

קפיצת הדרך

המגזין הרוחני שלך!

מה החוויות המשונות שעוברות עליך לאחרונה?
בגוף, בנפש... ומה עושים איתם?
עשרות כלים וטיפים מחכים לך!
איך אפשר לחזור לשקט הפנימי?
איזו קפיצה עומדת בדרכך?
והכלים שישנו את חיך!





יעל צור דבר העורכת

כשאתה כותב דבר נכון, אתה לא רק כותאר את העולם, אלא אתה יוצר אותו מחדש" (אלבר קאמי)

כל הכותבים במגזין זה כתבו בלי לדעת על האחרים, על משנתם או המסרים שהם יעבירו וזה אחד הדברים היפים כאן המגזין מעניק לכם את האפשרות לראות את הדרך לפנינו מעשרות זוויות שונות ולגלות האם כולם אומרים את אותם הדברים, האם כולם מקבלים את אותם תקשורים ומסרים ולאן בכלל הכל הולך? כאן במגזין התקבצו עשרות מומחים בתחומם וכולם נותנים לכם את הידע והכלים שלהם פה באהבה - כי יש אמת מאחורי מה שהם רואים וזאת המציאות שהולכת להתממש!

הרעיון של המגזין עלה לי במהלך המלחמה, כשראיתי שלא משנה כמה אור אני מנסה להפיץ - זה לא מספיק! אני מוגבלת בלהגיע לאנשים, להספיק להרים או להצליח להרים כשמסביב יש כל כך חושך, אך על כך נאמר "אחדות עושים ביחד!" וכאן הגיע המגזין, לקבץ עשרות אנשים מדהימים שכולם ירימו ביחד את התדר ויראו לכולנו ולכמה שיותר את האמת ואת התחזיות שאנחנו רואים.

הכותבים לא ידעו אחד על השני ואני לא ידעתי איזה תוצאות אני אקבל, אבל מה שלא ידעתי ברמת הסטטיסטיקה כן ידעתי ברמת הנשמה - ידעתי שאני לא היחידה שרואה את האור!

עשרות מאמרים מרתקים, תקשורים, מסרים, השראות, כלים רוחניים, כלים מעשיים וטיפים לחיים -
**השאלה הגדולה היא - האם כולם אומרים את אותו הדבר?
ואיך כל אחד מהם רואה ומקבל את המסר?**

"אמת אחת ולה אלפי פנים"



הארות קטנות וחשובות

לעיתים המלל כתוב בזכר ולעיתים בנקבה, כל הכותבים כתבו בלשון הקהל שלהם ולפי ההרגלים שלהם. העריכה במגזין היא מינימלית כדי לתת את האותנטיות המרבית ביותר אבל היחס הוא לכל המינים ובאהבה.

הכותבים אינם כותבים מקצועיים או מדעיים, הכל נכתב מתוך ניסיון חייהם והידע שהם רכשו, האמת שלהם נכתבת בצורה אותנטית כדי לאפשר לכם הקוראים להתחבר לתדר של האדם ולא רק למקצועיות בה הידע שלו מועבר. (אם יש הארות או הערות תמיד אפשר לכתוב לנו)

התוכן אינו מהווה תחליף להתייעצות עם אנשי מקצוע ויש לנקוט בהפעלת שיקול דעת עצמאי.

ושימו לב - מה המחשבות שעולות לכם בעקבות המגזין? מה התובנות שנופלות או החלקים שמתחברים?

המגזין הוא לא רק רעיונות או משאלות לב, מדובר באנשי מקצוע של שנים ובעלי שם שמביאים מסר דומה!

האם אתם מרגישים דיוק כשאתם קוראים את המסרים? האם מרגישים ריחוק? האם אתם חווים את השינויים שהם מדברים עליהם? אל תשכחו -

אתם פה כי הנשמה שלכם הביאה אתכם לפה, אתם מוכנים לשמוע, להתחבר ולחיות!



והכתעה גדולה!

המגזין נכתב על ידי אנשי רוח ותקשור ולכן המגזין אינו רק תוכן אלא משמש ממש בעצמו כספר מסרים!

איך לקבל מסרים מהמגזין?

אני מזמינה אתכם לחשוב על נושא או שאלה ולבחור מספר מ-8 ועד 88, בעמוד שבחרתם יחכה לכם המסר.

אני ממליצה לחשוב ולקרוא לעומק את הידע שנחשף לפניכם בנוגע לשאלה ששאלתם. ממליצה לקחת את הזמן ולהרהר בדברים וכמובן -

מתחת לכל מאמר רשומים פרטי הכותבים ודרכי הקשר איתם לשאלות ושיתופים, כולם בלב פתוח לעמוד לרשותכם!



תוכן עניינים

02	יעל צור	<u>דבר העורכת</u>
		<u>מה עובר עלי?</u>
08	אילנית שטיין	<u>זמן לפריצת גבולות</u>
09	ליבי לוי	<u>בזמן הנכון</u>
10	ליאל ניסן	<u>מרגשים את זה?</u>
11	מורן שרף	<u>מה עובר עלי?</u>
13	נרית סול	<u>בהירות והתעוררות</u>
14	מיכל זהרה	<u>"חלום טוב חלום שלום"</u>
17	ליבי לוי	<u>אין ייאוש בעולם כלל</u>
18	חיה שרה שמש	<u>מסר בתקשור</u>
22	שרוני מלכיצדק כהן	<u>מאבק בין חושך לאור בתוכי</u>
24	ליבי לוי	<u>להאמין!!!</u>
		<u>מה עושים עם זה?</u>
26	ליזי כהן	<u>פסח והשנה האישית שלך</u>
29	שוש עזרא	<u>האם האדם הוא מספר?</u>
30	לימור דהן	<u>המסע האישי שלך</u>
31	דורית יעקובי	<u>מסר מההדרכות</u>
32	לימור דהן	<u>יש לך משענת</u>
33	שרונה הדר חורי	<u>לשחרר את העולם הישן</u>

החשך תוכן עניינים

34	מורן שרף	<u>אהבה</u>
35	מיטל אופיר	<u>אהבה זוגיות ומיניות על פי חוכמת הקבלה</u>
37	ויקי ויקטוריה בר	<u>גוסטינג</u>
38	אורנה בן שושן	<u>שחרור שליטה / ע.ר.י מתוך ע"ב השמות</u>
40	מורן שרף	<u>סליחה</u>
41	רותי טל	<u>סליחה - טקס שחרור אינדיאני</u>
42	לימור דהן	<u>עצב האהבה</u>
43	עדה בן משה	<u>מדיטציה לריפוי אזור או איבר כואב בגוף</u>
44	רחלי נתלי חיון	<u>לגעת בנפש</u>
45	רותי טל	<u>מעגל הצבעים האינדיאני למוריאני</u>
47	טל סגל	<u>האם כולנו מתקשרים?</u>
48	מיכל זהרה	<u>קסמי צמחי החלימה</u>
52	שלום שלומי אלבין	<u>איזון 7 מרכזי האנרגיה - הצ'אקרות</u>
54	רחלי רביב גרינברג	<u>3 כלים מיידים להרגעת חרדות</u>
56	אורן ברששת	<u>3 קריסטלים להרגעה מיידית</u>
57	שלום שלומי אלבין	<u>טיהור המרחב - מקל מרווח</u>
		<u>איך ממשיכים מכאן?</u>
59	חיותה אפשטיין	<u>חיבור לדרך הקלה ולעידן החדש</u>
60	לימור דהן	<u>מה שלומך?</u>

המשך תוכן עניינים

61	מורן שרף	<u>הצלחה</u>
62	דויד מגן אסייג	<u>מסע חיים - על מודעות ותודעה</u>
64	ליבי לוי	<u>אהבה עצמית</u>
65	שיראל ליבשטיין	<u>מפסיקים להתווכח עם החיים</u>
66	לימור דהן	<u>לאהוב אותך</u>
67	עדה בן משה	<u>מדיטציה לתרגול סוגי נשימות לגוף</u>
68	חיה כרמלי	<u>הכוח הפנימי שמספר על הפוטנציאל שלך</u>
73	יפה סרדיה	<u>האם אתם מאסטר?</u>
75	ליבי לוי	<u>להאיר את היום</u>
76	אדר אלבו	<u>להתעורר דרך האור</u>
77	שרונה הדר חורי	<u>"משנכנס אדר, מרבין בשמחה"</u>
78	מורן שרף	<u>שפע</u>
79	טל סגל	<u>לאן תוביל ההתפתחות הרוחנית שלי?</u>
80	עטרה אל האיק	<u>מדיטציה: מעבר מתודעת עבדות לתודעת אדם חופשי</u>
82	רונית הוניג	<u>הקריאה שלנו - תומכי הנשמות</u>
83	ליבי לוי	<u>את מיוחדת במינה</u>
84		<u>לוח אירועים</u>



מה עובר עליי?



זמן לכריצת גבולות

בנומרולוגיה המספר 4 תמיד יסמן לנו זמן של סיום תקופה וסיום תהליך שלאחריו מגיע שינוי (לרוב רדיקלי - לא סתם נכתב כי בני ישראל הלכו 40 שנה במדבר ולא במקרה אנו חווים את משבר גיל ה-40 דווקא בגילאים אלו).

חודש אפריל מסמן לנו חודש של פריצת גבולות ויציאה מתוך אזורי הנוחות (שכבר לא נוחים לנו בכלל) אנחנו כרגע מפנימים את זה ברמה המנטלית וברמה הרגשית אשר יוצרים את ההבנה והצורך לפעול בדרך אחרת. מדובר פה בשינוי הרגלים ודפוסי חשיבה שהטמענו בתוכנו והאמנו כי רק כך אנו מסוגלים ולא ידענו כי גם עבורנו ישנן דרכים נוספות של חשיבה ואמונה שתוביל אותנו אל הייעוד הגבוה. אין מה להצטער על מה שהיה ואיך שפעלנו, לא יכולנו אחרת וגם לכל זאת הייתה מטרה. כעת נפתחים עוד רבדים, עוד שערי שמיים שמקדמים אותנו ומעלים אותנו שלב בהתפתחות הרוחנית ופותחים לנו צוהר אל עבר דברים שעד היום לא יכולנו לראות.

שנת 2024, שנה מספר 8, מחדדת עוד יותר ומעצימה את אנרגיית פריצת הדרך לרמה שלא ניתן להתעלם ממנה יותר 8 מכיל פעמיים 4 ולכן זו אנרגיה שממש תדחוף אותנו לשינוי ותדרוש מאיתנו להשתמש ולהיעזר בניסיון החיים שרכשנו עד כה. עלינו קודם כל להעריך את האתגרים והחוויות שחווינו ולהבין כי כל אחד מהם הוא כעת כלי עזר (כוח) להמשך הדרך. זו תקופה בה הקול הפנימי מהדהד מאוד חזק ולא ניתן יותר להשתיק אותו.

הוא דורש דיוק ומתן מענה לייחודיות ולביטוי התפקיד והמתנה המולדת שכל נשמה באה להביא איתה לעולם הארצי בכדי להעצים את ההתפתחות והצמיחה האישית והקולקטיבית. לכל אחד רשום במפת לידתו את המתנות והיכולות שאיתם הוא הגיע וכן הדרך האישית להנגיש זאת לעולם. כמו כן, חודש 4 / אפריל בשילוב עם השנה הגלובלית 2024 דוחף אותנו מאוד חזק ליצירתיות ולהרחבת אופקים.

עלינו להיות בהקשבה מלאה וכנה לקול הפנימי (אין כבר דרך חזרה, ולהתעלם ממנו זו לא אופציה מכיוון שנחוש אי שקט וחוסר מנוחה תמידי שבא לדרוש מאיתנו הקשבה, דיוק ואותנטיות).

ישבנו רבות על הגדר וכעת זו העת לנוע...

חודש הבא (חודש 5) השינוי כבר יורגש ויראה כלפי חוץ ואנחנו נדע שעשינו את הקפיצה למים.

מסע מרתק לפנינו,
זכרו כי אלו כאבי גדילה...

אילנית שטיין, אני כאן בשבילך -
וואטסאפ, מייל



גם בחושך המוחלט רואים ניצוצות של אור
לכן אסור לוותר
תמיד ימצא מוצא טוב ונכון עבורך
בזמן הנכון
נדע אכזבות, כישלונות ומכאובים
בזמן הנכון
נחוש ריפוי, הצלחה ואהבה
לעולם לא לשכוח שהכל תמיד לטובה!



כרגישים את זה?

איך זה בא לידי ביטוי? נראה יותר מספרי מלאכים (רצפים בשעון, בלוחיות רישוי, בשלטי חוצות ואפילו במספרי טלפון שנחייג). נראה את תאריך יום ההולדת שלנו בכל פינה והזדמנות, פירוש הדבר שאנו מסונכרנים עם הבריאה. מספרי מלאכים זוהי הדרך של ההדרכה שלנו לכוון אותנו בעולם הפיזי. מדובר במסרים מעצמים שתפקידם לנווט אותנו בדרך.

נשים לב לפרטים הקטנים והחשובים, נוצות, ציוץ ציפורים, שירים ברדיו, תחושות בטן חזקות ומתחזקות ואפילו נקשיב לקולם של אחרים, חלומות חזקים ועוצמתיים שמרגישים כמו המציאות, זימונים שנעשו מקבלים תפנית ומתגשמים.

גם תחושות פיזיות בגוף יכולות לסמן על התפתחות רוחנית- למשל צמרמורת מהווה אישור תקשור, צפצופים באוזניים מסמן על מסר שרוצה לרדת ולהתקבל, דמעות- כאישור, ריגוש. אפציי ושיעול שגם יכולים לסמן תחושות שפחות נוחות לנו לקבל כמו אגו או פחד ובעצם מנקות אותו החוצה מן הגוף.

כאשר אנו נהיה מוכנים למסע הרוחני המופלא הזה ההדרכות שלנו יצאו לדרך ויובילו אותנו בבטחה.

מרגישים שמהו קורה? ישנה עליית תדר רוחנית עוצמתית ביותר. המלחמה, המשברים האישיים והמדיניים, האנרגיה הכללית, האביב שמגיע בשיא פריחתו- מעודדים את ההתפתחות הקולקטיבית והמופלאה הזו.

כולנו מתקשרים, בכולנו יש את הניצוץ האלוהי הזה. לכולם יש את החיבור לנשמה ולעולם הרוח.

התעוררות רוחנית פירושה להתחבר יותר אל עצמנו ואל הבריאה.

לרוב, ההתעוררות הזו תגיע כשאנו חווים משבר כלשהו כמו לדוגמה פרידה מזוגיות, אובדן של אדם קרוב, פיטורין מעבודה. בכל פעם שאנו יוצאים מאזור הנוחות שלנו אנחנו חווים קפיצה קטנה, עליית מדרגה רוחנית.

מה תפקידה של ההתעוררות הרוחנית? היא באה לחבר אותנו לעצמנו ולפתוח לנו אפיקים חדשים, לגרום לנו להאמין, להיות בטוחים, להצליח ולשפר את הקיים.

כיצד תדעו שאתם עוברים התפתחות רוחנית? חוויתם משבר כלשהו, קשה לכם לישון בלילה, יש לכם צפצופים באוזניים, אתם מרגישים שמהו קורה.



כזה עובר עלי

איך למצוא את הדרך שלך לקבל את המסרים והתודעות שיורדות ומה לעשות איתם?

חלומות

לאחר חלום משמעותי, שאתם ממש יכולים לספר מה היה שם, שבו וכתבו אותו. שימו לב, מה היה בחלום, האם היו אלמנטים מסוימים? אנשים מסוימים? פרק זמן מסוים בחייכם? אולי אפילו זיכרון מסוים מחיים קודמים? מקום ספציפי? דבר מסוים שקרה ונחקק לכם? לאחר מכן נסו להבין אלו תחושות עולות בעקבות החלום? הוא השאיר לכם טעם טוב? אולי תחושה שאינה מרגישה לכם בנוח? עכשיו הייתי מציעה לנסות להבין איך החלום מתחבר למציאות שלכם, איפה זה פוגש אתכם. לכן אני מציעה - שתהיה לידכם במיטה מחברת ועט.

מספרי מלאכים

שעות שחוזרות על עצמן - היקום מדבר אליכם דרך מספרי מלאכים, הם אתכם, הם קשובים אליכם, הם מלווים אתכם והם מנסים ממש לדבר איתכם ולמסור לכם מסרים, שימו לב אם השעה חוזרת על עצמה שוב ושוב - יש פה מסר חד משמעי. למשל: 11:11 - המלאכים מבקשים להעצים את התדר, הם איתכם, שומרים עליכם, ומבקשים שתתקדמו הלאה במה שהתחלתם, אתם בדרך הנכונה, והם רואים את כל שאתם עושים, דבר נוסף מספר 1 הוא מספר ההתחלות החדשות, ו 11 הוא מספר מאסטר.

המון אנשים סביבי מספרים לי שמהו מוזר קורה להם, ואין להם הסבר ואין משהו ספציפי לשים עליו את האצבע. המון מרגישים עייפות, עליות וירידות במצב הרוח, רצון עז למצוא פינה שקטה רק לעצמם, בלי אף אחד שיהיה איתם, המון חולמים חלומות גם לחיוב וגם פחות נעימים (בעיקר לאחר ה 7.10), רואים מספרים שחוזרים על עצמם, למשל: 11:11 או 22:22, היו אפילו כאלו שסיפרו לי שהם הרגישו קריאה ללמוד משהו חדש, לשנות את התחום שלהם בקריירה, לעבור לעיר אחרת.

נתחיל מזה, שזה לגמרי הגיוני מה שקורה. העולם שלנו עובר טרנספורמציה, והפעם היא מהירה הרבה יותר מבעבר. הרבה יותר חזקה, הרבה יותר מורגשת, ומי שרגיש לנושא ופתוח לקבל אותו, חש את זה בעוצמה.

תדר חדש נפתח, אפשר לומר אפילו תדרים, כי הם רבים.

אנשים נפתחים לעולמות שלא הכירו לפני כן, הם רוצים שינוי, הם רוצים שדרוג, הם רוצים להרגיש שהם עושים משהו עם עצמם, מגשימים חלומות - תרתי משמע, מעיזים לקחת את הצעד אל הלא נודע - למרות שהוא נודע אך לעיתים הדרך קצת יכולה לגרום לספקות וזה טבעי לחלוטין.





מה עובר עלי - החשך..

ליווי אישי

דרך נוספת - יועצים, מדריכים, מלווים, מאמנים רוחניים שילוו, ידריכו וייעצו לכם בדרך. זה כ"כ חשוב גם לנפש. לכן, מציעה לבחור מישהו שתתחברו אליו ויוכל לעזור לכם בדרך. בטוחה שתגיעו למדויק ביותר עבורכם.

כמה טיפים שיעזרו לשמור על איזון, להרגיע, לשמור על השקט הנפשי, וממש קלילים ליישום:

· רכיסה אנרגטית - דמיינו שיש לכם ריץ' רץ' לאורך כל הגוף, עכשיו ממש תרכסו את עצמכם, מכף רגל ועד מעל הראש - כך אתם יוצרים הגנה ואי חדירת אנרגיות מהסביבה, שיכולה אף היא מאוד להשפיע עלינו.

· לדמיין את עצמכם עטופים בבועת אור יפיפיה שמגנה ושומרת עליכן.

· לומר את תפילת המלאכים: בְּשֵׁם אֱדֹנָי אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, מִיְמִינִי מִיְכָאֵל, וּמִשְׁמָאלִי גַבְרִיאֵל, וּמִלְפָּנֵי אֹרִיאֵל, וּמֵאַחֲרַי רְפָאֵל, וְעַל רֵאשֵׁי שְׁכִינַת אֵל:

· לדברר את מה שקורה, מה שעובר עליכם, להוציא החוצה בפני אנשים אהובים. תשתדלו להימנע משמירה בבטן. לפרוק.

· צאו להתאוורר, לכו אפילו לים - במידה ואפשרי כמובן, סיבוב קצר על מדשאה יחפים, להתחבר לאמא אדמה.

· לשמוע מדיטציות מרגיעות, מה שאתם הכי מתחברים ואוהבים, גשו בבחירה אינטואיטיבית למה שמרגיש לכם הכי מדויק. תתמסרו לכל מה שעולה לכם בדמיון במהלך המדיטציה, היו קשובים, יש סיבה שעולים דברים מסוימים, ואפילו רשמו לכם בצד מה עלה, ייתכן וקיבלתם רעיון או פיתרון מסוים מבלי ששמתם לב.

· וטיפ אחרון משמעותי ביותר מבחינתי: קריסטלים - אני יכולה להעיד שהם שינו את חיי, הם מרגיעים מאוד, מלווים אותי בכל יום - אם באבנים בכיס, אם בצמידים, אם בשרשרת עם תליון קריסטלי.

איך לבחור אותם? התשובה היא אצל אדם אחד. את/ה! גשו לחנויות שמתמחות בקריסטלים ופשוט תעברו ותבחרו לעצמכם אינטואיטיבית את אלו שקוראים לכם. תופתעו לגלות שהם שם כדי לסייע לכם בדרך, והם יכולים להיות חברים טובים מאוד לנפש.



מורן שרף - אני כאן בשבילך - בפייסבוק,
בקהילת "המפתח ללב", במסרים
בוואטסאפ

בהירות והתעוררות

התבקשתי להביא מילים שיביאו בהירות...
בהירות בימים אלו???
מאתגר מאד...
אביא מפה קמצוץ ממה שאני מקבלת... וטראו שאנחנו ממש בדרך לטוב
מוכנות?
אז הימים הם ימי סוף הכאוס שמתרחש בפלנטה שלנו הרבה מאד
שנים...
סוף סוף מישהו עושה פה סדר וזה לא בן אדם אחד
זו בריאה שלמה שפועלת לטובתנו עם כוחות אור טובים שעוזרים
להציל את הפלנטה
נשמע קצת בדיוני?
קצת הרבה אבל זו פרספקטיבה מאד גבוהה
בואו נרד לרזולוציות נמוכות יותר
כל מה שאתן חוות עכשיו
וראות בכל העולם
זה ניקוי הישן
העולם שלנו נשלט המון שנים
ועכשיו הזמן שלו להיות חופשי באמת
אנחנו האנשים הפשוטים הולכים לחיות חיים משוחררי שליטה של
מערכות רבות כמו חינוך בריאות בנקים ועוד...
מערכות שנים רבות עבדו לרעתנו...
אתן בטח שואלות איך חרדות קשורות לזה?
אני אסביר ..
נכנסות לפלנטה אנרגיות עוצמתיות, תדרים מהשמש המרכזית, תדרים
אלו עוזרים לעלות את התודעה ובכך להשתחרר משליטה עליה
שחרור מבנים ישנים בתודעה עלולים הרבה פעמים לגרום לחרדות...
תדמיינו שמשקשקים אתכם... זה לא תמיד נעים... אבל הכרחי
להתעוררות
ככה אנשים יוצרים חיים חופשיים על ידי שחרור קבעון תודעתי ושיתוף
פעולה עם מערכות ישנות...
יש מצב שכל מה שאמרתי רק גרם לכם לתהות על עוד דברים...
ככה בדיוק מתעוררים... כשמתחילים לשאול שאלות...
יש בי את הידיעה שאנחנו הולכים לתודעה גבוהה וטובה...
החיים שלנו משתנים לחיים טובים משוחררים...
תודעת גן עדן...
תודעה של אהבה טהורה...

נירית סול

אני כאן בשבילך - פייסבוק, אינסטגרם, קבוצת מסרים

"חלום טוב חלום שלום"

העולם משתנה, אנחנו חווים וחוות את זה בכל רגע, בין אם זה בתנועה של דברים שמתרחשים בעולם, ממחלות ועד מלחמות, בארץ שלנו ומסביב לה, בשינויים בתוך מקומות העבודה שלנו, בילדים שלנו, במערכות היחסים הקרובות ביותר ובנפש שלנו.

יש ימים שהכל מרגיש כמו כאוס אחד גדול, מלא בפחד, כאב וייאוש וזה מובן לחלוטין.

אני שמה לב שלא מעט אנשים סביבי מגלים. או גילו בשנים האחרונות מחלות שונות שלקחו אותם למסע ריפוי מואץ של המון דפוסים ושינוי סגנון חיים ויש תחושה באוויר שאין זמן לבזבז, חייבים. וזה להתקדם עם השינוי כי אנחנו בצירי לידה לקראת אופק חדש, עולם חדש עם תודעה חדשה, או יותר נכון, חדשה - ישנה.

תודעה אנושית שלא תהייה שכחנית ונפרדת כמו זו שהתרגלנו לחיות בה.

בעולם הזכרי ההגיוני והמדעי שאנחנו חיים בו שכחנו את החיבור לאינטואיציה שלנו, לקסם, לאנרגיה הנקבית, לנסתר, לריפוי שמגיע דרך קסמי הצמחים והקריסטלים, לישויות השונות שמתקיימות בעולם שלנו בממדים אחרים כמו הפיות, נשמות וכוחות נוספים.

שכחנו את החיבור הטבעי שלנו לטבע, את זה שאנחנו חלק מהטבע, את שפת החיות, את שפת העצים ואת החוכמה שמגיעה מהמסורות העתיקות שהתקיימו לאורך מאות אלפי שנים וכיבדו את הרשת הגדולה, זכרו שהכל מחובר, משפיע ומושפע האחד מהשני ושלהכל, אבל להכל, יש תודעה.

המסורות הללו הביאו גישה שמאנית שנבעה מתודעה המוקירה ומכבדת את המסתורין וזוכרת שהכל בעצם אחד, אין יותר ופחות, או "שלי/שלך" כולנו חלק מרשת אחת גדולה שתומכת ונתמכת, מתקיימת בזכות כל חלקיה, משפיעה ומושפעת מכל תנועה וזיז שרוחש עליה.

זו תודעה אנימיסטית - שמכירה ב "אנימה", בנשמה שיש בכל דבר.



אני בן אדם חולם. תמיד אהבתי את הכניסה ללילה, לזמן החלום, סקרנית עם איזה סיפור אתעורר בבוקר. בשנים האחרונות התחלתי להעמיק אל תוך עולם החלום עם צמחי חלימה שונים שמסייעים לזכור חלומות, ולהפוך אותם ליותר מוחשיים ועוצמתיים. בשנה האחרונה התחלתי ללמוד אצל מורתי תמר רימון סיטון שמלמדת עבודה עם חלומות בהשראת מסורות החוכמה העתיקות. תמר מביאה את החוכמה העתיקה שמספרת שלמעשה כל מה שאנחנו חיות וחיים בו הוא חלום.

החלום של הרוח הגדולה, או של הרשת הגדולה המפעמת בכל, מרכיבה ומחברת את הכל.

ההבדל היחיד בין "חלום הערות" ל"חלום השינה" הוא שבחלום השינה אנחנו לא משאירים. את אחרינו עקבות ובחלום הערות, אנחנו כן. וכמובן שבחלום השינה, אנחנו לא נמצאים. את בתודעה השכחנית שלנו, לעומת חלום הערות בו אשליית הנפרדות מהטלת בנו. למשל, בחלום השינה נוכל להיות עץ או חתול או מורה או איבר, ויש לנו שם את הזיכרון של המהות הזו שיכולה להיות כל דבר ולאמץ כל תודעה. בנוסף פעמים רבות נחלום על משהו שקורה למישהו אחר מבלי שנדע שזה קרה לו או לה בזמן חלום הערות, ולפעמים רק לאחר שנספר לה/לו את החלום שחלמנו נגלה שזה בדיוק מה שעובר עליו.ה.

באופן לא מודע התת מודע שלנו אוסף במשך היום המון אינפורמציה שאנחנו כביכול בכלל לא מודעות.ים אליה, אך בזמן חלום השינה נגלה שכן.



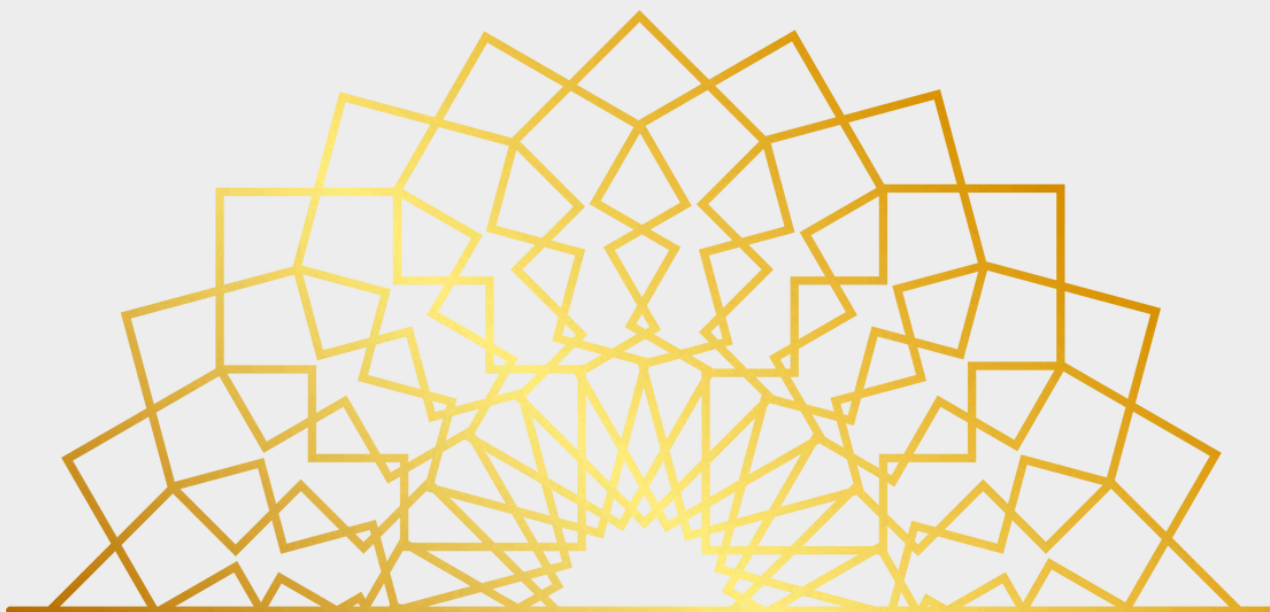
רק לאחרונה ביתי בת ה-14 שהייתה אמורה ללכת להופעה של ברונו מארס שבוטלה בשל השבת השחורה שיתפה אותי שרגע לפני שהכל קרה היא חלמה שהיא והחברות שלה נוסעות להופעה ברכבת ומגיעים לשם אנשים שיורים בכולם. הן מתחבאות מתחת לכסאות ושומרות על שקט כדי שלא ישמעו אותן. זה היה מאוד עוצמתי ומזעזע לשמוע, אבל ממש שמחתי שהיא שיתפה אותי. זו הייתה הזדמנות נפלאה בשבילי להעביר לה את המסר שהיא יודעת הרבה יותר ממה שהיא חושבת, שכולנו מחוברים. וזו ושעולם החלום, בו לא שכחנו את זה, יכול לספק לנו את החיבור לרשת האחת, ולידע הנחוץ לנו לעתיד לבוא.

"חלום טוב חלום שלום" הוא משפט שמגיע מהיהדות ועבורי הוא ה -
"הכל לטובה" של ממלכת חלום השינה.

למשל, חלמתי חלום על המצב הבריאותי של אדם יקר לי. בחלום היה פתרון קסם למצבו הבריאותי והוא החלים מיד. החלום התרחש בבית חולים שנראה כמו בית ספר הממוקם ליד הירקון. במציאות האדם הזה באמת היה מאושפז בעבר בבית חולים לאחר ניתוח שמחלוננו נשקף הירקון. בחלום יצאתי לירקון וביקשתי עזרה משמיים, היא מיהרה להגיע באמצעות פיה שנתנה לי מי קסמים עבורו. הוא שתה מהם ונרפא.

קמתי מהחלום בבוקר והתארגנתי לפגישה שנקבעה מראש עם אותו האדם, איך לא, בדיוק על שפת הירקון. התרגשתי לספר לו את החלום ולשמוע איך זה יתחבר לו. הופתעתי לגלות בחלום הערות שהוא אכן סובל כבר כמה ימים מאותו הכאב שבגללו הוא אושפז בפעם הקודמת בבית החולים שלי הירקון, ושהוא עתיד להגיע לשם שוב להליך רפואי נוסף. למעשה הסתבר לי שהתת מודע שלי אסף את המידע הזה, וחיזק אותי עד כמה בזמן החלום אני מתפקחת מהשכחות ואני בתודעת האחדות שבה אין באמת הפרדה וכולנו מחוברים. כמובן שהחלום היה מנחם ומרפא כי היה בו נס ורפואה, אבל לא תמיד זה ככה.

דוגמא נוספת היא חלומות מרובים שהמוני אנשים חלמו לפני ה-7.10. חלומות נוראיים שממש דמו למה שהתרחש.



זו גישה עתיקה שאומרת שאין טעויות בבריאה, הכל בדיוק במקום והכל משרת את ההתפתחות ואת הצמיחה שלנו כמקשה אחת פועמת ומחוברת.

אם קראת עד כאן אני מזמינה אותך להתחבר לתודעה הזו ולהזכיר לעצמך גם אם זה קשה **שהכל לטובה**, שאין סיוט שאי אפשר להתעורר ממנו בחלום הערות או בחלום השינה, ושכל מכשול בדרך עוזר לנו לצעוד ולהתקדם לעולם טוב יותר ולחיים טובים יותר, גם אם קשה לנו לראות שזה מה שקורה כרגע. חשוב לסמוך על הרשת הגדולה ועל החלום הגדול ולדעת שאין בן טעויות .

מתמר מורת החלומות שלי למדתי לעשות תהליך שמגיע מהיהדות של "הטבת חלום" אפשר לעשות אותו על חלום שנחלם בלילה או גם על חלום או אפילו סיוט של חלום ערות. זה תהליך פשוט שדורש כוונת לב ונר.

זו בעצם הזמנה להדליק נר עבור החלום, לשלוח אור ואהבה לכל הצללים שעלו שם, לכל האנשים שייצגו אותם ולכל האלמנטים שעלו בחלום. לבקש ריפוי עבור כולם. ועבורך כמובן , ולסיים בלומר - "**חלום טוב, חלום שלום**" 3 פעמים.

אם אתה סקרנית ורוצה להעמיק את עבודת החלום שלך אני מזמינה אותך להציץ בכתבה נוספת שלי במגזין על **צמחי החלימה** השונים אותם אני חוקרת ומתנסה בהם בשנים האחרונות.

[לקריאה לחצו כאן](#)





אין ייאוש בעולם כלל

כך אמר רבי נחמן למתלמדיו

תרימי את הראש ותראי

מלאכים מלווים אותך שומרים ומגנים

יום יבוא ותביני שכל הקשיים

נצרו כדי שתדברי עם הקדוש

כי הוא אבא שדואג ומתגעגע

אז דברי אליו

הכל הוא שומע



חסר בתקשור

כשמסתכלים על התקופה הזאתי שהאנושות עוברת אז אנחנו רואים... מה שאני רואה בתקשורים ומה שאני מקבלת, רואים תהליך שבו בעצם אנחנו עוברים משהו מאוד עמוק, כמו איזה בירורים, זמן שהאמת מתגלה ברמות מאוד מאוד גבוהות, מהמקום הכי גבוה יורדים מידעים, הבנות, **כמו טיפות של אור שיורדות ונכנסות לכדור הארץ** וזה מחולל הרבה דברים, אם מסתכלים אז בעצם זה לא רק אצלנו. אומרים שירושלים טבור העולם ואם מסתכלים על ארץ ישראל אז זה מקום מאוד מאוד קטן אבל שהוא מכיל הרבה מאוד אור. האור הזה הוא אור אלוקי שארץ ישראל התברכה בו. זה מעבר לדתות, זה יותר קשור לתפקיד של ארץ ישראל על הפלנטה.

לכל מקום בעולם יש את האנרגיה, את התדר שלו, את השליחות של אותו מקום. אנחנו מتركזים בתפקיד שלנו כיהודים. כמישהו שזכה לחזור לכאן אחרי הרבה מאוד שנים של גלות ועכשיו זה זמן שאני רואה בו גאולה. זה זמן שבו אנחנו, בעצם כוחות האור על האדמה כאן, מקבלים המון עזרה מכל הצדיקים והמאסטרים של הרייקי. אני רואה תהליך עצום של **ריפוי לכל כדור הארץ**, אני מאמינה שמה שאני רואה זה תהליך אנרגטי שמשפיע תודעתית, לאט לאט אנחנו זזים אל מקום ששם יש שוויון,

מה זאת אומרת? לוקח זמן עד שאנחנו זזים תודעתית בין ההבנה.. כשההבנה מגיעה היא מחלחלת לאט לאט אל כל העם, ההבנה יורדת ולאט לאט אנשים מתעוררים אליה, יותר ויותר אנשים ערים למה שמתרחש כאן, אני מאמינה שזה קשור גם למאבק בין המקום האישי של כל בן אדם, עם התפקיד שהוא בא לעשות בחיים האלה, מה השליחות שלו? מה היעוד שלו? איזה דרך הוא עבר?

וכולנו הגענו לאיזה מקום ששם כל הכלים שרכשנו עד עכשיו, ואני לא מדברת רק על הגלגול הזה, אני מדברת על הגלגולים העידן והעידנים שלנו, כי כל נשמה יורדת אל העולם, חלקיק הנשמה הנצחית שלה יורד אל הגלגול הזה ואז היא בעצם מתגלמת והיא מתחילה לעשות את צעדיה בעולם. עם הגדילה שלנו אנחנו יותר ויותר מתמקדים ומבררים מי אנחנו.

בגיל 21 עולם התודעה נברא אצלנו, אנחנו השלמנו את הגופים האנרגטיים, אנחנו אנשים מודעים, עם השנים אנחנו מבררים בעצם מי אנחנו, מה באנו לעשות כאן. אנחנו בונים משפחה, אנחנו מולידים ילדים, אנחנו לומדים, אנחנו מתפתחים וכל הזמן הנשמה פועמת בנו ולאט לאט מעירה בנו את הדרך, עד שאנחנו מוצאים את הדרך לתקשר עם הנשמה, **אנחנו מתקרבים לעצמנו**.

אני חושבת שהיום האנושות יותר ויותר קרובה למקום הזה. אני מאמינה שמה שאנחנו עוברים עכשיו בארץ הוא יותר ויותר מחדד לנו את הצורך בלזהות את עצמנו מתוך עצמנו, להיות מחוברים ליהדות שלנו ומי אנחנו, מי אנחנו כארץ ישראל שהגיעו אליה כל כך הרבה אנשים מכל כך הרבה מקומות, קיבוץ גלויות עם דתות, תרבויות, מאפיינים וזה היופי של ארץ ישראל, זה הברכה של ארץ ישראל.



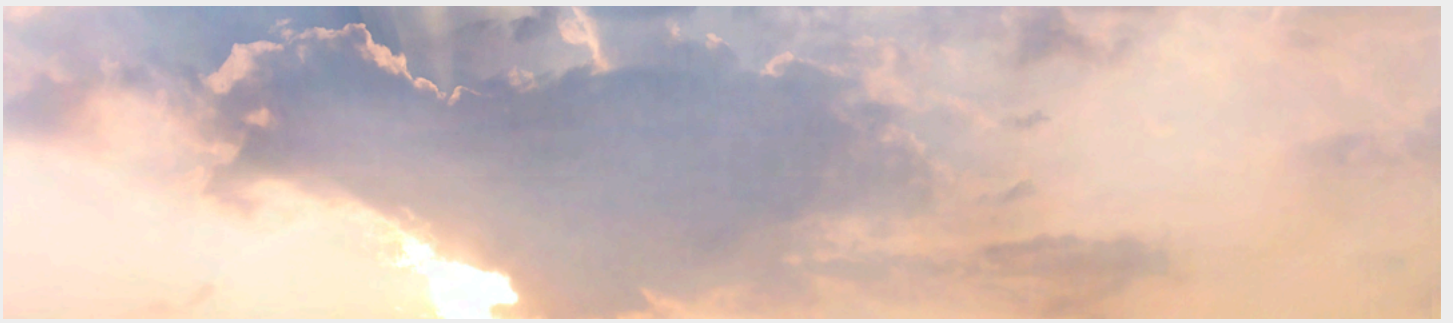
חסר בתקשור - החשך

ארץ ישראל תמיד הייתה מבורכת בשפע כל טוב, ארץ זבת חלב ודבש והדרך של הארץ שלנו היא להכיל את הכל, כי אם ה' היה רוצה שיהיה רק רמה אחת, הוא לא היה אומר את כל הרמות האלה. אני מאמינה שהלמידה שלנו כאן היא איך להתחבר ולכבד כל אחד מהמוצא שלו, מהדעת שלו, מהצבע שלו.

העבר, הוא הביא לנו את השורשים, את התרבויות, את המיוחדות שלנו, את הצלילים שלנו, זה היופי שלנו, הרי אם נסתכל על העבר, כל הקטע הזה של הנדודים הוא היה מאוד מאוד חזק. במקום לחלק את המקום **יש לכל אחד את המקום שלו**, כמו שהגענו לכאן, שהשבטים הגיעו ולכל אחד היה את המקום שלו, עם הגלות אנחנו התפזרנו ושחזרנו אנחנו צריכים למצוא עוד פעם את המקום. אני חושבת שאחרי 75 שנה מה שאנחנו לומדים עכשיו זה למצוא את המקום, כל אחד את המקום האישי שלו ולהתמקד בתפקיד שהוא בא לעשות כאן.

איך הוא יכול להטיב עם חיינו ועם הסביבה שלו, להיות במקום האמיתי והממוקד. המקום שבו אנחנו לא מבזבזים את הזמן על דברים בטלים. היום יותר מתמיד אנחנו יודעים כמה לכאורה זה דבר מסוכן, כמה גאווה זה דבר מסוכן, כמה למראית עין זה דבר מסוכן, כמה כל הדברים הבטלים האלה, החיצוניות הזאתי, המזויפת הזאת, כמה היא ריקה, כמה חשוב שנלמד את העיקר בחיים, למה באנו לכאן? מה התפקיד שלנו? ולאן אנחנו הולכים? מה אנחנו רוצים מהחיים שלנו? מהמקום הרוחני ומהמקום הנפשי ומהמקום המנטלי, איך לבנות חיים יותר נכונים, האמת היא כאן.

אני מקבלת הרבה מאוד מסרים, כמעט כל לילה אני רואה את הצדיקים, אני מדברת איתם, אני מתפללת על ישראל ועל כל האנושות, אני מבקשת הרבה עזרה מהשם ומהצדיקים, הם מראים לי דברים מופלאים שקשורים לתהליכים שאנחנו עכשיו עוברים ואני מאמינה שאנחנו עוברים תהליכים של עומק, הבראה מאוד מאוד עמוקה שקשורה אפילו לקום המדינה, מאיפה הקימו את המדינה ומה קורה לנו כאן ומתי אנחנו כמו מבקשים מאיתנו להגיע לאחדות לשוויון, לא רק שוויון בנטל, זה שוויון בהבנה של התפקיד של כל אחד ולא לבטל אחד את השני ולא לזלזל אחד בשני וגם לא לאיים שאם יעשו כך וכך נרד מהארץ, מי שרוצה לרדת מהארץ שיירד מהארץ, מי שרוצה להמשיך לחיות כאן שישקיע את חיינו כאן, **זה התפקיד שלנו עכשיו להשקיע את החיים שלנו כאן.**



חסר בתקשור - המשך

אתם יודעים.. אנחנו, כל אחד מאיתנו, עוברים את אחד הזמנים הכי הכי קשים שהמדינה ידעה ואני אומרת זכינו להיות בזה כי זה מוציא מאיתנו את הכוחות האדירים, זה כמו אישה בזמן לידה איזה כוחות אדירים יש במעבר הזה אז גם אנחנו עכשיו נולדים, יש לנו הרבה צירי לידה ואנחנו צריכים להגמיש את האגן ואנחנו צריכים להגמיש את הרצון שלנו ואנחנו צריכים להגמיש את הפנטזיות.. כמו שאישה לפעמים אומרת לי (כי אני תומכת לידה) אני רוצה לשים נרות ומוזיקה וכל זה ואני לא רוצה ככה ואני לא רוצה.. ואז אני אומרת לה: לידה זה שער כזה שאת עוברת בו ומה שקורה זה קורה באותו רגע ואנחנו צריכים להיות גמישים. את תהיי קשובה לגוף שלך ולתהליך ואני אהיה קשובה לך, את תהיי קשובה לרופאים ולמיילדת אבל בעיקר תקשיבי לעצמך ולמה שקורה, הגוף שלך יודע, הנשמה שלך ערה, זה רגע שיא ואני חושבת שגם עכשיו אנחנו באיזה **רגע שיא**.

זה כמו תקומה מחדש אנחנו בוחרים בלחיות כאן ואנחנו בוחרים עוד פעם להקים את המדינה על הרגליים שלה ממקום אחר. אחרי 75 שנה אנחנו כבר יודעים מי אנחנו, אנחנו יודעים מה הכוח שלנו, אנחנו יודעים איזה אנשים מצוינים יש כאן, אנחנו יודעים איזו אהבה יש כאן, אנחנו יודעים איזה ילדים הבאנו לכאן, אני גאה בשלושת ילדיי ובכל הכלות שלי, בנכדים שלי ואני גאה במשפחות שאני רואה סביבי ואני רואה את האנשים שחיים כאן ואני אומרת איזה ארץ מצוינת! איזה אנשים מדהימים יש כאן, ויש את כל סיפורי הגבורה, כל סיפור, **כל משפחה היא גיבורה היום, כל גבר וכל אישה וכל ילד וכל ילדה הם גיבורים**, מתגברים אנחנו עוברים משהו כל כך עמוק ומשמעותי וקשה ומטלטל ולמרות כל זאת יש לנו המון כוחות ואהבה. אני מאמינה שאנחנו עוברים את אחד המאבקים הכי קשים על מדינת ישראל על אדמת ארץ ישראל ואני מאמינה שהשם בעזרנו ואנחנו מקבלים הרבה עזרה מכל המאסטרים של הרייקי וכל המטפלים החיצוניים וכל הצדיקים אני מאמינה שכל האווטארים וכל האנשים החכמים שחיו כאן על כדור הארץ ורצו להביא את הטוב לכאן אז כולם עוזרים לנו. אני חושבת שכולם רוצים שיהיה שלום עולמי. האנושות עוברת תהליך מאוד מאוד עמוק, להיות בתודעה של לוותר על הרצון להרוג, לרצוח, לשחרר את הטרור בתוכנו, הרצון לכבוש, הקנאה, הרצון לכוח של החומר, אם היינו מפנים את כל המשאבים שבעצם מבזבזים מיליארדי דולרים את כל המשאבים של כדור הארץ כדי להרוג, אם היו מפנים את זה להבראה.. זה בדיוק התהליך שאנחנו עכשיו צריכים לבחור, איך נגיע לשלום עולמי?

אני מאמינה שאנחנו לפני תקופה לא פשוטה, מטלטלת.. הייתי אומרת אפילו לפני אולי מלחמת עולם שלישית ובעזרת השם שנקבל את כל העזרה וההבנה איך בעצם נפתור את כל הסכסוכים בלי להגיע לכל הקטסטרופות האלה. אני חושבת שאחד הדברים הכי קשים זה שלא יודעים איפה לעצור, איפה זה מתחיל להיות מסוכן..



כמטפלת, אני 43 שנה מלווה אנשים בתהליך של ריפוי, וכמו במאקרו גם במיקרו יש את התהליך שבן אדם נולד ולפעמים הכל או הגוף הוא אף פעם לא מושלם, הוא שלם ביחסיות שלו, אין סימטריה, אין בריאות מה זה בריאות? זה שאנחנו יודעים להתמודד עם מה שצריך להתמודד, שאנחנו יודעים לאזן את מה שצריך לאזן, שאנחנו מסתכלים על הטוב ואנחנו יודעים שזה אנחנו בדרך וגם אם אנחנו נופלים לאיזה מחלה אז אנחנו לא המחלה. אז גם בעולם, המלחמה זה לא דבר שהוא רק רק מלחמות יש בעולם, רק הרס יש בעולם, רק טרור, בעולם יש המון דברים, כמו באדם, גם אם אדם חולה במחלה נוירולוגית או מחלת סרטן עור או מחלת סוכרת... מעבר למחלה יש עוד המון חיים באדם, אז בעולם יש המון חיים.

אני מאמינה שהכוח הזה של החיים הוא חזק יותר מכוח ההרס, אני מאמינה שהעולם הולך למקום יותר טוב אני מאמינה שהעולם הולך למקום יותר מואר

אני מאמינה שאנחנו עולים לדרגה חמישית שבה אנחנו מבינים שכח המיטיב הוא הכוח הבורא וכוח הבורא הוא כוח המיטיב, לנו יש את היכולת להיות במקום של להיטיב וככל שאנחנו יותר נהיה מחוברים למקום של להיטיב ככה אנחנו נהדהד את זה.. פשוט זה יתפשט כמו אפקט הפרפר בהדהוד אל כדור הארץ, את התפקיד שלה אנחנו נעשה וכל אחד ידאג לתפקיד שלו למקום האישי שלו משם יקרה השינוי. לא מהאחר, אלא מעצמנו, לא נדרוש מהאחר, נדרוש מעצמנו, נעשה את זה. נעשה ואז נשמע את ההדהוד של עשיית הטוב.

שתהיה לנו שבת מבורכת בשורות טובות בעזרת השם השם ישמע את תפילותינו ונקבל את כל העזרה שיחזרו כל החטופים כל החיילים החיילות וכל המפונים והמפונות כל המשפחות כל הילדים וכל ההורים שכולם יחזרו לביתם בריאים ושלמים, כל אזרח ואזרחית כל ילד וילדה שנעבור איזה תהליך של הבראה לאומי ונגיע לשלום בינינו בתוכנו משם זה יהדהד החוצה אני מאמינה שאנחנו חזקים, אנחנו מאוחדים, אנחנו צריכים לגלות את האור, את האש החדשה לא לעבוד את האש הזרה את המוכר לנו, לשחזר את העבר, את השנאה, את המאבק אלא אנחנו צריכים למצוא את האש החדשה, את האור החדש שמבקש לבקוע בנו בדרכי שלום, בדרך של אמת, להגיד את האמת, לעשות את האמת שלנו בדרך בריאה, בדרך טובה, בדרך של שלום, בדרך של נועם, לעמוד על הגבולות שלנו, לשמור על התפקיד שלנו, להיות אנחנו, גאים, יהודים ישראלים, להיות בתפקיד שלנו בשלמותנו.

מאבק בין חושך לאור בתוכי

בשיחותיי הראשונות עם אלוהים באמצעות מדיטציה קיבלתי את המסר הבא: "שרוני, את לא רק מי שאת חושבת שאת, את לא רק בת אנוש, את הרבה יותר מבת אנוש. את נשמה נצחית שאף פעם לא מתה, ובכל גלגול של חיים את מתגלמת מחדש בגוף פיזי אחר, על מנת לצאת למסע של ביטוי עצמי, של צמיחה ושל גדילה בממד של חומר וצורה ולהפוך להיות בוראת מועצמת ושותפה פעילה ביצירת גן העדן עלי אדמות.

המהות של הנשמות שלנו היא מהות של גיבורת על

הנשמה שלנו, המהות שלה היא מהות של גיבורת על. הנשמה שלנו בחרה להתגלם בגוף אנוש על מנת לקחת חלק במשחק הקוסמי, משחק הדואליות של החושך והאור, שהוא משחק זכות הבחירה שמזמין אותנו ללמוד להבחין בין חושך לאור. האור מגלם את כל היש, את אהבת החינם, העוצמה, הביטחון, האמונה, הדימוי העצמי החיובי, החמלה, סליחה, אומץ, כח התגברות, נחישות, סבלנות, ביטוי עצמי, תשוקה, שמחה, חיות ויטאליות, בטחון עצמי אהבה עצמית וכו.. אלה הן הכוחות שמושכים את האור לחיינו ועימם אנו בוראים את גן העדן עלי אדמות.

החושך הוא בעצם מצב של העדר אור מגלם את כל החוסר של הכוחות האלה, שיוצרים בנו את תחושת הפחד, אהבה בתנאים, שיפוטיות, ביקורתיות, שנאה, כעס, קנאה, חוסר קבלת העצמי, ביטול עצמי, ריצוי, חוסר סבלנות, חוסר נחישות, חוסר ביטחון, חוסר אמונה, חוסר אהבה עצמית, חוסר הערכה עצמית, חוסר ראויות קורבנות וכו'.. והם מושכים את הפוטנציאלים של החושך לחיינו שעימם אנו בוראים את חווית הכאב, הסבל והחוסר.

נשמע פשוט אבל... בלב ההווה האנושית שלנו, מתנהל מאבק איתנים בין שני הכוחות המנוגדים של - אור וחושך, טוב ורע, אהבה ופחד. זהו משחק הדואליות הקוסמי שמתנהל מזה עידן ועידנים, ושבנו אנחנו, כנשמות אלוהיות, לוקחים חלק פעיל. המאבק של חושך ואור אינם משהו מחוצה לנו, המאבק של חושך ואור מתקיים קודם כל בתוך כל בן או בת אנוש ומשתקף בעולם מחוצה לנו.



כיצד מתנהל המאבק של חושך ואור בתוכנו?
המאבק מתקיים בתודעה, במחשבה, ברגש וביצר.

החושך / העדר האור -

בתודעה: אני הקורבנית, הכל נגדי, שתו לי, עשו לי, לקחו לי... חוסר לקיחת אחריות על אתגרי חיי, האשמת העולם מחוצה לי: הבן זוג אשם, החברים, המשפחה, האויבים. השאלה שמנחה את הקורבן היא למה זה קרה לי, מה אני אשמה? למה זה מגיע לי? מה עשיתי רע? בגוף המנטלי: כמחשבה שלילית, מקטינה, מכווצת, מייצרת לי תסריטים רעים ודאגות. בגוף הרגשי: כרגש שלילי מכווץ פחד, עצב, כעס, דכאון, ייאוש, וכו'...

יצר הרע - הרצון לקבל רק עבור עצמי. לכווץ, לצמצם את האחר, לשלוט, מערכת של הרס עצמי רעה אל עצמה, לא מפרגנת לעצמה, מבטלת את עצמה, מרצה, חוסר פרגון, פגיעה בעצמי ורעה לאחרים לפגוע באחרים.

האור -

בתודעה: אני הבוראת המועצמת של חיי. כל מה שאני חווה בחיים, אני לוקחת עליו אחריות מלאה כי אני יודעת שהוא נועד לקדם אותי ולפתח אותי. הכל לטובתי הגבוהה. השאלה המנחה שמושכת את האור לתודעה שאנו צריכים לשאול היא מה השיעור שרציתי ללמוד באתגר עמו אני מתמודד, מה הכוחות ה"מוארים" שרציתי לפתח דרך הסיטואציות והאתגרים שיצרת לעצמי.

בגוף המנטלי: מתגלם כמחשבה חיובית מעצימה מרוממת מרחיבה מייצרת לי תסריטים טובים.

בגוף הרגשי: כרגש חיובי מעצים מרומם אהבה, בטחון, שמחה, התרגשות, עוצמה.

ביצר: יצר הטוב הרצון לאהוב, להשפיע טוב, להיות טוב עם עצמי ועם אחרים.



זהו עידן הגאולה

עידן של ריפוי החשיכה מהמבנים התודעתיים, מנטליים, רגשיים בתוכנו.

הייעוד של כולנו עכשיו הוא:

בשלב הראשון- להיזכר בבחירה שבחרנו כנשמות, לשחק את משחק הדואליות של החושך והאור. אנחנו לא קורבנות של המצב הזה. אנחנו הבוראים המועצמים של המציאות בה אנו נמצאים.

בשלב השני- לבחור להעיר את תודעת נשמת העל שלנו בתוכנו, את גיבורת העל הטמונה עמוק בתוכנו. להסכים להסתכל על הצד האפל שלנו ולהפסיק לברוח ממנו. המפתח לזיהוי הצד האפל שלנו הוא הסכמה להתחבר לכאבים העמוקים שלנו.

בשלב השלישי- לממש את היעוד שלנו כנשמות שבחרו לעבור חוויה אנושית בעולם דואלי של חושך ואור. לבחור בריפוי ועל ידי כך ולהתגבר ולנצח את החושך הפנימי שלנו ולמלא אותו באור.

תהליך הריפוי יוביל אותנו לפתוח את קוד העוצמה והשפע הטבוע בנשמתנו ויתחיל להזרים את האור לנפשנו ומשם לרשת החיים כולה. כך יש הזדמנות לכל אחד מאתנו להפוך לסוכני שינוי שמעוררים השראה בזולת, לחיות את הפוטנציאל הגבוה שלהם. נהיה חלק מהפתרון ולא עוד חלק מהבעיה, נעצים את האור ונמוסס את החשיכה וכך נזרז את ההתעלות של הפלנטה כולה.

העולם זקוק לנו עכשיו יותר מתמיד. הגיע הזמן שנזכור את שליחותנו האמיתית, את האור העצום שאנחנו נושאים. בואו נאחד כוחות ונבחר בכל רגע מחדש בריפוי, בלקיחת אחריות, באור, באמת ובאהבה. בחירה אחרי בחירה, ניצוץ אחר ניצוץ - כך נאיר את הדרך הביתה, לשלמות ולשלום הנצחי לחיים מספקים ומלאים, שהם מורשתנו האמיתית.

מסע הנשמה בין אור לחושך - מפתחות השחרור מהמשחק הקוסמי.

הבחירות שלנו, הפעולות שלנו והאנרגיות שאנו מגלמים הם חלק מתוכנית אלוהית רחבה הרבה יותר. כל אחד מאתנו הוא שליח של האור, שבא לתקן, לרפא ולהאיר את העולם הזה. אבל בתהליך, איבדנו את החיבור למהות האמיתית שלנו ונלכדנו במשחק של פיצול, בלבול וחוסר שלמות.

החושך/העדר האור השתלט על התודעה, הגוף המנטלי, רגשי ויצרי שלנו. הסימן הכי גדול לכך הוא שכולנו רב הזמן מנוהלים על ידי רגש של פחד, מחשבה שלילית, תסריטים רעים ורוב הזמן בחוויה של כאב, סבל וחוסר. אך גם בלב החשיכה הזו, יש תקווה. הכוח והחוכמה לפרוץ את מעגל הדואליות ולהתעלות מעליו נמצאים תמיד בתוכנו. כשאנו מתחברים להכוונת הנשמה שפועלת דרכנו, ומיישרים את עצמנו עם התכנית הגדולה, אנחנו הופכים לעמודי אור חיים, מגשרים בין העולמות, ומחוללים טרנספורמציה עמוקה בעצמנו ובזולת.

הצעד הראשון במסע הזה, הוא לזהות את התבניות של פחד, פיצול ושיפוטיים בתודעה שלנו. עלינו להתחייב לאהבה, אמת ושלמות בכל מחשבה, רגש, מילה ומעשה שלנו. ככל שנאמץ את התודעה הזו, כך אנחנו מזככים את האור שלנו ומעלים את התדר הויברציוני שלנו.

מה שאנו עוברים עכשיו הוא ניקוי סיום עידן הדואליות של החושך והאור.

בימים אילו שאנו נמצאים בתקופה שנקראת סוף עידן הקארמה. כל ה"מטען השלילי" של הצדדים "האפלים" של האנושות "צפים על פני השטח", גם בעולמנו הפנימי וגם ברמה קולקטיבית. זאת על מנת שנביא ריפוי לכל הצדדים "האפלים" וננקה את עצמנו ואת פלנטת כדור הארץ מהחושך, על מנת שנחזור לביטוי המלא של האור שלנו ונברא ביחד את גן העדן עלי אדמות.

להאמין!!!

להאמין בטוב כי הוא קרוב
לסמוך שהכל לטובה
לדעת שיש יד מכוונת
שלעולם לא תיתן לך ליפול
יד מחבקת שרק מחכה שתתפסי אותה
שתעזרי בה
כולנו עוברים משברים
והכל מכוון ונכון לרגע הזה
אין ייאוש בעולם כלל
תחייכי ותדעי שאת שווה
ומגיע ויגיע לך הכל
רק תאמיני

מה עושים עם זה?





כסח והשנה האישית שלך

על פי הנומרוולוגיה, כולנו נולדנו עם יכולות, כישרונות ופוטנציאל למימוש הייעוד שלנו בעולם הזה - כי באנו לקבל על מנת לתת. התכונות המולדות והכלים שקיבלנו מופיעים בתאריך הלידה שלנו, והם ישמשו אותנו במצבים שיעמדו בפנינו בחיינו.

באופן כללי, המפה הנומרוולוגית האישית מושתתת על המספרים בתאריך הלידה, השם ושם המשפחה, ובה מופיעים המסלולים שיהיו לאדם בחייו למציאת זוגיות, פרנסה (עיסוק) ומקום המגורים. מה שיקרה בפועל תלוי בבחירות שלו, שהרי 'הכל צפוי והרשות נתונה'. בנוסף, קיימת השפעה של הסביבה בה האדם גדל, הפרשנות שהוא מעניק לה ולאירועים בחייו וכתוצאה מכך - מה הוא מרגיש - וכיצד הוא מגיב.

בכל יום הולדת, האנרגיה של השנה האישית (העיתוי) משתנה, ואם נדע מהי ומה המשמעות שלה - נוכל לנצל את העיתוי והאנרגיה שלה לטובת מימוש הפוטנציאל וחיים הרמוניים ומלאי ערך ומשמעות. לפני שאפרט מהי האנרגיה של כל שנה וכיצד מומלץ להתנהל בה ובמיוחד בחג הפסח, חשוב שנבין את המשמעות של החג ואת הגלום בו - ונגיע אליו מוכנים. בחג הפסח יש לנו הזדמנות נדירה לשנות את התדר, לחולל נס בחיים שלנו, לצאת לחירות מחשבתית - מכל מה שמשעבד אותנו, מצר את צעדנו ומצמצם את היכולות שלנו.

כיצד? התחילו בכך שתקדישו מחשבה עמוקה ורצינית לשאלות הבאות:

1. מה אני רוצה לשנות בחיים שלי?
 2. מה מפריע לי לעשות את השינוי? מה מצר את החירות שלי?
 3. האם - ועד כמה - אני מושפע מאחרים, ומהפחדים שלהם?
 4. מה אני מתכוון לעשות כדי להביא לשינוי?
- אחרי שתענו (בכנות) לכל השאלות - קחו יוזמה - ותפעלו! משום שכדי שמהו יקרה/ ישתנה, עדיף שנפעל באופן יזום, ולא נמתין לטריגר/ לקושי ש'יעיר' וידחוף אותנו למקום אליו אנחנו שייכים.

לכן, נצלו את המומנטום להשתחרר מתבניות חשיבה של עבד (שיעבוד לשליטה, לחרטות, לדפוסי חשיבה, דפוסי התנהגות מעכבים ועוד), וצאו לחירות, תוך ביעור החמץ מתוכם וחוללו את הנס בעצמכם. איך? כנסו למודעות אחרת, לתדר אחר, הגיבו אחרת מהתגובה הטבעית שלכם, בקבלה קוראים לזה 'כח התנגדות'. אל תשכחו לסלוח לעצמכם על ה'טעויות' שלכם, וכשתגלו חמלה ואהבה כלפי עצמכם, תוכלו לאהוב ולחמול גם את האחר, כי 'אין נותן מה שאין בו'...

זיכרו: בני ישראל עמדו בפני מציאות בלתי אפשרית, עם מנהיג מגמגם! הגיוני? שימו את ההיגיון בצד - שהרי עד כה הוא הביא אתכם לאותו המקום!



כעת נבין כיצד נוכל לנצל באופן מיטבי את העיתוי האישי בו אנחנו נמצאים, כדי להתחבר לתדר ולאנרגיה הנכונים- כל אחד לפי השנה האישית שלו.
חישוב של יום + חודש + 8 (שנת 2024)
למעט ילידי אפריל מאי יוני שיום ההולדת שלהם טרם עבר ועדיין מרגישים את האנרגיה של השנה החולפת- ולכן יום + חודש + 7
וביום ההולדת הקרוב, עוברים לשנה העוקבת.

שנה 1:

התחלות חדשות (מכל סוג, בהתאם למפה האישית), יזמות, מנהיגות.
זמן מצוין להתחיל פרויקטים חדשים, ליטול יוזמה ולקבוע יעדים חדשים. חג הפסח הוא הזדמנות להשתחרר מכל מה שכובל אתכם ולחולל שינוי משמעותי בחיים.
חשוב שלא תתנהגו ביהירות ולא תבטלו את הדעה של האחרים.

שנה 2:

יצירת קשרים (בהתאם להתחלות החדשות), שיתוף פעולה, מחוזרות גבוהה.
חג הפסח הוא הזדמנות ליצור את הקשרים הנכונים לנו, אלה שמקדמים אותנו.
חשוב לגלות סובלנות ולהפעיל טקט ודיפלומטיה.

שנה 3:

שנת הזדמנויות (אחרי שנים 1-2), יצירתיות, תקשורת וביטוי עצמי.
חג הפסח הוא זמן מצוין לשים לב לאילו רצונות אתם רוצים לתת ביטוי, האם ומה השתקתם (או שמא הושתקתם) עד עכשיו. נצלו את ההזדמנויות הנכונות, מבלי להתנהג בפזיזות.

שנה 4:

שנת משוב, שנה שמכוונת אל השינויים.
שימו לב למשוב (=לתשובות) שאתם מקבלים, מה היקום מסמן לכם? מה דורש שינוי? איפה נכון לכם להתמקד? איזה מקום בחיים שלכם דורש סדר וניקיון? וכו'..



שנה 5:

שנת שינויים, התנסויות, חופש.
בשנה זו הגורל מכוון אל השינוי, בהתאם למשוב שקיבלתם בשנה החולפת.
חג הפסח הוא זמן מצוין לצאת מהשגרה, לנסוע למקומות חדשים ולנסות דברים חדשים.
הקפידו להתנהג באחריות ולא ליטול סיכונים מיותרים.

שנה 6:

ביתיות, שימת דגש למשפחה, שינויי משפחה.
חג הפסח הוא הזדמנות לחיזוק הקשר המשפחתי. פעלו לקירוב לבבות במשפחה, חיתרו לפיוס בין בני משפחה שהתרחקו, גלו חמלה והכלה, ושימו לב לא לכפות את דעתכם על הסיטואציה.

שנה 7:

שנת משוב משמעותית, רוחניות, התבוננות פנימית, למידה, ירידה באנרגיה (שנה פחות טובה לחתימה על חוזים ועיסוק בכספים).
חג הפסח הוא הזדמנות להבין מה דורש שינוי, מה עשיתם לא נכון, להתמקד בצמיחה אישית וללמוד דברים חדשים. היו סבלניים ופתוחים ללמידה.

שנה 8:

התחזקות הכח, שפע, הצלחה.
חג הפסח הוא זמן מצוין לתכנון הגשמת החלומות ומימוש הפוטנציאל. הקפידו להיות ממוקדי מטרה, העזו, קחו יוזמה, והציגו את הרעיונות שלכם.

שנה 9:


התלבטויות, סיומות, סגירת מעגלים והתארגנות לקראת התחלות חדשות.
זמן מצוין לסיים את מה שלא מתאים - פרויקטים, הרגלים, קשרים וכו', לקראת פתיחת דף חדש.
דברו באופן חיובי (גם כלפי עצמכם!).



האם האדם הוא מספר?

שאלה שמזכירה לי סדרת טלוויזיה
אני לא מספר אני אדם

בסדרה השתלטו על אנשים וניתנו להם מספרים, נלקחה מהם
היכולת לדעה עצמאית, הרוב נכנע, מי שניסה לברוח נורה או עבר
טיפול מחדש
ובתוך כלל האנשים בלטה קבוצה קטנה שהתנגדה והצליחה להיחלץ



נומרולוגיה בוחנת את האדם על פי תאריך לידתו ושמו
המכלול גדול וסך החלקים גדולים מן השלם
לכן צריך להיעזר בידע מעמיק לגבי התמונה השלמה כדי לבנות מפה
נכונה

וזאת בגלל ש"האדם הוא לא רק מספר"

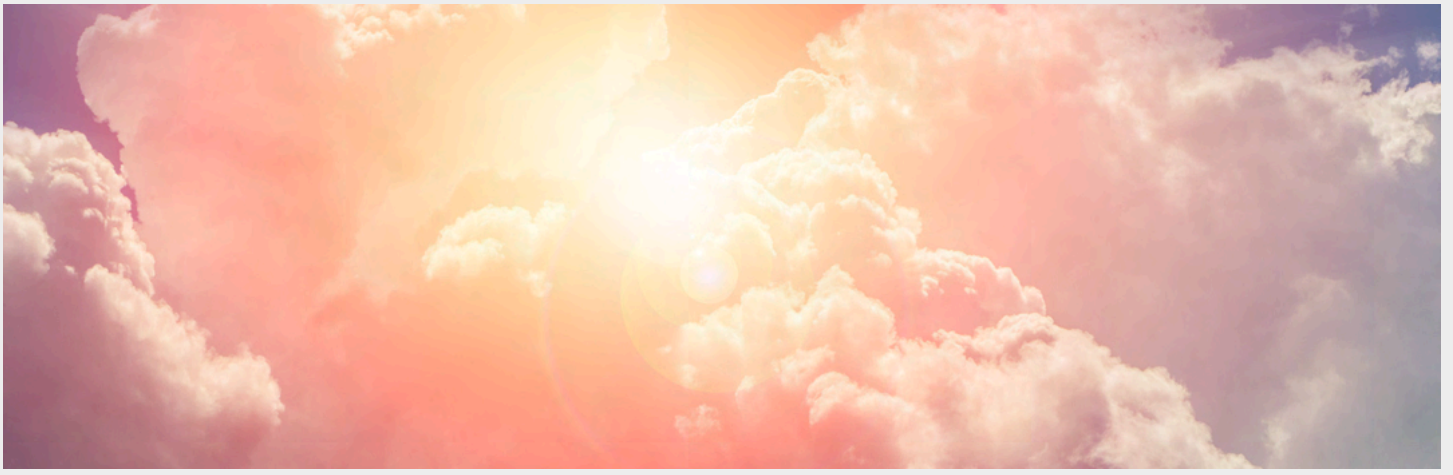


החסע האישי שלך

פחדים וחרדות הפכו להיות דבר מוכר כמעט בכל בית בישראל. בטח בשנה האחרונה. אני מוצאת לאורך השנים שכדי למצוא פיתרון אל לנו לחפש משהו מורכב, מסובך שעושה זיקוקים של שינוי בלחיצת כפתור. אנחנו שוכחים שזוהי לא אפליקציה. קצב הגוף שלנו מותאם הרבה יותר לקצב הטבע מאשר לטכנולוגיות ולקידמה. לכן זה יכול להיות מאוד מאוד מבלבל, התרגלנו שהכל קורה מהר ואז כשתהליכי גופנפש לוקחים זמן זה מכניס המון תסכול פנימה ולופ מחשבתי שאני לא בסדר כי לוקח לי זמן! אז בואו ניישר קו ונבין ששום דבר אינו מתרחש בקצב לא תקין ואין מה לעשות השוואות עם אחרים כי לכל אדם יש מסע משלו ואתגרים שונים להתמודד איתם עם מבנה אישיותי אחר וערכים שונים. לכל אדם קצב משלו בטח כשמדובר במסע פנימי ושינויים רגשיים. שנית, פתרונות בעולם הגופנפש מבחינתי ככל שהם פשוטים יותר ליישום כך הם נעימים יותר, מובנים יותר ומוטמעים בקלות רבה יותר. האם זה אומר שהשינוי יהיה מהיר? לפעמים כן לפעמים לא. במי זה תלוי? באדם שחווה את השינוי במקצב הפנימי, בתפיסת המציאות, בהפנמה, ברצון לשנות ועוד פרמטרים רבים.

כדי להפחית פחדים וחרדות אפשר לתרגל פוקוס בכאן ועכשיו. יש דרכים רבות, הנה כמה עבורכם: תוך כדי נשימה, 4 ספירות פנימה, החזקה 4 שניות, הוצאה 8 שניות לאט תוך התמסרות להרפיה, 4 שניות להחזיק ושוב מהתחלה. תוך כדי לשים פוקוס במקום בגוף שבו מורגש האוויר שנכנס ויוצא, מקום כזה שמרגיש נעים. יש שיגידו קצה האף, הגרון, בית החזה... אופציה נוספת למנות את החפצים בחדר תוך כדי אותן נשימות שהזכרתי קודם. הנה שולחן, כרית, כיסא, טלוויזיה, עץ, ציפור, עלה, חתולה, תפוח, רדיו, שעון, חולצה, גומיה, דלת, חלון... כששמים פוקוס על הנשימה או פוקוס על החפצים מסביב זה משכיח מחשבות טורדניות, הנשימה מרככת ומרגיעה את הגוף והרבה פעמים התגובות שלכן כשאני שואלת על מה חשבת תוך כדי היא:...

טוב, לא אהרוס לכן, תתנסו ותבינו ותרגישו חופשי לשתף אותי



חסר מההדרכות

כשאנו מברכים מתוך הודיה והוקרה מכל לבנו בכוונה מלאה, לעצמנו ולסובב המאפשר לנו ללמוד, להתפתח, לתת, לקבל, להשתחרר מעכבות ותחושות חסר, להגשים את בחירותינו דרך חוויית עצמנו בעולם ארץ - בבחינת

"כל מה שבא לפתחי בא לפתחני"

הכול נועד עבורנו ומשרת אותנו בדיוק כמו לכול אחד אחר. הגיעה העת להתמקד במה "כן"; מה כן אפשרי עבורנו, מה כן אנחנו יכולים, למה כן אנחנו מוכשרים, למה אנחנו מוכנים ועוד, ועוד... הגיעה העת לשנות שפה, להרפות מלשלול כל העת, מלבקר ולשפוט. המילים המכאיבות, הכועסות, השופטות והמבקרות, מצמצמות את מפלס האנרגיה שלנו, שהרי כל מה ששמים עליו דגש גדל.

ככול שנשים דגש על מה "כן" זה יגדל ויתחזק בתוכנו ויעמעם אט, אט, את ההרגלים הישנים השופטים, הלא מפרגנים... כל ה"לא", המאיים, המפחיד שכל כך התרגלנו לחיות על פיו ושעכשיו כל כך מתרחש, הלכה למעשה.

שימת דגש להודיה על ההתפתחות שלנו, על היכולת להתבונן על החיים מתוך הסתכלות על המועיל, על המלמד, על המאפשר, מייצרת בתוכנו שינוי נקודות מבט שמטיבה את חיינו.

שנהיה כולנו מעוררים ומאירים את האור ושהפסח הבא עלינו לטובה יביא את החטופים והחטופות בשלום הביתה!!

שנים רבות מבקשות מאתנו הישויות המדריכות לברך את עצמנו וכל המתרחש בחיינו ולאפשר לעצמנו להתברך כדרך לשנות את הנטייה לבקר, לשפוט ולהתייחס לעצמנו ולחיינו בהשוואה לקריטריונים חיצוניים ופנימיים של הצלחה וכישלון.

הישויות המדריכות מלמדות אותנו להכיר בכך שכל אחד מאתנו במהותו נשמה טהורה בתלבושת אנושית ומסבירות לנו שכפי שקבלה ונתינה מתקיימים בו-זמנית, כך **מי שמברך מבורך**.

לקבל ברכות, להתברך בסיוע הקליטה האינטואיטיבית שלנו, מהישויות המדריכות, השכינה, הנשמה שלנו, או מכל גורם אחר המברך אותנו יחד עם יכולת הנתינה לעצמנו על ידי כך שאנו מברכים את עצמנו על עצם היותנו, הם כלי עזר מהותיים לשינוי התודעתי שבחרנו לעבור במעבר החיים הנוכחי מראיית עצמנו כאדם, לראיית עצמנו כנשמה טהורה שלבשה תלבושת אנושית לצורך.

אני מבינה יותר ויותר שהשינוי בתפיסת עצמנו והחיים מתאפשר, ככול שאנו מתירים לעצמנו להיפתח לברכות וככול שאנו מברכים את עצמנו ואת כל הקיים בעולמנו ובסובב אותנו.





יש לך חשענות

מתי בשנים האחרונות עזבת הכל ונשכבת על הריצפה, על הגב?! עבודת ריצפה היא קריטית לא רק בשיעורי מחול, גם בעבודה פרטנית טיפולית. תחשבי על תינוק בן כמה חודשים שחווה את העולם מהריצפה. וככל שאנחנו גדלים, הולכים ועוזבים אותה.. מלבד כפות הרגליים.

ריצפה נותנת לנו קונטרה כדי שנוכל לצעוד קדימה. ריצפה, אדמה, עוזרת לנו לקרקע את עצמנו.

היכולת לדחוף את עצמנו מהריצפה מפעילה שרירים וגם חיישנים הקשורים לויסות, למערכת העצבית וגם לרגשות שלנו ומשם גם לתחושת השייכות שלנו. היא היכולת להתנגד וגם להרפות.

מאחר ועם השנים אנחנו רק מתהלכים עליה עם הרגליים, אולי לעיתים יושבים עליה.

שכיבה על הריצפה תעשה עבורך הבדל משמעותי מאוד מאוד !!

ככל שיותר "משטחים" של הגוף מרפים לריצפה ומשחררים אחיזה, כך הגוף, המוח והלב נרגעים יותר.

הריצפה תמיד תהיה שם להחזיק אותך. ממנה לא תוכלי ליפול אף פעם.

אז המלצה שלי, מצאי לך זמן במהלך היום, עדיף ממש בבוקר אבל אפשר בכל זמן אחר כשמרגישים צורך. שימי טיימר בשעון, אפשר גם בלי. עם או בלי מוזיקה. ושכבי על הריצפה.

תניחי לידיים לנוח לצידו ולרגליים להרפות לכח הכבידה. קחי אוויר ותוציאי לאט..

עם כל הוצאת אוויר תשחררי עוד שרירים שאת מחזיקה בלי צורך. תני לריצפה להחזיק.

כשהרגשת שזה מספיק לך, התגלגלי על הצד לאט, התיישבי לאט, קחי אוויר והוציאי, כן, לאט (:

והמשיכי את יומך.





לשחרר את העולם הישן

כולם מבקשים חופש, מחפשים חופש, צועקים חופש

מה אם בשביל חופש צריך קודם כל לבחור להיות? זכות הבחירה החופשית, היא המתנה שניתנה לנו ברגע הנשימה הראשון שלנו כאן ומאותו הרגע, נדמה שכדי להיות חופש, אנחנו צריכים להיאבק עליו.

מה אם חופש, זה מצב של תודעה שאפשרי להגיע אליו, רק כשמוכנים לשחרר את המאבק? כמה אחוז מהיום אתם במאבק? מאבק להיות צודקים, מאבק להשיג, מאבק להוכיח..

בואו נדמיין לרגע מצב שבו ניצחתם במאבק. אתם מאושרים?

מרגישים שיש לכם מספיק?

מה אם דרך המאבק וההתנגדות, הפכה להיות הרגל של המיינד. הרגל קל. למיינד שלך קל, ולך?

עכשיו זה הזמן לשחרר את המאבק, את החמץ

- את כל מה שאנחנו חייבים, מוכרחים וצריכים..

ופשוט להיות בשאלה - מה זה ייצור?

מה הבחירה תיצור עבורי ועבור העולם?

החופש לבחור היא המתנה שניתנה לנו מהרגע בו שאפנו את נשימתנו הראשונה.

מה אם הגיע הזמן של כל אחד ואחת מאיתנו לבחור בחופש ולשחרר את המאבק?

שואלים איך?



תחשבו על משהו שקשה לכם איתו, שאתם נאבקים

בו. מה זה?

כסף? משקל? זוגיות? אי זוגיות? בריאות? מחלות?

עצב? דכאון?

ותשאלו - מה הערך שאני מקבל/ת כשאני בוחר/ת

בזה?

למי זה שייך? האם זו אמת?

האם עדיין שווה לי לאחוז בזה?

ואם לא, מה עוד אפשרי לי להיות או לעשות כדי שזה

ישתנה כהרף עין?

להיות בשאלה, פותח אפשרויות חדשות

להיות במסקנה, הורג אפשרויות חדשות

כמה חופש אתם מוכנים להיות?

כמה שאלות אתם מוכנים לשאול...?

חג של בחירה בחופש ובחופש לבחור, במה שייצור

יותר עבורך ועבור העולם.

מה אפשרי שיהיה טוב מזה?

חג שמח...

שרונה הדר חורי

בפייסבוק, בווטסאפ לקבוצה: שאלה של בחירה" או באתר



אהבה

רגש של משיכה גדולה, חשק למשהו או למישהו.
את מי את הכי אוהבת? מה את הכי אוהבת?
מה הכי אוהבים בך?
מה את הכי אוהבת באחרים? מתי הרגשת לאחרונה רגש של אהבה?
הקיפי את עצמך בסביבה תומכת ומפרגנת לך!
קודם כל תאהבי את עצמך! אחר כך תאהבי אחרים.



אהבה זוגיות וכיניויות על כיו חוכמת הקבלה

"על כל הפשעים תכסה האהבה" (ספר הזוהר, משלי פרק י פסוק יב)

אהבה על פי חוכמת הקבלה היא הבריאה עצמה - חוק הטבע הגבוה ביותר ואליו אנו שואפים להגיע. כשאנו באהבה ללא תנאי, אנו יוצאים מתוך האגואיזם שלנו ונמצאים במקום רחני שבו אנו רואים את הזולת כחלק מאיתנו ושאנו רוצים לעשות לו רק טוב.

"פשע" לפי חוכמת הקבלה הוא כשאנו נמצאים במצב אגואיסטי ומשתמשים בזולת רק לספק את הצרכים שלנו, גם את הצרכים הבהמיים כמו אוכל, מיניות, קורת גג, וגם צרכי האדם "המתקדם" כמו כוח, כבוד וכסף. כשאנו פוגעים באחר בכדי שיהיה לנו יותר ויותר מצרכים אלו- זהו הפשע - וכך אנו פוגעים בסביבה שלנו- ומתרחקים מהבריאה- כוח האהבה. זו הסיבה לכל המלחמות והמריבות שאנו רואים וחווים בעולמנו. ולפשע הזה יש רק פתרון אחד:

אהבה ללא תנאי, רק כך אנו יכולים להתאחד ולהתחבר לאור הבורא.

התהליך שדרכו אנו יכולים להביא לריפוי, הוא בקשרים בינינו, שם אנו יכולים "להתאמן" בלוותר על האגו ולהיות באהבה ללא תנאי.

האנושות מבוססת ומושתת על זוגיות מאהבה ללא תנאי

זוגיות על פי חוכמת הקבלה הוא המרחב העמוק ביותר שמאפשר לאהבה ללא תנאי להתקיים ודרכו אנו יכולים לרפא את כל התחלואות שקיימות כיום באנושות. לכן יש לנו השתוקקות לזוגיות, בכדי שנוכל לקיים את האהבה שלנו ולהביא אותה לידי ביטוי. בתקופה זו מאסנו לשרת את האגו ולרדוף אחרי כוח, כסף וכבוד. בעוד שזוגיות מאפשרת לנו לוותר על אגואיסטיות שלנו, להיות בנתינה ונדיבות ולדאוג לבן/בת הזוג יותר משאנו דואגים לעצמנו. ברגע שניצור סביבה שמייצרת זוגיות ומערכות יחסים המושתתים על חוק הטבע האלוהי, שזו "אהבה ללא תנאי" ניצור פה את גן העדן שהבורא מבקש שיהיה לנו.

"אם אין קשר מיני בין ההורים, אין משפחה. זה הקשר החזק ביותר שיש בין בני אדם. אם אין קשר בין מין למין, אין המשך לחיים, ההשלכה היא על כל דבר, כי זה מקור החיים" (הרב ד"ר מיכאל לייטמן)

את המימוש העמוק ביותר של הקשר הזוגי "האהבה ללא תנאי" אפשר לממש רק דרך המיניות, זהו מרחב מקודש בו שני בני הזוג מתמלאים וממלאים אחד את השניה בתענוג ועונג שאפשר לחוש רק במיניות. זהו פתיחת שער וחיבור ישיר לאור הבריאה שמזמינה את השכינה לשרות ביניהם.



תרגיל ראשוני שיכול לעזור להתחיל להתחבר ולבטא אהבה ללא תנאי:

במהלך היום תקדישו 10 דקות לשיחה עם הבן/בת הזוג (רצוי פנים מול פנים) ותאמרו אחד לשנייה מה הכי אהבתם שהם עשו עבורכם היום (דבר פשוט ויומיומי) מה את/ה הכי אוהב/ת בו/בה. ומה אתם הכי רוצה לשפר בעצמכם למען הזוגיות ולמען שלבן/ת הזוג יהיה טוב יותר.

הפכו את התרגיל הזה ליומיומי וקבוע, ראו זאת כהשקעה כמו כל השקעה שאתם עושים בתחומים אחרים ותזכו לראות שינויים מופלאים!

"איש ואשה זכו השכינה שורה ביניהם לא זכו אש אכלתן" (רבי עקיבא).

כשמקיימים מיניות ללא אהבה אין לכך שום משמעות רוחנית אלה רק המילוי האגואיסטי שלנו שנקרא תאוה, זו מרחיקה אותנו מהלב והאהבה. לכן במיניות ללא אהבה יש רגשות אשם, בריחה, ניתוק, ריקנות, עייפות ועוד.. כשאנו מקיימים מיניות רק על מנת להביא ילדים זוהי דרגת החי שבנו, זוהי רק הישרדות ואין כאן שום מימוש רוחני. בכדי לממש את הפוטנציאל האלוהי הטמון בנו אנו צריכים לקיים את המיניות מתוך אהבה ללא תנאי לבן/בת הזוג. על מנת שזה יתממש אנו צריכים לעבור תהליך פנימי ורוחני, חיבור לרגש שמאפשר לנו להיפתח לאהבה. ללמוד לתת ולקבל אהבה.

"ע"י התענוג והשמחה שמרגיש אז, בא מהתגלות השכינה הקדושה בתוך האיברים וממלא את הכלים החיצוניים והפנימים. וזה ניקרא הרחבת הדעת" (בעל הסולם)

התהליך הפנימי הרוחני יכול לבוא רק מתוך ההשתוקקות שלנו להתחבר לאהבה ללא תנאי ולהשתחרר מהשליטה של האגו. בשפת חוכמת הקבלה זה ניקרא שינוי הכוונה מהרצון לקבל לרצון להשפיע. יש המון כלים שדרכם אנו יכולים להתפתח ולהתחבר לאור האהבה, וממליצה מאוד להיות בהתפתחות מתמדת.



גוסטינג

כשאנשים פוחדים לפגוע, הם נעלמים.
בפועל, הפגיעה של הצד השני גדולה יותר כשנעלמים
מאשר כשאומרים שלא מעוניינים.
אנשים יקרים, בבקשה, עשו מאמץ לומר שאתם לא
מעוניינים מאשר להיעלם ולהשאיר את האדם השני
באוויר, מבולבל, תוהה ופגוע.

שחרור שליטה / ע.ר.י כתוך ע"ב השמות

1	והו	2	יכי	3	סיט	4	עלם	5	מהש	6	ללה	7	אכא	8	כהת
9	הזי	10	אלד	11	לאו	12	ההע	13	יזל	14	מבה	15	הרי	16	הקם
17	לאו	18	כלי	19	לזו	20	פהל	21	נלך	22	י	23	מלה	24	חהו
25	נתה	26	האא	27	ירת	28	שאה	29	ריי	30	אום	31	לכב	32	ושר
33	יחו	34	להח	35	כוק	36	מנד	37	אני	38	חעם	39	רהע	40	י
41	ההה	42	מיכ	43	וול	44	ילה	45	סאל	46	ערי	47	עשל	48	מיה
49	והו	50	דני	51	החש	52	עמים	53	ננא	54	נית	55	מבה	56	פוי
57	נמם	58	ייל	59	הרח	60	מוצר	61	ומב	62	יהה	63	עזו	64	מחי
65	דמב	66	מנק	67	איע	68	חבו	69	ראה	70	יבמ	71	היי	72	מום

ערי
 וודאות מוחלטת - יעזור לך לחזק את אמונתך, לראות דברים מעבר לכל ספק, לחזק תחושת וודאות שאנו מקבלים את כל מה שאנו צריכים לצורך צמיחתנו הרוחנית, שמתחת לכל הקשיים יש תכנית רוחנית, וכך נשתחרר גם מרגשות אשם.

שלום לקוראים המדהימים שלנו!
 לפעמים צריך קצת לשפוך את הלב, לתאר איך אני, באופן אישי, חווה את המציאות הנוכחית, מהו הקושי שלי, כדי לעורר תהודה גם אצלכם, והתחלה של תיקון. אז מבחינתי האישית, ממש ממש קשה לי להתמודד עם המצב ולמרות שאני מלמדת רוחניות וקבלה, ומודעת לכל התהליכים העמוקים שעוברים על הכלל והפרט, עדיין קשה לי לעכל את מה שנפל עלינו ב-7 באוקטובר. בעקבות מה שקרה, חוויתי משבר אמונה לא קטן...

ויחד עם זאת, קשה לנו לראות את התמונה הגדולה ולאן נגיע אחרי שנתמודד עם הטראומה שאנו חווים. אנו חיים בעולם של הסתר פנים, ולא מסוגלים לראות את התהליך כולו, אלא רק קטעים מצומצמים שלו.

הסבל של כל כך הרבה אנשים שאיבדו חברים ובני משפחה, והמחשבה על החטופים שנמקים בשבי החמאס נוגעים בי באופן אישי ביותר. ישנם רגעים שאני נופלת לתוך דכדוך וייאוש, אבל מחשבה אחת מצליחה להוציא אותי משם:

במה עוזר לנו "שחרור השליטה"?

זה לא בהכרח מבטל את הכאב, אבל החרדה מכאוס מוחלט, היא בסך הכל תוצאה של הפרשנות המצומצמת שלנו לקריסה שאנו רואים מסביב. וכפי שציינתי - התפיסה המחשבתית האנושית היא מאוד מוגבלת. המחשבה שיש פה "מבוגר אחראי" שמנהל את העניינים, מרגיעה באופן מיידי.

"לשחרר, אין לך שליטה במצב, הכל קורה לפי תכנית סדורה שנכתבה מראש..."
 התכנית היקומית עובדת בצורה המדויקת ביותר... הכל לטובה"

לפי הקבלה, אנו, בני האדם נבראנו ככלים לקליטת אור הבורא. מילוי של אור הוא אחד מהתענוגות העילאיים ביותר שאנו מכירים. אור אין-סוף מזרים אלינו את כל השפע שבעולם, ועוזר לנו להגשים את עצמנו. בכך אנו נעשים שותפים במימוש מחשבת הבריאה. שאלו את עצמכם:

ומה היא התכנית הזו?
 למרות משבר האמונה שאני חווה, אני עדיין מאמינה בכוח עליון שברא את הכל ומנהל את העולם יום יום. בתוך המערכת המורכבת שלנו בעולם הזה, מתקיימים תהליכים אין-סופיים שמטרתם להעביר את האדם היחיד ואת הקולקטיב לדרגת התפתחות רוחנית אחרת, גבוהה יותר מנקודת הפתיחה שלנו.
 כדי לעורר את תהליך ההתפתחות באנושות, היקום מזמן אל המציאות שלנו אירועים היסטוריים, נופלות עלינו דרמות, גדולות וקטנות, שמחייבות אותנו לבצע שינויים תודעתיים. לכן חייבים לשחרר שליטה...

האם מי שברא את הכל מעוניין להרוס את הכלים שברא, או רק לשכלל אותם כדי שיוכלו לספוג עוד יותר אורות?



סגולה נוספת: לנטרל כוח שלילי שמתעורר נגד בני ישראל באומות העולם. הערך הגימטרי של ע.ר.י הוא 280, שהוא גם סכום האותיות הסופיות מן"ך"ר. לפי הרמ"ד ואלי, האותיות הסופיות מורות על דין גדול, ומשמשות ככלי נשק. כשאות עברית נכתבת כאות סופית, מתגלה הכוח של סוף - הקוטע ומסיים, שהוא גם הכוח שמאפשר להילחם נגד כוחות הסיטרא אחרא - הקליפות.

סגולה נוספת: לאחדות.

השם ע.ר.י שווה בגימטריה למילה פר ונמצא בפסוק: "ותיטיב לה' משור פר". הפר הוא הקורבן שהאדם הראשון הקריב לבורא לאחר החטא הראשון. לפר הזה הייתה קרן אחת במצחו. זהו הפר הראשון שנברא עפר מהאדמה, והקרן היחידה מסמלת מלכות אחת שהיא מלכות הבורא. האחדות המוחלטת. לפיכך השם ע.ר.י קשור לוודאות מוחלטת בבורא האחד ולסילוק הספק. את זאת ניתן להשיג דרך הכרת תודה אמיתית לבורא, שבכוחה לסלק קליפות.

** מומלץ מאוד לעבוד עם ע"ב השמות בתקופות משבר, כי הם מעלים את התדר הרוחני שלנו, עוזרים לנו לעבור התמרות, ומכשירים את הכלים שלנו לתוספת של אורות.

לקבלת הרשימה המלאה של ע"ב השמות והפירושים שלהם. [לחצו כאן](#)

כאשר אנו מתמלאים בספק, בייאוש ובתסכול, צריך לשחרר שליטה, מתוך ההכרה שבסופו של דבר, נצמח, נתחזק ונתפתח. נהפוך לחברה אנושית רחומה ואוהבת יותר, נהיה מסונכרנים טוב יותר עם החוקים הקוסמיים, דבר שיהפוך את המציאות שלנו למוארת, זורמת, שופעת ושמחה יותר.

כדי לעזור לנו להתגבר על הספק, מומלץ לעבוד עם צירוף האותיות **ע.ר.י מתוך ע"ב השמות:**

ע.ר.י. - מחזק את כוח האמונה, משבר את הספקות, עוזר לנו לראות את הנסתר, את פעולת הבורא, ומעלה את רמת ההשגה הרוחנית שלנו. עלינו לזכור שהבורא נטע בנו את כל כוחות הנפש, הרוח והנשמה, כי נבראנו כחלק אלוה ממעל. כוח האמונה הוא זה המאפשר לאדם להפעיל בתוך עצמו את הכוחות הפנימיים האלה.

השם ע.ר.י מספק לאדם וודאות אמיתית והכרה בטוב גם אם אינו מבין מה קורה לו ומדוע.

כידוע, כל אחד מע"ב השמות הוא בעל טווח פעולה רחב מאוד. מקובלים רבים פירשו את ההיבטים השונים של כל אחד מצירופי האותיות. לפי הרמ"ז (רבי משה בן זכותא) - ע.ר.י מופיע בראשי התיבות של הפסוק "עלינו רחמין יהמו". לכן אחת מסגולותיו היא לעורר רחמים על בני ישראל.



סליחה

ויתור על כעסים אשמה ואכזבה רגשי טינה, חרטה.
האם את יכולה לסלוח לעצמך? האם את יודעת לסלוח לאחרים?
נסי לסלוח, חייך ישתנו מקצה לקצה.
הסליחה לא באה בעצמה. עשי צעד לטובתך.
הסליחה הפנימית שלך עם עצמך תעזור לך גם לסלוח לאנשים סביבך.



סליחה

עם בוא האביב אנו נוהגים לערוך טיהורים וניקיונות לבית הפיזי שלנו, להשליך או למסור חפצים שאינם נחוצים לנו עוד, לנקות את מה שהצטבר בתקופת החורף - ומה עם ניקוי וטיהור הרוח?

טקס שחרור אינדיאני

זהו טקס סליחה ושחרור ממערכות יחסים מעיקות וגם מרגשות, אמונות, הרגלים, דפוסי התנהגות שאנו מבקשים לשחרר.

כדי לשחרר עלינו לבקש סליחה מעצמנו על בחירת הנשמה וממושא הסליחה בכל הרבדים, בכל הגלגולים, בכל הגופים, כאן ועכשיו.

אני מצרפת את הטקס עבורכם.

*אני ממליצה ללבוש בגד סגול כשעושים אותו כי זהו צבע האיזון, הריפוי הסליחה וההודיה.

*רצוי תחילה להוריד מעצמנו תכשיטים.

*מבצעים את הטקס לאור יום בעמידה תחת עץ או על יד מקווה מים/ים או מדמיינים שנמצאים ליד מקום כזה.

מהלך הטקס:

במצב של עמידה אנו שולחים שתי ידיים קדימה כך שכף יד ימין קמורה כלפי הקרקע וכף שמאל קעורה כלפי השמיים (הפוך לשמאליים).

מדמיינים עצמנו מחזיקים ידיים עם האדם, ההרגל, המחלה, הרגשות האירוע אשר רצוננו לשחרר ואומרים בקול ברור, לא בלחישה:

שם, ושיוך (למשל: משה בן חנה או הכאב של משה בן חנה בצד ימין, או ההרגל של משה בן חנה לכסוס ציפורניים או הרגשות הסוערים של...)

ואז לומר:

1. אני ___ בת ___, מבקשת ממך ___ בן ___ (או רגש, הכעס, או המחלה), **סליחה** על כל מה שהיה בינינו בחיים האלו ובחיים אחרים.

אני מבקשת סליחה בכל הרבדים, בכל הממדים, בכל הגלגולים, בכל הגופים כאן ועכשיו אני שולחת את קרן האור הקריסטלית לשחרור מהיר.

2. אני ___ בת ___, **סולחת לך** ___ בן ___ (או...) על כל מה שהיה בינינו בחיים האלו ובחיים אחרים. אני סולחת לך בכל הרבדים, בכל הממדים, בכל הגלגולים, בכל הגופים, כאן ועכשיו.

אני שולחת את קרן האור הקריסטלית לשחרור מהיר.

3. אני ___ בת ___, **סולחת לעצמי** על כל מה שהיה ביני לבין ___ בן ___ בחיים אלו ובחיים אחרים. אני סולחת לעצמי בכל הרבדים, בכל הממדים, בכל הגלגולים, בכל הגופים, כאן ועכשיו.

אני שולחת את קרן האור הקריסטלית לשחרור מהיר.

4. אני ___ בת ___, **משחררת אותך** ___ בן ___ **באהבה**

אני משחררת אותך בכל הרבדים, בכל הממדים, בכל הגלגולים, בכל הגופים, כאן ועכשיו. קרן האור הקריסטלית נשלחת לשחרור מהיר.

*לאחר כל משפט נושמים עמוק מבטן תחתונה.

*כשמסיימים לומר את המשפטים מנערים ידיים למעלה.

*יש לחזור על הטקס **3** פעמים (משפטים וניעור ידיים).

*בסוף הטקס יש לשטוף הידיים במים.

*אפשר לבצע כמה טקסי שחרור שרוצים.

פסח מעצים לכולם.



עצב האהבה

במערכת העצבית, הסופר חשובה שלנו, קיים עצב שנקרא ואגוס. הוא הארוך ביותר ועובר לאורכו של הגוף. יש לו תפקידים רבים!! ואחד מהם הוא להרגיע את הגופנפש.

”עצב הואגוס – עצב האהבה המרפא מחלות וכאבים.

איזון עצב הואגוס משפר ומרפא מחלות כרוניות, מרגיע דלקות, מפחית דיכאון, סטרס, מיגרנות, בעיות עיכול, משפר את יכולת החשיבה והריכוז ומרגיע את הגוף. כשעצב הואגוס לא מאוזן הוא עלול להשפיע ואף ליצור כל מחלה או מצב כרוני של הגוף. תזונה לקויה וחוסר שינה וגם מצבים נפשיים כמו לחץ ומתח מוציאים את עצב הואגוס מאיזון.

תפקוד תקין של עצב הואגוס קריטי להחלמה מכל מחלה.”

תרגיל פשוט מאוד שמעורר את עצב הואגוס
ומרגיע את הגופנפש הוא התכופפות לפני כפי מטה כמה שמתאפשר מבחינת גמישות. למשך -20 30 שניות. זה הכל!

אז אם אתם בלחץ, רוצים להירגע, לשפר קשב, להסדיר נשימה ודופק ולרפא את הגוף נסו את התרגיל הפשוט הזה ותיווכחו בהקלה מיידית!




מדיטציה לריפוי אזור או איבר כואב בגוף

המדיטציה מבוססת על נשימה עמוקה והכוונתה לאזור הכואב.

אפשר להשתמש במדיטציה לכאבים פיזיים וגם נפשיים

לריפוי הכאב מומלץ לחזור באופן יומיומי עד לריפוי.

להאזנה לחצו כאן



לגעת בנפש

את החיבור של גוף ונפש והמשמעות שלו רובנו מכירים. בדרך כלל אנו פוגשים בזה כאשר משהו אישי עם מעורבות רגשית קורה לנו ואז זה משפיע לנו על הגוף בצורה של כאב / תחושות לא נעימות וכו' וכל מה שאנו רוצים בו זה להיכנס למיטה ולחכות שיעבור. את הנתבי השני קצת פחות מכירים ופחות מייחסים לו חשיבות וחבל כי תרומתו של המגע על הצד הנפשי לא נופל בחשיבותו מצריכים בסיסים אחרים של הגוף, כהזנה, נשימה וכו'.

למגע יש השפעה גדולה מאוד וישירה (ולרוב מיידית) שמשפיעה ישירות על הנפש.

אני רואה זאת המון בטיפולים, ומקבלת פידבקים רבים על כך. כאשר אנו יוצרים מגע (מרצון) כגון חיבור גופני, חיבוק, עיסוי, החזקת יד - הגוף שלנו מקבל את המגע והאנרגיות והנפש מגיבה בהתאם. לא פעם נכנסים לטיפול כאובים פיזית ויוצאים מורמים נפשית גם אם לא שוחחנו במהלך הטיפול והתמקדנו אך ורק בנשימות ובגוף הגשמי. ישנם מחקרים רבים על חיבוק מאדם אהוב למשך 30 שניות, ידוע והוכח כי חיבוק כזה משפיע על רמות האוקסיטוצין - שנקרא גם הורמון האהבה, שגורמות לנו להרגיש אהובים ובטוחים.

יחד עם זאת, חשוב לזכור שכל אדם הוא אחר, ועלינו להתאים את אופן המגע לאדם מולנו. יש אנשים שיעדיפו מגע עדין וכאלה שאוהבים חיבוק גדול, יש גילאים שפחות מעוניינים במגע פיזי וימנעו מחיבוק (מתבגרים) ויש אנשים שיעדיפו מגע לעיתים קרובות וכאלה לעיתים רחוקות.

בעולם שבו אנו צועדים לנתיב מצד אחד לטכנולוגיה וחדשנות שמביאה איתה לעיתים קרובות חוסר במגע אנושי, ונתיב מצד שני שבו אנשים רבים מפתחים את התודעה והמודעות להתפתחות רוחנית - חשוב להיות מודעים לכל הערוצים והדרכים לעזור לעצמנו ולסביבה להיות באיזון בחיי היום היום.



אז איך מכניסים מגע לחיינו?

ראשית, זה חייב להיות עם רצון הדדי של שני הצדדים. **בני משפחה וחברים קרובים** - כאשר אתם מדברים עם אדם אהוב, בן משפחה - נסו להבין האם חיבוק מתאים כרגע, וכאשר אתם כבר מתחבקים - נסו שזה יהיה לפחות 30 שניות, זה עובד מצוין לשני הכיוונים. כך תעזרו לאדם להרגיש בטוח וגם לכם (אני ממש סופרת עד 30 לפעמים וממש ניתן להרגיש איך הצד השני "פתאום" מתמסר).

סביבה קרובה - אם אתם לא מאוד קרובים לאדם מסוים ורוצים את תשומת ליבו, אך חיבוק מרגיש לכם יותר מדי, גם אחיזה ביד תעשה עבודה מצוינת. כף יד שלכם, לאמה של האדם. לדוגמא להסב את תשומת לב האדם למשהו שנרצה לומר, להניח יד על אמה למישהו שמבטא ו/או משתף אותנו במשהו אישי/רגשי.

בני זוג - התנסו גם במגע שאינו כולל יחסי מין, אלא מגע לשם מגע, גלו את שפת המגע שלכם, האם אני אוהב מגע עמוק, חזק או מרפרף, האם יש אזורים שמסבים לי יותר רוגע ושלווה?

תינוקות - עור לעור עם הורה עד כמה שאפשר ביחוד בגילאים הקטנים.

טיפול - התנסו בטיפולי גוף שונים והיו קשובים למגע אפילו בטיפולים שבשגרה. טיפול פנים, מריחת לק, חפיפת שיער במספרה ועיסוי לסוגיו.

בנוסף, ישנם **תרגילים עצמיים** שמסייעים בהפחתת חרדה כגון עיסוי בכפות ידיים - ידיים יכולות להעביר הרבה לחץ מהגוף, מרחו קרם לחות על כפות הידיים והתחילו לעסות את בסיס שריר האגודל כדי להפחית לחצים מאזור הכתפיים הצוואר והקרקפת. אפשר גם בחפיפה להתמקד בעיסוי קרקפת.

חעגל הצבעים האינדיאני לסוריאני

מעגל הצבעים האינדיאני למוריאני זהו גלגל הלמידה הראשון שהיה בלמוריה, מפת הדרכים הצבעונית לחיים מחוברים בין גוף, נפש, נשמה.

מפת הנשמה היא כלי מעשי ויישומי! המפה מראה לנו את המתנות שהנשמה קיבלה כשירדה לעולם. את האתגרים שבחרה לעבור.

מה מאזן ומרפא אותנו? מה מפחיד אותנו? מהו הייעוד שלנו?
מהם החוזים הנשמתיים שעשינו עם שותפינו למסע (הורים, אחים, ילדים, חברים)
ומה כל מה שקורה בחיינו "כאילו במקרה" בא ללמד אותנו ועוד ועוד..

אמנם את מפת הנשמה אי אפשר לצייר מעל גבי העיתון אך אפשר להתנסות בטעימה קצרה אשר תיתן לכם טיפ מעשי לתקופה לא פשוטה זאת.

המקום הרביעי במפת הנשמה מלמד אותנו איך נוכל להגיע לאיזון ולריפוי וכמובן האיזון והריפוי נחוצים לצמיחה שלנו, אין באפשרותנו לצמוח כשאנו לא מאוזנים.

אז איזה צבע יעזור לכם להיות באיזון, ריפוי וצמיחה בתקופה המאתגרת הזאת?

בחרו צבע אחד מתוך 13 צבעי הנשמה: אדום, צהוב, כחול, ירוק, ורוד, לבן, סגול, כתום, אפור, חום, רוז (ורוד פוקסיה), שחור וקריסטל (צבע שקוף המאגד בתוכו את כל הצבעים)

מה הצבע שבחרתם ומה זה אומר?

אדום: אם בחרתם בצבע האדום, הרי שאמון ואמונה בעצמכם ובכך שכל מה שקורה, קורה לטובתנו הגבוהה (גם אם זה לא נראה כך) כך שהצבע יעזור לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

צהוב: אם בחרתם בצבע הצהוב, הרי שאהבה ללא תנאי לעצמכם וקבלה של כל מי שאתם עם האור ועם הצל יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

כחול: אם בחרתם בצבע הכחול, הרי שהקשבה לאינטואיציה שלכם (לתחושת הבטן והלב) והוצאת הידע העתיק שלכם לאור יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

סעגל הצבעים האינדיאני לכוריאני - הסשך

כתום: אם בחרתם בצבע הכתום הרי שלמידה מתוך החוויות שלכם, למידה מהטבע ומהסובב אתכם, עליכם גם ללמוד מהניסיון ולא לחזור על הטעויות שהפילו אתכם בעבר כל אלו יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

אפור: אם בחרתם בצבע האפור הרי שכבוד לעצמכם ולאחר באופן מאוזן יעזור לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

חום: אם בחרתם בצבע החום, הרי שלדעת מי אתם באמת ולהביא את הידיעה הזאת לידי מימוש (עשייה ממקום גבוה) יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

רוז: אם בחרתם בצבע הרוז, החיבור הוא לשימוש בראייה החושית והעל חושית שלכם. יצירת חיבור עם ההדרכה הגבוהה שלכם, תקשור בדרך המתאימה לכם יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

שחור: אם בחרתם בצבע השחור הרי התכנסות פנימה, מיקוד פנימי, מפגש עם עצמכם ועם הקצב שלכם, הוצאת היכולות הגבוהות שתפגשו כאשר תהיו במיקוד פנימי יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

קריסטל: אם בחרתם בצבע הקריסטל הרי שיש לכם דרכים רבות להגיע לאיזון, ריפוי וצמיחה. שימו לב שאינכם מתבלבלים ומתפזרים, בחרו בדרך אחת מתוך כל הצבעים שכאן ומתוכה הכל יפתח ויתרחב. מיקוד ובהירות יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

ירוק: אם בחרתם בצבע הירוק, הרי שהצבת חזון של צמיחה לפניכם (לאן אתם רוצים לצמוח השנה) ראיית המקום שאליו תרצו להגיע בדמיון באופן יום יומי, גיוס כח רצון תוך ויתור על עקשנות. יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

ורוד: אם בחרתם בצבע הורוד, הרי ששימוש בחשיבה היצירתית שלכם, ברעיונות היצירתיים, עיסוק ביצירה שאתם אוהבים (ציור, פיסול, כתיבה, בישול וכו') וגמישות במחשבה יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

לבן: אם בחרתם בצבע הלבן, הרי שאיזון מערכות היחסים שלכם - איזון בין נתינה לקבלה (לתת מעצמנו ולא לתת את עצמנו וכמובן ללמוד גם לקבל ולא רק לתת) ואיזון בין מגנט לשחרור (למגנט אלינו מערכות יחסים שתלמדנה אותנו ולשחרר מערכות יחסים אשר סיימו את תפקידן) יעזרו לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

סגול: אם בחרתם בצבע הסגול, הרי שעליכם להיות בחשיבה רוחנית.

מהי חשיבה רוחנית? לקיחת אחריות על חיינו ועל היכולות שלנו (ולא על האחר), הודיה (גם על הקושי שעזר לנו לצמוח) סגירת מעגלים פתוחים, סליחה, שחרור והבנה גבוהה, שמי שעשה לכם משהו הוא חלק מהחוויה הנשמתי שלכם. חשיבה רוחנית תעזור לכם להיות באיזון ריפוי וצמיחה בתקופה זאת.

האם כולנו מתקשרים?

"מה זה תקשור?" תקשור זה החיבור שלנו לעולמות עליונים, קבלת מסרים דרך המדריכים הרוחניים והמלאכים שנמצאים בעולמות העליונים בין אם באמצעות כלים רוחניים לתקשור (טארוט, נומרולוגיה וכדומה) ובין אם בתקשור נקי (אנחנו שלעצמנו כלי תקשור שעובר דרכו ידע).

בתור מתקשר ומורה רוחני, הרבה פעמים נשאלות השאלות "איך אתה מתקשר?" ו-"גם אני יכול?" אשתף אתכם בידע שלי בנושא ואת התשובות ל-2 השאלות הללו.

מתוך הלמידה שלי אני מאמין שכולנו נולדים עם יכולות תקשור, אנו מגיעים לעולם עם כל ערוצי התקשור פתוחים, לא סתם אומרים שתינוקות קולטים או מרגישים דברים שאנשים מבוגרים יותר לא. ככל שאנחנו יותר צעירים (עד גיל 5 בערך), העין השלישית שלנו פתוחה ונקייה, הצ'אקרות שלנו באיזון והחיבור בין צ'אקרת הכתר לעולמות עליונים פתוח שזה ההסבר לכך שכולנו נולדים מתקשרים.

השאלה המתבקשת לאחר מכן היא "**מה קורה בדרך?**" למעשה מגיל בערך 5 עד גיל בערך 12 מוחנו מתעצב, אלו הן שנים מאוד דומיננטיות בהתפתחות תודעתנו. מה שקורה לרוב, זה שמלמדים את תת המודע שלנו לא להאמין בדברים שאנו רואים ומרגישים בכך שאמרו לנו "זה לא אפשרי".

פתאום האפשרויות מצטמצמות, ערוצי התקשור נחלשים ונחלשים עד שנסגרים, הדברים שהיינו רגילים לראות ולהרגיש כילדים פשוט מפסיקים עם הזמן, העין השלישית מתחילה "לצבור אבק" מחוסר שימוש והצ'אקרות מתחילות לצאת מאיזון.

"איך פותחים את התקשור?"

באמצעות תרגול מדיטציות, מיינדפולנס (הרגעת המחשבות והתודעה), למידת החוקים הרוחניים והמושגים שקשורים לתקשור אנחנו למעשה מחזקים את "שריר" התקשור הקיים בכולנו, הפעולות הללו מסייעות לנו בתהליכי איזון הצ'אקרות, פתיחה וניקוי של העין השלישית וחיבור לעולמות עליונים, שממש מתקבלים התקשורים. "**גם אני יכול/ה?**" בטח! אין אדם שלא יכול לתקשר! כולנו נולדנו עם המתנה הזו פשוט לא כולנו יודעים להפעיל אותה תמיד וזה בסדר, כיום ב-2024 יש לא מעט קורסים רוחניים וקורסים של תקשור שם מלמדים את יסודות התקשור, האתיקה והדרכים לתקשר ועוד הרבה דברים.

אני שמח להזמין אתכם להמשיך איתי את הנושא ולצפות בשיחה מרתקת בו אירחתי את יעל צור (יוזמת המגזין וחברה קרובה) לשיחה אינטימית וכנה בדיוק על הנושא הזה. בספוטיפיי, באפל

לצפייה
לחצו כאן

צמחי חלימה

עלי דפנה



אפונת הפרפר



לומזם כחול



לענה שחורה
(מגוזרט)



קסמי צמחי החלימה

במסורות חוכמה עתיקות ברחבי העולם נהגו ונוהגים עד היום להשתמש בצמחים שונים שיש בהם חומרים ואיכויות שמחזקות את העין השלישית שלנו, מרחיבות את התודעה ועוזרות לנו להעצים את העבודה עם עולם החלום שלנו. אלו מסורות בהן התפיסה הרווחת היא שכל ההוויה שלנו היא חלומה הגדול של הרוח, ומתחלקת ל-"חלום הערות" בו אנחנו שבויים. יות באשליית הנפרדות, ו"חלום השינה" בו התת מודע שלנו מקבל מקום ואנחנו זוכרים. וות שאנחנו יכולים. וות להיות כל דבר, בכל זמן ומקום ושהכל מחובר.

בתרבויות האלו שיתוף החלומות הוא דבר יומיומי, בו בני ובנות השבט מתכנסים. וות בכל בוקר ומספרים. וות על מה שחלמו בלילה, תוך שתייה של תה מצמחי חלימה. כך טווית הרשת של החלום ממשיכה ועוברת מהאחד לשנייה ומדור לדור, עולם הערות ועולם השינה נשזרים יחד ורוקמים חלום אחד גדול ואינסופי. יש אינסוף צמחי חלימה המשמשים בתרבויות שונות סביב העולם ובחרתי להביא לכאן כמה שאני אוהבת לעבוד איתם.

עלי דפנה

אולי לא ידעת, שהצמח הכל כך נפוץ הזה, הצומח במקומות רבים מתחת לאף ומככב בתבשילים כה רבים הוא צמח חלימה! את עלי הדפנה אפשר לשתות בתה, לשים עלה מתחת לכרית, או ליצור לך שקיק חלימה על פי המסורות העתיקות בו אפשר להכניס גם צמחים וקריסטלים נוספים שיש בהם כדי לחזק את עולם החלום. חוץ מזה הדפנה היא גם צמח משאלות מדהים! מכשפות ברחבי העולם משתמשות בעלי דפנה יבשים כדי לכתוב עליהם חלומות ולשרוף אותם. תודה לדפנה על קסמיה



הלוטוס הכחול

עוד מימי מצרים העתיקה הוא שימש את הקדמונים בטקסים רבים כדי לפתוח את עולם החזיונות והחלומות. הוא צמח המכיל שני חומרים פעילים המעלים את הדופמין במוח שלנו, הוא מפוגג חרדות ומעלה תשוקה בהיותו אפרודיזיאק עוצמתי. להכנת תה לוטוס מספיק פרח אחד על ליטר של מים. לבשל עד לנקודת רתיחה ולשתות לאורך כל היום קר או חם. ניתן כמובן להכניס פרח לוטוס לתוך כרית עם צמחי חלימה. את הלוטוס יש גם שמעשנים. וזוהי היתרון להשתמש גם בשמן שלו, בעל ריח מטריף חושים, עמוק, מתוק ומעורר... את השמן מומלץ למרוח על העין השלישית לפני השינה וגם בזמן הערות, להוסיף לשמן עיסוי, לאמבט, כבושם או במבער שמנים. תודה ללוטוס הכחול על קסמיו



הלענה השחורה (MUGWART)

המגוורט היא צמח חלימה עוצמתי וקסום. היא משמשת גם להגנה, טיהור ולאיוון הורמונאלי. יש בה קסם מרפא ולא סתם היא משמשת ברפואה הסינית בטיפולי המוקסה. אין לשתות אותה בזמן הריון או הנקה כי היא עלולה לעשות כיווצים ברחם. לעומת זאת, היא נפלאה לשתיה בזמן כאבי וסת או במצבים הורמונאליים לא מאוזנים, וכמובן כשנרצה לעשות עבודת חלום. שמה הביולוגי "ארטמיסיה" מעיד על החיבור שלה לאלה ארטמיס. מגינת היער, הנשים והנערות. להכנת תה לענה שחורה מספיקה רבע כפית של לענה בכוס של מים רותחים, וכמובן שאפשר לשלב גם אותה בכרית החלימה שלך. את הלענה ניתן גם להקטיר כדי לטהר את המרחב או את עצמינו.

תודה ללענה השחורה על קסמיה



קסם הקסמים! פרח מתוק וכחול שנראה כמו וגינה, לא סתם שמה הביולוגי הוא "CLITURIA". הוא יוצר תה כחול עמוק כששמים.ות אותו במים חמים, ועם שפריץ של לימון, הוא הופך לסגול. אפונת הפרפר מגיעה אלינו מתאילנד עם סיפור בודהיסטי קסום.

הסיפור מספר שלפני אלף ואחת שנים, בתקופה שבה יצירי הקסם של יער ההימפאן עדיין הסתובבו בין בני האדם, חיה בכפר אחד אישה בשם ישרא. לילה אחד כשישרא ישנה הגיעה "קינרי" יצירת קסם שהיא חצי אישה, חצי ברבור. קינרים היו ידועים בקלילותם, יופיים וחנינם, ואחת מהן הגיעה לביתה של ישרא והזמינה אותה ללכת בעקבותיה.

הן עפו יחדיו בשמיים זרועי הכוכבים, מעל בריכות הלוטוס הזורחות לאור הירח ומעל מקדשים עתיקים. לאחר תעופה ממושכת הן הגיעו לתוך יער ההימפאן. הן צעדו לאורך זמן בשביל עם ניחוחות נפלאים עד שהגיעו לבסוף אל פרח שישרא לא ראתה מימיה. "קחי את הפרח הזה איתך, אל הכפר שלך וזרעי אותו בגינתך. כל מי שיראה אותו יחווה נחת, והרמוניה". ישרא חזרה לביתה ופעלה על פי ההוראות שקיבלה מקינרי. הצמח גדל לגבהים במהרה, והפרחים שלו היו כחולים ומרהיבים.

כעבור זמן מה החליטה ישרא לקטוף את הפרחים ולהכין מהם תה. התה הכחול הקסים את כל אנשי ונשות הכפר, במיוחד כשהוסיפו לו לימון והפכו אותו לסגול ומאז ועד היום, שותים במזרח אסיה תה תה אנצ'אן.

עבורי זה פלא, לקבל סיפור כל כך עתיק שמביא כל כך הרבה תפיסות עתיקות של אמונה בקסם, ביצירי קסם, זה הופך בשבילי את הפרח הזה והתה הזה לעוד יותר קסום ואגדי!

בעצם לייצוג של עולם שלם של קסם, שהיום נשאר ממנו פרח קסום וחלומי שיוצר תה מעולם אחר.

זה כאילו בעולם השכחני של היום, נשאר נצר קטן מהקסם ההוא... ואולי אפשר עדיין לצאת איתו לממדים האלו בזמן החלום? שם אנחנו עוד זוכרותים את חוכמת הנצח.

ברבדים נוספים אפונת הפרפר היא נוגדת חמצון ואנטי דלקתית, מחזקת את תפקודי המוח, משפרת את הראייה, מחזקת פריון, מיניות וחיבור לאנרגיה נשית, מייצבת את רמת הסוכר בדם, מטפחת את העור, מחזקת את השיער ומרפאה את מערכת העיכול ואת דרכי הנשימה.

בהכנה תה אפונת הפרפר, וגם בכל תה מכל צמח - מומלץ להוודות לפרח ולשובל הקסום שמחובר אליו, ולשים כוונה לפני שתיית כוס התה שלך, לפני היציאה למסע איתו.

מומלץ לשתות אותו בצורה טקסית תוך שניתן מקום לכוונה שיש לנו בתהליך הזה.





אם תרצה.י רוצה להוסיף עוד טיפה של קסם לטקס שלך -

שפריץ של לימון וערבוב עם כוונה טובה יהפכו אותן לסגול יפפה שייקח אותך אל ממד אחר, עם חוקים אחרים, בו אפשר לשנות צורה בקלות ולהרגיש את הרב ממדיות שבכל דבר. טעמו מעודן מאוד. אם אתה אוהבת טעמים חזקים ניתן להמתיק אותו מעט בדבש או בממתיק שנעים לך איתו.

הנה מתכון טעים שנולד אצלינו בגוד וויטץ' לתה "הגן הקסום" עם אפונת הפרפר:
לכוס אחת של תה צריך: כפית של פרחי אפונת הפרפר, רבע כפית של עלי ורדים, פרח או שניים של היביסקוס מיובש, חצי מקל קינמון, ושפריץ לימון. טעים חם או קר.
תודה לאפונת הפרפר על קסמיה.

לסיום חשוב לי לציין שאני לא רופאה, אלא מכשפה טובה, אני עוסקת בתכונות האיזוטריות שהצמחים נותנים ובקסמיהם. לכל צמח יש כמובן גם תכונות ריפוי וגם לעיתים התוויות נגד לאנשים במצבים מסויימים. חשוב שכל אחת יעשה/תעשה את המחקר האישי שלה. לפני העבודה עם כל אחד מהצמחים שצויינו כאן.

לקריאה מעמיקה על כל אחד מהם אני מזמינה אותך להיכנס לאתר הגוד וויטץ', לחקור עוד על קסמי הצמחים, ולגלות צמחי חלימה נוספים שלא ציינתי כאן
כנסו לכאן

מברכת את כולנו שנמצא את הגשר בין עולם "חלום הערות" ועולם "חלום השינה", שנמצא את הדרך להטיב עם החלומות שלנו, ללמוד מהם, לחוות המון ריפוי ולרפא את העולם.



איזון 7 מרכזי האנרגיה הצ'אקרות

כאשר מטופל מגיע אליו לייעוץ והכוונה הדבר הראשון שנלקח אצלי בחשבון הוא להבחין במרכזי האנרגיה ואת התקיעויות הקיימים בגוף האדם. בכדי לעזור לו בשלב הראשון עליו לפתוח את החסמים שנוצרו ושמונעים ממנו את ההצלחה ואת תחושת האנרגיה החיובית. בכל צ'אקרה יכולה להיות קיימת חסימה אנרגטית שגורמת לחוסר איזון בגוף האדם. דרך טיפול הצאקרות והכוונת מרכזי האנרגיה אפשר להגיע לתוצאות מושלמות ופתיחת ערוצי השפע בכל הרבדים.

מהן הצ'אקרות?

בגוף האדם קיימים 7 מרכזי אנרגיה על פי הצאקרות, הצאקרות הן מרכזים המצויים בגוף האדם ואחראים על התודעה. לפי אמונות מיסטיות אלו בגוף האדם ישנן 7 צ'אקרות עיקריות. מיקומן לאורך עמוד השדרה, מרכזים אלה מקבלים כוח חיות, מטמיעים אותו ומבטאים אותו בגוף בצורת פעילות נפשית או פיזית מסוימת.

אמונה אחרת הקשורה בצ'אקרות ומבוססת על גילוי אורכי הגל השונים באור היא כי אור השמש הוא המקור לפעולתן וכי כל צ'אקרה נטענת מצבע אחר באור השמש. המאמינים בצ'אקרות סבורים כי הן נמצאות ברטט מתמיד המסייע בקליטת ה'כוח' מהיקום / מהטבע, מאנשים / מחפצים. לפי האמונה הרגשת הצ'אקרות נתפשת בעיני אנשים כתחושות פיזיות ומנטליות ועובר במערכת הצ'אקרות כדי לשמש ביצירת חומרים פיזיים המועברים דרך הדם אל שאר חלקי הגוף.

חלק מהמאמינים בצ'אקרות סבורים כי חוסר איזון בצ'אקרות הוא הגורם העומד מאחורי מגוון תופעות פסיכוסומטיות / כאבים ומחלות והמתיימרים לרפא באמצעות השבת האיזון לצ'אקרות סבורים כי איזון יביא אדם למצב של בריאות טובה ותחושה פיזית ונפשית טובה יותר.





איפה נראה לכם שאתם תקועים בחייכם ?

כדאי לאבחן מרכזי אנרגיה בגוף ולאזן במידת הצורך, על מנת לשחרר חסמים ותקיעויות בזוגיות, בפרנסה, בהגשמה. עברו על רשימת הצבעים והמשמעויות שלהם ותראו איזה חלק בחייכם בולט, אני ממליץ להגביר את השימוש בצבע הזה בחייכם (בגדים, תכשיטים, אוכל, שטיפות בצבע בדמיון..) כדי להביא איזון לחייכם.

7 הצ'אקרות העיקריות:

7. **צ'אקרת הכתר** - אחראית על יכולות רוחניות גבוהות ועל הקשר שלנו עם העולמות הגבוהים
סוג אנרגיה - לבן

6. **צ'אקרת העין השלישית** - אחראית על יכולות רוחניות גבוהות ועל הקשר שלנו עם העולמות הגבוהים
סוג אנרגיה - סגול

5. **צ'אקרת הגרון** - אחראית על סמכותיות, כושר ביטוי, מנהיגות וכריזמה
סוג אנרגיה - כחול

4. **צ'אקרת הלב** - אחראית על רגשות גבוהים כגון - אהבה, מצפון, אמפתיה וכו'
סוג אנרגיה - ירוק

3. **צ'אקרת מקלעת השמש** - אחראית על היווצרות רגשות כגון: תשוקה, רצון לעשייה, השגיות
סוג אנרגיה - כתום

2. **צ'אקרת המין** - אחראית על תפקוד מיני, רבייה, תחילת היווצרות האגו, רמת הביטחון
סוג אנרגיה - צהוב

1. **צ'אקרת הבסיס** - אחראית על מצבו הפיזי הבריאותי והכלכלי של האדם
סוג אנרגיה - אדום



3 כלים חיידיים להרגעת חרדות

שוב פעם מלחמה. האיום האיראני. השבתה של הלימודים. שוב פעם עולה הרגשה של חוסר אונים. דפיקות לב מואצות. חוסר יכולת לנשום כמו שצריך. דאגה. את שוב מסתובבת הלך ושוב בבית לא יודעת מה לעשות. השעות עוברות ולא עשית כלום. מה רצית לעשות בכלל? יקירה, יתכן ומה שאת חווה ברגעים אלו הוא התקף חרדה.

אז איך תזהי שאת עוברת התקף חרדה?

חרדה הינה פחד בלתי מוסבר ממצב מסוים שמתבטא בקשיי נשימה, דופק מהיר, תחושת ניתוק מהמציאות - כמו שצופים דרך מים, צפים, קפאון, חוסר יכולת להגיב או לחשוב, ולעיתים ההתקף מתגבר עד כדי עלפון ולעיתים אפילו תסמינים שמדמים התקף לב. לעיתים אין הרגשה של פחד אלא רק ניתוק מהמציאות, ללא מחשבות ותחושת קיפאון ונשימה שטוחה.

מדוע אנחנו חווים חרדה?

חשוב להבין שחרדה היא פחד בלתי מודע. כלומר יתכן שהאדם לא מבין למה הוא מתנהג כך, כי הוא לא מודע לסיבה, אבל הסימפטומים עדיין קיימים. לעיתים התחושה היא פשוט בלבול וחוסר יכולת לתפקד. הבעיה העיקרית היא שפתאום, אין לנו שליטה על ההרגשה שלנו. הפעולות שאנו עושים מוגבלות. תחושה של תקיעות. אנו חיים בתקופה שאירוע רודף אירוע, אנו שומעים מאמצעי התקשורת דברים שעלולים להדיר שינה מענינו ונדמה שהמלחמה מתרחשת בסלון הביתי שלנו. התת מודע מאוים, וכעת

יש לו 3 אפשרויות כיצד לפעול: Freeze / Flight / Fight

המוח הקדמוני שלנו מתרגם מצבים של סכנה ומצמצם את אפשרויות התגובה ל-3 תגובות: אדם יכול לבחור להישאר ולהילחם, לברוח או לקפוא. ממש כמו שהאדם הקדמון היה נפגש באריה בסוואנה. אולם החיים הם לא הסוואנה. וכאשר אירוע לא ידוע, שלא התכוננו אליו תופס אותנו, המוח לרוב יבחר באפשרות של לקפוא. לכן הרבה מהתקפי החרדה, מגיעים עם חוסר יכולת להניע את עצמנו לפעולה. כמטפלת בחרדות נתקלתי בחרדות מכל הסוגים: מישויות חושך, משיווק ומכירות, ממצבים בריאותיים מסכני חיים, מלעזוב עבודה וכו'.

1. לנשום.

כשקורה לנו משהו ואנחנו בלחץ קיצוני, רבה פעמים אנחנו שוכחים לנשום. התוצאה היא שלא נכנס מספיק חמצן למוח והמוח מגיב בקיפאון מידי - חוסר יכולת לזוז, לכן חשוב שננשום כמו שצריך. הנשימה צריכה להיות כדלקמן: קודם לנשוף החוצה ואז להכניס כמה שיותר אויר פנימה. במקרה של נשימה שטוחה קשה להכניס אויר לכן קודם מוציאים ואז זה מכריח את הגוף להכניס הרבה אויר. הנשימות מרגיעות ויכולות בקלות להרגיע את החרדה ולמנוע התקף.



2. להרים את הראש למעלה.

מחקרים מראים שכאשר מרימים את הראש למעלה, אנחנו מאלצים את המוח לצאת מתוך תסריטי האימה שהוא מריץ בתת המודע, ולהפסיק את החרדה, להסית את תשומת הלב לדבר אחר. התרגיל הזה נמצא יעיל בהפחתת החרדה והפסקה מהירה של התקף.



3. תכנון מראש - ה-כלי להפיג חוסר וודאות

הבעיה בחוסר וודאות היא אובדן השליטה. אם אנחנו לא יכולים לשלוט ביום שלנו, יש הרגשה שאיבדנו שליטה על החיים שלנו. כלי נהדר להחזרת שליטה הוא תכנון. תכנון קדימה את השבועות הקרובים. חשבו מה"יש" - מהו הדבר שאותו כן תוכלו לעשות? איזה הזדמנויות חדשות המצב מביא איתו? כתבו הכל על דף. כל מה שעולה לכן לראש. אם תחשבו על זה, תתחילו לגלות בעצמכם הרבה יצירתיות למצב. כשאתן יצירתיות, הפחד נעלם ונכנסת תקווה. גם אם לא הכל יצא לפועל זה מתווה דרך, ומרגיע את התת מודע ונותן פתרון ומענה מידי לחוסר וודאות.



3 קריסטלים להרגעה חיידית

הקריסטלים שיעזרו לך להרגיע את המחשבות הטורדניות. בחרתי בשבילך 3 קריסטלים מיוחדים שיעזרו לך לאזן את שדה האנרגיה שלך ויתרמו לתחושה עמוקה של איזון פנימי בתוכך. הקריסטלים הללו גם מצוינים להרדמות ויסייעו בכניסה לשינה מיטיבה ועמוקה.

סמוקי קוורץ - קוורץ מעושן
הגוון שלו הוא חום בהיר. מילות המפתח שלה הן: הגנה, עטיפה וויסות. מתאימה לאנשים רגישים מאוד, מאזנת כל צ'אקרה כי היא אבן מווסתת. *טובה לשינה - שלב ההרדמות, (מומלץ להניח מתחת לכרית) *משחררת את אזור הכתפיים. אבן ממשפחת הקוורץ - מעודדת תהליכי חשיבה.



אגת בלו לייס
אבן מרגיעה מאוד. יבחרו בה בדרך כלל טיפוסים המתקשים למצוא את האיזון בין המקצב הפנימי לבין המקצב החיצוני בחיי היומיום. המראה שלה הוא של גלים לכן תחבר את הבוחר בה לתנועה של גלי מוח מרגיעים כמו אלפא, דלתא ותטא. היא מרגיעה את המחשבות העודפות שמנתקות אותנו מהקצב הפנימי שלנו. אבן נהדרת לכניסה לשינה טובה. מסייעת בלקיחת אחריות על החיבור למקצב האישי שלי.

לפידולייט מיקה
שילוב של אבן הלפידולייט בעלת הגוון הסגול לבין אבן המיקה בעלת הגוון הכסוף. אבן אטומה, לכן תסייע בקרקוע של המחשבות. היא רכה והדרגתית, גדלה בשכבות. לכן תשפיע על גוף האנרגיה באופן הדרגתי ורך. מרגיעה מחשבות טורדניות ומסייעת לבוחרת בה להרפות ממחשבות חוזרות ונשנות. מתאימה מאוד לאנשים עם קושי להירדם. בגוף הפיזי תסייע בהרגעת מיגרנות וכאבי ראש.



טיהור המרחב - סקל מרווה

חג פסח קרב ובא וזה הזמן לטיהור הבית, גוף ונפש.

בתורת הקבלה היהודית יש התייחסות לזרימת אנרגיה חיובית או שלילית שעלולה להיתקע בביתנו או במרחב האנרגטי שלנו. כתוצאה מכך ייתכן ונחוש השפעה על מצבנו הנפשי והבריאותי מבחינה גשית ואפילו פיזית.

לכן זהו הזמן המומלץ לערוך טיהור בתוך המרחב שבו אנו מצויים, זה יכול להיות בית / בית עסק, לחדש וליצור אנרגיה חיובית שתקל על המצב ועל מה שלא משרת אותנו יותר או שלמדנו ושחררנו אבל טרם התפנה מחיינו במלואו.

סגולותיו של צמח המרווה ושימושו

המרווה מזרימה שפע, מרחיקה עין הרע, מרחיקה אנרגיה שלילית, ומעצימה את אנרגיית החיים והחיוביות.

אז איך עושים זאת ?

יש לשטוף את חלל הבית / להסיר אבק לאחר מכן יש לעמוד בפתח הבית כאשר החלונות פתוחים, להדליק את קצהו של מקל המרווה ולכבות את האש, כך שישאר רק עשן. יש להעבירו בארבעת פינות הבית, מומלץ לקרוא במהלך המעבר בין ארבעת פינות הבית את תפילת "פיטום הקטורת".

את הטיהור מומלץ לעשות באור יום ולא אחרי שקיעה!

קחו נשימות עמוקות וכוונו בכוונת הלב מתוך כוונת הלב המלאה את מחשבותיכם לפעולת הטיהור ושחררו מה מה שלא משרת אתכם והוציאו אותו מליבכם.

היו נכונים ומלאי כוונה לזמן את כל אשר על ליבכם לטובה בעזרת ה'

שלומי אלבין, אני כאן בשבילך -
מייל, פייסבוק, אינסטגרם, טיקטוק





איך
מחשויכים
מכאן?

חיבור לדרך הקלה ולעידן החדש



ימים לא פשוטים עוברים על כולנו. ימים שגורמים לעלויות וירידות של אנרגיה לפעמים יותר, ולפעמים גם פחות. החטופות, החטופים, החדשות, וכל מה שקורה סביב מעיב על מצב הרוח. אך יש גם משהו נוסף שמטלטל מעט את האווירה, והיא האנרגיה הקוסמית שמשתנה בימים האלו בין עונות השנה ביחוד בין החורף לאביב, ובזמנים אלו אנו חשים שינוי תדר שעשויים להוציא אותנו מעט מהאיזון. זה הרגע שעלינו לשים לב, ולהיות במקום שנקרא: מודעות. ומהי מודעות? מודעות היא לשים לב, ולהבין את השינויים הרגשיים שחווים בגוף, בנפש, ובנשמה. להבין את שינוי מצבי הרוח שלנו בחיים ובכלל, ולהתמקד בפחדים שמתעוררים בכל רגע אפשרי ולטפל בהם. מודעות זה לשאול את עצמכם שאלות, ולהרגיש את הרובד הרגשי שקיים בתוכם. מודעות זה להבין שאתם לא צריכים חומות הגנה גם לא מפני עצמכם. מודעות זה להיות אתם. חזקים רגשית, ומנצחים כל פחד אפשרי. מתי שאלתם את עצמכם:

**האם נוח ונעים לי להיות במקום הרגשי שאני נמצא/ת בו?
איך אני מרגיש/ה בזה הרגע?**

מה קורה בגוף שלי? האם הוא חש כאב?

אני מאמינה ששום דבר לא קורה לנו סתם, ולכל דבר יש את הסיבה שלו, ומודעות זה כל דבר שגורם לתודעה שלנו לחשוב. להניע את גלגלי המוח, ולהשתחרר מדבר אחד שנקרא: סבל, כאב רגשי, תיקונים, דפוסים, וכל מה שמעכב. החיים הם זרימה. לפעמים מתונה, ולפעמים גם סוערת. אך אם נחיה עם אנרגיה תקועה. הסבל, והכאב הרגשי יגבירו עצמם בתוכנו מתוך מטרה אחת: שנתעורר.

בני אדם חווים 'מכות' רגשיות שונות. גם גופניות שמהוות כסימנים של התעוררות ופקיחת עיניים. התהליך קורה מתוך מטרה שיתחילו לחשוב אחרת כדי שהאנשים יהיו בתהליך השינוי, ולא יפחדו מהשינוי. שינוי מפחיד כי הוא מחבר את האדם לזיכרונות של פחד. לעומת התמודדות שמעוררת את הדחף לעשייה. אם האדם לא יהיה מוכן להתמודד, ולטפל ברגש הוא יחווה קשיים שיתבטאו כמחלות וכאבים בגופו עד שהוא לא יוכל לשאת יותר ויתמוטט. ואז שאלת הלמה נשאלת?

מדוע אדם עושה את זה לעצמו? מדוע אדם מוכן לשאת על כתפיו את כל הקשיים, ולחיות כמו עבד במצרים? לפני כחמש עשרה שנה. סמוך לפסח כמה סימבולי. נולד ספר החיים - חיבור לקלות ולעידן החדש, ידע בן 88 שיעורים שהגיע בתקשור חי. ידע מרפא, מטפל, מאזן, ומלא בתובנות. ולמה? כי הבריאה הבינה שהגענו לעולם לשחרר את כל הרגשות שאין לנו צורך בהם יותר קוראים לזה - תיקונים. הבריאה פרטה את הרגשות שכל אדם נושא בחייו כשעורים, ונתנה ביטוי משמעותי לשיעור הראשון שנקרא "סיומות הרגש" ולמה? כי אנו חיים בזמן הזה שנקרא עידן חדש והבריאה רוצה שנלמד לסיים את הרגש הנמוך שאינו משרת אותנו יותר. הגיע הזמן להתקדם הלאה, ולהכיר אותנו אחרת מהמקום העוצמתי שקיים בנו. וככל שנלמד להתמודד ולא לפחד. נלמד להצליח. כי ברגע שלמדנו להתמודד ולא תגר את עצמנו לימדנו את עצמנו להשיל חומות הגנה ולחיות את החיים באמת. משמע להיות אנחנו. בדיוק כמו שאנחנו רוצים ובחרים. להיות אנחנו, ולא כמו שההורים שלנו חינכו אותנו או שרצו שנהיה. חומר למחשבה - זה הזמן לצאת מעבדות לחרות.

אני מאחלת לכולנו שחרור רגשי וחיים טובים מלאי אור ושמחה, ואמן שכל החטופים חטופות יחזרו הביתה ומהר!!!

מה שלוסך?

תרגיל מה שלומי. ככה קראתי לו מזמן.

הוא טוב גם לטיפול וגם בסטודיו אני מביאה אותו מדי פעם להתארח.

אם יש משהו שתמיד ממש ממש חשוב לי להביא וללמד זה ****מודעות****.

שנים אני אומרת את המשפט: **מודעות היא כוח.**

תרגיל מה שלומי מזמין אותך לעצור.
לקחת כמה נשימות לבטן התחתונה.
אפשר לעצום עיניים, זה תמיד עדיף בעיניי.

ואז להתבונן: מה הגוף מספר?
איפה כואב? איפה לא?
מה מוחזק שלא לצורך?
איך הנשימה כרגע? איך היציבה שלי מוחזקת?
ועוד ועוד ועוד...

משם עוברת לרגשות והרגשות (ידעת שיש יותר מ230
כאלה??)

מה אני מרגישה? אני מצליחה לתת לרגש שם? אני מזהה
אותו? וכן הלאה...

משם למחשבות: מה היה אתמול, לפני חודש, מה הוא אמר
ומה היא אמרה... או אולי... מה יהיה ואיך יהיה ואם לא
אצליח... ואם לא אספיק... וכמה יש לי עוד לעשות...

ואיך לא? מערכת החושים, מה לה יש לספר לי? מה העיניים
תופסות כרגע? איך התחושה של כפות הרגליים על הריצפה?

מה האזנים שומעות? וכן הלאה...
מה זה נותן לי? וואווו כל כך הרבה דברים.

חשיבות לעצור להקשיב לעצמי. לנשימה.
לווסת. לארגן את מה שמבקש ארגון מחדש.

**תשומת לב לבפנים
ולא רק להגיב לבחוץ.**



הצלחה

השגת תוצאה טובה עקב פעולה.
בעיניי כל אדם הצלחה באה לידי ביטוי בצורה אחרת בחייו.

האם את מרגישה שהצלחת? האם את בדרך להצלחה?
כדי להצליח את חייבת להאמין בעצמך!

תרגלי הצלחה!
איך?

דמייני לך את עצמך לאחר שהצלחת לכבוש יעד שרצית בהצלחה רבה!

ההצלחה תלויה רק בך! לכי לכבוש אותה! את מסוגלת!



חסע חיים – על חודעות ותודעה

משחר ילדוטי תהיטי לגבי מהוטי בעולם. במהלך הילדות והבגרות חשתי בתחושות ומחשבות שלא מאפיינות ילד. הייתה בי סקרנות וכמיהה לגילוי המודעות הרוחנית שלי. התחושות בדיעבד התבררו כתקשורים לאירועים שהתממשו בקרב קרובי משפחה וחברים.

מרוץ החיים לקחו אותי כמו כולם ללימודים, קריירה צבאית ארוכת שנים, לימודים אקדמיים, פרישה ויציאה לחיים האזרחיים. פתאום באמצע החיים בגיל 52 "השמיים נופלים" האישה חולה במחלה סופנית, משאירה אותי עם ילד בן 9 שמסתכל לי כל יום בעיניים בחרדה קיומית ורגשית. הכאוס הרגשי הוביל אותי לטיפול פסיכותרפיסטי של 6 שנים, שם עברתי תהליך של התמודדות עם שכול ותהליך עמוק של "הבנייה עצמית". הצורך בהעלאת המודעות העצמית הייתה נר לרגלי. לצורך כך הכנתי מתודולוגיה סדורה – כפי שפעלתי בשירותי בחיל האוויר וכחוקר תאונות טיסה שמתמחה בבניית תצרפים משברים.

תכלית העל של תהליך ההבניה העצמית היה, להבין מי אני? במובן הפסיכולוגי רגשי. עברתי תהליך התבוננות משלבי הילדות המוקדמים ועד החיים הבוגרים הנוכחים שכללו משברי זוגיות תכופים שהעצימו את הצורך בהתבוננות פנימה לתוכי. ההתבוננות פנימה כללה ניתוח צמתי החלטה, משברי חיים, כישלונות וכן הצלחות. מתהליך זה עלו דפוסים אישיותיים ורגשיים חוזרים, זוהו מנגנונים מוחלשים שטעונים ריפוי. עד כאן חצי דרך, לא הסתפקתי בכך. משלב ראשון של העלאת המודעות האישיוטית עברתי לשלב של חקר המודעות הרוחנית.

המימד הרוחני בער בקרבי כאמור משלבי הילדות המוקדמים, גמלה בי החלטה לחקור מי זה דויד מבחינה רוחנית? מה ייעודי? מה שליחותי? מהם המתנות הרוחניות שקיבלתי מהבורא למימוש היעוד והשליחות.

זה אתגר אותי מאוד. אירועי הילדות הרוחנית שלי שלא היו נהירים ופתורים. בחיי הבוגרים שוב חוויתי אירועים רוחניים שהעלו בי את הרצון לחקור אותם לעומק. האירועים הרוחניים כללו- חלומות נבואיים, תקשורים ומסרים בחלונות חלימה.

כאן זה היה יותר מאתגר ומורכב, בשל העדר תורה סדורה לחקר שאלות רוחניות עמוקות מסוג זה. התחלתי בחקר נתונים אישיים של תורת המספרים, דפוסים מספריים, שמות אישיים ועוד. הכנתי באופן עצמאי מפה נומרולוגית קבלית בסיסית ע"י לימוד עצמי. מהתבוננות וניתוח עלו תובנות רוחניות כלליות של תדרי הגנה ועוד. המודעות עלתה שלב והסקרנות בהתאם. עד כה לא קיבלתי תשובה לגבי ייעודי ושליחותי, ולא ידעתי איך לברר זאת...



מודעות מאפשרת להגיע לרמת תודעה גבוהה יותר. התודעה היא עמוקה ורחבה יותר, היא לא חד ממדית. התודעה משלבת בתוכה את המודעות, השכל והחכמה, עם ממדים רוחניים. התודעה היא היכולת לנתח ולחבר מספר מודעויות לכדי תובנות על ויישומן מהכוח אל הפועל - כאמור השלב ההתפתחותי.

תודעה היא בינה.

סיכום: התודעה מהווה שלב רוחני מעצם תהליך יישום שלבי המודעות ובכך מאפשרת התפתחות אישית ורוחנית.

אם המאמר עניין אותך, סקרן אותך. מומלץ לשאול את השאלות העצמיות הבאות:

ממה אני לא מרוצה בחיים שלי?

מה עשיתי כדי לשנות את זה?

מה מאפיין את המחשבות שלי? האם אני מודע?

עד כמה אני שולט במחשבות השליליות שלי? האם אני מודע?

מה מפריע לי בהתנהגויות שלי?

מתי יצא לי לחשוב על הקשר בין ההתנהגות שלי למחשבות שלי?

האם אני מודע ?

בעזרת חבר שמתמחה בתורת הקבלה התאפשר לי לפתור החידה, באמצעות התבוננות ולמידה של פרשת השבוע של בר המצווה, פרשה שבה באתי לעולם. פרשת "וישלח". ואז החלו הדברים להתבהר יותר ויותר. ככל שהתעמקתי בנושא ורמת המודעות עלתה התדר הרוחני עלה. התדר הרוחני תמיד עולה כאשר מתחברים ומתקרבים למהותנו וייעודנו.

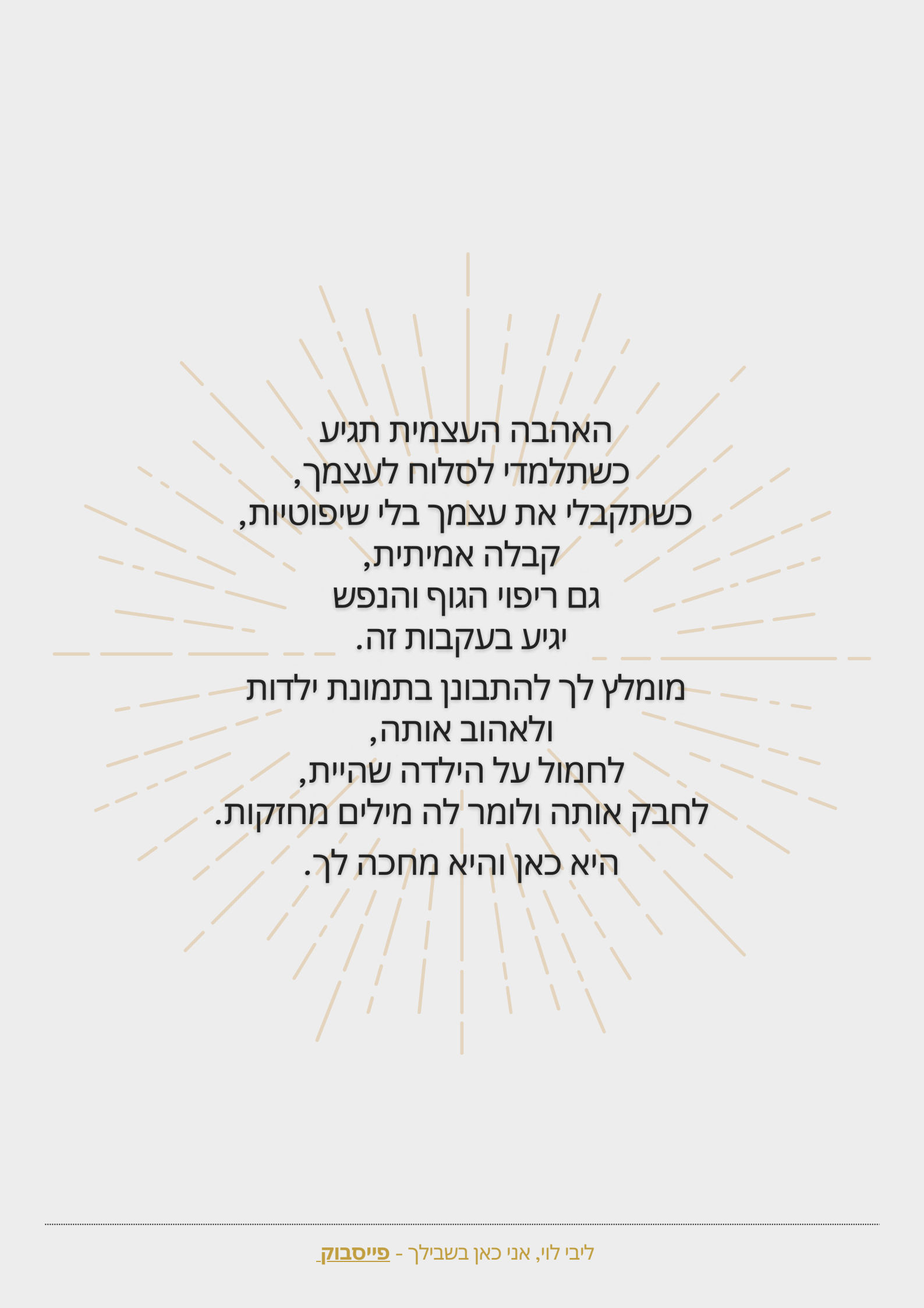
ההתפתחות הרוחנית תלויה באופן ישיר מפיתוח תהליכי המודעות שלנו.

ניתן להבין זאת לא רק דרך תמצות סיפור חיי. די בכדי להתבונן במילה מודעות ונגלה בתוכה את השורש דע. דע - משורש המילה דעת. דע בגימטרייה $74 = 11$ מספרי האחדות ומספרי תדרי מלאכים.

מו דע ות - המילה מודעות מתחילה באות מ ומסתיימת באות ת משמע מת.

דהיינו: אדם ללא מודעות נמשל למת. ללא התפתחות רוחנית.

המודעות מהווה שלב אחד לפני שלב התודעה. המודעות הינה שלב שכלתני מובנה הכוללת התבוננות בדפוסים, הסקת היקשים וזיהוי תבניות חוזרות ומציאת הזיקות ביניהן. המודעות הינו שלב רציונלי גשמי. המודעות הינה חכמה.



האהבה העצמית תגיע
כשתלמדי לסלוח לעצמך,
כשתקבלי את עצמך בלי שיפוטיות,
קבלה אמיתית,
גם ריפוי הגוף והנפש
יגיע בעקבות זה.

מומלץ לך להתבונן בתמונת ילדות
ולאהוב אותה,
לחמול על הילדה שהיית,
לחבק אותה ולומר לה מילים מחזקות.
היא כאן והיא מחכה לך.

מכסיקים להתווכח עם החיים



כשאנחנו תוהים למה זה קרה, כועסים ומאשימים אחרים במה שקרה, או כשעולה בנו תחושת אשם (האשמה עצמית) זה סימן שאין לנו אמון. כי מאחורי כל האשמה פנימית או חיצונית יש שיח פנימי שאומר "זה לא היה צריך להיות ככה", מה שאומר שאנחנו מתווכחים עם החיים ומתנגדים להם, במקום לעבוד איתם בשיתוף פעולה.

כשאנחנו מתווכחים עם החיים במקום לקבל שהם קורים עבורנו, אנחנו שואלים באופן אוטומטי מתוך תודעה הישרדותית שתי שאלות עיקריות:

למה?? ואיך??

למה זה קרה. ואיך יוצאים מזה.

הלמה והאיך מחלישים, מרחיקים ושמים אותנו בעמדת קורבן של מציאות, בה הכוח לשינוי לא אצלנו.

אז מה עושים?

משנים את השיח הפנימי מחליפים את הלמה

ואיך במה.

מה המצב הזה מבקש ממני? מה התפקיד שלי כאן?

מה עוד אפשר לי עכשיו?

ה"מה" מחבר אותנו מיד למהות ומחזיר לנו את הבעלות על הכוח האישי. השאלה מה נשענת על אמון פנימי שאומר, יש לי את מה שצריך כדי להתמודד עם כל מה שהחיים הביאו עבורי ומה שלא, אני אלמד.

כשהתחלתי לשאול מה במקום למה ואיך.

הבנתי שכל מי שהלך, לקח חלק בשינוי - במותם ציוו לנו את החיים.

והתפקיד שלי, כחלק מצוות מרפא פה, נהיה ברור יותר מתמיד.

לחיות כמו שנועדנו להיות, עכשיו!

בתקופה האחרונה השאלה "איפה התודעה שלי מונחת" מלווה אותי ברמה האישית וגם בקליניקה. כשאני רוצה משהו איפה התודעה שלי ממוקדת? במה שאפשרי עבורי, או במה שלא. וכשאני מתבוננת במצב הקיים, האם התודעה שלי ממוקדת במה שאני יודעת בלב, או במה שאני מפחדת ממנו בראש. הרגע שקיבלתי את ההודעה המרה שאופיר גיסי האהוב נרצח ב 7.10, היה רגע של כאב עמוק וכעס.

כעסתי עליו שעזב.

כעסתי על אלה שרצחו אותו.

ואפילו על אלוהים שנתן למנהיג כזה ללכת,

בלי שהבנתי למה??

ימים ארוכים התודעה שלי, כמו של רבים מאתנו, היתה מונחת כקורבן של מציאות אכזרית מתמשכת ובלתי ניתנת לעיכול עד לרגע שבו התמונה התבהרה והבנתי שלהתווכח עם החיים (להאשים) זה לא הדרך לריפוי, אלה להיפך.

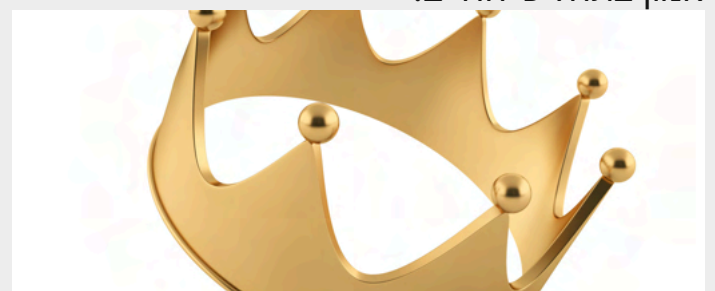
כבר מזמן למדתי ששום דבר לא קורה בטעות

או במקרה בחיים האלה.

כל מה שמגיע אלינו נועד עבורנו ובעולם דואלי אנחנו לומדים לרוב אור דרך חושך.

אפילו אספתי אין ספור הוכחות שאלוהים לא שולח לנו דבר מלבד מלאכים בתחפושת, כדי שנעבור את שיעורי הנשמה שבחרנו. אבל לפעמים זה ממש מאתגר.

ב7.10 פרצו לנו את הגבולות וגנבו לנו את התודעה, ולכן כל כך חשוב לפתח חוסן תודעתי שנשען על אמון בתהליכי החיים.



לאהוב אותך



אהבה עצמית היא לא יעד. אהבה עצמית היא לא אגואיזם. אהבה עצמית היא לא רק לדבר לעצמך טוב ונחמד. אהבה עצמית היא תוצר לוואי של עבודה פנימית סיזיפית ולפעמים קשה עד דמעות! סורי. לא הכי רומנטי אני יודעת.

אהבה עצמית תגיע אחרי שתסכימי לפגוש את הילדה הקטנה שבפנים במקומות בהם הרגשת לא אהובה, לא רצויה, דחויה, מוזרה, יותר מדי, מכירה? רגישה מדי, בכיינית מדי, מפונקת מדי... כל הקולות ששמעת בילדות שמבטאים בכלל את מה שהם מרגישים על עצמם ולא קשור אלייך בשום צורה!

אהבה עצמית זה לעצום עיניים ולקרוא לילדה הקטנה שבפנים ולשמוע אותה צועקת עלייך שאת לא רואה אותה. שאת לא רואה את עצמך. שאת לא מקשיבה לרצונות הלב שלך. שאת מזניחה את הטיפול הנפשי שלך. שאת דואגת לכולם מלבד לילדה שבפנים ולבוגרת שאת היום.

אהבה עצמית זה אומר לפגוש את הילדה שבפנים בהתקפי זעם כשחשבו שהיא מפלצת ולא ידעו לתת לך כלים להתמודד עם זעם וכעס או טראומה מינית. אהבה עצמית זה להקשיב לה, לילדה שבפנים, לרצונות שלה, להגשמת חלומות, לבקשה שלה לחיבוק, למילה טובה, לאהבה שלך אליה.

אהבה עצמית זה לסלוח לה ולעצמך, אהבה עצמית זה לכתוב לה מכתבים, ולקבל ממנה מכתב בחזרה. אהבה עצמית זה לצלול למקומות הכי חשוכים והכי לא מחמיאים שלך. לא צריך להסתתר יותר.

רק להודות בפני עצמך שאת לפעמים מקנאה ושאת לפעמים קמצנית לא בהכרח בכסף, לראות את המקומות שאת שתלטנית או חסרת טאקט, להודות בפעמים שהיית רעה למישהו או מישהי ולהפסיק להסתתר מעצמך. אהבה עצמית זה לחיות חיים של אמת. קודם כל מול עצמך. ואז לבקש לתקן את מידותייך, לתקן את הכעסנות, לשים שם השתדלות לנשום יותר לפני שאת מגיבה. לבקש לפרוק את הקינאה בינך לבינך ולחזור לפרגן מכל הלב. לשחרר טינה ולסלוח כדי לשחרר את עצמך ואת הצד השני. אהבה עצמית זה לדאוג לצרכים שלך למזון שאת אוכלת, למוזיקה, לרגעי שקט, למדיטציה, לספורט, מחול, שירה, ציור, לפנאי, להתבודדות, לטבע...

לדאוג לך מבפנים. אז אחרי תקופה את פתאום מתבוננת במראה ומרגישה שמולך אחות "לנשק". שעברתן יחד כל כך הרבה וכל מה שבא לך זה לחבק את זו שבמראה. ואלו טיפות של אושר.

מדיטציה לתרגול סוגי נשימות לגוף

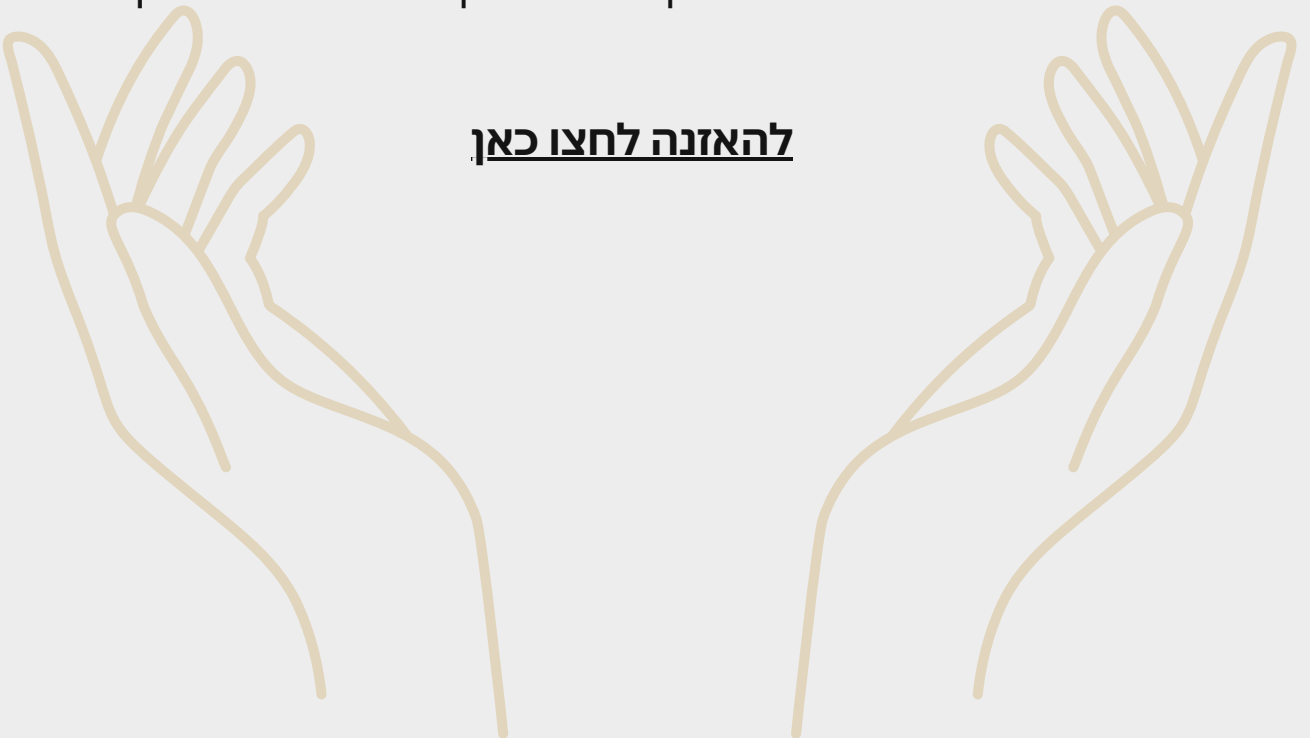
תוך כדי נשימה נכונה הגוף מכניס חמצן ומזרים אותו לאברי הגוף שלנו. כאשר החמצן נכנס הוא עוזר לנו גם פיזית וגם נפשית להרגיע ולהבריא את הגוף שלנו.

נשימות נכונות יעילות גם בתקופה שהלחץ והסטרים קיים בסביבה שלנו, לא צריך שהמצב יחמיר.

אין תרופה שתעלים את ההתמודדות אבל נשימות נכונות עוזרות לייצר הרמוניה פנימית וקלילות.

מי שבחר בתרגול נשימות נכון מאפשר לגוף תועלת לטווח ארוך.

להאזנה לחצו כאן





הכוח הפנימי שמספר על הפוטנציאל שלך

תשובה: אנחנו בנויים מאנרגיה. המספרים הם כח - הם תדר. בכל אחד ואחת מאיתנו יש פוטנציאל אדיר שאם נגלה אותו נעצים את היכולות שלנו פי כמה וכמה, אם נדע את הייעוד שלנו בוודאות תהיה לנו פריצת דרך. הנומרולוגיה היא כלי מדעי מורכב מאוסף של מספרים ונוסחאות שאם נבין אותו נגלה כוח אדיר, היא מאבחנת תכונות אישיות חיוביות ושליליות, יכולות מיוחדות. היא תסייע במציאת הייעוד, המטרות ומטלות שיעמדו בפנינו, היא תקצר את הדרך על פי הפוטנציאל שחבוי במספרים, היא תעזור להבין לעומק מדוע אנחנו בוחרים באנשים מסוימים (חיבור נשמתי זיווגים מסוימים) היא תשפוך אור על געמי משבר ותופעות חריגות בחיינו.

כולנו בלי יוצא מין הכלל יוצאים ל-18 שנה של חיפוש ומציאה בין גילאי 18-26. החיפוש ידרוש למצוא את הייעוד שלנו שהוא עיסוק, זוגיות, מיקום. ואיך נדע מה נכון לנו? התשובה היא יש לנו מצפן שמורכב מ: שם, תכונות נרכשות, תאריך לידה. אוסף של יכולות שאם נכניס בנוסחה נקבל את הייעוד שאמור לכוון אותנו והעיתוי? שנה אישית לכל אחד ואיתנו שמחושבת על פי נתיב גורל.

נתיב גורל או שביל גורל הוא אחד ממספרי הליבה בטבלה הנומרולוגית האישית שלנו. הוא מתייחס לביטוי הכישורים שלנו, הוא ממש כלי לעזר אשר חישובו וחשיפת המשמעות שלו יחשוף מידע רב על הכישרונות הטבעיים המתנות שבהם בורכנו, היכולות והפוטנציאלים שלנו במהלך החיים והוא יהיה האמצעי שיעזור לנו לממש את יעודנו ולכן חשוב שנבין שעלינו לדעת לקרוא ולהבין קודם מה מה המשמעות של יום הלידה, חודש הלידה ושנת הלידה כי נתיב גורל, נתיב חיים (שמגיע מחישוב סה"כ תאריך הלידה יום+ חודש+שנה) מתאר את העוצמה אשר באמצעותה נממש את כל הכישורים שלנו נתיב הגורל מתרכז במה שיש לנו, באופן ייחודי, להציע לעולם.

הוא מצוין גם את החסרונות האישיים ואת האתגרים הפוטנציאליים שאנו עלולים להתמודד איתם. בגלל זה, הוא מציע תובנות חשובות לגבי תחומי האישיות שלנו, שעם עבודה ופיתוח, יכולים להפוך לנקודות החוזק הגדולות ביותר שלנו. ככה, אומרים שמספר הגורל הוא התוכנית של הפוטנציאל שלך.



נתיב החיים 1 - פורצי דרך ונתיב

נחשבים לפורצי דרך, טובים בהובלה, הנעה, ניהול, מנהיגות וכריזמה. מספרי 1 הם עצמאים ואמיצים באופן טבעי רגילים לקחת סיכונים כך שהם הפסיקו להרגיש סיכונים מזמן. מספרי 1 בטוחים בעצמם, מאמינים בעצמם ובערך הרצונות שלהם. זה גורם לאחרים להאמין גם בהם וזו אחת הסיבות לכך שהשתלטות על מצבים באה להם באופן טבעי.

למרות שסביר להניח שאדם אחר יוותר לפני שיעשה את הצעד הראשון, מספרי 1, ינסו הכל פעם אחת! הגישה החלוצית שלהם פירושה שהם נתקלים באתגרים לעתים קרובות - כנראה יותר מרוב המספרים - אבל זה פשוט בגלל שאף אחד לא סלל את הדרך לפניהם. הם בעלי אופי יזמי אין גבולות בעולמם, רק הזדמנויות, זה מה שנותן לחיים שלהם משמעות. אישיות חזקה, רצונית ועצמאית של מספר נתיב זה עשויה גם היא להפוך לאנוכיות. הם תמיד יהיו המנצחים, אז אין צורך להרגיש מאוימים על ידי אנשים אחרים. תמיד יש צד מואר, ודרך חדשה אופטימית להסתכל על העולם - מספרי 1 רואים את זה.

אהבה, מערכות יחסים ותאימות - מערכות היחסים עם נתיב החיים 1 תמיד יהיה איזון של תן וקח. זה בטבע שלהם שהם מתקדמים ונוטים לשים את "מספר אחת" במקום הראשון, אפילו באהבה. לכן, סביר להניח שתסתדרו הכי טוב עם מישהו שמתייחס אליכם כמרכז העולם שלו, ומציע לכם אהבה ותמיכה ללא תנאים בתוספת החופש כשאתם צריכים את זה.

נתיב חיים 2 - מאחדים ומגשרים

אתם אוהבי אנשים ברמות הכי גבוהות, שייכים לשותפות, שיתוף פעולה ואינטימיות. אתם אמפתיים בעלי רגישות על טבעית תכונות אופי של מדיום, וממש יכולים לחוות את מה שאחרים חווים בעוצמות גבוהות, הלב שלכם עובד על 200, דיפלומטיים, מעדיפים לשים את הצרכים של אחרים מעל שלכם לתת להרמוניה לשלוט. נחשבים למקשיבים הכי טובים וחברים נאמנים, אתם הדבק שמחזיק קהילות יחד, שומרי סוד, נהדרים בקבוצות ובזוגות משקיעים המון לטובת הכלל. האתגר שלכם הוא רגישות יתר והעצמת ממדי הבעיה.

מערכות היחסים של 2 - נחשבים לבעלי הבנה גבוהה בתחומים הרגשיים, ולכן ירגישו הכי בבית - במערכת יחסים מחויבת. חוסר יציבות יטלטל את מספר 2. כאשר הם מאוימים הם יפגינו תכונות של רכושנות וקנאה, אשר עבור האדם הלא נכון, עלולות להרחיק אותם. עם זאת, הזוגיות הנכונה תימשך באושר ועושר. מערכות יחסים איתם תמיד יהיו עמוקות, מסורות ומלאות משמעות.



נתיב גורל 3 - יצירתיים וחיוביים

הם כוכבים, כישרוניים, בדרנים, אוהבים לצחוק, תמיד חיוביים, רואים את חצי הכוס המלאה, בעלי חשיבה מחוץ לקופסא, הם בהירים, מרגשים, מלאי קסם ואוהבים לחלק אותו. שובבים ויצירתיים, צעירים לנצח, מכורים לכיף וריגושים, החיים מלאי התלהבות, צ'ארמרים לכל החיים, אנשים מתאהבים בהם בקלות, אוהבי קהל. מאתגר להם נושא המשמעת ויציבות לכן כדי שלא יהיו הישרדותיים ופועלים להרס עצמי לכן חשוב שיפנו לתחום היצירה ושלא יופיעו רק כדי לרצות אחרים כדי שלא יאבדו את עצמם. הם יכולים לקפוץ מפרויקט לפרויקט, לבזבז זמן, מבלי לשקוע לגמרי בדבר אחד, לכן חשוב שיפתחו מיומנות הקשורה במשמעת עצמית.

נתיב גורל 4 - בעלי יכולות כלכליות



דרכם להצליח בחיים דרך מימוש כספים ויכולות פיננסיות. מספרי 4 הם מייצגים יציבות, אמינות ויצירה מעשית. מביאים את 4 הפינות או כל מבנה ואת 4 היסודות - אדמה, אוויר, אש ומים - המרכיבים את היסודות של העולם החומרי שלנו. כאדם, זו האנרגיה שהם מביאים לעולם! וזה מה שהעולם הכי צריך מהם, להיות קבלני ביצוע: כבעלי משמעת הם יעבדו קשה ירדו לפרטי פרטים יעבדו בסטנדרטים גבוהים ובתשומת לב לפרטי פרטים בלי קיצורים.

במערכות יחסים, הם כנים, אוהבים לתת עצות, ביקורתיים, עקשניים ומקובעים בתבניות, אפשרי בגלל הטבע מספר נתיב החיים הזה כנראה יקבל את התאימות הטובה ביותר לטווח ארוך עם מישהו מוכן ומסוגל להחזיר קצת כיף ותשוקה למערכת היחסים. בלי הניצוץ הזה, כל שותפות מחויבת שיכנסו אליה עלולה להסתכן להפוך לשגרה ודי משעממת, די מהר. הכוח והכסף בסביבתם ולכן הגברים נחשבים אלפא וידאגו לרווחת המשפחה, הם נחשבים לעוגן ועמוד תווך עבור היקרים להם ובאותה נשימה הם מכניסים משמעות אמיתית לחיים שלכם ולכן גם ימשכו תמיד אנשים שזקוקים לזה ויכירו להם תודה.

חסר להם ספונטניות. משמעות הדבר היא שסביר יותר שהם ידבקו במה שהם מכירים ואוהבים מאשר שיסתכנו לצאת מאזור הנוחות הזה. וחבל, כי סביר להניח שיפספסו כמה הזדמנויות גדולות בחיים, דרך חוסר האמון העמוק שלהם כלפי הלא נודע. מה שישרת אותם זה ללמוד ענווה ואצילות, לשים לב לתקשורת עם אנשים ביתר חמלה, להוריד ביקורת ולהיות טאקטיים.

נתיב גורל 5 - מחוללי שינויים

דרכם להצליח בחיים דרך יצירת שינוי. נחשב לנתיב הגבוה ביותר, נמצאים במסע אישי לחקור את העולם ולהרחיב את החושים שלהם ולהוביל לשינוי גלובלי, בינאישי, בכל תחום. ההסתכלות הגבוהה לוקחת אותם למסעות גילוי מתמידים, כדי לחזור ולשתף את כולנו! מייצגים חופש, והרפתקאות. הם משגשים, חייבים במה ותמיד בתנועה מתמדת, הם ממכרים ומשכרים, אורחי הכבוד במסיבה, תמיד מוקפים חברים, חייבים לאתגר אותם, חוששים משעמום, מתנהלים בעיר על בסיס חושים פיזיים ומכורים לריגושים. בהיפוך ה-5 קצת מתפזרים מרחפים, רודפי חוויות ולכן חסרים במשמעת עצמית בכל הקשור לעבודה ומערכות יחסים ולעיתים עשויים להחמיץ הזדמנויות פשוט בגלל שאנשים אחרים לא סומכים עליהם. אם לא טוב להם הם קמים והולכים.

למספרי 5 יש נטייה לפנות לחומרים ממריצים כמו שתיה, סמים, קניות ואפילו סקס, כדי לשמור על החיים מלאים בחוויות החדשות. הם יכולים להיות רק במערכות יחסים שלא מגבילות אותם ומרגישות כאילו הן לוקחות להם את החופש. הסובבים ובני הזוג חייבים להבין את זה אבל עם זאת, סביר להניח שהם ימשכו מאהבים רבים, בשל המשיכה המגנטית והאישיות המשעשעת האינסופית שלהם כולם רוצים הרפתקה, ולרכוב איתם אל השקיעה היא יותר מאפשרות!

דרכם להצליח בחיים היא דרך הקמת משפחה, זה בראש סדר העדיפויות שלהם. הם תמיד מחויבים ומסורים, מסתכלים קדימה אל העתיד ומתכננים אותו. הם שותפים מסורים ואמינים, בשידוך האהבה הנכון, כזוג הם יתפסו את מרכז הבמה של הסצנה החברתית - מארחים את המסיבות והמפגשים הטובים ביותר, הם אלו שיודעים לרצות את הקהל!

לכן זקוקים לבן זוג שמושקע כמוהם בטווח הארוך, הם אלופים בלהחזיק מערכות יחסים לאורך זמן ולאפשר חופש אם בן הזוג שלהם צריך יותר חופש. הם משגשים בכל מקום בו יכולים לפעול למען רווחתם של הקרובים להם, פורחים במציאות משפחתית ובשל כך הם מארחים מופלאים ונותנים תחושה של בית, כתף לבכות, מקלט להתרפק. בעלי אינטליגנציה אישית, הרמוניים, מלאי אמפתיה ויצירתיות כי הרי ה 6 הוא כפולה של 3 היצירתי ולכן חיוני שהם יזכרו להתאוורר, לחפש חופש וליהנות מהחיים! זה המקום שבו הם ימצאו משמעות אמיתית.

גם הרצון שלהם לעמוד לשירות בכל דרך אפשרית יכול להיות מתיש. שחיקה פיזית ורגשית אינה נדירה עבור מספר 6, ולכן חשוב שילמדו לשים גבולות נאותים ולהגן על האנרגיה שלהם. אחרים ינצלו את טוב ליבם אם יאפשרו זאת ולכן חיפוש האיזון בין שירות וטיפול עצמי הוא קריטי אם הם רוצים לשלוט במתנות של מספר נתיב החיים. מערכות היחסים איתם תמיד יהיו מלאות אכפתיות, שיתוף ורומנטיקה.



נתיב גורל 7 – אינטואיטיביים ומטפלים

אינטואיטיביים, בעלי חשיבה מוגברת ודרכם להצליח בחיים כאשר הם באזורי הריפוי הטיפול בבריאות האדם או בנפש האדם. הם משגשים כשהם עונים לשאלות, מגלים סיבות ומבינים איך דברים עובדים. המוח חד ובהיר, חושבים באופן מילולי ולרוחב ובכל דרך שהם צריכים! מאמינים שהמסע חשוב לא פחות מהיעד, קולטים רמזים לאורך כל הדרך. מכיוון שמספרי 7 הם נשמה רגישה אז גירוי יתר, רק מהחיים עצמם, יכול להוות בעיה, יש להם נטייה לסגת כשהסביבה עמוסה מדי. המוח של שלהם אף פעם לא נח, והם יכולים לבלות זמן רב בתהייה "מה אם...!"

הם פילוסופים מטבעם ועם כל כך הרבה מה לגלות, היכן טמון הקול שלהם, ואיזה ערך יש לו? יהיו חייבים ללמוד לסמוך על מתנות האינטואיציה שלהם בו-זמנית עם הקולות של אחרים שהם סומכים עליהם, וזה מה שיוביל אותם לחיים שבאמת הם רוצים.

נתיב גורל 8 – יכולים לעשות הכל

הם טובים בהכל, הם התברכו באינסוף כישרונות. דרכם להצליח בחיים היא כאשר הם מתמקדים בדבר אחד, הם מבטאים את עצמם בצורה הטובה ביותר על ידי יצירת שגשוג, הם בעלי כישרון טבעי להרוויח כסף שאין לו תחרות. רבים נולדים למשפחות בעלי מעמד כוח וסמכויות מה שמעניק להם סט מוכן של פריבילגיות, שמעמידות אותם במקום להישגים גבוהים בחיים. בין אם זה נכון עבורם ובין אם לאו, עדיין יש להם פוטנציאל ניכר להצליח בעסקים ולהגיע לעמדה בעלת השפעה גבוהה.

יש להם פוטנציאל גבוה להיות בנקאים, סוחרי מניות ורואי חשבון מצוינים: עסקים ומסחר הם תחומי מפתח, אבל הפוטנציאל הגבוה ביותר שלהם בחיים הוא לא רק להתעשר. זה ללמוד איך לרכוש עושר מבלי שאחרים יפסידו, ואז לחלק את העושר הזה בצורה הוגנת. שילוב בין רוח לחומר הוא הרווח הגדול של ה-8.

**הפוטנציאל הגבוה ביותר
שלהם בחיים הוא להעניק
השראה לאחרים על ידי
גילום המתנות שלהם, כמו
גם לייעץ להם על הדרכים
הגבוהות והטובות ביותר
שלהם קדימה.**

וזה נכון לכולם!

דרכם להצליח בחיים היא דרך העברת מסרים והשאת חותם: כמו כתיבת ספרים מאמרים הרצאות. הם נולדו "יודעים" את החיים. הם נשמה גבוהה ועתיקה. אוניברסליים וממשים את עצמם בצורה הטובה ביותר על ידי קריאה לאחרים לפעולה כדי לבנות עולם טוב יותר. הכישרונות שלהם הם ההבנה המולדת את הטבע האנושי, כלי עבודה עיקרי: הקול שלהם חייב לבוא לידי ביטוי. עיקר הדאגה שלהם הוא למטרות הומניטריות וחברתיות, הם פילנתרופים ומייחלים רק לעולם טוב יותר. הם אדיבים, מתחשבים ומעודדים וכמו כל ביטוי 9 יהיו מורים מצוינים, יועצים או מדריכים.





האם אתם מאסטר?

ישנם 4 מספרי מאסטר בנומרוולוגיה. 9,11,22,33. מספרי המאסטר הם בעלי פוטנציאלים גבוהים ומטרות ויעודים רוחניים. הם כולם נשמות עתיקות במסע גלגולי הנשמות והן באו להיזכר ולהזכיר להיות אהבה. לכל מספרי המאסטר יש ייעוד וחובה רוחנית. כולם יחוו את תדרי המספר באופן מאתגר בכדי לצמוח מהם, לפעמים מקושי צומחים יותר חזק. למה?

ההשפעה הרוחנית שלהם צריכה להיות כל כך גדולה שהאתגרים שלהם יהיו גדולים. כי כשקשה אנחנו מחפשים תשובות וידע להבין את עצמנו, את מאורעות חיינו, מתוך המפגש עם הקשיים הארציים אנחנו מחפשים כוח עליון, כוחות מעל הטבע שיעזרו לנו להתמודד, אלו מחברים אותנו להארות ולתודעה חדשה שיובילו אותנו למימוש יעודנו.

9 -מורה הדרך, בא לסייע לאנשים להתחבר לעצמם, ללמד אותם להמשיך את הדרך גם אם התנתקו מעצמם, הם באו לקום מההרס, מהחורבן, יש להם 9 נשמות. הם יחוו סגירות מעגל, ניתוקים ופרידות משמעותיות שמכינים אותם לייעוד שלשמו הגיעו, להיוולד מחדש גם אם חרב עליך עולמך, תקומה מתוך ההרס, לקום ולהמשיך לצעוד, למרות הכאב. הם יחוו נטישה לפחות פעם אחת, יעזבו אותם, ייפרדו מהם, יתנתקו מהם ואז ירגישו שהם מתנתקים מעצמם כי מה הטעם בעצם לקום? הם יצטרכו לקום כל רגע מחדש ולהזכיר לאנשים שחוו נטישות מעצמם או על ידי אנשים אהובים שהם לא יכולים לנטוש את החיים, אין מצב.

11 -צפויים לחוות מצבים סבוכים ורגשיים ומכאן לפתח חוסר אמונה בבורא, ביקום. היכולת שלהם היא להגיע להארה רוחנית, מאסטר הרוח.

אותה הארה רוחנית יכולה להפוך למציאות בעולם הגשמי שמשקפת את הביטוי והשיעור העיקרי של המאסטר 22 שנקרא "בונה המציאות" אחרי שנשבר וקם בונה מחדש מציאות שאליה ישאף.

22 -צפויים לחוות פגיעות רגשיות, פגיעות בכסף בחומר, במצבים זוגיים ורגשיים ומכאן לחוות ניתוק רגשי, פחדים וחרדות.

שני אלה אם נחבר אותם $22+11=33$ נקבל 33, מאסטר 33 מטרתו לגרום לאחרים להתעוררות ושיגיעו להארה גם.

33 -מספרי מאסטר 33 צפויים לחוות הישרדות בכל תחום, בזוגיות, בחברה, בזהות האישית, בכסף, בחומר. הם מרגישים מאבק עוד מילדות, אבל זה לא מילדות זה עוד מגלגולים קודמים זו קארמה שהם סוחבים מול החיים ובתחושת עצב, עייפות ואכזבה מהבריאה. הם מרגישים חצויים, נפרדים ולא שלמים. ככל שאנחנו עולים בתדרים השיעורים כבדים יותר, כלומר השיעורים של 22 יהיו יותר עוצמתיים ממאסטר 11, מספר 33 יחווה שיעורים מאתגרים מאוד של שני המאסטרים הקודמים.



למורה הרוחני, למטפל ולמרפא "מאסטר 33" יש את האנרגיות האינטואיטיביות של מאסטר 11 ואת החוכמה המעשית והפרקטית של מאסטר 22 "הבונה". השילוב של תכונות החזון של 11 והיכולת של 22 לממש את החזון הזה, הוא החומר האנושי למורה החיים מאסטר 33 שהתמודד עם כל הקשיים של 11,22 והגיע לחופש ולפריצות דרך תודעתיות, מאסטר 33 הוא המדריך הקוסמי להארה ואת כל אלו יעביר לאנשים ולמתרגלים שיפגוש בחייו. אין דרך טובה יותר להתמודד עם אתגרי החיים באמצעות הכלים הרוחניים.

משמעות מספרי המאסטר במחזורים במפה הנומרולוגית:

מספרי מאסטר במחזור ראשון - מלמדים על תיקונים מול המשפחה הגרעינית.

מספרי מאסטר במחזור השני - מלמדים על תיקונים אישיים, רגשיים וזוגיים.

מספרי מאסטר במחזור שלישי - מלמדים על תיקונים אישיים, האדם מול היבטי חייו הרחבים, שמטרתם לגרום לאדם להתפתח רוחנית, להעיר אותם לחיים.

מספרי מאסטר במחזור רביעי - מלמדים על חובת התעוררות במחזור שיא/מאסטר. כאן המאסטרים

חייבים לממש את השליחות והחובה הרוחנית: כל הידע, ריפוי, טיפול, חוכמה ולהעביר אותה לאנושות. המאסטרים הם המטופלים והמטפלים, המורים והתלמידים, הכושלים והמצליחים, השמחים והעצובים, הם הכל, יש בהם הכל, הם חוו המון, הם מביאים שיעורים ותיקונים מגלגולים קודמים, בהם התחייבו שיהיו תלמידים מצטיינים לאתגרי החיים. הם התחייבו לקחת את השיעורים הכבדים ולצמוח מהם, הם תלמידים בדרגת גאונים.

מטרת המאסטר להבהיר את התורה הבאה:

כל עוד אנחנו חזקים ברוח נתמודד עם כל יתר הדברים, נחבק את כל המתקשים, נחמול, נהיה השראה, לשמחה ויצירה, לאהבה פשוטה ולהכרה בחדוות החיים, היכולת לטפח, היכולת לעודד, להעצים, לרפא ולתמוך, לעשות כמיטב יכולתנו להיות טובים לעצמנו, לאחרים ולאנושות.

איך תדעו אם אתם מאסטרים?

1. תרגישו את האתגרים בכבדות.

2. יום לידה, חודש לידה, שנתון, ייעוד נשמתי, תדר שם, דילוג שם, מחזור מאסטר, פסגה ואתגר, צירוף של יום וחודש, או חודש ושנתון שיוצרים 1/1, 2/2, 3/3 ואתגרים רצופים במפה.

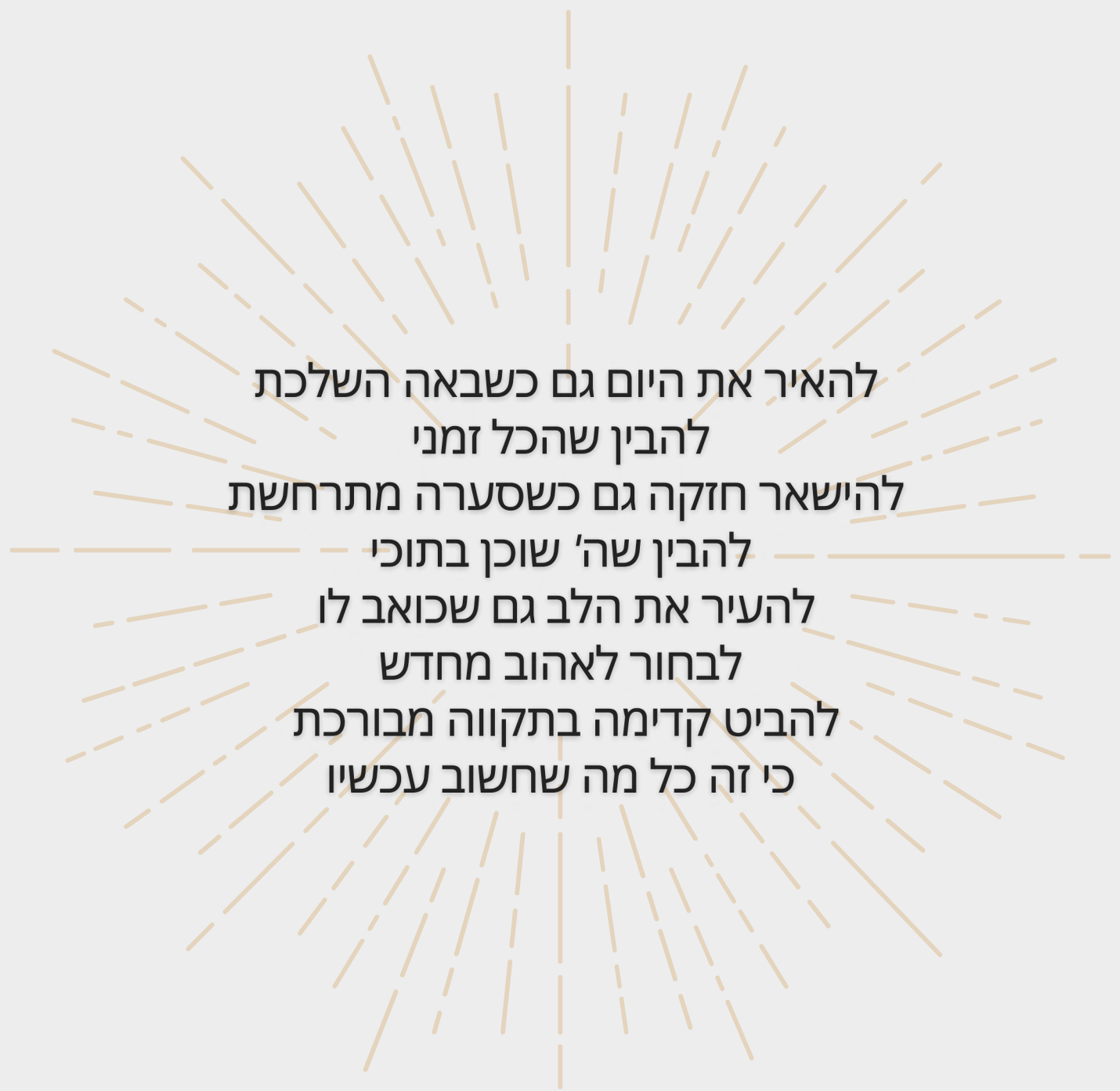
לכל הנשמות שבחרו להיוולד עם מספרי מאסטר יש שליחות רוחנית ברורה להתקרב לעצמם, להתקרב לבורא ולאמת הפנימית, לחקור ולדעת את עצמם ולא להטיל ספק בבריאה, מספרי המאסטר התחייבו שבגלגול זה לא יהיו יותר משברי אמון או קטיעה שלהם מהנשמה שלהם ושיקדישו את חייהם לפיתוח הקשב לנשמה להתפתחותה ולאמונה מוחלטת בבורא ובחיים. בגלגולים קודמים המאסטרים התמודדו עם אתגרים לא פשוטים וגם בגלגול זה הם עשויים לצמוח מתוך האתגרים, עליהם לחקור פנימה ולחשוף את זהותם האמיתית כדי להתחבר לפוטנציאל הגבוה שלהם להשפיע על חייהם ועל חיי האנושות.

מברכת אתכם לחג שמח עם התחלות חדשות, שתוכלו לברוא כל מציאות ותתחברו למאסטר שבתוכם ותמצאו ותמצו את המתנות הייחודיות שלכם לעולם,

ההשפעה שלכם על האנושות מחכה לבוא לידי ביטוי..

יפה סרדיה, אני כאן בשבילך - [בקהילת הנומרולוגיה](#), בפייסבוק

[בווטסאפ](#) לקבלת בדיקת מספרי מאסטר במפת הלידה שלכם מתנה!



להאיר את היום גם כשבאה השלכת
להבין שהכל זמני
להישאר חזקה גם כשסערה מתרחשת
להבין שה' שוכן בתוכי
להעיר את הלב גם שכואב לו
לבחור לאהוב מחדש
להביט קדימה בתקווה מבורכת
כי זה כל מה שחשוב עכשיו

להתעורר דרך האור

אני זוכרת שהתחלתי את שלב ההתעוררות לפני 12 שנה, כל לילה באופן רציף הייתי קמה באופן טבעי, כאילו משהו אומר לי תפתחי את העיינים ובשעון הופיעה 3:33 ככה במשך כמה לילות רצופים. הבנתי שמשהו מבקש ממני משהו, להתעורר מחדש, להתעורר ולהעיר את מה שכבוי ונרדם. לפני שנים. אני לקחת את ההתעוררות הזו באמצע הלילה ברצינות -

**זו היתה קריאה פנימית לחזור אל המקורות הידע שלי.
איך מתחילים? מה עושים? מה בכלל השעה הזו אומרת?**

דברתי עם חברה והיא אמרה לי דבר פשוט -

**תפרשי כנפיים... תעופי... והיקום כבר יעזור לך.
התחלתי לחקור, לשאול ולהתעניין בכל דרך.**

חברות, חברים, ספרים, קורסים תקשור שנפתח הכל התחיל לזרום ועדין התחושה היתה מפחידה כי לאן אני הולכת? מה רוצים ממני? מה עוד עושים? תחושת חוסר הודאות והפחד משינויים והצלחה היו חזקים. הבנתי שאני צריכה להציף את האמונות שלי ולטפל בעבר ולשחרר ממני המון מחשבות לא ראליות ולא קשורות למי שאני. ללמוד לקבל שיש בי צדדים של אור ושל חושך שהם עובדים יחד בסנכרון והם אלה שימשכו אלי את האנשים המדויקים לדרך הזו.

להכיר בדרך ולסמוך עליה היה שיעור בשבילי לסמוך על עצמי שאני עושה את הדבר המדויק למרות כל רעשי הרקע מסביב שהיו נגד העיסוק שלי. זה הביא אותי להחלטה ועמידה איתנה שזו אני וזה מה אני עושה. אני הילרית! הלב שלי ידע את זה כבר מגיל שש אבל לא בא לידי ביטוי בחוץ כי זה היה ממש מוקדם בשבילי.

אני האמנתי שאם קבלתי את הקריאה הזו יש לה סיבה שאיתה אני צריכה לעבור מהמורות לא פשוטות ולהשיל קליפות של רגש ישנים. תקשורים שהחלו לרדת בקצב מסחר. גם באמצע הלילה!

ישויות אור ונפטרים שהחלו להגיע יותר ויותר ובשלב הזה אני אמרתי לעצמי אין לך מה לפחד הכל לטובתך העליונה זו עזרה טהורה ונקייה שהיא ללוות אותך בדרך כי לא הכל את רואה ויודעת. ריפויים שחווית במהלך היום שהיו גם ברמת הגוף הפיזי כל קליפה שירדה הביאה איתה לפעמים גם שמחה וגם עצב.

זה לצאת מאזור נוחות שהוא בעצם לא אמיתי אלא רק אשליה.

הרצון ללמוד עוד ולגלות ידע, להבין, היה ממש חזק. כך למדתי גלגול נשמות לבד דרך תקשור ואת המשמעות הרצינית שיש לזה בתהליכי ריפוי והגשמה עצמית. תהליך ההתעוררות לעצמי שהיה לא פשוט אבל שווה כל בכי וצחוק. כל כעס שהתעורר גרם לי להבין שיש דברים שבכלל לא קשורים אלי. והשיעור הכי גדול שלי זה לקבל את עצמי כמו שאני, להכיר בכך שיש לי חשיבה אחרת, שיש לי ראייה אחרת על העולם. שאני אוהבת טבע מחוברת אליו וקוראת את המסרים ממנו מבחינתי זו אהבת הבורא המוחשית... שאפשר לראות ולהרגיש. הבחירה היתה שלי ואני שלמה עם ההתעוררות הזו, זה החיים שלי שקבלו תפנית. וכמו שאמרה לי המורה שלי לתטא: "את מאסטר המעורר".

"כשנכנס אדר" חרבין בשמחה"

אנחנו מצווים לשמוח. ואני תהיתי איך ציווי יכול להתחבר עם שמחה?
מי אוהב שמצווים עליו? לא אני...
אז שאלתי והמודעות ענתה:

"השמחה, מפעילה את קוד ה 5, שמפעיל את הגוף האלוהי שלך"

והבהירות שקיבלתי, שימחה אותי ממש..
מה אם "הקוד" ממנו הגוף האנושי בנוי הוא של תדר המספר 5?

5 אצבעות בכל יד ורגל, 5 חושים, 5 מרכזי חשיבה במח, 32 שיניים (5=3+2), 23 כרומוזומים, 5 חומשי תורה, 5 גפיים...

5 המפתחות לחיות בתקווה עם שפת השאלה

מה אם 5 הוא הקוד והשמחה היא המפתח? מפתח, פתח לחיים אחרים ולא ציווי מלשון צו? אלו הם 5 המפתחות שלי לחיים של שמחה לא רק בחג פורים, מעניין מה הם ייצרו עבורך?

1. מה אם הכל, זו רק נקודת מבט מעניינת וכולם צודקים מנקודת מבטם? מה הטעם להמשיך להתווכח? מה אם במקום להתווכח, נשאל: מהי האמת שלי? איך אני יכול/ה ליצור מעבר לזה?



2. במקום להגיב למציאות, מה אם נשאל: למי זה שייך? ולא נתנהל כאילו הכל שייך לנו להגיב אליו... כשלמעשה כלום לא שייך לנו ובכל רגע מחדש אנחנו יכולים לבחור בהכל?

3. זה, זה מה שזה. זה, זה רק מה שזה. זה לא ישתנה. אז מה? מה אם כל הקושי, הסבל והאתגרים שלנו, הם רק הרגל של התת מודע. לו זה קל, ולך? מה אם הכל הוא הפוך ממה שנראה? כשאנחנו בחוסר תגובה ובקבלה, המציאות יכולה להשתנות עבורנו. כשאנחנו בהתנגדות לה, המציאות יכולה רק להתנגד לנו בחזרה. מה ייצור עבורך יותר עכשיו?

4. לבחור בחירות מרחיבות ומלהיבות לב- אם זה מרחיב ומלהיב אותך - זו האמת שלך עכשיו. אם זה לא מרחיב ומלהיב אותך, זה לא האמת שלך עכשיו. פשוט. השקר, כבד. פשוט. האמת קלה ומרחיבה.

5. לפעול מהעמיד ולא מהעבר ולשאל לקראת כל בחירה: מה הבחירה הזו תיצור? מה אם נסכים לא להבין, רק לדעת שאם זה מרחיב אותנו כעת, העתיד ימשיך להתרחב עבורנו בלי מאמץ שלנו מעבר לבחירה שכבר הרחיבה לנו את הלב?

מה שנהיה מוכנים להיות, כבר יש לנו.
מה שלא נהיה מוכנים להיות, לא יהיה לנו.

**מוכנים לשמוח יותר?
מה אפשרי שיהיה טוב מזה?**

שרונה הדר חורי

בפייסבוק, בוטסאפ לקבוצה: שאלה של בחירה" או באתר



שפע

עושר, רווחה, חיי שפע

האם את מאושרת, שמחה, יש לך את כל מה שרצית בחייך?
האם את יודעת לחיות את חייך בתודעת שפע?

כדי שתהיי בשפע עלייך לשנות הרגלי חשיבה קיימים.

השינוי יקרה ככל שתרגלי זאת. השפע יגיע כדי לעשות לך רק טוב!

לאן תוביל ההתפתחות הרוחנית שלי?

אפתח ואגיד, ברכותיי, את בעיצומו של תהליך מדהים ויוצא דופן, של הכרת העצמי, הכרת הבריאה, פיתוח עצמי והתפתחות רוחנית יוצאת דופן. בפריסת קלפים שביצעתי לשאלה "לאן ההתפתחות הרוחנית שלי תוביל אותי?" יצאו קלפים מדהימים, המעידים על איזון, הרמוניה, שלוה ושפע של פוטנציאלים חדשים.

השלבים שאת הולכת לעבור בשלב ההתפתחותי בו את נמצאת הם קודם הכרת העצמי, הכרת האני העליון שלך, הבנה כללית של ישויות האור שמלוות אותך (ההדרכות הרוחניות שלך) ושומרים עליך (השמירה שלך).

את תכניסי הרבה איזון ואור לחיך ולבחירות גורליות בחיים, פתאום בחירות חיים שנראו מאוד גורליות בעבר, היום מקבלות תפנית בעלילה, הן כבר לא מאיימות ולא גורליות כי את נכנסת לאיזון, איזון מחשבתי שאני אוהב לקרוא לו "האיזון בין הרגש וההיגיון".

אחד הדברים שאני מלמד כמורה רוחני ומלווה בתהליכי התפתחות אישית זה בדיוק האיזון הזה. אחד הדברים העוצמתיים שזכיתי ללמוד במסעי הרוחני זה שהדרך הטובה ביותר לקבל החלטות, הדרך הטובה ביותר לשמר קשרים ולפתח את עצמך רוחנית זה האיזון בין הראש והלב, ההבנה שאין תשובה מדויקת יותר שנוכל להעניק (לעצמנו ולאחרים) מתשובה שהגיעה ממקום מאוזן. לכן אני תמיד אומר לעצמי את המנטרה הבאה -

"אין מחשבה מדויקת בלי ערבוב אינטואיציה ואין אינטואיציה מדויקת בלי ערבוב ההיגיון".

הדבר הבא שאת הולכת לחוות זה שחרור העבר, השלמה עם עצמך, ניקוי טראומות, שינוי דפוסי חשיבה והתנהגות שאינם משרתים את הנישה החדשה שלך. אשמח לתת לך טיפ לשלב הזה - הסתכלי על אירועי חיך מנקודת מבט על, מפרספקטיבה חיצונית והפסיקי לשאול את עצמך "למה זה קרה לי?" או "למה זה מגיע לי?" והתחילי לשאול את עצמך "מה למדתי פה?" או "איך זה פיתח אותי וקידם אותי אל עבר עצמי?"

או במילים אחרות - תשפכי אור על הסיטואציות ומקרי העבר ותלמדי להשלים עם עצמך דרכם, לא חייב להשלים עם הסיטואציה, עם האנשים או עם המקומות, אבל כן נדרשת השלמה עצמית ולאחר מכן, השלב האהוב עליי - את תתחילי לקבל פוטנציאלים והזדמנויות חדשים לחיך. בעיקר רגשיים.

מערכות יחסים חבריות או זוגיות, קשרים נשמתיים, נשמות תאומות ואולי אפילו את הלהבה התאומה שלך ואני ממליץ לך, אם אינך מכירה את המושגים הללו, להקשיב לפרק השלישי בפודקאסט שלי 'טל הבריאה ומה שמעבר', שמדבר בדיוק על זה.

להאזנה לחצי כאן

לסיכום - את בתחילתה או בעיצומה של התפתחות מדהימה, שלב בחיים שכיף לעבור, הוא מעצים, מלמד, מקרב אותך לעצמך ולייעוד שלך, למשפחה שלך ולקשרים המדויקים בחיך. תהני מהמסע, הוא מלא באור, באהבה ובשינויים.

אבל רק שינויים חיוביים

אוהב המון ומאחל המון הצלחה!
נכתב בלשון נקבה אך נכון לכולם.



תחלול מדיטציה: מעבר מתודעת עבדות לתודעת אדם חופשי

נשב במקום נוח ושקט, וניקח כמה נשימות עמוקות. נביא את תשומת הלב לגוף. ננשום אל הרגליים, ננשום אל הבטן, עמוק עמוק. ננשום אל הגב, אל הלב אל הכתפיים. ננשום אל הידיים, ונשים לב כיצד הן הופכות להיות רפויות יותר ויותר. הידיים שהן שלוחות של הלב יכולות לנוח עכשיו, להרפות ולהיות רגועות לחלוטין. נוכל להזיז את הראש מצד לצד, נשים לב עד כמה יש מתח בצוואר או בעורף, ונביא נשימה אל הראש, אל הלסת, אל העפעפיים, אל המצח ואל הקודקוד. וכשאנחנו בנשימה עמוקה עם מודעות לגוף... נוכל להתחיל לשים לב היכן ממוקמים הפחדים שלנו... ובכל נשיפה- ננשוף אותם החוצה. את הפחדים, את המועקות, את החששות, את המתחים שנאגרים בגוף. באמצעות הנשימה נוכל להתחיל ולרכך אותם בהדרגה. להביא למקומות האלה- רפיון, התרחבות. נוכל לדמיין קבוצות של אטומים מתרווחות ביניהן, וחלקיקים שמוצאים להם מרחב בטוח... ונתחיל במילה- "עבדות". מהי עבדות עבורי? מקום של כפייה? כפיפות למעסיק? דברים שחייבים לעשות? זמנים שחייבים לעמוד בהם? ואסוציאציות נוספות. היכן כל זה יושב בגוף? מהן התחושות המלוות אותי בעבדות שלי? מהם ההרגלים? הפעולות? המחשבות שלי? הקשורות לעבדות ונוכל לשים את כל אלו ביחד... לארוז אותם בשק על הגב, ורק לרגע להרגיש את העול. את כובד המשא. בהדרגה ניצור לעצמנו גשר... כמו תעלת ים סוף. פרזודור מעבר אל החופש...

המשך...

נביא אל דמיונו תמונה שבה נראה אופק פתוח, בכל נוף שנבחר להיות בו, נוף שיש בו הרבה שמיים ולאט, לאט, צעד אחרי צעד, נתחיל לעבור. המשא שעל גבנו מתפוגג בהדרגה, מתוך הבנה שאיננו זקוקים יותר לשק שעל גבנו במקום החדש...

המשקל מתמוסס, הרי באמצעות הדמיון נוכל ליצור לעצמנו מציאות חדשה. וחירות אמיתית.

נוכל לדמיון את המעבר בדרך... בגשר, או בתעלה, או במסדרון

מהו קצב ההליכה שיתאים לנו בדיוק? מהו קצב הנשימה שהולם את ההליכה שלנו? מי נהיה שם בסוף המעבר אל האופק הפתוח? לאיזו אמונה אנחנו זקוקים כעת כדי להגיע לשם? איך נחשוב שם? איך נפעל? איך נראה בעתיד? מהן היכולות החדשות שלנו בעולם החדש?

מתוך ידיעה שיש בתוכנו הכל, והכל אפשרי...

אלו פעולות אנחנו כבר עושים שם? בעולם חדש לגמרי. איך אנחנו מתנהגים ומתנהלים? במה אנחנו מאמינים עכשיו? והנה אנחנו חוצים את דרכנו לשם, עוברים ובוחנים את המציאות החדשה, את החופש ואת מגוון הפוטנציאלים שהוא טומן בחובו...

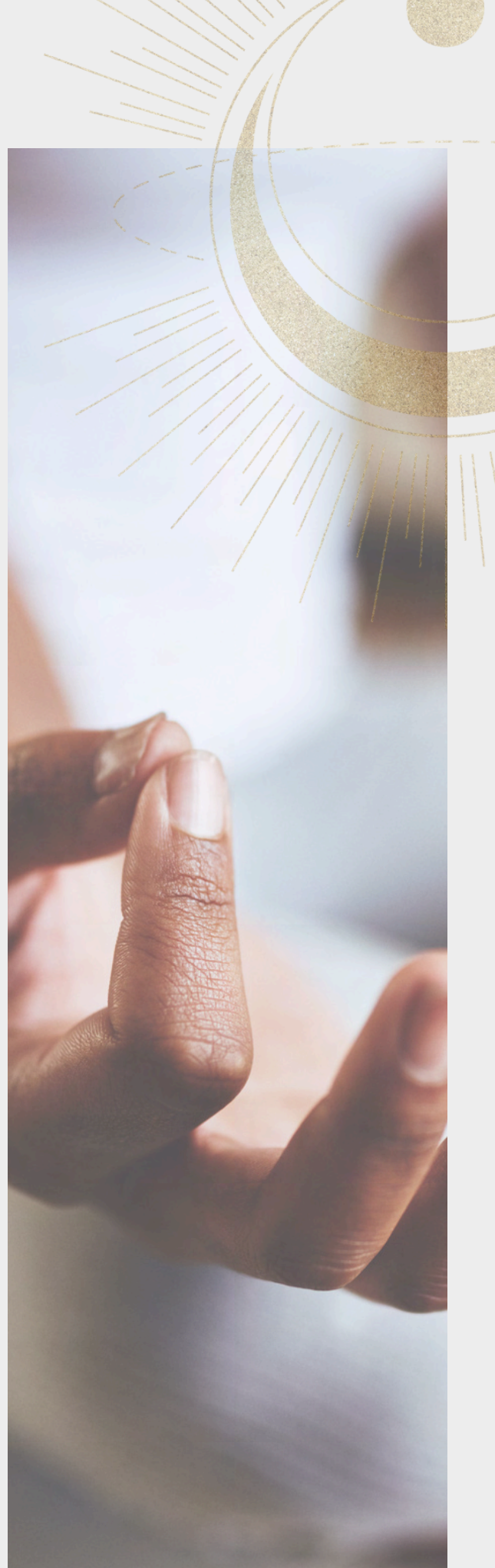
האם נרצה לשנות משהו בסביבה שהגענו אליה? נבחן את הסביבה ונלמד אותה. האם יש משהו לשנות? האם נרצה להתאים אותה לחופש החדש שנוצר? ונשהה כמה רגעים בנוף החדש. במציאות שיצרנו לעצמנו בדמיון... נחוש את החירות, את הקלילות, את הרעננות שהמקום החדש מביא לנו.

לאט לאט נאסוף את התובנות והמסקנות, את התחושות והרגשות החדשים ונכניס אותם אל הלב. אנו סומכים על תת המודע שיביא אותנו אל הארץ המובטחת שלנו.

בהדרגה נוכל להחזיר את המודעות אל הגוף, אל נקודות המשען שלו ברגע הזה, אל המקומות החשופים לאוויר, אל האוויר הקריר הננשם דרך האף.

נוכל להניע אותו בהדרגה מצד לצד ולחזור לכאן ועכשיו. נאמר לעצמנו תודה על התהליך ונרגיש חופשיים יותר וקלילים...

תודה תודה תודה.



הקריאה שלנו - תומכי הנשמות



העולם מבקש מאיתנו, המטפלים אנשי הרוח ואנשים שמרגישים עצמם כמובילי דרך, לשמור על עירנות, להשאר בלמידה ובסקרנות תמידית, להתקדם קדימה, ללמוד את השיעורים שלנו מהר יותר, לשמור על הגוף בריא, כדי שנוכל לעזור לאחרים ולשמש מראה עבורם בימים בהם יהיו זקוקים לנו. אין לנו הנחות שניתנו לרוב בני האדם, מצפים מאיתנו להיות ובקצב מהיר יותר, כדי שנמשיך להיות במשחק.

כחלק מקצב ההתפתחות כשהשעון מתקתק לנו בחדר, שונה בקצב שלו לגמרי מהקצב שקורה בפועל והזמנים שהיו בעבר, הם לא אותם זמנים שאנחנו חווים אותם בשטח, יורדים אלינו כלי משחק חדשים לתוך המטריקס שעוזרים לנו להתפתח בצורה מואצת וביניהם: תדרים מרפאים שמתבססים על תדרי הקול וכלי נגינה שונים שעובדים על התת מודע שמושפע מחזרתיות, מכונות תדרים, כלים לריפוי עצמי בהתבסס על הידע שאנחנו האחראים היחידים לריפוי שלנו ועוד.

הידע הזה יחד עם ההבנה הזאת, משנה בעצם את כללי המשחק לעולם שהוא מהיר יותר וכך מעיר אותנו להשתמש בכלים שכבר יש לנו ולתת להם עומק נוסף.

אני מגלה בעצמי יכולות אמפטיה שגובשו לאחרונה ליכולות טלפתיה מרתקות ביותר. אם להבין את הכאב ואת הרגש שצף מתוך הכאב היה חוויה גופנית פרופר בשבילי וגרם לאנשים רבים להשתהות בתימהון רב כשחשתי פיזית את כאבי הגוף שלהם בגוף שלי ואף ידעתי מהו הרגש שצף ומבקש להשתחרר מגופם, היום כשאני נכנסת לחלק המנטלי, למחשבות שלהם, מרגיש שאני זבוב על הקיר שלהם ודברים שחשבו שרק הם יודעים ובטח לא משתפים אחרים, מתגלה בהקלטה קולית שלי ומכילה תשובות שחוזרות על עצמן, פחדים מנטליים, דפוסי מחשבה והתנהלות, שרק כשסיפרתי להם אני, מה הם חושבים כבר גרם לחצי מתהליך הריפוי להתרחש, משום שכשאנחנו מבינים שאנחנו לא לבד והמחשבות שלנו לא מטורפות והם נובעות מפחדים אנושיים שמובנים לכולנו, פתאום המחשבה לא כל כך נוראית ואנו מרגישים הקלה על כך שיש עוד שמבינים אותנו ועוזרים להנחות לעשות סדר איפה שיש לפעמים כאוס שלם.

אני כאן כותבת לי, כדי לשתף אתכם קולגות יקרות שלי, שאנחנו נמצאות במקצוע הטוב ביותר בעולם ואני כותבת מעט את חבלי הלידה שאני בעצמי עברתי, מתוך רצון אמיתי לחקור, לדעת יותר, להיות בתנועה ולהגיד בקול רם ובראש חוצות -

אני תלמידה של החיים, אני כאן כדי ללמוד, להתפתח והכי חשוב לעשות את הכל מתוך שמחה גדולה והודיה גדולה

זוהי לא סיסמא, מי שמכיר אותי יודע, שכך אני חיה את העבודה שלי, בחדוות יצירה ובשמחה ומי ששמע כבר את ההקלטות שלי, יודע שאני מסיימת כל הקלטה ב:

תודה תודה תודה





**התבונני לתוך עצמך
תראי כמה יפה הנשמה שלך
תתחברי אלייך ממוקום חומל ואוהב
קבלי אותך בלי שיפוט
את ההצלחות וגם את הכשלונות
כי בסוף היום, הכל נסיונות ושיעורים
תהיי גאה ושמחה
כמוך יש רק אחת
ואת מיוחדת במינה**

בידייך לעשות קפיצת התפתחות!

האירועים הקרובים

קורס חמשת המפתחות

לחיות בתקווה עם שפת השאלה

שרונה הדר חורי

לפרטים לחצו כאן.

הכוחות הטמונים בך

שיראל ליבשטיין

לפרטים לחצו כאן.

המדריך המלא למספרי מלאכים

ליאל ניסן

לפרטים לחצו כאן.

מפת הצבעים האינדיאנית למוריאנית

רותי טל

לפרטים לחצו כאן.

חיותה אפשטיין - סדנאת ספר החיים

לפרטים לחצו כאן

להעיר את גיבורת העל שאת

שרוני מלכיצדק כהן

לפרטים לחצו כאן.

תהליכי ליווי

ליצירת זוגיות מאושרת

ויקי ויקטוריה בר

לפרטים לחצו כאן.

לגלות את העוצמה שבך

אילנית שטיין

לפרטים לחצו כאן.

קורס דיגיטלי נשי לעבודת עומק עם קסם

מיכל זהרה

לפרטים לחצו כאן

להתחבר לאהבה -

סדנה מתנה!

מיטל אופיר

לפרטים לחצו כאן.

שרונה הדר חורי

קורס חמשת המפתחות לחיות בתקווה עם שפת השאלה:
לקראת פסח, מוזמנים למוסס את החמץ - חייבים, מוכרחים, צריכים מהחיים שלכם ולבחור לקבל את 5 מפתחות - המפתח למציאות, המפתח למיינד, המפתח לגוף, המפתח לסקס, המפתח לכסף...
שיפתחו את השער ליצירה של מציאות מעבר למציאות הזו, עבורך, כבר עכשיו, ביותר קלילות מזו שהאמנת שאפשרי.
**קסם, אי אפשר להבין. קסם אפשרי רק לבחור להיות.
מוכנים להיות ולקבל חיים קלים ושמחים יותר?**
מעניין מה זה ייצור עבורך לבחור לקבל את קורס חמשת המפתחות לחיות בתקווה עם שפת השאלה?
לפרטים על התאריכים הקרובים [לחצו כאן](#).

ספרים למכירה:

"חמשת המפתחות לחיות בתקווה עם שפת השאלה" - יאפשר לך לקבל מיינדסט חדש ואחר ליצירה של מציאות אחרת, ביותר קלילות ממה שהאמנת שאפשרי לך לקבל <<< [לרכישה](#)

"כשהלב משווק - לעסקים קטנים שיועדים שהם גדולים" - (וגם למי שמוכנים לקבל חיים גדולים ומלהיבים יותר) - חוברת עבודה/משחק איך להיות השאלה שתשנה כל מצב שהמסקנה יצרה <<< [לרכישה](#)

"טרילוגיית הפניקס - הלוחמת, החולמת, החומלת" - דרמה ארוטית על אישה בין הגילאים 50-16 דרך 4 מערכות יחסים, 4 גברים שונים.. מתח, אקשן, צבא ישראלי ואמריקאי, צלפית, מפקדת, אמא... <<< [לרכישה](#)



אילנית שטיין

הנומרולוגיה היא תורת המספרים - המספרים הם קודים אנרגטיים שמספרים לנו את סיפור חיינו. כיצד נגיב במצבים, כיצד נקלט מצבים, ואת כיוון הבחירות שלנו. בתאריך הלידה כתובים חיינו של האדם והתכונות המולדות שלו, השם הוא ארגז הכלים למימוש תאריך הלידה. הגורל מזמן לנו מצבים ולנו ישנה את האפשרות לבחור, אשר נעשית אצל כל אחד על פי התכונות המולדות, תבנית נשמתו וארגז הכלים שבשם.
בסדנה נלמד כיצד לזהות, לאבחן ולהכיר פרמטרים אלו וזרכם נבין מה מדוייק יותר עבורנו וכיצד ולמה כל אחד מגיב בצורה כזאת או אחרת. נגלה מהו נתיב גורלנו, הדרך להגיע אליו, הכוח שיש לנו בשם ואיך לממש אותו במלואו. נכיר גם את הצד השני של המטבע - התנהגויות במצבי לחץ, איך כל אחד מגיב ומהי הדרך שנכון לגשת ובעזרתה נחדור את השריון.
הסדנה עוסקת באפשרות לראות ולאפשר ביטוי נכון לפוטנציאל הטמון בתוכנו ובסביבנו.
מקור האושר אינו הרכוש שצברנו בחיים אלא ההכרה והקבלה של מי שאנחנו והיכולת לתת לעצמינו ביטוי מהמקומות העמוקים ביותר ובכל רגע נתון. בסדנה ניגע במקומות אלו נלמד לזהות אותם ואלו הסובבים אותנו ונקבל כלים להתמודדויות מתוך מקום של הערכה, ביטחון וללא שיפוט.
תוכנית הסדנה/סילבוס לחמישה מפגשים (3 שעות כל מפגש)
זיהוי מאפיינים אישיותיים על פי המספרים 1-9
הכרות עם המודע והתת מודע שמפעילים אותנו (יום לידה, חודש לידה ומה שמחבר)
פריסת מפה - גורל, ייעוד, שם פרטי שם משפחה - שאיפות, תכונות מולדות ותכונות נרכשות
האדם שבשם - מהי דרך החשיבה של כל אחד מאיתנו איתה אנו נגשים לכל דבר בחיים הן המקצועיים והן האישיים
זמנים ועיתוים - לכל שנה יש אנרגיה משלה אשר דוחפת אותנו למצבים והתמודדויות מבפנים ומבחוץ, נכיר את השנה האישית, את השנה הגלובלית וכיצד הנמשפיעות ומפעילות את מציאות חיינו (ספויילר - הרבה)

בברכה, אילנית שטיין נומרולוגית - מנחת סדנאות, קורסים ולימודי נומרולוגיה
ועצת, מאבחנת ומעבירה תהליכי התפתחות והעצמה.

לפרטים צרו קשר - [בוואטסאפ](#) או [במייל](#)

ליאל ניסן

את הספר הדיגיטלי שלי שהוא ראשון מסוגו כתבתי ותקשרתי במהלך חודשיים, זה הגיע במיוחד בלילות. ההדרכות שלי ביקשו שאנגיש את עולם הרוח לכולם. התפקיד של הספר הזה ללמד אתכם את שפת היקום ובשמה הידוע- מספרי מלאכים. יש בספר 55 עמודים (ברור שגם פה יש משמעות עמוקה, קריאה רוחנית לבצע שינויים בחייכם) שבהם אני מביאה כל רצף אפשרי של מספרים.

בספר יש קטעי בונוס שההדרכות שלי ביקשו שאכניס, כמו למשל מהם מספרים קארמתיים?
למה אנחנו מתעוררים באמצע הלילה?

מהי האנרגיה של כל מספר ולמה חשוב שנדע זאת? מהם מספרי מאסטר? מהם מספרי מראה?
מה מנסים להגיד לנו כשאנו רואים את תאריך יום ההולדת שלנו בכל מקום ועוד.

הספר הוא נצחי, הוא בעלות של ₪222 שגם זה הגיע בתקשור. המחיר הזה פירושו לייצר אנרגיה של חמלה, אהבה, זימון והתפתחות, לצעוד קדימה בשיתוף פעולה. הספר הוא נצחי והרכישה חד פעמית, ניתן לחלק אותה לשני תשלומים שווים.

לרכישת הספר [לחצו כאן](#)



רותי טל

מזמינה אתכם להתוודע אל מפת הנשמה שלכם וללמוד (למידה משנת חיים) לממש את מאווי הנשמה בכמה אופנים

בתקופה הקרובה:

סדנת אבחון אישית - בזום או פנים מול פנים אצלי בנהריה (בין שעתיים לשלוש שעות)

קורס בן 6 מפגשים בני 4 שעות

בנהריה: בתאריכים 5/5/24 ועד 9/6/24. בוקר/ערב

במרכז: בתאריכים: 3/6 ועד 8/7. בוקר/ערב

בקורס נצייר את נפת הנשמה שלנו ונלמד לעשות עבודת מימוש בדרכים שונות. הקורס חווייתי מאד אינו מלמד לעשות מפת נשמה לאחרים אלא נועד עבורנו לצמיחה וגדילה בתקופה מאתגרת זאת.

בספטמבר - קורס שנתי:

22 מפגשי זום שבהם נלמד לאבחן ולייעץ באמצעות מפת הצבעים האינדיאנית למורייאנית בשיטה שלי ובמקביל נעבור תהליכי צמיחה מופלאים. את הקורס אני מנחה יחד עם שרי חנש שותפתי הנהדרת. הקורס נפתח פעם בשנה, מלווה בחוברת לימוד בת 100 עמודים וקבלת תעודה מותנית בהגשת 3 עבודות אבחון

רותי טל - 0526570519

מפתחת השיטה "צמיחה חדשה" באמצעות מעגל הצבעים האינדיאני למורייאני

מאבחנת ו כשירה מאבחנים ויועצים בשיטה

מפתחת "קלפי ריפוי במבע בהשראת צבעי הנשמה"

[אתר, פייסבוק](#)

שיראל ליבשטיין

אם בא לך לעבור תהליך עמוק ומשמעותי אני מזמינה אותך לעשות קפיצה קדימה. רק לקוראי המגזין אני מציעה סדרה של 5 מפגשים כשכל מפגש מייצר בהירות, חיזוק ודחיפה לצעד הבא שלך. תהליך שמיועד רק למי שמעוניין לעבור תהליך מניפיסטציה ממוקד מטרה.

מדובר בתהליך של 3 שלבים -

בשלב 1: מבהירים מהו רצון הלב שלך עכשיו.

בשלב 2: משחררים את החסמים שעומדים בינך לבין מימוש הרצון, בכל אחד מהגופים: פיזי, רגשי, מנטלי, רוחני וסיבתי.

בשלב 3: מקבלים נוסחה אישית להגשמת המטרה תוך שמירה על חוסן תודעתי, שתאפשר לך לחיות כמו שנועדת להיות עכשיו.

האם זה רלוונטי גם עבורך?

[לפרטים לחצו כאן](#)

שרוני מלכיצדק כהן

רוצים ללמוד עוד על מסע הנשמה, על הדרך להתעלות מעל הדואליות להעיר את גיבורת העל בכם ולהתחיל למשוך את האור של נשמתכם לחייכם הזמינו את הספר של שרוני להעיר את גיבורת העל שבך

[לרכישה לחצו/י כאן!](#)

אתגר מחוברים לנשמה - פותחים את קוד העוצמה והשפע הטבעי של נשמתך.

[לפרטים לחצו כאן](#)

שרוני מלכיצדק כהן- מורה להגשמת הייעוד, מפתחת שיטת קוד העל האנושי, הילרית, מתקשרת, מחברת נשמות לנשמת העל שלהם לייעוד הגבוה על ידי פיצוח קוד העוצמה והשפע הטבעי של נשמתם, סופרת הספר להעיר את גיבורת העל שבך.

[לפרטים לחצו כאן](#)

לינק למתנה סדרת סרטונים במתנה מה הקשר בין ייעוד, קארמה ומימוש פוטנציאל האושר ועושר

[לקבלת המתנה לחצו כאן](#)

מיטל אופיר

מתנה הקלטה של סדנת "זוגיות מעצימה" שהעברתי - [לקבלת המתנה לחצו כאן](#)

סדנת "רוקדים זוגיות" ב 7.5.24 (ההקלטה של הסדנה נישארת) - [הרשמה לסדנא](#)

לפרטים על כל התהליכים שאני מעבירה: [לחצו כאן](#)

מיכל זהרה

אני מזמינה אותך לגלות את קורס הקסם הדיגיטלי של הגוד וויטץ' .
שם אני מלמדת בצורה מעמיקה על תפיסות עתיקות, שמאניות, על קסם, כישוף, פיות, עבודה עם צמחים,
קריסטלים, היסודות השונים, עצים, הגישה האנימיסטית וההכרה ברשת שמאפשרת לך לרכב על גלי הקסם
ולהגשים חלומות וקסמים רבים מתוך המון אהבה והוקרה של כל הברואים.ות.

כל הפרטים על הקורס

[לחצו כאן](#)



חיותה אפשטיין

בעלת קליניקה בפתח תקווה עוסקת בריפוי רגשי מעל 25 שנה כתבתי 10 ספרים בנושא: גוף-נפש-נשמה
ביניהם :

רב המכר כאשר הגוף מדבר (גם באנגלית ורוסית)
משמעות החיים - כללי המשחק של העידן החדש (גם באנגלית)
שאלות שתמיד רציתי לשאול
לפתוח את הלב להבין ולהתחבר

בנוסף פיתחתי 3 ערכות קלפי העצמה
העוצמה שבי - קלפי מסרים להתחבר לעוצמה הפנימית (גם באנגלית ורוסית)
בוחרת באור - לשנות את מציאות החיים קלפי מסרים
מה זה אומר לך? - קלפי תמונה ומילה (גם אנגלית)

בקרוב נפתחת סדנה חדשה של:

ספר החיים - חיבור לקלות ולעידן החדש פרטים באתר [לחצו כאן](#)

[או דברו איתי](#)

