



גיליון התעמלות תא המשאבים

תשכב או תשב על כיסא או על כרית מדיטציה.

- עצום את העיניים תהיה מודע לנשימה שלך.
- שימו לב לנשימה מבלי לנסות לשנות אותה. תחושות אוויר בנחיריים. הריאות שמתנפחות ומוציאות אוויר. הבטן שמתנפח וחוזרת לצורה שלה המקורית.
- עשה זאת כמה דקות.
- ואז הרחיב את תשומת ליבך לכל גופך. להיות מודע לכל התחושות הנעימות או לא מבלי לדחות אפילו אחת.
- דמיין כעת את הלהבה של נר. תאר לעצמך תנועות, הווריאציות שלה בצבעים. ואז דמיין שאתה נושף לעברה, מבלי לכבות אותה, לאט מאוד כאילו אתה נושף בקש. עשו זאת על 5 נשימות.
- עכשיו תנשוף פעם אחת יותר חזק כדי לכבות את הנר.
- שימו לב לעשן שלוקח אותך למקום שמימי. מקום זה מייצג עבורך ביטחון, הרפיה ושלווה. קח את הזמן להתבונן במקום הזה: הצלילים שלו, צבעיו, הריחות שלו.
- בכל נשימה, גופך משתחרר יותר ויותר במקום הזה, בטוח ורגוע.
- אז תדמיין מדרגות. מדרגות אלה מובילות אתכם לחדר סודי. חדר זה הוא מקום ההרגעה שלך. מקום סודי בו תוכלו לנוח ולהתחדש עם אנרגיות חדשות.
- אתה מתקדם במדרגה הראשונה של המדרגות. ואז השנייה, וגופך משתחרר עוד ועוד.

מדרגות 3 ו-4, אתה מתקרב יותר ויותר למקום שלך.

במדרגה החמישית אתה כבר מרגיש את האנרגיות מתחדשות.

6 ו-7, המוח שלך נהיה קל יותר, חרדות ועייפות נעלמות לאט לאט.

8 ו-9, אתה מוכן לנצל את הרגע הזה.

במדרגה העשירית, אתה נכנס לחדר שלך. אתה סוגר את הדלת מאחוריך.

אתה בטוח לגמרי בחדר הזה, אתה יכול להירגע לחלוטין.
כל השרירים שלך.

בעומק החדר יש תא. אתה ניגש ופותח את תא הזה. בפנים יש את כל המשאבים שלך:
ההצלחות שלך, רגעי האושר שלך, התכונות שלך אבל גם האנשים שתומכים בך. התבונן היטב
בכל המשאבים האלה. המשאבים שלך. קח את הזמן להרגיש. הם אומרים « אנחנו שם, בתוכך,
אנחנו הכוח שלך ואנחנו לא נין לך ליפול ».

קח כמה זמן שאתה רוצה כדי לעשות זאת.

ואז כשאתה מוכן, תפתח את הדלת ותתחיל לרדת במדרגות. במדרגה העשירית, אתה מביט
פעם אחרונה בחדר שלך ואומר לעצמך שאתה יכול לחזור מתי שתרצה, 9.8 אתה ממשיך
לשמור על כל הרגשות הנעימים שלך בגוף ובלב. מדרגות 7.6, 5 החדר מתרחק יותר ויותר ואתה
מתחיל תקלוט את הצלילים המקיפים אותך. 4.3 אתה מודע לצלילים סביבך, לריח של החדר בו
אתה נמצא, 2 תהיה מודע לתחושות המגע בינך לבין מה שנמצא מתחתך. 1 תפתח את
העיניים תתמתח.