίρεση του email από τη λίστα μας. Επίσης, μπορείς να αλλάξεις ανά πάσα στιγμή τις ρυθμίσεις των newsletter και των notifications με ένα μόνο click από το προφίλ σου στην εφααρμογή, ακολουθώντας τα εξής βήματα: 1. Μπες στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. 2. Στην Αρχική οθόνη πάτησε πάνω δεξιά στο Προφίλ σου 3. Πάτησε στην επιλογή Προσωπικά Δεδομένα 4. Πάτησε στην επιλογή Άδειες Χρήσης των Δεδομένων μου. Μας συγχωρείς αν σε δυσκολέψαμε να το βρεις. Σε έχουμε διαγράψει από τη λίστα μας όπως μας ζήτησες και δεν θα λάβεις άλλο email από εμάς στο μέλλον. Να έχεις μια όμορφη μέρα και είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Συγχαρητήρια για το έργο σας!	Εμείς σε ευχαριστούμε για το τόσο ζεστό σου mail και για τα τόσο όμορφα λόγια σου! Μέσα από τόσο ζεστή ανταπόκριση, παίρνουμε κι εμείς δύναμη για να συνεχίσουμε με ακόμη περισσότερη αγάπη και μεγαλύτερο πάθος το έργο μας. Χαιρόμαστε πάρα πολύ που σε έχουμε μαζί μας στην ομάδα μας! Συγχαρητήρια που έχεις αποφασίσει να δουλέψεις τόσο βαθιά και ουσιαστικά με τον εαυτό σου. Όλη η ομάδα του Mindfulness Greece μπορούμε να σε διαβεβαιώσουμε ότι το ταξίδι της προσωπικής σου διαδρομής είναι απλώς μαγικό... Είναι χαρά μας να μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις και τις εμπειρίες σου. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Νόημα της ζωής/Όλα είναι μάταια	Σε ευχαριστούμε για το mail σου και που μοιράστηκες μαζί σου αυτές τις τόσο προσωπικές σου σκέψεις. Η ζωή είναι γεμάτη δυσκολίες, αλλά και χαρές, όμορφες στιγμές, πρόσωπα και καταστάσεις που μας κάνουν να χαμογελάμε... Σε παρακαλούμε μην αφήνεις τις σκέψεις της ματαιότητας να κυριαρχούν στην σκέψη σου. Αν συμβαίνει αυτό τόσο έντομα, όπως καταλαβαίνουμε από το mail σου, ίσως είναι η στιγμή να τις μοιραστείς με έναν ειδικό και να σε βοηθήσει να δεις και την άλλη πλευρά της ζωής. Το μόνο που έχουμε να σας πούμε είναι ότι δεν είσαι μόνη σε αυτό. Θα πρέπει να απευθυνθείς σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, ώστε να σε φροντίσει προσωπικά. Κάλεσε στο 1018, όπου θα μπορέσουν να σε βοηθήσουν με πλήρη γνώση και υποστήριξη, ώστε να νιώσεις καλύτερα και να μην βιώνεις αυτήν την ματαιότητα που περιγράφεις.
Ξεκίνα την Επανάσταση/Προσπαθώ αλλά ενδίδω	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι και πάλι μαζί μας τις σκέψεις σου και το πώς εφαρμόζεις την πολλαπλασιαστική επίγνωση στη ζωή σου. Είναι ανθρώπινο να ενδίδεις κάποιες φορές. Είναι μέρος της φύσης μας αλλά και μέρος της διαδρομής... Ναι, θέλει μεγάλη και συνεχή προσπάθεια, ευτυχώς όμως το αποτέλεσμα μας ανταμείβει σε ανύποπτες στιγμές, ιδίως όταν η προσπάθειά μας αφορά τα παιδιά μας, αλλά και τον αντίκτυπο που έχει πάνω τους η δική μας εικόνα και οι δικές μας επιλογές... Ένα είναι σίγουρο: ότι η προσπάθεια φέρνει αποτέλεσμα. Γι' αυτό, συνέχισε την τόσο καλή δουλειά που κάνεις με τον εαυτό σου παρέα με το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών και όλα τα εργαλεία του Mindfulness! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Η Δωρεάν χρήση της Εφαρμογής Mindfulness Greece τι ακριβώς περιλαμβάνει;	Σε ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον σου στην εφαρμογή μας! Αν έχεις κατεβάσει ήδη την εφαρμογή μας, θα διαπιστώσεις ότι μπορείς να περιηγηθείς σε όλες τις κατηγορίες της και να δεις ακριβώς τι προσφέρει η εφαρμογή μας μέσα από το Δωρεάν υλικό της. Έτσι, θα έχεις μια πολύ ξεκάθαρη εικόνα για την ποιότητα των υπηρεσιών της, αλλά και για τα οφέλη που μπορείς να αποκομίσετε στην καθημερινότητά σου μέσα από αυτές. Συγκεκριμένα, έχεις Δωρεάν πρόσβαση: Στις πρώτες 5 μέρες Διαλογισμών του Εισαγωγικού Προγράμματος, σε 3 Διαλογισμούς από το ΔΙΑΛΕΞΕ, σε 1 ιστορία Ύπνου, σε 2 Ήχους Χαλάρωσης, στην Προεπισκόπηση του κάθε Προγράμματος. Επίσης, στην Αρχική σελίδα που βλέπεις μόλις ανοίξει η εφαρμογή, μπορείς να πατήσεις επάνω αριστερά στο κόκκινο κυκλάκι με το σημειωματάριο και να περιηγηθείς στο πολύ χρήσιμο Smart ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ που προσφέρει η εφαρμογή μας, εξαιρετικό εργαλείο για να συνοδεύει το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών. Θα είναι χαρά μας να σε έχουμε στην Κοινότητα του Mindfulness Greece και να γίνεις μέρος όλων αυτών των ανθρώπων, που έχουν δει την καθημερινότητά τους να αλλάζει θετικά με την εφαρμογή μας! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Σκέψεις και διαλογισμός	Καταρχάς συγχαρητήρια για τη συνέπεια στον καθημερινό σου διαλογισμό! Μπράβο σου, που είσαι τόσο επιμελής και τόσο συνειδητοποιημένος στην προσωπική σου διαδρομή. Επίσης, είμαστε πάντα στη διάθεσή των χρηστών μας για οτιδήποτε χρειάζονται ως προς την εφαρμογή μας, ό,τι σκέφτεσαι μπορείς να το μοιράζεσαι μαζί μας. Σου προτείνουμε να αφήσεις τις σκέψεις από όπου κι αν έρχονται, όποια ένταση κι αν έχουν, να υπάρχουν στον χώρο τους κι εσύ να συνεχίζεις τον διαλογισμό σου. Αντί να προσπαθείς να "τις αντιληφθείς, να τις εντοπίσεις και να δεις πού αρχίζουν και πού τελειώνουν, προκειμένου να τις παραμερίσεις αργά", άφησέ τες απλά να υπάρχουν, όπου κι αν βρίσκονται, και ακολούθησε τις οδηγίες των διαλογισμών. Ο νους κάνει απλά τη δουλειά του, όλες αυτές τις διεργασίες που εκδηλώνονται ως σκέψεις. Εσύ κάνε τη δική σου δουλειά, τον καθημερινό σου διαλογισμό. Ιδίως οι διαλογισμοί του Επιπέδου 3 που πρόσφατα ανέβηκαν στο Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, είναι πάρα πολύ εμπλουτισμένοι και είναι βέβαιο ότι θα εξελίξουν την πρακτική σου, σιγώντας ακόμη περισσότερο τη διεργασία του νου. Καλή συνέχεια στην τόσο καλή δουλειά που κάνεις με τον εαυτό σου.
Πώς μπορώ να βάλω Background μουσική στους διαλογισμούς μου ή τις ιστορίες μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Για να μάθεις πώς να βάζεις μουσική ως backround στους Διαλογισμούς σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/lQhOzTeTvkA Είμαστε στη διάθεσή σου για ό,τι χρειαστείς.
Θέλουμε να προσφέρουμε την Εφαρμογή Mindfulness Greece στο προσωπικό της Εταιρείας μας.	Ευχαριστούμε θερμά για το ενδιαφέρον σας και συγχαρητήρια για την υπέροχη σκέψη που κάνετε για τους ανθρώπους σας. Είναι εγγυημένα το χρησιμότερο δώρο που μπορείτε να τους κάνετε. Η προσέγγισή μας είναι να προσφέρουμε μόνο στοχευμένα πρακτικά εργαλεία για άμεσα αποτελέσματα, χωρίς περιττή θεωρία και "φιλοσοφία". Θεωρούμε ότι πλέον η υπερπληροφόρηση και οι συνεχείς περισπάσεις είναι οι βασικοί παράγοντες υψηλού στρες και χαμηλής απόδοσης και γι' αυτόν τον λόγο έχουμε φτιάξει το application μας με τέτοιο τρόπο ώστε να περιλαμβάνει μόνο ό, τι χρειάζεται ο σύγχρονος εργαζόμενος που ζει και εργάζεται σε έναν κόσμο, που αλλάζει απότομα και με ταχύτατους ρυθμούς. 1. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ Ανοίγουμε λογαριασμό για την εταιρία σας και όλοι οι εργαζόμενοι μπορούν να συνδεθούν απευθείας με το εταιρικό τους email. Ανοίγουμε, δηλαδή, όσες συνδρομές χρειαστείτε στο domain σας @yourcompanydomain.gr Αν χρειάζεται να δώσετε πρόσβαση σε κάποιον εργαζόμενο ή πελάτη που δεν έχει email με αυτό το domain, τότε θα χρειαστεί να μας στείλετε το email του/της, ώστε να το προσθέσουμε από το διαχειριστικό μας στον εταιρικό σας λογαριασμό. 2. ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΓΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ Παρακαλούμε κατεβάστε την προσφορά μας, πατώντας στο παρακάτω link: MINDFULNESS APPLICATION OFFER Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Διαδικασία Πληρωμής συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece στο App Store	Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε, επιλέγοντας τη συνδρομή στην εφαρμογή μας. Παρακάτω σας στέλνουμε σε ένα σύντομο βίντεο με το πώς γίνεται η πληρωμή μέσω του App Store. Για να δείτε τις οδηγίες, δείτε το βίντεο: https://www.youtube.com/shorts/_ihRWB6PsGw
Έκανα επεγγραφή από τα email σας (newsletter) αλλά θέλω να γραφτώ ξανά. Επανεγγραφή στο Newsletter του Mindfulness Greece	Χαιρόμαστε πολύ που θα επιστρέψεις στην κοινότητα του Mindfulness Greece. Τα email μας γράφονται πάντα με μοναδικό στόχο να σου προσφέρουμε σημαντικά εργαλεία και προσφορές, που θα αλλάξουν θετικά την καθημερινότητά σου! Μπορείς να κάνεις την επανεγγραφή σου μπαίνοντας στο Προφίλ σου στην Εφαρμογή. Προφίλ > Προσωπικά Δεδομένα > Άδειες Χρήσης των Δεδομένων μου. Δες το βίντεο για να μάθεις το πώς: https://www.youtube.com/watch?v=GTGmGzvDFws
Τι είναι ακριβώς το Ελεύθερο Πρόγραμμα Διαλογισμών (γιατί το έχουμε στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;)	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι μαζί μας τη σκέψη μας. Πολύ ωραία η ερώτησή σου και απόλυτα εύστοχη, μιας και ο καθένας θα μπορούσε να βάλει ένα χρονόμετρο στο ρολόι ή το κινητό του και να κάνει τον διαλογισμό του όση ώρα θέλει. Ο λόγος, ωστόσο, που έχουμε εντάξει τον Ελεύθερο Διαλογισμός στην εφαρμογή μας είναι γιατί το πιο δύσκολο κομμάτι σε όσους θέλουν να βάλουν τον διαλογισμό στη ζωή τους, ακόμη κι αν είναι προχωρημένοι ασκούμενοι και δεν χρειάζονται καθοδήγηση, είναι η συνέπεια και η παρακίνηση. Εντάσσοντάς τον, λοιπόν, στα εργαλεία του διαλογισμού - Καθημερινό Πρόγραμμα / Διάλεξε / Ελεύθερο - προσφέρουμε σε όλους τους χρήστες - αρχάριους, προχωρημένους, πολύ προχωρημένους - όλα τα εργαλεία που χρειάζονται για να εντάξουν τον διαλογισμό με συνέπεια στην καθημερινότητά τους και να συνδέσουν την εφαρμογή μας με την ευεξία και την ώρα με τον εαυτό τους με όλες τις δυνατες επιλογές διαλογισμού. Στο διαδίκτυο κυκλοφορούν πάρα πολλοί διαθέσιμοι διαλογισμοί που θα μπορούσε κάποιος να κάνει, ωστόσο η ευκολία τού να τους έχει συγκεντρωμένους στο μεγαλύτερο ποσοστό τους στο κινητό του, δίνει άλλη αξία και μία δέσμευση στη δουλειά που έχει αποφασίσει να κάνει με τον εαυτό του. Θέλουμε, λοιπόν, όλα τα εργαλεία του διαλογισμού να είναι προσβάσιμα στο τσεπάκι του χρήστη μας με ένα μόνο κλικ! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.

Τα email του Ιάσονα είναι πολύ μεγάλα, μακροσκελή!	Σε ευχαριστούμε για το email και για το feedback σου. Η γνώμη των χρηστών μας είναι ό,τι πιο σημαντικό για εμάς και χαιρόμαστε πολύ που μοιράζεσαι τη δική σου μαζί μας. Έχεις απόλυτο δίκιο. Τα newsletters μας είναι μακροσκελή κείμενα και θέλουν χρόνο και προσοχή για να διαβαστούν. Εσκεμμένα. Γιατί αφορούν θέματα χρήσιμα και σημαντικά, που απασχολούν τους περισσότερους από εμάς, που συχνά δεν τα συζητάμε με τους γύρω μας γιατί είναι ιδιαίτερα, που μας προβληματίζουν, μας ανησυχούν, μας αγχώνουν, αλλά μας πάνε ακόμη πιο βαθιά στην αλλαγή. Έχεις δίκιο, απαιτούν χρόνο και όλη την προσοχή μας, γιατί δεν τα προορίζουμε για άμεση εύπεπτη κατανάλωση, αλλά για περισυλλογή και στοχασμό, για το επόμενο βήμα της προσωπικής μας διαδρομής. Το αντικείμενό μας είναι η ενασχόληση με το μυαλό μας και γι' αυτό, θέλουμε να δώσουμε στους χρήστες μας το έναυσμα για να ασχοληθούν μαζί του, για να του αφιερώσουν χρόνο. Θέλουμε να κινητοποιήσουμε τους χρήστες μας να αφιερώσουν χρόνο στο newsletter, για να μην πετάξουν αυτόν τον χρόνο σε ένα απλό σκρολάρισμα ή χάσιμο στα social media. Θέλουμε να 'φάμε' τον χρόνο σου! Για να σου υπενθυμίσουμε ότι ο εαυτός σου, ο εαυτός μας, αξίζει τον χρόνο μας, τον διεκδικεί για την εξέλιξή του. Είναι όπως ο χρόνος που αφιερώνουμε στα παιδιά μας: το ξέρουμε ότι θέλει χρόνο και κόπο για να τα πάμε βιολί ή ζωγραφική και να τους αφιερώσουμε το απόγευμα ή το βράδυ μας διαβάζοντάς τους ένα παραμύθι, αντί να τους βάλουμε να δουν ένα επεισόδιο από την αγαπημένη τους σειρά. Αλλά αυτός ο χρόνος είναι η επένδυση που κάνουμε για το μέλλον τους, θυσιάζοντας τον δικό μας χρόνο. Έτσι και τα newsletters μας. Έχεις δίκιο, τρώνε τον χρόνο σου, όπως και τον δικό μας για να εμπνευστούμε, να κάνουμε έρευνα, να τα συντάξουμε και να τα παρουσιάσουμε με τρόπο απλό, κατανοητό και ευχάριστο, χωρίς να χάνουν την ουσία τους. Χαιρόμαστε πολύ που σε έχουμε στην ομάδα μας και θα συνεχίσουμε να σου τρώμε τον χρόνο σου, γιατί θεωρούμε ότι έτσι εξελισσόμαστε όλοι μαζί, ως άτομα, ως ομάδα και ως κοινωνία... Σε ευχαριστούμε για την ευκαιρία που μας έδωσες να σου εξηγήσουμε την πρόθεσή μας. Θα χαρούμε να λάβουμε το επόμενο feedback σου. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Δεν μου αρέσει η φωνή στους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Μου άρεσε περισσότερο η φωνή από το 1ο επίπεδο στο Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών.	Σε ευχαριστούμε θερμά για τις πολύ χρήσιμες πληροφορίες που μας έστειλες. Η γνώμη των χρηστών μας, είναι ό,τι πιο σημαντικό για εμάς. Οι νέοι Διαλογισμοί έχουν σχεδιαστεί με τέτοιον τρόπο, ώστε να ενεργοποιήσουν νέα κομμάτια της επίγνωσής σου. Μην προσπαθείς να βρεις την ιδανική φωνή, τον σωστό διαλογισμό ή αυτόν που σου αρέσει ή που προτιμάς, γιατί αυτή είναι η αντίδραση του μυαλού σου σε αυτό που συμβαίνει. Ο διαλογισμός είναι απλά ένας διαλογισμός... Το "μιλάει υπερβολικά", "είναι εκνευριστικό", "το ιδανικό είναι..." είναι η αντίδραση του μυαλού, στην προσπάθεια να ελέγξει την πραγματικότητα. Και αυτό είναι φυσιολογικό να σου δημιουργεί ένταση. Θα σου προτείναμε να συνεχίσεις κανονικά τους νέους διαλογισμούς, έχοντας στην επίγνωσή σου και παρατηρώντας αυτήν την τάση του μυαλού, που προσπαθεί να βάλει ταμπέλες: "αυτό το θέλω" - "αυτό δεν το θέλω", "αυτό μου αρέσει" - "αυτό δε μου αρέσει". Ο σκοπός της αλλαγής των διαλογισμών είναι αυτός ακριβώς: να βγάλουμε το μυαλό μας από τη συνήθεια που απέκτησε τις 60 πρώτες ημέρες, ώστε να μπορέσει να πάει ακόμα πιο βαθιά. Ο στόχος μας είναι να γυμνάσεις το μυαλό σου στην αποδοχή των καταστάσεων και των αλλαγών και όχι να προσκολλάσε σε ευχάριστες καταστάσεις, γιατί τότε βγαίνεις από τον δρόμο προς την εσωτερική ηρεμία, τη μεταμόρφωση, την απελευθέρωση. Η μεγαλύτερη πηγή εσωτερικής έντασης και άγχους είναι η τάση του μυαλού μας, που προσπαθεί συνεχώς είτε να προσκολλάται σε πράγματα ("αυτό μου αρέσει") είτε να αποφεύγει πράγματα ("αυτό δε μου αρέσει"). Άλλωστε στο 3ο επίπεδο θα αλλάξει ξανά η φωνή, η ομιλία και οι παύσεις! Όπως ακριβώς στη ζωή..., όπου όλα αλλάζουν και τίποτα δεν παραμένει σταθερό. Βλέπεις τη λούπα που μας βάζει η συνήθεια του μυαλού μας, που προσπαθεί να ελέγξει τα πράγματα; Είναι μια σίγουρη συνταγή για μόνιμη εσωτερική ένταση. Αφέσου στην πραγματικότητα και πρόσθεσε στην επίγνωσή σου αυτήν την τάση του μυαλού... Παρατήρησέ την και σε διαβεβαιώνουμε ότι θα σε πάει πραγματικά σε άλλο επίπεδο. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Δεν θέλω να λαμβάνω Ειδοποιήσεις (Notifications) από την Εφαρμογή Mindfulness Greece. Οδηγίες απενεργοποίησης Ειδοποιήσεων στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις Ειδοποιήσεις (Notifications) από την Εφαρμογή μας πολύ εύκολα. 1. Μπείτε στην Εφαρμογή μας 2. Στην Αρχική οθόνη πατήστε πάνω δεξιά το Προφίλ σας 3. Πατήστε στην επιλογή Προσωπικά Δεδομένα 4. Πατήστε στην επιλογή Άδειες Χρήσης των Δεδομένων μου.
Μπορώ να συνδέσω με το Apple Health ή το Google Fit την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείτε να συνδέσετε τα λεπτά διαλογισμού που ολοκληρώνετε στην Εφαρμογή μας με το Apple Health ή το Google Fit, ανάλογα με τον τύπο της συσκευής σας. Παρακαλούμε, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να το ολοκληρώσετε: 1. Μπείτε στην Εφαρμογή Mindfulness Greece 2. Στην Αρχική οθόνη, πατήστε πάνω δεξιά στο εικονίδιο του Προφίλ 3. Ενεργοποιήστε το κουμπί για το Google Fit ή το Apple Health.
ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗ στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Σας το στέλνουμε γιατί θέλουμε να γίνετε μέλος του Mindfulness Greece αγοράζοντας Συνδρομή καθώς τα οφέλη από την καθημερινή και τακτική χρήση της Εφαρμογής μας είναι πολλαπλά και εγγυημένα! Θέλουμε όλος ο κόσμος να μάθει και να βιώσει τα οφέλη του Mindfulness στην καθημερινότητα του. Ε η μοναδική Εφαρμογή που προσφέρει Εγγύηση Αποτελεσμάτων (αν ολοκληρώσετε τις 60 πρώτες ημέρες του Καθημερινού Προγράμματος και δεν δείτε ουσιαστική βελτίωση στην καθημερινότητα σας, σας επιστρέφουμε το 100% των χρημάτων χωρίς καμία ερώτηση!) Και η μοναδική Εφαρμογή που προσφέρει ολοκληρωμένα Προγράμματα Mindfulness που στην αγορά τα χρεώνουν από 60€ και πάνω το ένα (!) με μόνο 5€ το μήνα ΟΛΑ (αναλογικά αν αγοράσετε την Ετήσια Συνδρομή) Και αν εκμεταλλευτείτε και την Προσφορά που τρέχει αυτή τη στιγμή, 1 + 1 Δώρο, που για κάθε μια Ετήσια Συνδρομή που αγοράζετε σας προσφέρουμε άλλη μια δώρο για ένα αγαπημένο σας πρόσωπο. Δηλαδή βγαίνει 30€ το άτομο το χρόνο!! Για αυτό το λόγο λοιπόν χαιρόμαστε να σας στέλνουμε όλο το νέο υλικό, που προστίθεται στην Εφαρμογή μας συνεχώς και κάθε μήνα, γιατί πιστεύουμε ότι πραγματικά αξίζει να επενδύσετε 2,50€ το μήνα (όσο ένας freddo cappuccino δηλαδή) για να αλλάξετε δραστικά την ποιότητα της καθημερινότητας σας. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε και θα είναι τεράστια η χαρά μας να γίνεται μέλος του Mindfulness Greece.
Η διάρκεια στους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece μεγαλώνει όσο προχωράω;	Σε ευχαριστούμε για το email σου και για τα όμορφά σου λόγια. Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών είναι δομημένο στοχευμένα, ώστε να σε οδηγήσει στην εξέλιξη της υπόστασής σου μέσα από την Αφύπνιση, την Ενδυνάμωση, την Εμβάθυνση, τη Μεταμόρφωση και την Απελευθέρωση, στις οποίες σε οδηγούν αντίστοιχα τα 5 Επίπεδα του Προγράμματος. Μαζί με τους διαλογισμούς που εξελίσσονται, αυξάνεται σταδιακά και η διάρκειά τους, η οποία φτάνει στο 3ο και στο 4ο Επίπεδο από τα 20 μέχρι και τα 35 περίπου λεπτά (όχι σε όλους τους διαλογισμούς, σε μερικούς). Η επιμήκυνση του χρόνου είναι μέρος της εξέλιξης του διαλογισμού, παρότι ίσως αυτό δυσχεραίνει το πρακτικό κομμάτι της διαχείρισης του καθημερινού μας χρόνου. Σου προτείνουμε να προσπαθήσεις να 'θυσιάσεις' ακόμη 10' από τον καθημερινό σου χρόνο, αξίζει πραγματικά η επένδυση αυτού του χρόνου για τα οφέλη που θα βιώσεις μακροπρόθεσμα στην καθημερινότητά σου! Μία πολύ καλή εναλλακτική για τις ημέρες που σου είναι αδύνατο να ακολουθήσεις τη διάρκεια του διαλογισμού της ημέρας, είναι να διαλέξεις έναν διαλογισμό από την κατηγορία ΔΙΑΛΕΞΕ. Στο ΔΙΑΛΕΞΕ, το οποίο εμπλουτίζεται συνεχώς, μπορείς να επιλέξεις τον διαλογισμό σου από τη βιβλιοθήκη όλων των διαλογισμών που υπάρχουν στην εφαρμογή μας, ανάλογα με το κριτήριο που είναι σημαντικό κάθε φορά: ανάλογα με τη διάρκεια που θέλεις ή την ανάγκη που έχεις ή την κατάσταση που βιώνεις ή ακόμη τη φωνή που προτιμάς. Το σημαντικό είναι να διατηρήσεις τη συνέπεια που έχεις ήδη κατακτήσει στην προσωπική σου καθημερινή πρακτική, δείχνοντας την ευελιξία που απαιτούν οι καταστάσεις της καθημερινότητάς σου. Εμείς θα είμαστε πάντα δίπλα σου σε αυτήν τη διαδρομή για οτιδήποτε χρειαστείς.
Πότε θα δω αποτελέσματα κάνοντας τους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Σε ευχαριστούμε που μοιράστηκες μαζί μας τις σκέψεις και τις ανησυχίες σου. Ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά. Καταρχάς συγχαρητήρια για την πρόθεση που έχεις θέσει να μειώσεις το άγχος και να βιώσεις μία καινούργια, πιο θετική οπτική της καθημερινότητας! Είναι πολύ σημαντικό που έχεις θέσει τον στόχο σου, μπράβο σου! Εδώ, όμως, θέλει λίγη προσοχή η προσέγγιση, διότι φαίνεται από το email σου η αγωνία που έχεις ήδη για την επίτευξη του στόχου σου. Η θέση του στόχου είναι η αρχή της υλοποίησης και το πιο σημαντικό βήμα, είναι η βάση που θέτεις. Από τη στιγμή που ξεκινάς την προσωπική σου διαδρομή με συνέπεια, ακολουθείς με εμπιστοσύνη τη διαδρομή. Δεν ασχολείσαι με την κατάκτηση του στόχου, αλλά ακολουθείς την πορεία σου. Η πορεία αυτή είναι ένα εσωτερικό ταξίδι με πολλές φάσεις, με ποικίλα συναισθήματα, με μικρές αλλαγές που παρατηρείς σε ανύποπτες στιγμές της καθημερινότητάς σου. Αν από την αρχή αγωνιάς για την κατάκτηση του στόχου, δεν θα μπορείς να βιώνεις τους σταθμούς του ταξιδιού. Αντί για βήματα, θα ζητάς άλματα. Η αλλαγή χτίζεται αργά και μεθοδικά. Ο διαλογισμός είναι ένα εκπληκτικό εργαλείο για να βιώσεις όλη αυτήν την αλλαγή που ζητάς. Αλλά δεν είναι μαγικό χάπι. Απαιτεί αφοσίωση, συνέπεια και δέσμευση. Ο χρόνος που λειτουργεί για τον καθένα είναι προσωπικός και διαφορετικός. Δεν υπάρχει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα και συγκεκριμένη διάρκεια για να δεις αποτελέσματα. Το βέβαιο είναι ότι, όσο εξασκείσαι, τα αποτελέσματα θα τα βιώνεις όλο και πιο συχνά και σιγά-σιγά θα δεις το μυαλό σου και την καθημερινότητά σου να μεταμορφώνονται. Ξεκίνα την προσωπική σου διαδρομή και αφέσου στην καθοδήγηση του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών της εφαρμογής μας. Είναι δομημένο έτσι, ώστε να σε κατευθύνει βήμα προς βήμα με απόλυτη ασφάλεια, ακόμη κι αν δεν έχεις την παραμικρή εμπειρία. Η ευκολία ή η δυσκολία είναι έννοιες σχετικές. Πάντα θα υπάρχουν στη ζωή όλων μας. Η δική μας στάση και η διαχείρισή τους, όμως, μπορούν να γίνουν επιλογή. Σε αυτήν τη διαδρομή, εμείς θα είμαστε δίπλα σου σε οτιδήποτε χρειαστείς. Μη διστάζεις να μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις, τις απορίες και τις ανησυχίες σου. Σου ευχόμαστε να απολαύσεις κάθε εύκολη και δύσκολη στιγμή αυτού του ταξιδιού... Είναι όλα τόσα μοναδικά όσο κι εσύ!
Android - Ποια έκδοση της Εφαρμογής Mindfulness Greece έχω;	Για να βρείτε ποια έκδοση έχετε εγκατεστημένη στο κινητό σας παρακαλούμε: α. Πατήστε στο εικονίδιο Play Store, β. Αναζητήστε την εφαρμογή μας Mindfulness Greece γ. Πατήστε στο "Τι νέο Υπάρχει" και κάτω κάτω στην σελίδα έχει τις πληροφορίες της Εφαρμογής. Δείτε το βίντεο εδώ για το πώς να το κάνετε εύκολα: https://youtube.com/shorts/13V63guWYUY Είμαστε πάντα στην διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.

Οι φωνές στους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Σε ευχαριστούμε που μοιράστηκες μαζί μας τις σκέψεις σου. Η γνώμη των χρηστών μας είναι ό,τι πιο σημαντικό για εμάς. Καταρχάς, συγχαρητήρια που έχεις αποφασίσει να κάνεις αυτό το υπέροχο δώρο στον εαυτό σου, να του αφιερώνεις λίγο από τον καθημερινό σου χρόνο και να δουλεύεις με το μυαλό και την επίγνωσή σου! Σε ευχαριστούμε που, τώρα που βρίσκεσαι στην αρχή της προσωπικής σου διαδρομής, μας δίνεις τη δυνατότητα να μοιραστούμε μαζί σου τη λειτουργία του μυαλού και τον τρόπο που ο διαλογισμός επιδράει σε αυτήν. Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να θέσει τις βάσεις της προσωπικής σου πρακτικής και εξελικτικά να ενεργοποιεί συνεχώς νέα κομμάτια της επίγνωσής σου. Είναι δομημένο στοχευμένα και ως προς τις τεχνικές και ως προς τις διάρκειες και ως προς τις φωνές. Η φωνή είναι και αυτή μέρος της πρακτικής. Κοίτα τώρα τι συμβαίνει στην πράξη: το μυαλό κάνει τη δουλειά του, μπαίνει σε διεργασίες, σκέψεις και βάζει 'ταμπέλες'. Κάνει συνειρμούς, αποκτάει συνήθειες, βολεύεται σε αυτές και δυσκολεύεται να τις αλλάξει. Σε αυτήν ακριβώς τη διεργασία, εμπίπτουν σκέψεις όπως 'μου αρέσει αυτή η φωνή', 'δεν μου αρέσει αυτή η φωνή', 'μου αρέσει περισσότερο αυτή η φωνή', 'μου αρέσει λιγότερο αυτή η φωνή' και πάει λέγοντας. Ο διαλογισμός είναι ένα εργαλείο, μία πρακτική, που εκπαιδεύει το μυαλό μας να βγαίνει ακριβώς από αυτά τα μοτίβα, από αυτές τις ταμπέλες και αντί να κρίνει και να αντιδρά ('μου αρέσει - δεν μου αρέσει'), να αρχίσει να παρατηρεί και στη συνέχεια να δρα ('χμ, μία νέα φωνή', 'άλλη μία νέα φωνή') χωρίς να βάζει ταμπέλες ('αυτή η νέα φωνή σήμερα μου άφησε αυτήν την αίσθηση...', 'σήμερα αυτή η νέα φωνή με ταξίδεψε στον διαλογισμό', 'σήμερα δεν παρατήρησα καθόλου τη νέα φωνή, γιατί αφέθηκα στον διαλογισμό...'). Δεν υπάρχει ιδανική φωνή ή σωστός διαλογισμός ή αυτός που μου αρέσει ή που προτιμώ περισσότερο, γιατί αυτή είναι η αντίδραση του μυαλού μου σε αυτό που συμβαίνει. Ο διαλογισμός είναι απλώς ένας διαλογισμός... Η ταμπέλα 'μου αρέσει - δεν μου αρέσει' είναι η αντίδραση του μυαλού στην προσπάθειά του να ελέγξει την πραγματικότητα. Και αυτό είναι φυσιολογικό να συμβαίνει, γιατί το μυαλό κάνει απλώς τη δουλειά του. Ο διαλογισμός είναι ένα εκπληκτικό εργαλείο που μπορεί και μεταμορφώνει την ποιότητα των σκέψεων, των αντιδράσεων και τελικά της ζωής μας. Στην προσωπική αυτή διαδρομή, όλοι μας βιώνουμε πολλές και διαφορετικές εμπειρίες, σκέψεις, συναισθήματα, πιο εύκολες και λιγότερο εύκολες ημέρες, αντιδράσεις και αντιστάσεις, ίσως ματαίωση, διάθεση παραίτησης, αναβλητικότητα, αλλά και χαρά, περιέργεια, εξερεύνηση, πρωτόγνωρα μερικές φορές συναισθήματα αγαλλίασης, ευφορίας, ευτυχίας... Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών είναι στοχευμένα δομημένο έστι, ώστε να μη μας αφήνει επιλογή, γιατί η επιλογή είναι κι αυτή μία σκέψη. Ο ίδιος ο σκοπός των διαλογισμών είναι αυτός ακριβώς: να βγάλουμε το μυαλό μας από τις συνήθειες που αποκτάει, τα μοτίβα και τα μοντέλα των σκέψεων, στα οποία μαθαίνει να λειτουργεί. Ο σκοπός της αλλαγής των φωνών από το ένα επίπεδο στο άλλο είναι να εκπαιδεύει τον νου να βγαίνει από τη συνήθεια που έχει αποκτήσει στο προηγούμενο επίπεδο, ώστε να μπορέσει να δυναμώσει περισσότερο και να πάει ακόμα πιο βαθιά στην πρακτική του. Κύριος δε στόχος των διαλογισμών του Καθημερινού Προγράμματος είναι να εκπαιδευτεί το μυαλό μας στην αποδοχή των καταστάσεων και των αλλαγών και όχι να προσκολλάται σε ευχάριστες καταστάσεις, γιατί τότε βγαίνει από τον δρόμο προς την εσωτερική ηρεμία, τη μεταμόρφωση, την απελευθέρωση... Είναι αυτή η 'λούπα' που μας βάζει η συνήθεια του μυαλού μας, που προσπαθεί να ελέγξει τα πράγματα. Ο διαλογισμός μας εκπαιδεύει σιγά-σιγά να μην αφηνόμαστε στον έλεγχο του μυαλού μας στις συνήθειες που έχει μάθει και στις αντιδράσεις του αυτόματου πιλότου του, αλλά να ελέγχουμε εμείς την κατάστασή του, ώστε να επιλέγουμε τις αντιδράσεις μας συνειδητά. Σου προτείνουμε να συνεχίσεις την τόσο ωφέλιμη καθημερινή σου συνήθεια, παρατηρώντας ό,τι εκδηλώνεται σε αυτήν. Είναι πολύ χρήσιμο να συμπληρώνεις μετά τον καθημερινό σου διαλογισμό το Smart Ημερολόγιο της εφαρμογής μας και να παρατηρείς πώς εξελίσσεται η πρακτική σου παρατηρώντας αυτήν την τάση του μυαλού που προσπαθεί να βάζει ταμπέλες: "αυτό το θέλω - αυτό δεν το θέλω", "αυτό μου αρέσει" - "αυτό δεν μου αρέσει". Αφέσου στην πραγματικότητα όπως αυτή συμβαίνει και παρατηρήστε με επίγνωση την τάση του μυαλού... Παρατήρησέ την και σε διαβεβαιώνουμε ότι μέσα από τα επίπεδα του Καθημερινού Προγράμματος, η κάθε φωνή θα σε οδηγεί πραγματικά σε άλλα επίπεδα συνειδητότητας! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειάζεσαι.
Δεν είμαι σίγουρος/η ότι κάνω σωστά τους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Μήπως τους κάνω λάθος;	Δεν φαντάζεσαι πόσο χαιρόμαστε που μοιράζεσαι μαζί μας τις εμπειρίες των διαλογισμών σου! Είναι σαν να κάνουμε μαζί αυτό το ταξίδι της προσωπικής σου διαδρομής και αυτό ακριβώς είναι το όραμα της ομάδας του Mindfulness Greece... Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στη διαδρομή της προσωπικής μας εξέλιξης. Δεν μπορεί να κάνεις κάτι λάθος, οπότε να μην λειτουργεί ο διαλογισμός. Ο διαλογισμός είναι εμπειρία, είναι βίωμα, είναι αυτή η επαφή με το κέντρο μας, η συνάντηση μαζί του, η απομάκρυνση από αυτό, ξανά η συνάντηση, ξανά η απομάκρυνση... Και κάπου εκεί, ένας διαλογισμός ή μία στιγμή, έρχεται να μας υπενθυμίσει ότι είμαστε στον σωστό δρόμο και ότι όλα είναι σημεία της διαδρομής. Η σιωπή είναι και αυτή διαλογισμός. Ο αγαπημένος μας π. Χαράλαμπος Παπαδόπουλος λέει σε μία εκπληκτική του φράση "και η σιωπή είναι γλώσσα και, μάλιστα, εκκωφαντική!". Ό,τι αισθάνεσαι ή βιώνεις στους διαλογισμούς σου έχει κάτι να σου προσφέρει στην προσωπική σου εξέλιξη. Συνέχισε τη διαδρομή με πίστη και συνέπεια! Βιώνεις ήδη την αλλαγή... Η εκδήλωσή της θα εμφανίζεται σε ανύποπτες στιγμές της καθημερινότητάς σου! Συνέχισε να μοιράζεσαι μαζί μας τις εμπειρίες σου! Είμαστε στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Θετική Ψυχολογία/Χωλαίνουν οι σχέσεις μου	Σε ευχαριστούμε για το τόσο όμορφο μοίρασμα από καρδιάς των στόχων σου. Είναι μεγάλη μας χαρά οι σκέψεις μας να γίνονται μέρος της καθημερινότητάς σας και εσείς στη συνέχεια να μοιράζεστε μαζί μας την εμπειρία σας και να μας δίνετε, έτσι, δύναμη και έμπνευση να συνεχίζουμε να σας προσφέρουμε με αγάπη όλο και πιο χρήσιμα εργαλεία. Αυτή είναι η δύναμη και η ενέργεια της ομάδας και της Κοινότητας του Mindfulness Greece και χαιρόμαστε πάρα πολύ που έχουμε μαζί μας άτομα με καθαρούς στόχους και διάθεση να δουλέψουν ουσιαστικά με τον εαυτό τους, όπως εσύ. Σε ευχαριστούμε που είσαι στην ομάδα μας! Τα συναισθηματικά.... Μεγάλο κεφάλαιο για όλους μας... Σου προτείνουμε να δοκιμάσεις τους διαλογισμούς που θα βρεις στην κατηγορία ΣΧΕΣΕΙΣ στην εφαρμογή μας, αλλά και στην κατηγορία ΑΥΤΑΓΑΠΗ, που πάντα χρειάζεται για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε στην προσωπική μας ζωή. Θα χαρούμε να τους κάνεις και να μοιραστείς μαζί μας την εμπειρία σου. Είμαστε στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΣΙΓΑΡΟ στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Συγχαρητήρια για τη σπουδαία απόφαση να κάνεις αυτό το υπέροχο δώρο στην εαυτό σου! Όπως λέμε συχνά εδώ στο Mindfulness Greece, το μυαλό μας χρειάζεται περίπου 60 ημέρες για να χτίσει νέες συνήθειες ή να αντικαταστήσει παλιές ήδη εδραιωμένες. Για το λόγο αυτό, το Πρόγραμμα έχει φτιαχτεί έστι, ώστε στις πρώτες 60 ημέρες της απόφασής σου - τις πιο κρίσιμες δηλαδή για να μπορέσεις να εδραιώσεις νέες συνήθειες - να έχεις κάθε μέρα δίπλα σου έναν φίλο που σε ενθαρρύνει και σε καθοδηγεί. Ιδανικά, άκουσε ή παρακολούθησε την κάθε ημέρα του Προγράμματος μόλις ξυπνήσεις το πρωί, ώστε να αξιοποιείς το εργαλείο που σου δίνει σε όλη τη διάρκεια της ημέρας σου. Ο τρόπος που ο καθένας ανταποκρίνεται σε μία τέτοια περίοδο της ζωής του είναι προσωπικός και μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά και ανάλογα με τα χρόνια που καπνίζει και το πόσο εξαρτημένος είναι από τη συνήθεια αυτή. Για κάποιον, λοιπόν, μπορεί ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να είναι να κόψει μεμιάς το κάπνισμα και να χρησιμοποιεί το Πρόγραμμα υποστηρικτικά για τις πρώτες 60 ημέρες, ώστε να διαχειριστεί τις δύσκολες στιγμές μέσα στην ημέρα του. Για κάποιον άλλο, μπορεί ο καλύτερος τρόπος να είναι να μειώνει σταδιακά τα καθημερινά τσιγάρα και να χρησιμοποιεί το πρόγραμμα ως τον οδηγό της ημέρας του για να πετυχαίνει κάθε μέρα τον στόχο του. Σου προτείνουμε να αποφασίσεις εσύ ποιος τρόπος από αυτούς ή κάποιος τρίτος θεωρείς ότι ταιριάζει σε σένα, στην καθημερινότητά σου, στην ιδιοσυγκρασία σου και στη συνέχεια να τον υποστηρίξεις μέσα από το πρόγραμμα. Θα βρεις σε αυτό πολλές τεχνικές και εργαλεία για να τα εντάξεις στη ζωή σου στη διάρκεια αυτής της διαδρομής. Κάποια θα σου ταιριάζουν περισσότερο, κάποια λιγότερο, όλα όμως θα έχουν να σου προσφέρουν κάτι σημαντικό: την παρατήρηση της συνήθειας και τη συνειδητή πια επιλογή των νέων σου συνηθειών. Σε όλη αυτή τη διαδρομή, είμαστε δίπλα σου για να σου λύνουμε οποιαδήποτε απορία και να μοιράζεσαι οποιαδήποτε σκέψη. Τώρα είναι η στιγμή να αφήσεις πίσω σου τι τσιγάρο και να βάλεις νέες ωφέλιμες συνήθειες στη ζωή σου, είναι βέβαιο ότι μπορείς να το κάνεις! Είμαστε εδώ για σένα.
Ο δρόμος της αφαίρεσης/Να γίνω πιο ευτυχισμένη	Σε ευχαριστούμε θερμά που μοιράστηκες μαζί μας τις τόσο προσωπικές σου σκέψεις. Όταν αποφασίζουμε να χαράξουμε την προσωπική μας διαδρομή, είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να παρατηρούμε στοιχεία και συμπεριφορές μας, που αναγνωρίζουμε ότι δυσκολεύουν την πορεία μας... Κι εσύ, έχεις κάνει εξαιρετική δουλειά σε αυτό, μιας και είναι τόσο ξεκάθαρο στο μυαλό σου τι ακριβώς χρειάζεται να αφαιρέσεις "για να γίνεις π ι ο ευτυχισμένη". Συγχαρητήρια που έκανες όλη αυτήν την "άχαρη" δουλειά με τον εαυτό σου! Συγχαρητήρια που κατάφερες να σταθείς απέναντί σου και να "δεις" αυτά τα στοιχεία και τις συμπεριφορές. Έχεις ήδη ξεκινήσει τον δρόμο της αφαίρεσης... Σου ευχόμαστε να συνεχίσεις την προσωπική σου διαδρομή με συνέπεια, πίστη και χαμόγελο. Παρέα με το Πρόγραμμα Καθημερινών Διαλογισμών της εφαρμογής μας. Εμείς θα είμαστε εδώ, για να μοιράζεσαι μαζί μας τις εμπειρίες σου. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Σου μεταθέτουν τις συνέπειες/Συμβουλή	Είναι χαρά μας που σε έχουμε μαζί μας στην ομάδα μας και μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις σου. Σε ευχαριστούμε που συμμετέχεις μαζί μας στην Εβδομάδα Ειλικρίνειας και μοιράζεσαι μαζί μας με το χέρι στην καρδιά τις αποφάσεις σου, κάνοντας πράξη την αρχή της αλήθειας. Η δική μας παρότρυνση είναι να περάσεις με πίστη και θάρρος από τη θεωρία στην πράξη, από την προσπάθεια στην υλοποίηση. Είσαι σε πολύ καλό δρόμο, έχεις θέσει ένα ξεκάθαρο πλαίσιο στο μυαλό σου. Έχει έρθει πια η ώρα να περάσεις στη δράση. Μην το αναβάλλεις άλλο, ξεκίνα τώρα! Θα περιμένουμε να μάθουμε τα νέα σου την επόμενη εβδομάδα. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΑΛΩ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Αυτό συμβαίνει καθώς έχετε αλλάξει το μέγεθος του κειμένου και έχετε κάνει zoom για να φαίνονται μεγαλύτερα τα γράμματα. Έτσι δυστυχώς κρύβονται τα κουτάκια που πρέπει να βάλετε τον κωδικό. Παρακαλούμε πατήστε στις Ρυθμίσεις της συσκευής σας και κάντε το Μέγεθος κειμένου κανονικό. Δείτε πώς να το κάνετε εύκολα σε αυτό το βίντεο: https://youtube.com/shorts/iiOmJoc8oWU Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Θετική ψυχολογία/Βαριέμαι τη σχολή μου	Σε ευχαριστούμε θερμά που μοιράστηκες μαζί μας τις πιο προσωπικές σου σκέψεις. Είσαι σε μία υπέροχη ηλικία, που δυστυχώς την βιώνει στις πρωτόγνωρες συνθήκες που ζούμε όλοι εδώ και ενάμιση χρόνο. Η αλήθεια είναι ότι δεν είχες την ευκαιρία, υπό αυτές τις συνθήκες, να ανακαλύψεις την καινούργια σου ζωή στο πανεπιστήμιο και όλον τον δρόμο που ανοίγεται μπροστά σου μέσα σε αυτήν την κοινότητα. Και λόγω της κατάστασης αυτής, είναι λογικό ότι ο χρόνος σου στο σπίτι αυξήθηκε δραματικά, όπως σε όλα τα παιδιά της ηλικίας σου και όχι μόνο. Οι συνθήκες δεν ήταν υπέρ σας όλη αυτήν την περίοδο. Αυτή είναι η μία πλευρά. Από την άλλη πλευρά όμως, μία σχολή δεν είναι κατ' ανάγκη επαγγελματικός προσανατολισμός ούτε απαραίτητα μόνο ένα χαρτί, ένα πτυχίο. Είναι κυρίως ορίζοντες που ανοίγονται μπροστά σου, νέες γνωριμίες, νέα αντικείμενα, άλλοι τρόποι σκέψεις, εμπειρίες και βιώματα. Όπως και το να μπορείς να περάσεις 'καλά' στο σπίτι χαζεύοντας κάτι σε μία οθόνη ως επιλογή αυτής της περιόδου, είναι δεδομένο ότι θα οδηγήσει σε εκθετική αύξηση της βαρεμάρας σου. Και ο λόγος είναι απλός. Υπό αυτές τις συνθήκες, είναι πολύ εύκολο να πέσεις όχι τόσο στη λούπα της αυτοτιμωρίας, αλλά στη λούπα της συνήθειας και, μάλιστα, της κακής συνήθειας. Άρχισες να εκθέτεις το σώμα και το μυαλό σου σε συνθήκες, που το βάζουν αυτόματα σε μία κατάσταση πλήρους αδράνειας και παντελούς έλλειψης ενέργειας: αυτήν της συνεχούς έκθεσης σε μία οθόνη. Αυτή η κατάσταση ήταν αναμενόμενο να προκαλέσει ακόμη περισσότερη αδράνεια και παντελή έλλειψη διάθεσης για την οποιαδήποτε δράση. Το σώμα όμως, όπως και το μυαλό μας, είναι φτιαγμένα για να έχουν ρυθμό, να ζουν σε ένα τέμπο, σε μία ροή. Αυτή η ροή είναι που τους δίνει ζωή και ενέργεια για δράση. Οι συνθήκες ήταν ιδιαίτερες εύφορες για να αναπτυχθεί αυτή η κατάσταση της αδράνειας. Και αυτή είναι το ένα μονοπάτι, στο οποίο οδηγεί η βαρεμάρα. Το άλλο, όμως, είναι αυτό της δημιουργίας, της ενέργειας και της δράσης. Να επιλέξεις εν γνώσει σου να μεταμορφώσεις, να μετουσιώσεις τη βαρεμάρα σου σε δημιουργία. Όσο πιέζεσαι για να διαβάσεις επειδή 'πρέπει', είναι βέβαιο ότι θα σου βγαίνει συνεχώς αντίδραση και οκνηρία. Το μέλλον σου είναι αυτό που εσύ θα φτιάξεις για σένα, καμία σχολή δεν χρειάζεται να είναι το μέλλον σου αν δεν δίνεις σε αυτήν τη νέα εμπειρία μία ευκαιρία να σου διδάξει κάτι. Δεν είναι υποχρεωτικό να είναι η σχολή που βρίσκεσαι τώρα το μέλλον σου για όλη σου τη ζωή. Αυτή η σχολή, όμως, που για κάποιο λόγο έχει βρεθεί στο δρόμο σου, είναι σίγουρα ένα κομμάτι της διαδρομής, ένα μέσο για να διευρύνεις τους ορίζοντές σου και να χαράξεις μέσα από αυτήν την εμπειρία τα επόμενα βήματα. Με πείρα ζωής μπορούμε να σε διαβεβαιώσουμε ότι ένα πτυχίο δε χρειάζεται να είναι η 'καταδίκη' σου για μια ολόκληρη ζωή, αν δεν σου αρέσει αυτό το αντικείμενο. Μπορεί, όμως, σίγουρα να είναι ένα πολύτιμο εφόδιο, για το επόμενο βήμα που ο ίδιος θα διαλέξεις. Μην ανοίξεις κανένα βιβλίο, αν δεν ξέρεις πρώτα γιατί το κάνεις. Είσαι ένα παιδί 20 χρονών που έχεις μπει στη διαδικασία, μέσα σε όλα αυτά τα ερεθίσματα, να ασχοληθείς λιγότερο ή περισσότερο με το mindfulness ή έστω να διαβάσεις κάποια newsletters ως προς έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης. Σίγουρα λοιπόν, μπορείς να περάσεις καλύτερα από τον μέσο άνθρωπο στο σπίτι, όχι γιατί μπορείς να περνάς καλά χαζεύοντας μία οθόνη, αλλά γιατί ξέρεις μέσα σου ότι έχεις επιλογές. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να κλείσεις για λίγο όλες αυτές τις οθόνες, να μείνεις μόνος με τον εαυτό σου και να επαναπροσδιορίσεις τους στόχους και τις υποχρεώσεις σου. Για σένα, όχι γιατί πρέπει επειδή πήγε 5 Αυγούστου. Μέσα ή έξω από τη σχολή, αλλά συνδεδεμένος με σένα και αποσυνδεδεμένος από τους πολλούς θορύβους του διαδικτύου. Το επόμενο newsletter μας ασχολείται με αυτό ακριβώς το θέμα. Θα περιμένουμε το επόμενο mail σου, αφού το διαβάσεις. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.

Ενημέρωση για Εφαρμογή Mindfulness Greece (Δωρεάν & Συνδρομή)	Ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον σου στην εφαρμογή μας! 1. ΔΩΡΕΑΝ Το Mindfulness Greece app μπορείς να το κατεβάσεις δωρεάν και να ξεκινήσεις άμεσα και χωρίς καμία χρέωση τις πρώτες 5 Δωρεάν ασκήσεις στο Πρόγραμμα Διαλογισμών, αλλά και 3 Διαλογισμούς από την κατηγορία ΔΙΑΛΕΞΕ. Επίσης, έχεις δωρεάν πρόσβαση σε δύο Ήχους Χαλάρωσης και μία Ιστορίεα Ύπνου, που θα σε βοηθήσουν να έχεις πιο ήρεμο και ξεκούραστο ύπνο. Έχεις επίσης πρόσβαση στην Προεπισκόπηση του κάθε Προγράμματος, για να δεις τι ακριβώς περιλαμβάνει. Η χρήση του δωρεάν υλικού είναι απεριορίστη για όσο χρονικό διάστημα επιθυμείς. 2. ΑΓΟΡΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ Αν επιθυμείς να έχετε πρόσβαση σε όλο το υλικό του app (Όλες τις ημέρες στο Πρόγραμμα Διαλογισμών, Ύπνος, Ήχοι, Ημερολόγιο, Webinars, εξειδικευμένα Προγράμματα και 24ωρη εξυπηρετήση από την ομάδα του Mindfulness Greece), τότε το κόστος της συνδρομής είναι: > 4.99€ το μήνα ή > 19.99€ h ετήσια συνδρομή Η συνδρομή αυτή περιλαμβάνει ολες τις υπηρεσίες μας, καθώς και όλο το νέο υλικό που προσθέτουμε σταθερά κάθε εβδομάδα. Θα είναι χαρά μας να σε έχουμε στην Κοινότητα του Mindfulness Greece και να γίνεις κι εσύ μέρος όλων αυτών των ανθρώπων, που έχουν δει την καθημερινότητά τους να αλλάζει θετικά με την εφαρμογή μας. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Θετική ψυχολογία/Δουλειά-οικονομικά	Σε ευχαριστούμε θερμά που μοιράστηκες μαζί μας τους πιο προσωπικούς σου στόχους. Είναι πολύ σημαντικό που έχεις συγκεκριμένους στόχους στο μυαλό σου. Έχεις ήδη κάνει το πρώτο μεγάλο βήμα προς την υλοποίησή τους. Συγχαρητήρια! Μιας και ο ένας σου στόχος σχετίζεται με τα οικονομικά, θα θέλαμε να σε ενημερώσουμε ότι ετοιμάζουμε μία νέα σειρά Newsletters, που θα αφορά το Mindful Money. Σε αυτά, θα βρεις ακόμη περισσότερη έμπνευση για την κατάκτηση των οικονομικών σου στόχων. Μπορείς να εγγραφείς σε αυτό: ..... Θα χαρούμε πολύ να μοιραστείς μαζί μας την εμπειρία σου κατά την πορεία προς τους στόχους σου. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Δεν υπάρχουν πια Live στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Σε ευχαριστούμε θερμά για τα τόσο όμορφα λόγια σου. Χαιρόμαστε πάρα πολύ που σε έχουμε στην Κοινότητά μας! Σωστά παρατήρησες ότι δεν υπάρχουν πια τα Live, καθώς θέλουμε να βελτιώνουμε συνεχώς την εφαρμογή μας και να προσφέρουμε στους χρήστες μας πάντα αυτό που χρειάζονται! Γι' αυτό, μετά την πυλωτική εφαρμογή του Mindful Academy, από φέτος τα live θα γίνονται μέσω αυτής, διότι έτσι είναι πολύ πιο πλούσια εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες, μιας και υπάρχει η δυνατότητα οπτικής επαφής με τον εισηγητή, η ζωντανή αλληλεπίδραση, η δυνατότητα υποβολής live ερωτήσεων και η γνωριμία όλης της Κοινότητας 'από κοντά'! Σύντομα θα ανακοινωθεί το πρόγραμμα των νέων Webinars. Να έχεις μία όμορφη ημέρα! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Παρέχετε ψυχολογική υποστήριξη στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Δυστυχώς, οι υπηρεσίες μας περιορίζονται αποκλειστικά στην παροχή του Application μας ως εργαλείου γενικής ευεξίας και τα οφέλη του μπορείτε να τα βιώσετε μόνο με την καθημερινή πρακτική εξάσκηση σε αυτό, δηλαδή κάθε μέρα και από λίγο για τουλάχιστον 60 ημέρες. Θα σας προτείναμε να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, ώστε να σας φροντίσει προσωπικά και ειδικά. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας.
Mindfulness για Παιδιά στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Το Mindfulness ενδείκνυται για παιδιά, πάντα βέβαια με τη δική σας καθοδήγηση και παράδειγμα. Το Πρόγραμμα Mindfulness για Παιδιά που υπάρχει στην εφαρμογή μας, είναι ένα υπέροχο πρόγραμμα που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας, ώστε να βιώσουν τα οφέλη της Ενσυνειδητότητας με τον πιο ευχάριστο τρόπο. Σας στέλνουμε και ένα ωραίο άρθρο να διαβάσετε, καθώς στην Αγγλία διδάσκεται πλέον στα σχολεία ως κανονικά μάθημα: https://www.nytimes.com/2019/02/04/world/europe/uk-mindfulness-children-school.html Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Ολοκλήρωσα και τις 365 ημέρες του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Μετά το ετήσιο πρόγραμμα διαλογισμών στην Εφαρμογή Mindfulness Greece τι μπορώ να κάνω;	Συγχαρητήρια για τη συνέπεια στο καθημερινό ραντεβού με τον εαυτό σου, στην ώρα του διαλογισμού σου! Μπράβο σου που ολοκλήρωσες και τα 5 Επίπεδα του Καθημερινού Προγράμματος Διαλογισμών! Μετά την ολοκλήρωσή του, σου προτείνουμε να συνεχίσεις την καθημερινή σου πρακτική με ένα από τα ακόλουθα βήματα: ΒΗΜΑ 1ο: ΙΑΣΟΝΑΣ VIBER GROUP Θα πρέπει να έχεις εγγραφεί ήδη στη κλειστή ομάδα Viber του Ιάσονα, όπου μπορείς να μοιράζεσαι την εμπειρία σου με πολλούς ακόμη συνοδοιπόρους! Αν δεν έχεις εγγραφεί, κάνε τώρα την εγγραφή σου εδώ! ΒΗΜΑ 2ο: ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΗΜΕΡΑΣ Για να σε βοηθήσουμε να συνεχίσεις την τόσο ωφέλιμη συνήθεια του καθημερινού διαλογισμού, μετά την 365η ημέρα του καθημερινού προγράμματος μπορείς να βρεις τον Διαλογισμό της Ημέρας, ο οποίος ανανεώνεται καθημερινά! ΒΗΜΑ 3ο: ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ Τώρα που έχεις ολοκληρώσει και τις 365 ημέρες του καθημερινού προγράμματος, μπορείς πια να επιλέγεις συνειδητά αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι την κάθε στιγμή! Γι' αυτό, πήγαινε στο ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ και στο ΔΙΑΛΕΞΕ και βάλε στα 'Αγαπημένα' σου τους αγαπημένους σου διαλογισμούς. Φτιάξε, δηλαδή, τη δική σου Βιβλιοθήκη Διαλογισμών, για να διαλέγεις από αυτήν τον διαλογισμό που χρειάζεσαι κάθε φορά: 1. 2. 3. ΒΗΜΑ 4ο: ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Μπορείς να ξεκινήσεις το ελεύθερο πρόγραμμα διαλογισμού, δηλαδή διαλογισμό χωρίς καθοδήγηση, διαλέγοντας την επιθυμητή διάρκεια και ίσως το ηχητικό background της επιλογής σου. Αυτό είναι το πραγματικό επόμενο βήμα στο μονοπάτι του προσωπικού σου διαλογισμού! Τώρα πια έχεις όλα τα εργαλεία στα χέρια σου για την καλύτερη δυνατή αξιοποίησή τους μέσα στην ημέρα σου! Εμείς συνεχίζουμε να είμαστε δίπλα σου για οτιδήποτε χρειαστείς στο υπέροχο ταξίδι του διαλογισμού.
Πώς μπορώ να βρω, να αναζητώ διαλογισμούς, ιστορίες ή άλλα αρχεία στην Εφαρμογή; Υπάρχει κάποιο εργαλείο Αναζήτησης στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Έχει προστεθεί στην Εφαρμογή το Εργαλείο Αναζήτησης (search), με το οποίο μπορείς πλέον να βρίσκεις κατευθείαν τους Διαλογισμούς, τις Ιστορίες Ύπνου και τους Ήχους Χαλάρωσης που σε ενδιαφέρουν, μέσα από λέξεις κλειδιά. Για να μάθεις πώς να το χρησιμοποιείς, δες το σχετικό βίντεο: https://youtu.be/Zw4WRbTDJ2w Είμαστε στη διάθεσή σου για ό,τι χρειαστείς.
Πώς να μην κρίνω τους άλλους;	Χαιρόμαστε πραγματικά που είσαι μέλος του Mindfulness Greece. Έχεις κάνει ήδη το 1ο και πιο σημαντικο βήμα! Έχεις παρατηρήσει συνειδητά μια τάση του μυαλού σου και θέλεις συνειδητά να απαλλαγείς από αυτήν, γιατί δεν σου είναι πια χρήσιμη. Ακολούθησε με συνέπεια το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, ώστε να αρχίσεις να παρατηρείς και να γνωρίσεις ακόμα καλύτερα την τάση, αλλά και τον τρόπο που το μυαλό σου προσπαθεί να «τακτοποιήσει» τα πράγματα και τον κόσμο γύρω του. Έτσι, μέσα στην ημέρα σου θα είσαι ακόμα πιο συνειδητή για το πότε το μυαλό σου ενεργοποιεί αυτήν την παλιά λειτουργία του. Ξεκινά, λοιπόν, σήμερα με την «αποκόλληση» του εαυτού σου από την παλιά συνήθεια του μυαλού σου. Δεν κρίνεις εσύ, απλώς το μυαλό σου είχε μάθει να το κάνει αυτό σε μια άλλη ηλικία, γιατί τότε του ήταν χρήσιμο. Άρα βάλε στόχο όχι να μην κρίνεις, αλλά να είσαι συνειδητή όταν αυτό συμβαίνει και να λες στον εαυτό σου «το μυαλό μου προσπαθεί να βάλει ταμπέλες» όταν αυτό συμβαίνει, χωρίς αναγκαστικά να προσπαθείς να το σταματήσεις. Η αντίσταση δημιουργεί περισσότερη ένταση. Έτσι με τον καιρό και την πρακτική στους διαλογισμούς, δεν θα το χρειάζεσαι άλλο και θα ηρεμήσει από μόνο του. Να ξέρεις ότι όλη η ομάδα του Mindfulness Greece είναι πάντα δίπλα σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Τι Περιλαμβάνει η Αγορά Συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Με την αγορά της Συνδρομής ξεκλειδώνει όλο το Application. Έχετε δηλαδή ελεύθερη πρόσβαση σε ό,τι υπάρχει μέσα στην εφαρμογή: Όλους τους Διαλογισμούς, Όλες τις Ιστορίες και τους Ήχους Χαλάρωσης στην κατηγορία Ύπνος, Όλα τα Ζωντανά Ομαδικά Μαθήματα, Όλα τα Προγράμματα, Το Καθημερινό Ημερολόγιο. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Αν είσαι αναβλητικός/Φοβίες-χαρά της ζωής	Σε ευχαριστούμε θερμά για τα όμορφά σου λόγια και που μοιράστηκες μαζί μας την εμπειρία σου. Όπως κατάλαβες, έχεις ήδη αρχίσει να ξαναβρίσκεις τη χαμένη σου χαρά. Μπράβο σου! Είναι πάρα πολύ σημαντικό, που συνειδητοποιείς τις φοβίες σου, που αποδέχεσαι μία κατάσταση που σε πιέζει, όπως και το γεγονός ότι έχεις χάσει τη χαρά σου. Είναι απόλυτα φυσιολογικό και ανθρώπινο σε κάποιες φάσεις της ζωής μας, οι υποχρεώσεις μας και οι καταστάσεις να μας κάνουν να χάνουμε το κέντρο μας και την ουσία της ζωής μας. Το πιο σημαντικό είναι να καταφέρνουμε, με αποδοχή και σεβασμό προς ό,τι βιώνουμε, να βρίσκουμε τα εργαλεία που θα μας βοηθάνε να διατηρούμε την ισορροπία και τη χαρά στη ζωή μας. Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών της εφαρμογής μας μπορεί να σε βοηθάει καθημερινά στην επιστροφή στο κέντρο σου και στην αποδοχή της πίεσης που νιώθεις. Είσαι άνθρωπος, είναι εντάξει να πιέζεσαι και να μην είσαι πάντα χαρούμενη! Μπορείς, βέβαια, να βάζεις νότες χαράς μέσα στη μέρα σου με γλυκές μελωδίες από τους Ήχους Χαλάρωσης, όπως το brainwave Νέα Υπέροχη Μέρα και τη μελωδία κιθάρας Το Βαλς της Χαράς , που είναι από τα αγαπημένα μας και μας βοηθούν πολύ συχνά να φτιάχνουμε τη διάθεσή μας. Επίσης, το Πρόγραμμά μας Tips για Αύξηση Ευτυχίας μπορεί να σε βοηθήσει καθημερινά με μικρές πολύ απλές ασκήσεις να κάνεις την ευτυχία επιλογή κάθε μέρα! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Απόδειξη από Google Play με την αγορά συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Το email θα πρέπει να έχει σταλεί από το Google Play Store για την αγορά της Συνδρομής σας. Μπορείτε να κάνετε αναζήτηση στα email για να τη βρείτε με το email: googleplay-noreply@google.com Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Να ξεκινήσω από την αρχή τους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Το πιο σημαντικό σημείο της προσωπικής μας διαδρομής και της δουλειάς με τον εαυτό μας, είναι η απόφαση να την ξεκινήσουμε. Συγχαρητήρια που την πήρες! Τώρα, θα ήταν καλό να ξεκινήσεις με συνέπεια την καθημερινή σου διαδρομή μέσα από το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών. Η δέσμευση προς τον εαυτό σου να του αφιερώνεις μερικά λεπτά την ημέρα σε ένα 'προσωπικό ραντεβού' στον δικό σου χώρο, είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορείς να του προσφέρεις! Είναι το καθημερινό ραντεβού που θα εξελίξει την επίγνωσή σου, τη συνειδητότητά σου, την υπόστασή σου, την καθημερινότητά σου... Ξεκίνα, λοιπόν, από την αρχή και αφέσου στο ταξίδι της προσωπικής σου διαδρομής. Εμείς, θα είμαστε εδώ σε κάθε σταθμό για οτιδήποτε χρειαστείς. Μη διστάσεις να επικοινωνείς μαζί μας για οποιαδήποτε απορία, διευκρίνιση ή απλώς για να μοιραστείς την εμπειρία σου. Όλη η ομάδα του Mindfulness Greece είμαστε εδώ για οτιδήποτε χρειαστείς. Θα χαρούμε να σε έχουμε μαζί μας στην Κοινότητά μας! Σου ευχόμαστε να απολαύσεις αυτήν τη μοναδική εμπειρία... Καλή σου αρχή!
Μπορώ να στείλω το βιογραφικό μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Σε ευχαριστούμε πολύ για το ενδιαφέρον σου να συνεργαστείς μαζί μας! Θα θέλαμε να σε ενημερώσουμε ότι δεχόμαστε βιογραφικά μόνο μέσω συμπλήρωσης της συγκεκριμένης φόρμας που θα βρεις στη σελίδα μας Καριέρα. Τα βιογραφικά που λαμβάνουμε με email δεν καταχωρούνται και διαγράφονται από το inbox μας. Με χαρά περιμένουμε να συμπληρώσεις τη φόρμα και να μας στείλεις το βιογραφικό σου.
Υπάρχουν δύο τραγωδίες στη ζωή/Θέλω να γίνω καλά	Όποια δυσκολία κι αν αντιμετωπίζεις στη ζωή σου, σου προτείνουμε να αναζητήσεις στα εργαλεία που σου προσφέρουμε μέσα από την εφαρμογή μας τον τρόπο να είσαι καλύτερα, ώστε να βρίσκεις τη δύναμη, τη γαλήνη και την ηρεμία που χρειάζεσαι για να κινηθείς προς τοντσόχο σου. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Short Mindfulness Presentation	Παρακάτω μια σύντομη παρουσίαση της εφαρμογής μας: Α] Τι ΚΑΝΟΥΜΕΗ Mindfulness Greece είναι η 1η start up στην Ελλάδα που έφερε τη μέθοδο του Mindfulness (Ενσυνειδητότητα) με τον πιο σύγχρονο, αποτελεσματικό και digital τρόπο. Το Mindfulness είναι ο φυσικότερος τρόπος διαχείρισης του στρες και του άγχους, με έγκυρες έρευνες πλέον από τα μεγαλύτερα πανεπιστήμια και νοσοκομεία να αποδεικνύουν τα οφέλη του (Harvard, Johns Hopkins κ.α.). >> Μπορείτε να κατεβάσετε και να δοκιμάσετε την εφαρμογή μας εδώ: www.mindfulnessgreece.gr Η εφαρμογή μας βρίσκεται στις Δημοφιλέστερες Εφαρμογές στο Play Store στην κατηγορία Υγεία και Φυσική Κατάσταση, καθώς επίσης και στις πρώτες θέσεις των νέων Τάσεων. Αυτήν τη στιγμή, έχουμε πάνω από 200.000+ downloads μέσα σε λίγους μήνες. Ίσως η πιο πετυχημένη ενότητα της εφαρμογής μας είναι η κατηγορία Ύπνος. Υπέροχες ιστορίες βοηθούν στη χαλάρωση και την ηρεμία για έναν υπέροχο, φυσικό, αναζωογονητικό ύπνο. Η αφήγηση γίνεται από κορυφαίους καλλιτέχνες (Χριστίνα Πουλίτση, Κατερίνα Λέχου, Κάρμεν Ρουγγέρη, Ιωάννα Παππά, Λεωνίδας Κακούρης) με πραγματικά σημαντικά αποτελέσματα. Παραμένουμε στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Bank Account Mindfulness	Σ' ευχαριστούμε θερμά για το ενδιαφέρον σου στην εφαρμογή μας. Μπορείς να κάνεις την κατάθεση της ετήσιας συνδρομής στον παρακάτω λογαριασμό και έπειτα να μας στείλεις την απόδειξη πληρωμής, ώστε να ενεργοποιήσουμε άμεσα τη συνδρομή σου: Προσοχή: Αν κάνεις την κατάθεση από άλλη Τράπεζα εκτός της Πειραιώς θα χρειαστεί να καταθέσεις επιπλέον 4 ευρώ. Δικαιούχος: TIN PAN ALLEYΛογαριασμός: GR2701714090006409144705723Τράπεζα: ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ Σου ευχόμαστε να απολαύσεις το μαγικό αυτό ταξίδι με τον εαυτό σου! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ MINDFULNESS	Για Teacher Training πιστοποίηση στο Mindfulness θα σας προτείναμε να απευθυνθείτε σε έναν πιστοποιημένο οργανισμό του εξωτερικού για το πρόγραμμα M.B.S.R (Mindfulness Based Stress Reduction), καθώς στην Ελλάδα δυστυχώς δεν προσφέρεται κάτι σε ανάλογο επίπεδο. Θα σας προτείναμε το University of Massachusetts, που παρέχει και online μαθήματα. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες εδώ. Είμαστε πάντα όλη η ομάδα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
ΙΑΣΟΝΑΣ PERSONAL-Καθημερινό Πρόγραμμα	Επικεντρώσου με συνέπεια στο Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών και θα δεις ότι όλα θα γίνονται όλο και πιο καθαρά και θα μπουν σιγά-σιγά σε τάξη. Ιάσονας

Μπορώ να έχω όλους τους αγαπημένους μου διαλογισμούς και ιστορίες στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μπορείς να προσθέσεις στα Αγαπημένα σου ένα αρχείο της εφαρμογής μας, πατώντας πάνω αριστερά στην καρδούλα που θα βρεις στους Διαλογισμούς, τους Ήχους ή τα Προγράμματα. ΟΔΗΓΙΕΣ: Δες τα βήματα σε αυτό το βίντεο: https://youtu.be/r7ebwqc6CE8 Είμαστε στη διάθεσή σου για ό,τι χρειαστείς.
Έγινε αυτόματη ανανέωση συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece αλλά δεν το ήθελα πραγματικά, έγινε καταλάθος η ανανέωση. Μπορώ να έχω τα χρήματά μου πίσω;	Οι αγορές των συνδρομών γίνονται μέσω των Stores (Google και App) και οι όροι τους γνωστοποιούνται στους αγοραστές πριν την αγορά, συναινούν σε αυτούς και μετά προχωράει η ολοκλήρωση της αγοράς. Η ανανέωση τους γίνεται αυτόματα από τα Stores, δεν έχουν καμία σχέση οι εφαρμογές με αυτήν τη διαδικασία. Η αυτόματη ανανέωση υπάρχει στους όρους, στους οποίους έχετε συναινέσει πριν την αγορά στο Store, δεν γίνονται από τα Apps. Για να μην γίνεται αυτόματη ανανέωση, θα πρέπει να κάνετε ακύρωση της αυτόματης ανανέωσης της συνδρομής σας. Δείτε πώς θα το κάνετε εδώ, στο Γ6. Για να σας επιστραφεί ποσό από αυτόματη ανανέωση, θα χρειαστεί να κάνετε ακύρωση της συνδρομής και αίτημα επιστροφής των χρημάτων μέσω του Google Play, αν χρησιμοποιείτε Android, ή του Apple Store, αν χρησιμοποιείτε Iphone. Δυστυχώς η επιστροφή δεν μπορεί να γίνει από εμάς, καθότι οι αγορές γίνονται μέσω της Google ή της Apple αντίστοιχα. Για να κάνετε ακύρωση της συνδρομής και αίτημα επιστροφής χρημάτων, μεταβείτε στο πεδίο "Πληρωμές και Συνδρομές" στο Google Play ή στο πεδίο "Συνδρομές" του Apple Store. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Αυτοκτονικές Τάσεις	Σας παρακαλούμε μην αφήνετε αυτές τις σκέψεις να υπάρχουν χωρίς να τις μοιραστείτε με έναν ειδικό άμεσα. Το μόνο που έχουμε να σας πούμε είναι ότι δεν είστε μόνη/ος σε αυτό. Θα πρέπει να απευθυνθείτε άμεσα σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, ώστε να σας φροντίσει προσωπικά, καθώς η εφαρμογή μας αφορά την γενική ευεξία και μόνο και όχι καταστάσεις που είναι επικίνδυνες για τη σωματική σας ακεραιότητα. Παρακαλούμε, καλέστε άμεσα στο 1018, όπου θα μπορέσουν να σας βοηθήσουν με πλήρη γνώση και υποστήριξη, ώστε να νιώσετε καλύτερα και να μην βιώνετε όλες αυτές τις δύσκολες καταστάσεις που μας περιγράφετε.
Αν Χάσω Μέρες Διαλογισμού στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Το σημαντικό είναι να κάνετε κάθε μέρα τον διαλογισμό της ημέρας από το Πρόγραμμα Καθημερινών Διαλογισμών. Αν παρόλα αυτά χάσετε κάποιες μέρες, δεν πειράζει (σε όλους μας συμβαίνει!), συνεχίστε από εκεί που έχετε μείνει. Αν, όμως, διακόψατε για αρκετό καιρό (πάνω από μήνα), είναι καλό να ξεκινήσετε το Πρόγραμμα και πάλι από την αρχή, καθώς είναι στοχευμένα δομημένο για να λειτουργεί με τη συστηματική πρακτική. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Έχω πολύ Άγχος	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι μαζί μας αυτήν την απορία σου. Το άγχος, λοιπόν... Το φαινόμενο της σύγχρονης εποχής μας, το 'λιοντάρι' που μας απειλεί καθημερινά... Μπορεί να μην κινδυνεύουμε κυριολεκτικά από τους κινδύνους της ζούγκλας πια σήμερα, αλλά κινδυνεύουμε από τη ζούγκλα της καθημερινότητάς μας, την οποία τις περισσότερες φορές δεν μπορούμε να αλλάξουμε ούτε να αποφύγουμε. Ευτυχώς, το άγχος δεν αφαιρείται... Ευτυχώς, γιατί χρειαζόμαστε την εγρήγορση, στην οποία μας κρατάει, και την κινητοποίηση, στην οποία μας ωθεί. Αυτό που σίγουρα, όμως, δεν χρειαζόμαστε είναι ο πανικός του, η αίσθηση ότι οι καταστάσεις μας υπερνικούν, ότι χάνουμε τον έλεγχο της ημέρας και των αντιδράσεών μας, χανόμαστε μέσα στις υποχρεώσεις και τις απαιτήσεις της ημέρας και τελικά, δεν απολαμβάνουμε τίποτα και ζούμε σε ένα συνεχές κυνηγητό. Κάπως έτσι δεν είναι και η δική σου καθημερινότητα; Ευτυχώς το άγχος δεν αφαιρείται, όμως διαχειρίζεται. Πώς; Αρχικά, μέσα από την παρατήρηση. Ο καθημερινός διαλογισμός είναι το πιο κατάλληλο εργαλείο για να σε εισαγάγει στην παρατήρηση της καθημερινότητάς σου, ώστε να αρχίσεις σιγά-σιγά να αποδέχεσαι τις καταστάσεις που βιώνεις, στη συνέχεια να παρατηρείς τις δικές σου αντιδράσεις-σκέψεις-συναισθήματα, να αρχίσεις να παίρνεις μία μικρή απόσταση από αυτές και σιγά-σιγά να φτάσεις να τις επιλέγεις συνειδητά και όχι σπασμωδικά. Αυτό που συμβαίνει και εκδηλώνεται ως άγχος είναι ότι το μυαλό μας μπαίνει στον αυτόματο πιλότο και ακολουθεί τα μοτίβα και τις αντιδράσεις που έχει μάθει από το παρελθόν και τα βιώματά του, με αποτέλεσμα να μην μπορείς να έχεις τον έλεγχό του στις καταστάσεις της καθημερινότητάς σου και να δυσκολεύεσαι να δρας σταθμισμένα και αποτελεσματικά. Να περάσεις, δηλαδή, από την αντίδραση στη συνειδητή δράση, βιώνοντας την πραγματική διάσταση της καθημερινότητάς σου. Και να μπορείς πια να αντιλαμβάνεσαι ότι δεν κινδυνεύεις πια από κανένα λιοντάρι και να αρχίσεις να σταθμίζεις τις απαιτήσεις της ζωής σου σε ρεαλιστική διάσταση. Δεν μπορούμε, λοιπόν, να αλλάξουμε τις απαιτήσεις της καθημερινότητάς μας, μπορούμε όμως να αλλάξουμε τον τρόπο που τις διαχειριζόμαστε. Μία μικρή παύση για μερικές αναπνοές, το Πρόγραμμα Καθημερινών Διαλογισμών και όλα τα υπόλοιπα εργαλεία που υπάρχουν στην εφαρμογή μας, μπορούν να σε καθοδηγήσουν βήμα προς βήμα στην αλλαγή της στάσης ζωής σου από mind full σε mindful. Εμείς είμαστε πάντα εδώ, στη διάθεσή σου, για να σε καθοδηγούμε σε αυτήν τη διαδρομή σε οτιδήποτε χρειαστείς. Αν δεν το έχεις κάνει ήδη, μην αναβάλλεις άλλο το δώρο αυτό προς τον εαυτό σου, να του χαρίσεις ένα ήρεμο μυαλό. Να είσαι καλά!
Τραπεζική Κατάθεση για αγορά συνδρομής στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Σε ευχαριστούμε θερμά για το ενδιαφέρον σου στην εφαρμογή μας! Θέλουμε να σε ενημερώσουμε ότι τη μηνιαία συνδρομή, που είναι στα 4.99 ευρώ, μπορείς να την ενεργοποιήσεις μόνο μέσα από το Google Play ή το App Store. Μπορείς να κατεβάσεις την εφαρμογή Mindfulness Greece εδώ. (Το link για να κατεβάσεις την εφαρμογή ανοίγει μόνο από κινητό). Μέσω τραπεζικής κατάθεσης δεχόμαστε μόνο την ετήσια συνδρομή που είναι στα 19.99 ευρώ. Μπορείς να κάνεις την κατάθεση της ετήσιας συνδρομής στον παρακάτω λογαριασμό και έπειτα να μας στείλεις την απόδειξη πληρωμής, ώστε να ενεργοποιήσουμε άμεσα τη συνδρομή σου. Δικαιούχος: TIN PAN ALLEY Λογαριασμός: GR2701714090006409144705723 Τράπεζα: ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ Με χαρά σε περιμένουμε στην Κοινότητα του Mindfulness Greece. Είμαστε δίπλα σου για ό,τι χρειαστείς.
Ευγένιος	Σε ευχαριστούμε για την επικοινωνία. Ο Ευγένιος, το αυτόματο bot της Εφαρμογής μας, είναι δίπλα σου για να λύσει όλες τις απορίες σου εύκολα και γρήγορα! Πρώτα βεβαιώσου ότι, αν υπάρχει διαθέσιμη Ενημέρωση της Εφαρμογής στο Store (Google Play ή App Store), την έχεις κάνει. Αν στο Store σου εμφανίζει 'Άνοιγμα' όπως στην εικόνα, έχεις κάνει την Ενημέρωση. Αν σου εμφανίζει 'Ενημέρωση', πάτησε για να την κάνεις: Τώρα, δεν έχεις παρά να πας στο Προφίλ σου: Να πατήσεις επάνω στο Χρειάζεστε βοήθεια; Και εκεί θα σε περιμένει ο αξιολάτρευτος Ευγένιος για να εξυπηρετήσει με πολλή χαρά! Θα χαρεί πολύ να σε γνωρίσει και να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις σου!
Σας ευχαριστώ πολύ!	Εμείς σε ευχαριστούμε που σε έχουμε στην Κοινότητά μας. Ελπίζουμε να απολαμβάνεις την εφαρμογή μας παρέα με το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών και όλο το υλικό που ανανεώνουμε κάθε εβδομάδα. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Πολύ θερμοί χρήστες! Σας ευχαριστώ πολύ!	Σας ευχαριστούμε θερμά για τα όμορφά σας λόγια. Η γνώμη των χρηστών μας είναι ό,τι πιο σημαντικό για εμάς. Είναι μεγάλη μας χαρά, όταν οι δικές μας σκέψεις σας εμπνέουν και γίνονται με κάποιον τρόπο μέρος της δικής σας καθημερινότητας. Το κίνητρο της δικής μας δουλειάς είναι η δική σας ανταπόκριση και χρήστες σαν εσάς επιβεβαιώνουν το όραμα και την προσπάθεια της ομάδας μας. Συνεχίστε να βρίσκετε τα δικά σας κίνητρα στην προσωπική σας διαδρομή παρέα με την εφαρμογή μας και το Πρόγραμμα Καθημερινών Διαλογισμών κι εμείς θα συνεχίσουμε να σας εμπνέουμε και να είμαστε εδώ, για να μοιράζεστε μαζί μας τις εμπειρίες σας... Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Πήρα Νέο iPhone και δεν βλέπει τη Συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Η Συνδρομή σας έχει αγοραστεί μέσω App Store και συνδέεται με το Apple ID σας. Παρακαλούμε ελέγξτε αν στη νέα συσκευή έχετε ενεργοποιήσει το ίδιο Apple ID, που είχατε και στην προηγούμενη συσκευή. Επίσης, θα χρειαστεί να κάνετε είσοδο στην εφαρμογή μας με το ίδιο email, που είχατε κάνει και στην προηγούμενη συσκευή. Παρακάτω σας στέλνουμε τα βήματα, αν χρειαστείτε βοήθεια σε αυτό. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε. 1. Ανοίξτε τις Ρυθμίσεις. 2. Κάντε sign in με το Apple ID σας, που είχατε κάνει την αγορά της συνδρομής.Τον λογαριασμό, δηλαδή, που κάνατε την αγορά της συνδρομής. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Ξεκίνα την επανάσταση/Φοβάμαι	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις σου και το πώς εφαρμόζεις την πολλαπλασιαστική επίγνωση στη ζωή σου. Είναι ανθρώπινο να φοβάσαι. Είναι μέρος της φύσης μας, αλλά και μέρος της διαδρομής... Ναι, θέλει μεγάλη και συνεχή προσπάθεια, ευτυχώς όμως το αποτέλεσμα μας ανταμείβει σε ανύποπτες στιγμές. Η κατάσταση είναι πια μία μεγάλη πρόκληση για όλους μας και η στάθμιση των επιλογών και των αποφάσεών μας απαιτεί όσο ποτέ διαύγεια και ηρεμία. Είναι εξαιρετικό που κάνεις τρία θετικά πράγματα μέσα στην ημέρα και σκέφτεσαι θετικά, όμως δεν χρειάζεται να αποδιώχνεις το συναίσθημα του φόβου που νιώθεις. Είναι άκρως ρεαλιστικό, είναι υπαρκτό στη ζωή μας. Μπορείς, όμως, να κλείσεις την τηλεόραση και τα social media και να κάνεις τις επιλογές σου σταθμισμένα με βάση τις δικές σου ανάγκες και της οικογένειάς σου. Μαζί με τον φόβο σου, την απογοήτευση και όλα τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθεις. Ένα είναι σίγουρο: ότι η προσπάθεια φέρνει αποτέλεσμα. Γι' αυτό, συνέχισε την τόσο καλή δουλειά που κάνεις με τον εαυτό σου παρέα με το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών και όλα τα εργαλεία του Mindfulness! Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Θέμα υγείας	Σας ευχαριστούμε θερμά για το email σας. Είναι μεγάλη χαρά για εμάς να μοιράζεστε μαζί μας τόσο σημαντικές στιγμές της ζωής σας! Έτσι νιώθουμε ότι φτάνουμε στον στόχο μας, ότι εισπράττετε αυτό που θέλουμε να σας προσφέρουμε! Καταρχάς, χαιρόμαστε που είστε καλά και όλα εξελίχθηκαν ομαλά για εσάς και την υγεία σας. Από το mail σας φαίνεται πόσο σοβαρά έχετε δουλέψει στο ταξίδι των διαλογισμών σας. Αρχικά περιγράφετε ακριβώς τη διαδρομή αυτή όπως πραγματικά είναι, με κάποιες μέρες να κυλούν πιο ευχάριστα, κάποιες πάλι όχι, αλλά εσείς ήσασταν και αυτές τις ημέρες συνεπής στον καθημερινό σας διαλογισμό. Μπράβο σας!!! Ήδη μιλάτε για αυτοφροντίδα ως προς το κομμάτι της θεραπείας και των ιατρικών ελέγχων σας. Μπράβο σας και πάλι!!! Είναι βέβαιο ότι έχετε καταφέρει να βγάλετε το μυαλό σας από τον αυτόματο πιλότο και να αναζητάτε με στάση παρατήρησης και χωρίς κριτική την ουσία των καταστάσεων και της ζωής. Μπράβο σας για άλλη μία φορά!!! Ξέρετε, όταν ξεκινάμε αυτό το προσωπικό μας ταξίδι μέσα από το μονοπάτι των διαλογισμών, ποτέ δε σταματάει το ταξίδι από τη ροή της ζωής... Ακόμη κι όταν για κάποιους λόγους διακόπτουμε για λίγο ή περισσότερο την προσωπική μας πρακτική, αυτή είναι και πάλι εκεί. Και αυτή ακριβώς είναι η ουσιαστική δουλειά και τα πραγματικά οφέλη του διαλογισμού μας: εκεί έξω στην πραγματική ζωή, όταν όλα φαίνεται να ανατρέπονται κι εμείς βρίσκουμε τη δύναμη μέσα μας να διαχειριστούμε τις ανατροπές και τις νέες καταστάσεις. Κι εσείς, έχετε καταφέρει να συνυπάρξετε με τον φόβο, την αγωνία, την ανησυχία σας χωρίς να είστε ο φόβος, η αγωνία, η ανησυχία. Όλα αυτά, με τη δύναμη του μυαλού σας, έχετε καταφέρει να τα ελέγξετε και να τα κάνετε μέρος της διαδρομής σας! Η άσκηση σας στο διαλογισμό έχει χτίσει πλέον νέα νευρωνικά μονοπάτια στον εγκέφαλό σας, που όσο θα συνεχίζετε την καθημερινή σας πρακτική, τόσο περισσότερο θα δυναμώνουν. Εμείς μόνο συγχαρητήρια μπορούμε να σας δώσουμε για τη δύναμή σας, το θάρρος να μοιραστείτε μαζί μας την εμπειρία σας και την υπέροχη διάθεση, με την οποία ξεκινάτε και πάλι τη δική σας διαδρομή! Είναι μεγάλη μας χαρά να σας έχουμε στην ομάδα μας! Είμαστε πάντα εδώ για να μοιράζεστε μαζί μας τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας και για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Έχετε σχέση με τη θρησκεία στην Εφαρμογή Mindfulness Greece; Σχετίζεται με κάποια θρησκεία η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Οι υπηρεσίες της εφαρμογής μας βασίζονται στις έρευνες και τα επιστημονικά δεδομένα που εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά το 1979 από τον Δρ. Jon Kabat Zinn, ως κλινική παρέμβαση στην Κλινική Χρόνιου Πόνου της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης στο πρόγραμμα MBSR. Σε αυτήν τη μέθοδο Mindfulness, τις τεχνικές και πρακτικές που προτείνει, βασίζονται οι υπηρεσίες που προσφέρουμε, όπως αυτές οι τεχνικές και πρακτικές επιβεβαιώνονται και εξελίσσονται από συνεχείς έρευνες και νεώτερα επιστημονικά δεδομένα. Τα εργαλεία που προτείνουμε δεν ανήκουν σε καμία θρησκεία ούτε υπάρχει ουδεμία υπόνοια προσηλυτισμού σε κάποιο δόγμα. Οι τυχόν αναφορές μας σε διάφορες παραδόσεις έχουν αποκλειστικά φιλοσοφικό χαρακτήρα. Θεωρούμε ότι όλα καταλήγουν στον άνθρωπο και, για το λόγο αυτό, συνταιριάζουμε ερευνητικά στοιχεία με φιλοσοφικά συστήματα, για ένα πρακτικά ωφέλιμο αποτέλεσμα ως καθημερινό εργαλείο για τον σύγχρονο άνθρωπο. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Έχω Πρόβλημα με τον 4ψήφιο κωδικό στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Σε ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον σου στην εφαρμογή μας! Κάνε τα παρακάτω βήματα , ώστε να επιλυθεί το θέμα: Έλεγξε ότι βάζεις σωστά το email σου. Έλεγξε ότι βάζεις σωστά τον τετραψήφιο κωδικό. Μερικές φορές, με διαφορά μερικών δευτερολέπτων, έρχονται 2 τετραψήφιοι κωδικοί. Επανάλαβε τη διαδικασία, περίμενε λίγο και βάλε τον ΔΕΥΤΕΡΟ κωδικό που σου έχει έρθει (δηλαδή τον πιο πρόσφατο), όχι τον πρώτο. Στην περίπτωση που τίποτα από αυτά δεν επιλύσει το θέμα, παρακαλούμε στείλε μας στο info@mindfulnessgreece.gr το θέμα που αντιμετωπίζεις, μαζί με το ονοματεπώνυμό σου και αριθμό του κινητού σου, ώστε να σε καλέσουμε για να σε βοηθήσουμε να επιλυθεί το θέμα. Είμαστε στη διάθεσή σου για ό,τι χρειαστείς.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	Καλως ήρθατε στην Κοινότητα του Mindfulness Greece! Ευχαριστούμε για το email σας και τις πολύ όμορφες ερωτήσεις σας. Το σημαντικό είναι να κάνετε κάθε μέρα, μια φορά την ημέρα, τον διαλογισμό της ημέρας από το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, με συνέπεια. Αυτό είναι που θα φέρει τα σημαντικά οφέλη του mindfulness στην καθημερινότητα σας. Βάλτε μια συγκεκριμένη ώρα την ημέρα όπου θα είναι "Η ώρα μου", για να κάνετε τον Διαλογισμό σας. Μπορεί να είναι το πρωί όταν ξυπνάτε, το μεσημέρι ή το βράδυ, ό,τι βολεύει εσάς καλύτερα. Ίσως για αρχή, καλύτερα το πρωί πριν ξεκινήσετε την μέρα σας. Για να ενισχύσετε τα οφέλη και να δείτε αποτελέσματα πιο άμεσα: Χρησιμοποιήστε το Smart Ημερολόγιο αμέσως μετά την ολοκλήρωση του Διαλογισμού, καθώς θα σας βοηθήσει να εστιάζετε κάθε μέρα στην αυτογνωσία, την ευγνωμοσύνη, αλλά και τα σημαντικά tasks της ημέρας. Βάλτε 2 - 3 υπενθυμίσεις στο κινητό σας να χτυπάνε μέσα στην ημέρα (π.χ στις 12:00 και στις 17:00), ώστε να κάνετε 10' διάλειμμα και να επιστρέφετε στο κέντρο σας. Σε αυτό το διάλειμμα, μπορείτε να ακούσετε έναν Brainwave ήχο ή να κάνετε μια άσκηση αναπνοής από το Πρόγραμμα Breathwork. Ανάλογα με την ανάγκη σας κάθε μήνα, μπορείτε να παρακολουθείτε ένα Πρόγραμμα της εφαρμογής μας. Τα Προγράμματα είναι φτιαγμένα έτσι, ώστε να μας βοηθούν να εμβαθύνουμε σε πιο συγκεκριμένες πτυχές της ζωής μας, που το έχουμε ανάγκη. Και βεβαίως, δεν είστε μόνος/η σε αυτό το ταξίδι. Κορυφαίοι Ειδικοί είναι μαζί μας ζωντανά κάθε εβδομάδα, για να απαντούν στις ερωτήσεις σας για όλα τα σημαντικά θέματα της ζωής μας (στρες, διατροφή, άσκηση, ευεξία κ.λπ.). Να ξέρετε ότι είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε σε αυτό το υπέροχο ταξίδι που επιλέξατε να ξεκινήσετε. Έχετε πραγματικά κάνει μια από τις καλύτερες επιλογές για τη δραστική αύξηση της ευτυχίας και της ευεξίας σας στη ζωή σας.
Έχω μια Πρόταση / ιδέα για την Εφαρμογή Mindfulness Greece	Σε ευχαριστούμε θερμά και για το email και για την υπέροχη ιδέα! Καμία ενόχληση, απεναντίας είμαστε πάντα εδώ για να ακούμε όλες τις σκέψεις των χρηστών μας. Η γνώμη σας είναι ό,τι πιο σημαντικό για εμάς, εσείς είστε οι αποδέκτες όλης της ενέργειας που υπάρχει πίσω από την εφαρμογή μας. Ένα τέτοιο πρόγραμμα θα είναι σύντομα κοντά σας! Θα περιμένουμε να μας πεις τις εντυπώσεις σου. Χαιρόμαστε πολύ που απολαμβάνεις την εφαρμογή μας. Να μας στέλνεις πάντα τις ιδέες και τις σκέψεις, που θέλεις να μοιραστείς μαζί μας χωρίς δισταγμό. Είμαστε στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Γράψτε μας Review (Hot)	Σε ευχαριστούμε θερμά για τα τόσο όμορφα λόγια σου! Είναι μεγάλη μας χαρά οι σκέψεις μας να γίνονται μέρος της καθημερινότητάς σας. Αυτή είναι η δύναμη και η ενέργεια της ομάδας και της Κοινότητας του Mindfulness Greece. Όραμά μας είναι να μοιραστούμε με όσους περισσότερους συναθρώπους μας μπορούμε τη δική μας εμπειρία και την αλλαγή, που ο καθένας μπορεί να βιώσει στη ζωή του μέσα από τον διαλογισμό και τα εργαλεία του mindfulness. Χαιρόμαστε πάρα πολύ που σε έχουμε στην Κοινότητά μας! Για να συμβάλλουμε όλοι μαζί σε αυτό το όραμα, θέλουμε να σου ζητήσουμε κάτι πάρα πολύ μικρό, αφιερώνοντάς μας μόνο δύο λεπτά από τον χρόνο σου. Θα μας βοηθούσε πραγματικά, αν έγραφες ένα Review (στο Google Play ή το App Store) με την ειλικρινή σου άποψη για την εφαρμογή μας, ώστε να μάθουν κι άλλοι συνάνθρωποί μας για τα οφέλη, που μπορούν να βιώσουν στην καθημερινότητά τους. Όπως κι εμείς γνωρίσαμε το υπέροχο αυτό μονοπάτι από κάποιον γνωστό μας, το ακολουθήσαμε για τη δική μας μεταμόρφωση και γίναμε, έτσι, μέρος της υπέροχης αυτής αλυσίδας, θα θέλαμε κι εσύ να γίνεις μέρος της ίδιας αλυσίδας, γιατί όλοι εμείς εδώ στο Mindfulness Greece πιστεύουμε βαθιά ότι η αλλαγή ξεκινάει από μέσα μας και από τον καθένα μας ατομικά. Γίνε, λοιπόν, και εσύ μέρος της αλλαγής που θέλεις να δεις στον κόσμο! Σε ευχαριστούμε για τη βοήθεια και την πολύτιμη συμβολή σου στο να διαδώσουμε ακόμη περισσότερο το όραμά μας. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Θετική ψυχολογία/Δυσκολίες-δύσκολα συναισθήματα	Σε ευχαριστούμε θερμά για τα όμορφά σου λόγια και που μοιράστηκες μαζί μας τους πιο προσωπικούς σου στόχους. Είναι πολύ σημαντικό που έχεις συγκεκριμένους στόχους στο μυαλό σου. Έχεις ήδη κάνει το πρώτο μεγάλο βήμα προς την υλοποίησή τους. Συγχαρητήρια! Η πορεία προς την υλοποίησή τους απαιτεί χρόνο και υπομονή. Σε αυτήν, θα σε βοηθήσει πολύ η συνέπεια στο Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών της εφαρμογής μας. Συνέχισε την προσωπική σου διαδρομή με πίστη και χαμόγελο, μαζί με όλα αυτά τα δύσκολα συναισθήματα που βιώνεις. Είναι και αυτά μέρος της διαδρομής... Εμείς θα είμαστε εδώ για να μοιράζεσαι μαζί μας τις εμπειρίες σου. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Ακύρωση συνδρομής - ανανέωσης και επιστροφή χρημάτων στην Εφαρμογή Mindfulness Greece. Θέλω να ακυρώσω την συνδρομή μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece και να μου επιστρέψετε τα χρήματα	Οι αγορές των συνδρομών γίνονται μέσω των Stores (Google και App) και οι όροι τους γνωστοποιούνται στους αγοραστές πριν την αγορά, συναινούν σε αυτούς και μετά προχωράει η ολοκλήρωση της αγοράς. Η ανανέωση τους γίνεται αυτόματα από τα Stores, δεν έχουν καμία σχέση οι εφαρμογές με αυτήν τη διαδικασία. Η αυτόματη ανανέωση υπάρχει στους όρους, στους οποίους έχετε συναινέσει πριν την αγορά στο Store, δεν είναι από εμάς. Για να μην γίνεται αυτόματη ανανέωση, θα πρέπει να κάνετε ακύρωση της αυτόματης ανανέωσης της συνδρομής σας. Δείτε πώς θα το κάνετε εδώ, στο Γ6. Για να σας επιστραφεί ποσό από αυτόματη ανανέωση, θα χρειαστεί να κάνετε ακύρωση της συνδρομής και αίτημα επιστροφής των χρημάτων μέσω του Google Play αν χρησιμοποιείτε Android, ή του Apple Store αν χρησιμοποιείτε Iphone. Δυστυχώς η επιστροφή δεν μπορεί να γίνει από μας, καθότι οι αγορές γίνονται μέσω της Google ή της Apple αντίστοιχα. Για να κάνετε ακύρωση της συνδρομής και αίτημα επιστροφής χρημάτων, μεταβείτε στο πεδίο "Πληρωμές και Συνδρομές" στο Google Play ή στο πεδίο "Συνδρομές" του Apple Store. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.
Optimal Sleep - Βάρδιες	Σε ευχαριστούμε για το μήνυμά σου. Είναι κατανοητό ότι η εργασία σε βάρδιες δυσκολεύει το σώμα και τον νου να ακολουθήσουν τον κιρκάδιο ρυθμό του. Ευτυχώς, όμως, η φόρμουλα του ιδανικού ύπνου, όπως την αναφέρει ο κύριος Ζουμπανέας, αφορά το ήρεμο μυαλό, την οργανωμένη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τις συνθήκες πριν και κατά τη διάρκεια του ύπνου, δηλαδή σε στοιχεία που μπορείς να τα προσαρμόσεις στο πρόγραμμά σου. Παρά, λοιπόν, τις ώρες της δουλειάς σου, μπορείς να δώσεις ιδιαίτερη προσοχή στα στοιχεία που συνθέτουν τη φόρμουλα του ιδανικού ύπνου. Για να το πετύχεις αυτό, σου προτείνουμε να ακολουθήσεις με προσοχή τις συμβουλές του κυρίου Ζουμπανέα ειδικά στα κεφάλαια 7 και 8 του Προγράμματος, προσαρμόζοντάς τες στο δικό σου ημερήριο πρόγραμμα και δίνοντας λίγη περισσότερη σημασία στο τι μπορεί να σε εμποδίσει να μπεις σε βαθύ ύπνο λόγω της ώρας της ημέρας. Για παράδειγμα, η σωματική άσκηση μπορεί να ενταχθεί στην ώρα της ημέρας που βολεύει τη βάρδιά σου, ενώ η διατροφή σου και οι συνθήκες του δωματίου σου να προσαρμοστούν ανάλογα αν δουλεύεις πρωί ή βράδυ. Και φυσικά, μην ξεχνάς τον καθημερινό σου διαλογισμό, όποια ώρα της ημέρας κι αν χρειαστεί να τον κάνεις! Μπορεί οι ώρες της δουλειάς σου να μην είναι οι ιδανικές για τον τέλειο ύπνο, δίνοντας όμως σημασία στο περιβάλλον, την προετοιμασία και τις συνθήκες του ύπνου σου, μπορείς να προσφέρεις στον εαυτό σου πραγματικά ποιοτικό ύπνο. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Ίλιγγος ή ναυτία στο Body Scan	Μπορείς να μας περιγράψεις λίγο περισσότερο αυτό που βιώνεις; Σε ποια ακριβώς στιγμή του Body Scan αρχίζεις να νιώθεις ναυτία ή ίλιγγο; Όταν λες σε δυσκολεύει, πώς ακριβώς το εννοείς; Κουραστικό από ποια άποψη; Επειδή είναι κάτι που το έχεις ξανακάνει και το ξέρεις και το μυαλό σου αρχίζει να 'μιλάει' πολύ μέσα στο κεφάλι σου, οπότε καταλήγει να προκαλεί ίλιγγο ή ναυτία; Αυτό που αισθάνεσαι, νιώθεις ότι εκδηλώνεται σε επίπεδο σωματικό ή νοητικό; Δώσε μας περισσότερα στοιχεία, για αν μπορέσουμε να σε κατευθύνουμε σωστά. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Ποια θέση πρέπει να έχω όταν κάνω τον διαλογισμό μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece; Πρέπει να κάθομαι; Να είμαι ξαπλωμένος/η;	Πολύ ωραία ερώτηση! Η θέση του σώματος στον διαλογισμό είναι ουσιαστικά μέρος της πρακτικής. Πράγματι, προτιμάμε την καθιστή θέση για τον διαλογισμό μας. Οι λόγοι είναι πολλαπλοί: 1- Στην ύπτια θέση υπάρχει κίνδυνος να αποκοιμηθούμε. 2- Στην καθιστή θέση μπορούμε να ευθυγραμμίσουμε συνειδητά τη σπονδυλική μας στήλη, ώστε να έχουν χώρο οι πνεύμονες και τα ζωτικά όργανα της κοιλιακής χώρας, για να συμβαίνει αβίαστα η φυσική αναπνοή. Έτσι, εξασκούμε την παρατήρηση του σώματός μας ως θεμελιώδες κομμάτι της πρακτικής μας. 3- Στην καθιστή θέση και με αυτήν τη συνείδηση της παρατήρησης, μπορεί να δουλευτεί και να εξελιχθεί με διάφορες τεχνικές η αναπνοή. Σε ύπτια θέση, είναι διαφορετικές οι τεχνικές αναπνοής που συνήθως δουλεύουμε, στοχευμένες και αυτές στις ανάγκες της κάθε πρακτικής. Στην περίπτωση αυτή, η ύπτια θέση ζητείται για συγκεκριμένους λόγους κάθε φορά. 4- Επειδή η ύπτια θέση σηματοδοτεί τη χαλάρωση, καθώς το σώμα αφήνεται με ευκολία μέσα σε αυτήν, αυτό το μήνυμα παίρνει και ο νους: να χαλαρώσει. Αντίθετα, στον διαλογισμό θέλουμε να δουλεύουμε συνειδητά με τον νου, οπότε αυτό το μήνυμα θέλουμε να του δώσουμε με τη στάση μας. Την ύπτια θέση στο έδαφος ή το κρεβάτι την ζητάμε σε στοχευμένους διαλογισμούς, στους οποίους επιδιώκουμε τη χαλάρωση του σώματος. Φυσικά την χρησιμοποιούμε ελεύθερα, όταν για λόγους υγείας είναι αδύνατο να καθισουμε στο έδαφος ή ακόμη και σε καρέκλα. Αν, λοιπόν, είναι αδύνατον να μείνεις σε καθιστή θέση στο έδαφος ή σε καρέκλα, φυσικά μπορείς να κάνεις τον διαλογισμό σου ξαπλωμένη. Επίσης, όταν θέλεις να τον κάνεις πριν τον ύπνο και να τον χρησιμοποιείς έτσι ως εργαλείο για πιο ήρεμο ύπνο. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις, είναι καλό να προτιμήσεις την καθιστή θέση στο έδαφος ή σε μία καρέκλα με πλάτη. Βέβαια, όταν πρωτοξεκινάς να ασκείσαι στον διαλογισμό, το πιο σημαντικό είναι να ξεκινήσεις! Στην αρχή, λοιπόν, απλώς κάτσε σε μια καρέκλα ή στον καναπέ σου και ξεκίνα χωρίς να πολυσκέφτεσαι τη στάση σου. Έπειτα και όσο περνάνε οι πρώτες μέρες, μπορείς να ξεκινήσεις να παρατηρείς την στάση σου ως κομμάτι του διαλογισμού σου. Τότε δοκίμασε, ακόμη κι αν δυσκολεύεσαι, να κάνεις τη θέση του σώματός σου μέρος της πρακτικής σου και παρατήρησέ την με τη διάθεση που παρατηρείς το σώμα και την αναπνοή σου. Γενικά, είναι καλό να αποφύγεις την ξαπλωτή θέση, επειδή είναι πιο 'βολική'. Θα δεις ότι με την εξάσκηση, η θέση θα γίνεται όλο και πιο οικεία και σύντομα, θα νιώθεις σε αυτήν πιο άνετα. Είμαστε πάντα στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Έχω ξεκινήσει τους διαλογισμούς στην Εφαρμογή Mindfulness Greece, αλλά βαριέμαι	Σε ευχαριστούμε που μοιράζεσαι μαζί μας τη σκέψη σου. Καταρχάς συγχαρητήρια! Έχεις ήδη πάρει την απόφαση να προσφέρεις ένα δώρο στον εαυτό σου, ένα καθημερινό ραντεβού μαζί του. Η απόφαση αυτή από μόνη της είναι πάρα πολύ σημαντική, μπράβο σου! Δυσκολεύεσαι, λοιπόν, στην υλοποίησή της. Ας δούμε γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό... Ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά. Για να έχεις ξεκινήσει το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών, που ως απόφαση απαιτεί μία δέσμευση και μία συνέπεια από μέρους σου που εκ των πραγμάτων είναι απαιτητική, σημαίνει ότι κάτι σε έχει ωθήσει στην απόφαση αυτή. Μία εσωτερική αναζήτηση, μία ανάγκη, κάτι που αισθάνεσαι ότι λείπει ή ότι δεν πάει καλά. Κάπως έτσι έχουμε ξεκινήσει όλοι αυτήν την προσωπική μας διαδρομή... Πολλές φορές, ξεκινάμε μία τέτοια δέσμευση χωρίς να ξέρουμε ακριβώς γιατί. Υπάρχει, όμως, κάτι που μας ωθεί από μέσα μας. Τι μας εμποδίζει, λοιπόν, να συνεχίσουμε, από τη στιγμή που έχουμε πάρει μία απόφαση που ξέρουμε ότι θα μας ωφελήσει; Εκεί είναι που έρχεται στη μέση το μυαλό μας, το οποίο έχει μάθει να λειτουργεί στον αυτόματο πιλότο και αναπαράγει ως ταμπέλες μοτίβα, τάσεις και συμπεριφορές που του είναι οικείες. Το ότι βαριόμαστε, κουραζόμαστε ή εκνευριζόμαστε κατά τη διάρκεια των διαλογισμών, έχει να κάνει με αυτήν την τάση του μυαλού μας να επιστρέφει συνεχώς στο οικείο και γνώριμο και να δυσκολεύεται με οτιδήποτε καινούργιο το δυσκολεύει, το ζορίζει και το βγάζει από τη ζώνη της άνεσής του. Το μυαλό με αυτόν τον τρόπο αντιδράει και κάνει πάρα πολύ καλά, γιατί αυτή είναι η δουλειά του. Η δική μας δουλειά είναι να μην πιάσουμε κουβέντα μαζί του και να μείνουμε συνεπείς στην απόφασή μας. Η θέση του στόχου είναι η αρχή της υλοποίησης και το πιο σημαντικό βήμα, είναι η βάση που θέτεις. Η πορεία αυτή είναι ένα εσωτερικό ταξίδι με πολλές φάσεις, με ποικίλα συναισθήματα, με αντιστάσεις και αντιδράσεις. Όλα αυτά είναι μέρος της διαδρομής, είναι απόλυτα φυσιολογικά. Ο διαλογισμός είναι ένα εκπληκτικό εργαλείο. Αλλά δεν είναι μαγικό χάπι. Απαιτεί αφοσίωση, συνέπεια και δέσμευση. Ο χρόνος που λειτουργεί για τον καθένα είναι προσωπικός και διαφορετικός. Δεν υπάρχει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα και συγκεκριμένη διάρκεια για να δει κανείς αποτελέσματα. Το βέβαιο είναι ότι, όσο εξασκείσαι, τα αποτελέσματα θα τα βιώνεις όλο και πιο συχνά και σιγά-σιγά θα δεις το μυαλό σου και την καθημερινότητά σου να μεταμορφώνονται. Το Καθημερινό Πρόγραμμα Διαλογισμών είναι δομημένο έτσι, ώστε να σε κατευθύνει βήμα προς βήμα σε μία εμπειρία εξέλιξης και μεταμόρφωσης της υπόστασής σου. Προσπάθησε να μείνεις συνεπής στη δέσμευση αυτήν. Αν, όμως, δεις ότι δυσκολεύεσαι σε βαθμό να εγκαταλείψεις τελείως, μπορείς να δοκιμάσεις να αλλάξεις την ώρα του διαλογισμού σου. Ίσως βρεις μία ώρα που είναι πιο κατάλληλη για το δικό σου πρόγραμμα. Αν και πάλι δυσκολεύεσαι να μείνεις συνεπής στο καθημερινό σου ραντεβού, γιατί για παράδειγμα βαριέσαι απίστευτα μία μέρα, μπορείς μία άσχετη φάση της ημέρας που θα είσαι πιεσμένος στη δουλειά ή θα θέλεις να κάνεις ένα διάλειμμα, να διαλέξεις τον διαλογισμό που χρειάζεσαι εκείνη τη στιγμή ανάλογα με τον χρόνο και τη διάθεσή σου από την κατηγορία ΔΙΑΛΕΞΕ κι έτσι να διατηρήσεις την επαφή σου με το καθημερινό σου ραντεβού, φέρνοντάς το όμως στη διάθεση της ημέρας. Και μετά, να συνεχίσεις και πάλι με το Καθημερινό Πρόγραμμα. Στην κατηγορία ΔΙΑΛΕΞΕ θα βρεις μία μεγάλη βιβλιοθήκη διαλογισμών, που συνεχώς εμπλουτίζεται. Μπορεί να γίνει η εναλλακτική σου ή το πουσάρισμα που ίσως χρειάζεσαι τις μέρες που δυσκολεύεσαι να μείνεις συνεπής: Από προσωπική μας εμπειρία, μπορούμε να σε διαβεβαιώσουμε ότι το ταξίδι του διαλογισμού είναι μία μαγική διαδρομή προσωπικής μεταμόρφωσης... Όπως και η γυμναστική, έτσι και ο διαλογισμός - ως η γυμναστική του μυαλού μας - είναι πιο ωφέλιμος όταν γίνεται κάθε μέρα και από λίγο, παρά μία φορά στις τόσες από περισσότερη ώρα. Σε αυτήν τη διαδρομή, εμείς θα είμαστε δίπλα σου σε οτιδήποτε χρειαστείς. Μη διστάζεις να μοιράζεσαι μαζί μας τις σκέψεις, τις απορίες και τις ανησυχίες σου. Σου ευχόμαστε να απολαύσεις κάθε στιγμή αυτού του ταξιδιού, ακόμη και τις πιο βαρετές... Είμαστε στη διάθεσή σου για οτιδήποτε χρειαστείς.
Διαλογισμοί Σταματάνε ή Κλείνει η Εφαρμογή Mindfulness Greece	Παρακαλούμε κάντε τα εξής βήματα για να διορθωθεί το πρόβλημα. 1. Αρχικά βεβαιωθείτε ότι έχετε Σύνδεση στο Internet και δουλεύει σωστά (Ανοίξτε για παράδειγμα το youtube και δείτε αν παίζει ένα βίντεο) 2. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει διαθέσιμος Αποθηκευτικός Χώρος στη Συσκευή σας και δεν έχει γεμίσει. (Ρυθμίσεις > Αποθηκευτικός Χώρος) 3. Έπειτα θα χρειαστεί να Απενεργοποιήσετε την αυτόματη Εξοικονόμηση Μπαταρίας για την εφαρμογή μας καθώς αυτή η λειτουργία είναι που σταματάει το ηχητικό αρχείο να παίζει όταν σβήνει η οθόνη. ΟΔΗΓΙΕΣ: Δείτε τα βήματα για τη Ρύθμιση της Εξοικονόμησης Μπαταρίας στις παρακάτω φωτογραφίες ή σε αυτό το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=_bMERb9F0II

Έχω πολύ άγχος! Τι μπορώ να κάνω; / Πώς μπορώ να μειώσω το άγχος μου; / Πώς μπορώ να νιώθω λιγότερη πίεση στην καθημερινότητά μου; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Σου προτείνω να δοκιμάσεις να κάνεις διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι γυμναστική για το μυαλό μας. Είναι μία τεχνική για να βγάζουμε το μυαλό μας από τον αυτόματο πιλότο, στον οποίο έχει μάθει να λειτουργεί, και να το φέρνουμε πίσω στο παρόν ξανά και ξανά, ώστε να το εκπαιδεύσουμε να μένει ήρεμο, συγκεντρωμένο και παραγωγικό. Ο Διαλογισμός μας μαθαίνει να διαχειριζόμαστε πιο αποτελεσματικά, πιο εύστοχα, με λιγότερο άγχος, με λιγότερη αγωνία, χωρίς πανικό όλες τις καταστάσεις και τις δυσκολίες της καθημερινότητάς μας. Για αρχή, ξεκίνα με αυτές τις ασκήσεις.
Πώς να μειώσω το στρες και την πίεση στη δουλειά μου; / Με αγχώνει πολύ η δουλειά μου, τι να κάνω; / Πώς μπορώ να δουλεύω με λιγότερο στρες; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Ξεκίνα καθημερινά να κάνεις μία σύντομη άσκηση Mindfulness! Με τον καιρό, ο καθημερινός διαλογισμός θα σε βοηθήσει να διαχειρίζεσαι την πίεση και τις απαιτητικές συνθήκες στον χώρο εργασίας σου! Έχω ετοιμάσει για σένα τις πρώτες ασκήσεις σου!
Δεν κοιμάμαι καλά. Τι μπορώ να κάνω; / Τι να κάνω για αν κοιμάμαι καλά; / Πώς μπορώ να φτιάξω την ποιότητα του ύπνου μου; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Είναι πολύ σημαντικό να χτίσεις μία βραδινή ρουτίνα, που θα σε προετοιμάζει για έναν βαθύ και γαλήνιο ύπνο. Φρόντισε να χαμηλώσεις τα φώτα, να έχεις απενεργοποιήσει όλες τις οθόνες και να έχεις φάει ένα ελαφρύ βραδινό. Χαλάρωσε με ένα ζεστό ντους, μία χαλαρωτική ιστορία ύπνου ή έναν χαλαρωτικό ήχο. Εδώ θα βρεις ό,τι χρειάζεσαι!
Γιατί ξυπνάω πολλές φορές στον ύπνο μου; / Τι να κάνω για να κοιμάμαι συνεχόμενα τη νύχτα; / Γιατί δεν κοιμάμαι καλά; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Φρόντισε να δημιουργήσεις τις ιδανικές συνθήκες πριν τον ύπνο σου στο δωμάτιό σου, ώστε να ελαχιστοποιήσεις τις πιθανότητες να σε ενοχλήσει κάτι όσο κοιμάσαι: φρόντισε η θερμοκρασία να είναι καλή, να μην υπάρχουν φωτάκια νύχτας στο οπτικό σου πεδίο και να μην έχεις κοντά σου το κινητό σου. Ξεκίνα σήμερα κιόλας με τις ασκήσεις που σου έχω ετοιμάσει!
Έχω αϋπνίες, τι να κάνω; / Πώς μπορώ να κοιμάμαι καλά; / Αργώ πολύ να κοιμηθώ το βράδυ, τι να κάνω; / Δεν μπορώ να κοιμηθώ το βράδυ, τι να κάνω; / Νυστάζω αλλά δεν μπορώ να κοιμηθώ τη νύχτα, τι να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Σε καταλαβαίνω, είναι πολύ δύσκολο να μην καταφέρνεις να κοιμηθείς τη νύχτα! Την άλλη μέρα ξυπνάς κουρασμένος και δεν μπορείς να βγάλεις τη μέρα σου. Φρόντισε να δημιουργήσεις μία σταθερή ρουτίνα ύπνου και να την διατηρείς με συνέπεια, για να μπορέσει να ρυθμιστεί το βιολογικό σου ρολόι. Απόφυγε οπωσδήποτε πριν κοιμηθείς: οθόνες, έντονα φώτα, έντονες συζητήσεις, βαρύ φαγητό, ποτό ή καφέ. Έχω να σου προτείνω τα σωστά εργαλεία για να οργανώσεις τη βραδινή σου ρουτίνα!
Πώς να χάσω κιλά; / Θέλω να αλλάξω τη διατροφή μου! / Δεν μπορώ να χάσω κιλά, τι να κάνω; / Κάνω συνέχεια δίαιτα, αλλά δεν χάνω κιλά, τι να κάνω; / Θέλω να χάσω κιλά! Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Οι διατροφικές μας συνήθειες, είτε αφορά το φαγητό, είτε τον τρόπο και τις συνθήκες που τρώμε, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην συνολική μας υγεία και ευεξία. Σου προτείνω να δοκιμάσεις το mindfulness. Όταν μάθεις να τρέφεσαι ενσυνείδητα, τότε θα μπορείς να φτάσεις και τα κιλά που θέλεις να είσαι. Αλλά αυτό δεν είναι το πιο σημαντικό. Το σημαντικότερο είναι ότι θα μάθεις πώς να χτίσεις μία ουσιαστική σχέση με το φαγητό και το σώμα σου για το υπόλοιπο της ζωής σου!
Μόλις γέννησα και είμαι πολύ αγχωμένη, τι να κάνω για να είμαι πιο ήρεμη; / Θηλάζω το μωρό μου αλλά έχω πολύ άγχος, τι να κάνω; / Είμαι νέα μανούλα και δεν κοιμάμαι καθόλου καλά, τι να κάνω για να ξεκουράζομαι; / Είμαι μητέρα και είμαι συνέχεια κουρασμένη, τι να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Συγχαρητήρια για το μωράκι σου! Είναι ό,τι πιο σημαντικό να δημιουργείς μία νέα ζωή! Είναι, όμως, και πολύ απαιτητική περίοδος για μία γυναίκα. Το ξέρω ότι είναι πολύ δύσκολο να μπορείς να ξεκουράζεσαι και να φροντίζεις και τον εαυτό σου πέρα από το μωρό σου. Αλλά μην ανησυχείς, σου έχω ετοιμάσει τα κατάλληλα εργαλεία για να σε βοηθάνε στην αυτοφροντίδα σου!
Είμαι έγκυος! Τι μπορώ να κάνω για να έχω μία γαλήνια εγκυμοσύνη; / Είμαι έγκυος, πώς μπορώ να μένω ήρεμη; / Είμαι έγκυος! Τι μπορώ να κάνω για μένα και το μωρό μου για να απολαύσουμε αυτήν την όμορφη περίοδο; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Συγχαρητήρια! Έχω φροντίσει να σου ετοιμάσω τα εργαλεία που χρειάζεσαι! Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις εσύ είναι να απολαύσεις την υπέροχη αυτή περίοδο της ζωής σου!
Το παιδί μου δυσκολεύεται να κοιμηθεί, πώς μπορώ να το βοηθήσω; / Το παιδί μου δυσκολεύεται να συγκεντρώνεται, τι να κάνω για να το βοηθήσω; / Το παιδί μου είναι συνεχώς ανήσυχο, μπορώ να το βοηθήσω κάπως; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Όπως για εμάς τους ενήλικες έτσι και για τα παιδιά, υπάρχουν τα σωστά εργαλεία για να τα κρατάνε ήρεμα, συγκεντρωμένα και χαρούμενα. Εδώ, σου έχω ετοιμάσει τα εργαλεία που χρειάζεσαι για να το βοηθήσεις!
Μόλις χώρισα, τι να κάνω για να νιώσω καλύτερα; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Λυπάμαι… Πρέπει να περνάς δύσκολα, όμως να θυμάσαι ότι κάθε τέλος είναι μία καινούργια αρχή… Ίσως χρειάζεσαι λίγο χρόνο για την περίοδο αυτή της μετάβασης. Σου έχω το εργαλείο που θα σε βοηθήσουν να φροντίσεις την πονεμένη σου καρδιά… https://mindfood.gr/52ot84xFyQqPnfCA8
Μόλις απολύθηκα, τι να κάνω; / Έχασα τη δουλειά μου, τι θα κάνω τώρα; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Ψυχραιμία! Έχεις δίκιο, σε καταλαβαίνω, είναι δύσκολο ξαφνικά να χάνεις την ασφάλειά σου. Όμως αυτός είναι ο κύκλος της ζωής. Το πιο σημαντικό είναι να καταφέρνεις να προσαρμόζεσαι στις νέες συνθήκες και να ετοιμαστείς για το επόμενο βήμα!
Είμαι πολύ στεναχωρημένος/η, έχασα ένα αγαπημένο μου πρόσωπο, τι να κάνω; / Έχασα τον άντρα μου/τη γυναίκα μου, πώς να το διαχειριστώ; / Θα τρελαθώ, έχασα τον πατέρα/τη μητέρα μου, δεν ξέρω τι να κάνω! Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Έχεις δίκιο, δεν υπάρχουν λόγια όταν χάνουμε αγαπημένα μας πρόσωπα… Όμως, είναι σημαντικό να δώσεις χρόνο στον εαυτό σου να πενθήσει, να τιμήσει το αγαπημένο σου πρόσωπο… Σε αυτό μπορούν να σε βοηθήσουν κάποια πολύ χρήσιμα εργαλεία που σου έχω ετοιμάσει.
Παθαίνω κρίσεις πανικού, τι να κάνω; / Παθαίνω κρίσεις πανικού, πώς να τις διαχειριστώ; / Νιώθω συχνά ότι δεν μπορώ να αναπνεύσω, τι να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Καταρχάς, πάμε μαζί να πάρουμε μερικές αναπνοές: εισπνοή… εκπνοή…, εισπνοή… εκπνοή…, εισπνοή… εκπνοή… Ωραία, τώρα θα σου δείξω μερικές πολύ βοηθητικές ασκήσεις για να εξασκείσαι όταν βρίσκεσαι εκτός κρίσης, ώστε το σώμα και το μυαλό σου να τις ανακαλεί όταν βρεθεί σε κρίση.
Σκέφτομαι συνέχεια, πώς μπορώ να το σταματήσω; / Οι σκέψεις μου είναι ασταμάτητες, τι να κάνω για να τις διαχειριστώ; / Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι, νομίζω θα τρελαθώ, τι να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Το μυαλό μας είναι φτιαγμένο για να κάνει … σκέψεις. Αυτή είναι η δουλειά του! Και μάλιστα, να πετάει από σκέψη σε σκέψη. Πραγματικά μπορεί να σε τρελάνει το monkey mind! Ψυχραιμία! Αυτό συμβαίνει επειδή το μυαλό σου δεν έχει εκπαιδευτεί να ελέγχει τις σκέψεις του, αλλά βρίσκεται στον αυτόματο πιλότο και παρασύρεται από τις σκέψεις του. Το πιο αποτελεσματικό εργαλείο είναι ο καθημερινός διαλογισμός. Έλα να ξεκινήσουμε μαζί με κάποιες ασκήσεις!
Όλη μέρα τρέχω σαν τρελός/τρελή! / Δεν προλαβαίνω να κάνω τίποτα μέσα στη μέρα μου! / Έχω καεί από το πολύ τρέξιμο, τι να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Η εποχή μας είναι δυστυχώς συνώνυμη του τρεξίματος και της εξουθένωσης! Όλοι νιώθουμε το burnout στο τέλος της μέρας μας! Για αυτό, πρέπει να θυμόμαστε να κάνουμε συχνές παύσεις μέσα στη μέρα μας!
Θέλω να κόψω το τσιγάρο, τι να κάνω; / Προσπαθώ να κόψω το κάπνισμα, αλλά δεν τα καταφέρνω… Υπάρχει κάτι αποτελεσματικό; / Πώς μπορώ να κόψω το κάπνισμα; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Συγχαρητήρια για αυτήν τη σπουδαία απόφαση! Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός! Το mindfulness μπορεί να σε βοηθήσει αποτελεσματικά να κόψεις το κάπνισμα με θεαματικά αποτελέσματα! Δοκίμασε σήμερα κιόλας τις ασκήσεις που σου έχω ετοιμάσει!
Έχω πρόβλημα συγκέντρωσης, τι να κάνω; / Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, τι να κάνω; / Χάνω πολύ εύκολα τη συγκέντρωσή μου στη δουλειά, πώς μπορώ να εξασκηθώ; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Αυτό σημαίνει ότι το μυαλό σου ταξιδεύει πολύ εύκολα ή πιο πολύ από ό,τι χρειάζεσαι για να διατηρήσεις τη συγκέντρωσή σου. Το κατάλληλο εργαλείο για σένα είναι ο διαλογισμός και οι ασκήσεις mindfulness. Όσο πιο πολύ εξασκείσαι σε αυτές, τόσο πιο εύκολα θα συγκεντρώνεσαι και πιο δυσκολα θα αφαιρείσαι. Δοκίμασε κάποια από τις ασκήσεις που σου έχω ετοιμάσει!
Είμαι μαθητής/φοιτητής, αλλά δεν μπορώ να διαβάσω, τι να κάνω; / Διαβάζω για το σχολείο/το πανεπιστήμιο, αλλά δεν καταφέρνω να συγκεντρωθώ για πολύ ώρα. Τι μπορώ να κάνω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Είναι πολύ εύκολο για το μυαλό να αφαιρείται και να ταξιδεύει, ιδίως όταν εσύ θέλεις να μείνει συγκεντρωμένο στο διάβασμα! Μην ανησυχείς, με αυτές τις ασκήσεις που έχω ετοιμάσει για σένα, θα καταφέρεις να συγκεντρώνεσαι στο 100%! Κάνε τες όσο πιο συχνά μπορείς!
Δίνω εξετάσεις και έχω πολύ άγχος! Τι να κάνω για να ηρεμήσω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Ψυχραιμία! Για αρχή, ας πάρουμε μαζί μία βαθιά αναπνοή: βαθιά εισπνοή…, αργή εκπνοή… Ωραία! Εδώ σου έχω ετοιμάσει τις τέλειες ασκήσεις για να ηρεμείς όταν αγχώνεσαι και να καταφέρνεις να διατηρείς την ηρεμία σου τόσο πριν τις εξετάσεις, όσο και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων!

Κάνω συνέχεια αρνητικές σκέψεις, έχω πρόβλημα; / Σκέφτομαι μόνο άσχημα πράγματα, τι μπορώ να κάνω για να το αλλάξω; Μπορεί να με βοηθήσει η Εφαρμογή Mindfulness Greece;	Μην ανησυχείς, το πιο πιθανό είναι ότι το μυαλό σου είναι υπερφορτωμένο από πράγματα και υποχρεώσεις και συνεχώς ανακαλεί γνώρισμες δύσκολες σκέψεις, γιατί σε αυτές είναι μαθημένο. Το Mindfulness είναι το ιδανικό εργαλείο για να αρχίσεις πρώτα να παρατηρείς και στη συνέχεια να μάθεις να διαχειρίζεσαι αυτές τις σκέψεις. Δοκίμασε τα εργαλεία που σου έχω ετοιμάσει!
Youtube Video: Αποχαιρετώντας Γλυκά τη Μέρα - Μουσική Χαλάρωσης	https://www.youtube.com/watch?v=IBPVSdX4rXc
Youtube Video: Η Μέρα Ξεκινά - Μουσική Χαλάρωσης	https://www.youtube.com/watch?v=Jyje4DHnaE4
Youtube Video: Σύντομη Άσκηση Αναπνοής	https://www.youtube.com/watch?v=faHuxb4pmq8
Youtube Video: Το Βαλς της Χαράς - Μουσική Χαλάρωσης	https://www.youtube.com/watch?v=5L2hKf7Xs1o
Youtube Video: Δύσκολα Συναισθήματα - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=eqP9MVq_WX4
Youtube Video: Οι 1000 ιστορίες των χρηστών μας!	https://www.youtube.com/watch?v=OQcx6qqg1CY
Youtube Video: Brainwaves (Middle Alpha Waves) Ενίσχυση Δημιουργικότητας	https://www.youtube.com/watch?v=5tPk5YawNwA
Youtube Video: Το Οικολογικό Κελάρι - Ιστορία Ύπνου || Αφήγηση: Θάνος Λέκκας	https://www.youtube.com/watch?v=CxDJ0WfrzZM
Youtube Video: Κλεψύδρα - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=DgoCjxZ36N8
Youtube Video: Παιδική Άσκηση Αναπνοής	https://www.youtube.com/watch?v=boI7HgszYA0
Youtube Video: Το Ωραιότερο Δώρο - Ιστορία Ύπνου || Αφήγηση: Κάρμεν Ρουγγέρη	https://www.youtube.com/watch?v=EAu5ITqWKCo
Youtube Video: Brainwaves (Theta/Alpha Waves) Νέα Υπέροχη Μέρα	https://www.youtube.com/watch?v=w3dQIWpTtqE
Youtube Video: Το Ταξίδι ενός Χαρταετού - Μουσική Χαλάρωσης	https://www.youtube.com/watch?v=2dCqa7MGJ8w
Youtube Video: Ασταμάτητες Σκέψεις - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=lDBoOs1XO5I
Youtube Video: Brainwaves (Middle Beta Waves) Super Focus	https://www.youtube.com/watch?v=3y2ipovF-GM
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 30η	https://www.youtube.com/watch?v=f9_ymzHdeI0
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 29η	https://www.youtube.com/watch?v=vg69g-xT_es
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 28η	https://www.youtube.com/watch?v=Ic9XllopY7M
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 27η	https://www.youtube.com/watch?v=3u2hZX3qSkg
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 26η	https://www.youtube.com/watch?v=43ZeJEbSGpI
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 25η	https://www.youtube.com/watch?v=v6ThCsNA9Cs
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 24η	https://www.youtube.com/watch?v=P5ZV7xnuqGY
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 23η	https://www.youtube.com/watch?v=xb1gL9kO94c
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 22η	https://www.youtube.com/watch?v=3N1L274DGsc
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 21η	https://www.youtube.com/watch?v=JLWZK6XpoEQ
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 20η	https://www.youtube.com/watch?v=70oivs7KY8E
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 19η	https://www.youtube.com/watch?v=by8shd9brw4
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 18η	https://www.youtube.com/watch?v=UBlYXRNACsw
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 17η	https://www.youtube.com/watch?v=r4yKIXh6UMw
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 16η	https://www.youtube.com/watch?v=NsqvZO7mvSo
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 15η	https://www.youtube.com/watch?v=Jn8_xS9qxLU
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 14η	https://www.youtube.com/watch?v=06mRjv6D9V0
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 13η	https://www.youtube.com/watch?v=NG08h-96a-E
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 12η	https://www.youtube.com/watch?v=pzxHp1XJ-oE
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 11η	https://www.youtube.com/watch?v=igyN1t6Qpuo
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 10η	https://www.youtube.com/watch?v=cIU2FJ6KGzI
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 9η	https://www.youtube.com/watch?v=lKm0FMZ-N74
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 8η	https://www.youtube.com/watch?v=kYeSBTiXXhY
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 7η	https://www.youtube.com/watch?v=QteOp1GrVsA
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 6η	https://www.youtube.com/watch?v=k30LmOOmS10
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 5η	https://www.youtube.com/watch?v=aOFXkZ-MfvA
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 4η	https://www.youtube.com/watch?v=6jsVzWVUC90
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 3η	https://www.youtube.com/watch?v=iX7DRMhhSWc
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 2η	https://www.youtube.com/watch?v=X8cZ21Gf2Is
Youtube Video: Καθημερινός Διαλογισμός - Ημέρα 1η	https://www.youtube.com/watch?v=CVXvbfC_cPU
Youtube Video: Brainwaves (Alpha Waves) Η Συχνότητα της Ευτυχίας	https://www.youtube.com/watch?v=4tPVh7sxbDA
Youtube Video: Brainwaves (Theta Waves) για Μείωση Στρες	https://www.youtube.com/watch?v=POzxWRNG7TU

Youtube Video: Public Speaking - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=8i44Ct8bzIs
Youtube Video: Το Δάσος - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=0vMFxNH8wnk
Youtube Video: Taj Mah - Ιστορία Ύπνου || Αφήγηση: Ιφιγένεια Στάικου	https://www.youtube.com/watch?v=D_QmB97Z97k
Youtube Video: Πρωινό Ξύπνημα - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=lcLe5lkjOJw
Youtube Video: Το Ταξίδι του Δέντρου - Μουσική Χαλάρωσης	https://www.youtube.com/watch?v=T4C5sajAgg4
Youtube Video: Μόλις Χώρισες - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=j4rJ8BUbBOE
Youtube Video: Brainwaves (Epsilon & High Gamma) για Ηρεμία και Γαλήνη	https://www.youtube.com/watch?v=fTvzi3bINuk
Youtube Video: Διαλογισμός Αναπνοής	https://www.youtube.com/watch?v=1v2-Fw5b1N4
Youtube Video: Η Καρδιά της Βασιλοπούλας - Ιστορία Ύπνου || Αφήγηση: Κάρμεν Ρουγγέρη	https://www.youtube.com/watch?v=quaE0hwe80o
Youtube Video: Ο Μικρός Πρίγκιπας - Ιστορία Ύπνου || Αφήγηση: Ιωάννα Παππά	https://www.youtube.com/watch?v=JwOC7Jr_t_A
Youtube Video: Ορφέας και Ευριδίκη - Ιστορία Ύπνου || Αφήγηση: Γιάννης Τσιμιτσέλης	https://www.youtube.com/watch?v=AMcLohlBx6Q
Youtube Video: Διαλογισμός Ευτυχίας	https://www.youtube.com/watch?v=UfEf0rw0TFE
Youtube Video: Παιδική Yoga Nidra	https://www.youtube.com/watch?v=Re_vDuqQNT4
Youtube Video: Ζεστός Καφές - Διαλογισμός	https://www.youtube.com/watch?v=PxRBtvbpwks
Youtube Video: Πρόγραμμα Mindfulness - Επιτυχία στις Εξετάσεις	https://www.youtube.com/watch?v=lWZge3msJjA
Youtube Video: Γαλήνιος Ύπνος - Mindfulness Greece	https://www.youtube.com/watch?v=piqDg9HO2dE
Youtube Video: Γαλήνια Εγκυμοσύνη - Mindfulness Greece	https://www.youtube.com/watch?v=hLs7d9yfVzg
Youtube Video: Φροντίστε το Προσωπικό σας	https://www.youtube.com/watch?v=QLXNhNMxSGA
Youtube Video: Η No1 Ελληνική Εφαρμογή Mindfulness είναι εδώ	https://www.youtube.com/watch?v=SPL9P3XvqXI
Youtube Video: Διαλογισμός Διαχείρισης Πανικού - Mindfulness Greece	https://www.youtube.com/watch?v=GnXBWKw607Y
Youtube Video: Πρόγραμμα - Mindfulness στην Εργασία	https://www.youtube.com/watch?v=rS82M1C2UJE
Youtube Video: Άλλαξε την Ποιότητα του Ύπνου σου με μια Ιστορία Ύπνου	https://www.youtube.com/watch?v=JIRkFciJEnM
Youtube Video: Το multitasking μας γερνάει	https://www.youtube.com/watch?v=QtcB87DCNto
Youtube Video: Πώς οι αρνητικές σκέψεις καθορίζουν τη ζωή μας. Το Δίκτυο της Προκαθορισμένης Λειτουργίας (DMN)	https://www.youtube.com/watch?v=zJ8VWIczCCo
Youtube Video: Mindfulness Greece App - Ιστορία Ύπνου - Οι γάτες της Σαντορίνης	https://www.youtube.com/watch?v=v85xiu1zbEY
Youtube Video: Mindfulness Greece App - Πρόγραμμα Mindful Eating	https://www.youtube.com/watch?v=RWcad8Ck1_8
Youtube Video: Mindfulness Greece App - Πρόγραμμα "Σημεία Πίεσης"	https://www.youtube.com/watch?v=hlNaAHhuhI8
Youtube Video: Mindfulness Greece App - Πρόγραμμα "Φόρτισε το Σώμα σου με Ενέργεια"	https://www.youtube.com/watch?v=S877JyvzHt0
Youtube Video: Πώς χρησιμοποιώ το Εργαλείο Αναζήτησης ή πώς βρίσκω διαλογισμούς ή άλλα αρχεία στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	https://youtu.be/Zw4WRbTDJ2w
Youtube Video: Πώς βάζω background μουσική σε έναν διαλογισμό ή μια ιστορία στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	https://youtu.be/IQhOzTeTvkA
Youtube Video: Πώς προσθέτω διαλογισμούς ή άλλα αρχεία στα Αγαπημένα στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	https://youtu.be/r7ebwqc6CE8
Youtube Video: Πώς μπορώ να κατεβάσω στην Εφαρμογή Mindfulness έναν διαλογισμό, μια ιστορία ή έναν ήχο στη συσκευή μου ώστε να τον ακούσω χωρίς σύνδεση στο internet	https://youtu.be/AcFTnlCviFw
Youtube Video: Βρείτε την Έκδοση Mindfulness Greece που έχετε εγκαταστήσει.	https://youtu.be/TBywp8KN5O4
Youtube Video: Πώς Κάνουμε Refresh στην Αρχική Οθόνη στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	https://youtu.be/i4tlbPTPdeo
Θέλω να κατεβάσω την Εφαρμογή σας Mindfulness Greece Ποιό είναι το link για να το κάνω;	Μπορείς να κατεβάσεις την Εφαρμογή μας πατώντας σε αυτό το link: https://appurl.io/3JMq2L_Xw
Ποιο είναι το website του Mindfulness Greece	Το website του Mindfulness Greece είναι: https://www.mindfulnessgreece.gr
Θέλω να αγοράσω συνδρομή αλλά θέλω να κάνω κατάθεση στην Τράπεζα, στον Τραπεζικό σας λογαριασμό. Ποιος είναι ο Τραπεζικός Λογαριασμός του Mindfulness Greece;	Ο Τραπεζικός Λογαριασμός είναι: ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ IBAN:GR8501720130005013093588226 ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: TIN PAN ALLEY EE
Ποιο είναι το Youtube Κανάλι του Mindfulness Greece;	Το Youtube Κανάλι είναι αυτό: https://www.youtube.com/channel/UCIh3LgLIE0ISt2hA_75ws0Q
Πώς μπορώ να μπώ στην Κλειστή Κοινότητα του Ιάσονα;	Μπορείς να μπεις στην Κλειστή Κοινότητα του Ιάσονα μόνο αν έχεις συμπληρώσει περισσότερα από 3000 λεπτά διαλογισμού στην Εφαρμογή μας. Αν έχεις περισσότερα από 3000 λεπτά τότε συμπλήρωσε αυτή τη Φόρμα: https://forms.gle/QkPyoHFYVYHXJh8N7
Δεν λαμβάνω τα email του Ιάσονα. Τι μπορώ να κάνω;	Κάνε ξανά την εγγραφή σου σε αυτό το link: https://www.mindfulnessgreece.gr/subscribe-newsletter
Δεν θέλω να λαμβάνω email σας. Πώς μπορώ να διαγραφώ;	Κάνε την διαγραφή του email σου σε αυτό το link: https://forms.gle/XQXLkjRrY1JoMNSs6
Θέλω να κάνω δώρο την Εφαρμογή Mindfulness Greece σε ένα φίλο ή αγαπημένο μου πρόσωπο	Μπορείς να κάνεις δώρο την Εφαρμογή πατώντας σε αυτό το link: https://forms.gle/kY1dHVXfVwV8s7gQA
Που μπορώ να βρω απαντήσεις στις ερωτήσεις μου;	Μπορείς να βρεις απαντήσεις πηγαίνοντας στο FAQ. Θα το βρεις σε αυτό το link: https://www.mindfulnessgreece.gr/mindfulness-greece-app-help
Θέλω να μιλήσω με έναν άνθρωπο - εκπρόσωπο του Mindfulness Greece	Μπορείς να καλέσεις στο 2102202702 ή να στείλεις email στο info@mindfulnessgreece.gr

Youtube Video: Πώς μπορώ να διαγράψω τον λογαριασμό μου στην Εφαρμογή Mindfulness Greece	https://www.youtube.com/watch?v=Iqiiti-nPp8
Youtube Video: Σταματούν οι Διαλογισμοί στη μέση. Πώς μπορώ να απενεργοποιήσω την εξοικονόμηση μπαταρίας σε android συσκευή;	https://www.youtube.com/watch?v=_bMERb9F0II
Youtube Video: Πώς μπορώ να κάνω εγγραφή στο Newsletter;	https://www.youtube.com/watch?v=GTGmGzvDFws
Youtube Video: Πώς μπορώ να λαμβάνω ειδοποιήσεις στην Εφαρμογή Mindfulness Greece;	https://www.youtube.com/watch?v=s4dZzKTDsc4
Youtube Video: Πού θα βρω την Απόδειξη Αγοράς από την Apple για την Εφαρμογή Mindfulness Greece;	https://www.youtube.com/shorts/YHTI2Y6aOhQ
Youtube Video: Πώς μπορώ να πληρώσω την συνδρομή για την Εφαρμογή Mindfulness Greece με συσκευή Iphone;	https://www.youtube.com/shorts/_ihRWB6PsGw
Youtube Video: Δεν μπορώ να βάλω τον κωδικό. Αλλαγή στο Μέγεθος Κειμένου και Μέγεθος Προβολής	https://youtube.com/shorts/iiOmJoc8oWU