

The 10× Self

A Simple Guide to Becoming the Best Version of You

By 'Soulful by Lorena'

Introduction

There is a version of you that lives beyond limitation, hesitation, and self-doubt.

This version is not distant or unreachable—it already exists within you.

Your 10× self is who you become when awareness replaces autopilot, and intention replaces fear.

This guide is an invitation to consciously step into that version of you—gently, powerfully, and sustainably.

True growth does not come from doing more.

It comes from becoming more aligned.

What Does “10× Self” Really Mean?

Your 10× self is not about working harder or being perfect.

It means:

- Operating from clarity instead of confusion
- Choosing growth over comfort
- Responding consciously rather than reacting automatically
- Living in alignment with your highest values

Research shows that:

- The brain can rewire itself at any age (neuroplasticity)

- Over 90% of behavior is driven by the subconscious mind
- Awareness is the first step to lasting change

When you shift internally, your external life naturally reorganizes.

The 5 Simple Steps to Your 10× Self

Step 1: Radical Awareness

You cannot change what you are not aware of.

Begin observing your thoughts, emotions, and reactions without judgment.

Awareness creates space—and space creates choice.

Ask yourself daily:

- What am I thinking most often?
- What patterns keep repeating in my life?
- Where am I acting from fear instead of truth?

Awareness is not weakness.

It is power.

Step 2: Release the Old Identity

Growth requires letting go.

Your current results are shaped by past beliefs and conditioning.

To rise, you must gently question what no longer serves you.

Reflect on:

- Beliefs you inherited but never chose
- Roles you outgrew
- Stories that limit your self-image

You are not here to become someone new.

You are here to unlearn what is not you.

Step 3: Decide Who You Are Becoming

Decision is a powerful energetic command.

Your 10× self is shaped by conscious choice.

Define:

- How does my best self think?
- How does she speak to herself?
- What standards does she live by?

When your identity shifts, your habits follow.

Step 4: Act in Alignment

Small aligned actions create exponential change.

Transformation does not require dramatic moves.

It requires consistency.

Each day, ask:

- What would my 10× self choose here?
- What is one aligned action I can take today?

Aligned action builds self-trust—and self-trust multiplies everything.

Step 5: Expand Your Capacity

Your nervous system must feel safe to grow.

Growth is not meant to feel overwhelming.

Support your expansion through:

- Rest and regulation
- Breath and presence
- Compassion toward yourself

Your system expands when it feels supported.

A Gentle Daily Practice

Spend 5 minutes each day in stillness.

Place one hand on your heart and ask:

What is my next aligned step today?

Listen without forcing an answer.

Your inner wisdom speaks quietly—but clearly.

A Final Reflection

Your 10× self is not created through pressure.

It is revealed through presence.

When you choose awareness, alignment, and conscious growth, life begins to meet you at a higher level.

You are not behind.

You are becoming.

With intention,

Lorena

Soulful by Lorena

VETJA 10×

Një Udhëzues i Thjeshtë për të Zbuluar Versionin Tënd Më të Mirë

Nga 'Soulful by Lorena'

Hyrje

Brenda teje ekziston një version që shkon përtej kufizimeve, hezitimit dhe dyshimit të vetes.

Ky version nuk është një ide e largët—ai tashmë jeton brenda teje.

Vetja 10× është ajo që aktivizohet kur menyra e të jetuarit jeten 'si të vije' zëvendësohet nga menyra e të jetuarit me awareness dhe qëllimi zëvendëson frikën.

Ky udhëzues është një ftesë për të hyrë me vetëdije në këtë version tëndin—me qetësi, fuqi dhe qëndrueshmëri.

Rritja e vërtetë nuk vjen nga të bërit më shumë.

Ajo vjen nga të qenit në alignment me veten.

Çfarë Do të Thotë Vërtet "Vetja 10×"?

Vetja 10× nuk ka të bëjë me lodhje, perfeksion apo presion.

Ajo do të thotë:

- Të veprosh nga qartësia, jo nga konfuzioni
- Të zgjedhësh rritjen mbi rehatinë
- Të përgjigjesh me vetëdije, jo të reagosh automatikisht
- Të jetosh në përputhje me vlerat e tua më të larta

Shkenca dhe vetëdija bien dakord se:

- Truri mund të ristrukturohet në çdo moshë (neuroplasticiteti)
- Mbi 90% e sjelljes sonë drejtohet nga mendja nënvetëdijshme
- Vetëdija është hapi i parë drejt ndryshimit të qëndrueshëm

Kur ndryshon brenda, jeta jashtë riorganizohet natyrshëm.

5 Hapat e Thjeshtë drejt Vetës Tënde 10×

Hapi 1: Vetëdije Radikale

Nuk mund të ndryshosh atë që nuk e sheh.

Fillo të vëzhgosh mendimet, emocionet dhe reagimet e tua pa gjykim.

Vetëdija krijon hapësirë—dhe hapësira krijon zgjedhje.

Pyetje për reflektim:

- Çfarë mendimesh përsëris më shpesh?
- Cilat modele vazhdojnë të përsëriten në jetën time?
- Ku po veproj nga frika dhe jo nga e vërteta ime?

Vetëdija nuk është dobësi.

Është fuqi.

Hapi 2: Lësho Identitetin e Vjetër

Rritja kërkon lëshim.

Rezultatet e tua aktuale janë formuar nga besime dhe programe të së kaluarës.

Për t'u ngritur, duhet të pyesësh me butësi atë që nuk të shërben më.

Reflekto mbi:

- Besime që i ke trashëguar, por nuk i ke zgjedhur
- Role që i ke tejkaluar
- Histori që kufizojnë mënyrën si e sheh veten

Ti nuk je këtu për t'u bërë dikush tjetër.

Je këtu për të çmësuar atë që nuk je.

Hapi 3: Vendos Kush Po Bëhesh

Vendimi është një komandë e fuqishme energjetike.

Vetja jote 10x ndërtohet përmes zgjedhjes së vetëdijshme.

Përcakto qartë:

- Si mendon versioni im më i mirë?
- Si flet ai/ajo me veten?
- Çfarë standardesh jeton?

Kur identiteti ndryshon, zakonet e ndjekin natyrshëm.

Hapi 4: Vepra në Alignment

Veprimet e vogla në alignment krijojnë ndryshim eksponencial.

Transformimi nuk kërkon hapa dramatikë.

Kërkon qëndrueshmëri.

Çdo ditë pyet veten:

- Çfarë do të zgjidhte vetja ime 10x në këtë situatë?
- Cili është një veprim i vogël i përputhur që mund të bëj sot?

Veprimi i përputhur (aligned) ndërton vetëbesim—dhe vetëbesimi shumëfishon gjithçka.

Hapi 5: Zgjero Kapacitetin Tënd

Sistemi nervor duhet të ndihet i sigurt për të zgjeruar.

Rritja nuk duhet të jetë e rëndë apo e mbingarkuar.

Mbështete zgjerimin tënd përmes:

- Pushimit dhe rregullimit emocional
- Frymëmarrjes dhe pranisë
- Dhembshurisë ndaj vetes

Kur ndihesh l e mbështetur, zgjerimi ndodh natyrshëm.

Praktikë Ditore

Dediko 5 minuta në qetësi çdo ditë.

Vendos dorën mbi zemër dhe pyet:

Cili është hapi im i radhës i përputhur sot?

Mos e detyro përgjigjen.

Urtësia jote e brendshme flet qetë—por qartë.

Reflektim Përmbyllës

Vetja jote 10× nuk krijohet përmes presionit.

Ajo zbulohet përmes pranisë.

Kur zgjedh vetëdijen, përputhjen (alignment) dhe rritjen e ndërgjegjshme, jeta fillon të të takojë në një nivel më të lartë.

Ti nuk je vonë.

Ti je në procesin e të bërit.

Me dashuri dhe qëllim,

Lorena

Soulful by Lorena