

להתחבר אל האינטואיציה בחמש פעולות פשוטות



שלום נשמות יקרות,

האינטואיציה משויכת לתחושת הבטן... אך בעצם כדי להיות אדם שמחובר ופועל דרך האינטואיציה, יש להיות בקשר עם כל מרכזי האנרגיה שלכם.

מה שיוצרים חסם של האינטואיציה הם עומסים למיניהם ותחושה של לחצים. כאשר יש פינוי וזרימה בין מרכזי האנרגיה, תוכלו לקבל מסרים וגם להבין אותם.

אינטואיציה שהיא ביטוי של החומר התבוני ביקום, עשויה מכל המשתנים הקיימים ביקום, באותה נקודת זמן ומשדרת אליכם את מה שאתם צריכים לדעת, כדי להבין את המהלך הנכון עבורכם באותו הרגע. אינטואיציה היא תדר של ידיעה ברורה. לפעמים, תראו ותבינו דברים ומצבים הרבה מעבר למה שנראה לעין, או נשמע לאוזן או אפילו מורגש דרך חוש המישוש.

התרגול הזה, הוא חלק חשוב במהלך היום של האדם האינטואיטיבי, ואני מקווה שיתרום גם לכן ולכם, ליצור בסיס של תקשורת מיטיבה עם עצמכם, להיות בהקשבה וחמלה פנימית גם ברגעים ובמצבים מאתגרים, ולאפשר למציאות הפיסית, הרגשית, החומרית, האנרגטית והרוחנית שלכם להיות בזמינות וכמגנט לשפע הנכון ובתדר גבוה.



כמה דברים שחשוב לשים לב אליהם -

אני ממליצה להתחיל את היום עם התרגול, אך אפשר ונפלא לחזור אליו גם בערב, וגם לתרגל מתי שמרגיש לכם. בעצם, ככל שתהיו בשדה התודעה הזה, כך יבנה בתוכם מרחב שהוא זמין ונגיש לכם יותר ויותר.

אם מתאים לכם, התחילו בשבעה ימים של תרגול, ומשם שימו לב מה קורה בחיים שלכם...

כדאי לפנות בין רבע שעה לעשרים דקות לשבת במקום שקט ונוח בבית, אפשר גם בחוץ על האדמה, וכמובן, אפשר בכל מקום שבו אתם נמצאים.

שימו לב, שככל שתהיו יותר מודעים למרחב שלכם, כך תאפשרו לעצמכם לאורך זמן, לבנות אנרגיה גבוהה ויציבות פנימית.

כאשר אתם עושים שוב ושוב את הפעולות המאפשרות, ערוץ היצירתיות שנמצא ביקום הופך זמין עבורכם.

בזמן הזה שאתם מקדישים לעצמכם, תעשו חמש פעולות. כאשר אתם עושים פעולה או תנועה ביקום, אתם כבר ממגנטים מאותו הדבר, כלומר, דרך הפעולה שתעשו, תצהירו ליקום, זו התודעה שאני מבקשת להיות בה.

מה להכין לפני שמתחילים?

- נר שאותו תדליקו, אפשר להניח אותו במרכז של מגש ולהוסיף קריסטלים או מה שמרגיש לכם
- מחברת או ניירות
- כלי כתיבה

אני מאחלת לכם תקשורת מודעת עם הגוף, הרגש והרוח שבכם, וחיבור אל הקסם והידיעה שבחיים וביקום.

ולהתראות בתרגול הבא
קרן-אור



1. פעולה ראשונה - להדליק נר

כאשר אנחנו מדליקים נר, אנחנו כבר יוצרים אנרגיה של התרכזות.
ואנחנו הלכה למעשה, מדליקים את האור ומתחברים אליו.
אור הנר יש בו איכות של רכות מצד אחד,
ואיכות של להבה השורפת עבורנו את כל המיותר מצד שני.
וייתכן שגם ברגעים מאתגרים, אורו של הנר יגיע לעזרתנו דרך האנרגיה שייסדנו.



2. פעולה שנייה - לערוך סריקה של הגוף

שבו בנוח, עצמו עיניים אם תרצו, ועברו וסרקו את הגוף שלכם חלק חלק, מהקודקוד ועד אצבעות הרגליים.

כאשר אתם אומרים שלום לגוף, ומתייחסים אל כל חלק, הגוף מקבל תשדורת שאתם נמצאים פה עבורו, שאתם קשובים למה שהוא מספר לכם.

היו עכשיו וערכו סריקה כזו. תוכלו גם להניח יד על חלק שמרגיש לכם, ולנשום.

שימו לב, בסיום הסריקה, האם יש שינוי בעומסים, דחיסויות או כאבים.



3

פעולה שלישית – להיות עם כל תחושה ורגש לא נעימים שיש לי כלפי מצבים, וכלפי אנשים מוכרים ולא מוכרים, אנשים בגופם ואנשים שאינם בגופם, על מנת להבין את עצמכם ולהחזיר את אנרגיית החיים

כל עוד אנחנו מחזיקים בכל אנרגיה של התנגדות כלפי מישהו אחר, הדבר לוקח מאיתנו אנרגיה עצומה.

יכול להיות שההתנגדות הזו בבסיסה, יש בה בעצם פחד, או תחושה של אשמה, או בושה, או פגיעה ותחושה שאנחנו חשופים.

היו עם מה שאתם מרגישים, וקראו לדבר בשם הנכון. אני מפחדת מ... אני מרגישה חשופה כאשר...

היזכרו באדם אדם שיש לכם איתו או אתה קונפליקט, טינה, שנאה, כעס וכל רגש שהוא לא נעים לכם, ובקשו מעצמכם לראות את אותו חלק פגוע, ולשים לב למה שאתם מרגישים, למערכת היחסים האנרגטית, הרגשית שיש ביניכם.

ייתכן ותרצו לפגוש את אותו אדם רק פעם אחת וייתכן ובכל פעם כאשר תתרגלו ותזכרו באותו אדם, תבינו עוד משהו על עצמכם ועל האנרגיה שפועלת ביניכם.

ייתכן ותרצו לבקש מהיקום להראות לכם או ליצור פתרון שיהיה לטובתכם ולטובת המצב.

זהו החלק הכי מאתגר. לכן היו סבלניים לעצמכם, גלו חמלה,

אל תדחפו את עצמכם לשחרר או לא להרגיש משהו,

אלא פשוט תהיו עם מה שיש, עם מה שעולה מתוכם.

ובקשו לראות את עצמכם ולהרגיש, גם אם לא תשחררו בהתחלה,

עצם היכולת שלכם להיות עם עצמכם באותו המקום שוב ושוב,

היא כבר ההפך מנטישה, זוהי נטיעה של חיבור אל עצמכם ויצירת בהירות.

לסיום החלק הזה, אמרו לעצמכם תודה על כך שהסכמתם לראות את עצמכם.



4. פעולה רביעית - להיזכר ולהודות על כל מה שיש לי כבר בחיים

כעת, לאחר שהיינו עם הגוף, והיינו עם האתגרים וביקשנו לשחרר, אנחנו מבקשים להיזכר בכל מה שכבר יש לנו בחיים, כל דבר קטן, בינוני וגדול.

כל דבר הוא בעל חשיבות, בין אם מדובר במה שאנחנו יוצרים, בכישרונות שיש בנו שבאים לידי ביטוי, בפרנסה שאנחנו אוהבים לטפח, באנשים שנעים לנו שהם נמצאים בחיים שלנו, ואולי מדובר בבעלי חיים שיש לנו חיבור מיוחד אתם, ואפילו בחפצים שברשותנו ואנחנו נהנים מהם.

אפשרו לעצמכם להיזכר ולהיזכר בכמה שיותר פרטים. הודו לעצמכם, לאחרים ולכל הדברים שעולים בכם.

אל תשפטו את עצמכם על גודל הרשימה. אלא אפשרו לעצמכם פשוט לקבל מהטוב שיש לכם, וממה שיצרתם ואיפשרתם להיות חלק מהחיים שלכם ומיטיב אתכם.

הזכרות במה שיש, והודיה על מה שיש, ממלאת אותנו בתחושה של אהבה, הישגיות ואפילו השתוקקות לעוד. מה עוד, שכעת, הנכם משדרים את התדר של השפע.



5. פעולה חמישית - להביע כוונה ולבקש

כעת, אחרי ששמנו לב, ושחררנו והודנו, הגיע הרגע שבו אנחנו מביעים כוונה ומבקשים. כלומר, אתם בוחרים נושא שאותו אתם רוצים לקדם בחיים, את הנושא שהכי בוער בכם הרגע הזה, ובעזרת האנרגיה הגבוהה שכבר יצרתם עד כה במשך התרגול, אתם שולחים כמו קרן של אור אל היקום.

קחו לכם כמה רגעים להרגיש בעזרת האינטואיציה שלכם, בעזרת תחושת הבטן, מה הוא הנושא שלכם.

וכאשר אתם יודעים מה הוא אותו נושא, מה היא אותה הבקשה, בקשו.

בקול או בכתב, מה שמתאים לכם.

התמלאו בבקשה, הרגישו אותה, דמיינו אותה, אפשרו לתאים שלכם לשמוח.

בכל תרגול אפשרו לעצמכם להרגיש את הנושא שלכם, אפשרו לו להציג את עצמו בפניכם, אולי זה יהיה אותו הנושא וייתכן ויעלה משהו אחר, שימו לב האם יש תנועה, האם יש תזוזה, האם משהו קורה באותו הרגע ובחיים שלכם.

