



IDIT KANELO
The Journey to Healing

פגישה עם השנה שלי

מחברת התחדשות נשמתי



ריפוי ואור לשנה החדשה

**מסמך זה נבנה כמסע קצר ומדויק, הוא מיועד לך :
לעצירה, הקשבה, הבנה, שחרור, ובחירה מחודשת.
לא כדי לשנות אותך אלא כדי לאפשר לך לפגוש את עצמך באמת**

פתיחה אנרגטית:

מה יש בשנה החדשה שאנחנו כל כך מחכים לה ומצפים לה?
אולי זו הידיעה שאנחנו יכולים לשחרר את מה שהיה או שזו
ההזדמנות לפתוח דף חדש או היכולת להיפרד מחלק בתוכנו שכבר השתנה
ולבחור להיות האדם שאנחנו באמת רוצים להיות.

למה אנחנו מחכים דווקא לתחילת השנה כדי לעצור ולהתבונן?
כי זו תקופה שבה האנרגיה הקולקטיבית תומכת בתהליך זה :
הסביבה, התדר, המנהגים, התפילות. **החוץ מאפשר לנו לפגוש את הפנים.**
גם מי שנמצא כל השנה בתהליך של ריפוי או התפתחות, לא תמיד עוצר לגמרי
בתקופה הזו, האנרגיה עוצרת בשבילך ומזמינה אותך לבחור מחדש.



השנה החדשה היא לא רק התחלה. היא הזמנה:

- לשחרר את מה שלא משרת יותר
- להודות על כל מה שהיה בפרט על הטוב שצמח
- להתחבר למהות שלך ולזכור מי את/ה באמת
- לפתוח דלת לחיים שאת/ה רוצה ליצור מכאן והלאה

לפני שמתחילים

כדי להיכנס אל המסע הזה, אני מזמינה אותכם ליצור מרחב נעים ושקט. אם אתם בבית – הדליקו נר, שימו מוזיקת ריפוי עדינה והתמקמו במקום נוח אפשר גם לבחור לצאת לטבע, למקום שבו אתם מרגישים חופשיים

תעצמו עיניים וקחו נשימות

שאיפה 4 שניות, החזקה 4 שניות, נשיפה איטית 6 שניות

חזרו על כן שלוש פעמים

דמיינו כדור אור זוהר, שנמצא בלב שלך ותראו את עצמכם בתוכו דמיין שאתם עפים מעלה בתוך הכדור, יוצאים מעל הגוף, מעבר לחדר, לשמיים, מעל היקום כולו. עברו דרך שכבות של אורות בהירים וכהים דרך שכבת אורות זהובים, ואחריה שכבת ג'לי צבעונית מנצנצת.

המשיכו עד לאור הלבן פנינה האור אינסופי, נקי, זוהר

זהו מקום הבורא

תאמר/י בליבך

בורא כל שישנו, אני מבקש/ת ממך להוביל אותי בתהליך הזה באהבה, באמת ובדיוק
עזור לי לראות, להבין, לשחרר ולהיזכר במי שאני. זה נעשה תודה תודה תודה



שלב ראשון – ריפוי והבנה של השנה שחלפה

1.מה היה רגע אחד משמעותי עבורי השנה ומה למדתי דרכו על עצמי?

2.אילו בחירות שעשיתי היו מדויקות לי ואילו נעשו מתוך פחד או הרגל?

3.מה רציתי לעשות השנה ולא קרה ואיזו אמונה שקיימת בי עצרה אותי?



שלב ראשון – ריפוי והבנה של השנה שחלפה

4. על מה אני יכול/ה להודות לעצמי, גם אם זה לא היה מושלם?

5. מה אני מרגיש/ה שאני מוכנ/ה לשחרר עכשיו ברגש, בגוף או בזיכרון?

תרגול שחרור :

כתבו מכתב אישי לשנה שהייתה ותפרטו בו את מה שאתם בוחרים לשחרר

על מה אתם סולחים, ומה אתם סוגרים וסיימים

קראו את המכתב בקול תנו למילים להישמע, לצאת מתוכם

וסיימו במשפט ברור ומדויק, למשל:

"אני משחרר/ת את השנה שהייתה באהבה, אני ראוי/ה להתקדם מבלי להיאחז בעבר

אני יודע/ת לחיות את חיי מתוך חמלה לעצמי "



שלב שני – כוונה ובחירה לשנה החדשה

6. מה הנשמה שלי מבקשת לחוות השנה שעוד לא העזתי לשמוע?

7. איזו תחושה אני מבקשת שתלווה אותי ביום-יום

8. מהו הניצוץ הפנימי שמחיה אותי גם ברגעים שאף אחד לא רואה ושיין רק לי?



שלב שני – כוונה ובחירה לשנה החדשה

9. איזו אמונה אחת אני בוחרת לשחרר כדי לאפשר לעצמי לחיות השנה מתוך חופש ואמת?

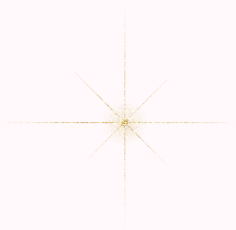
10. איזו ברכה אני שולח/ת לעצמי לשנה הזו ברכה שתהיה עוגן ותדר לכל צעד שאעשה?

מסר וברכה לעצמי :

מה המסר שלי לעצמי על השנה שחלפה ?

**את ברכה אישית שימו מולכם על המראה, ליד המיטה או במחשב של המשרד
הברכה הזו אינה הבטחה רחוקה, זו בחירה שאת עושה כאן ועכשיו
זו כוונה שמבקשת להפוך לחיים עצמם**





" אני יודע/ת איך לחיות בשנה הזו

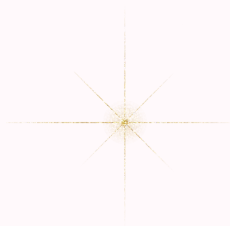
בעוצמה ובביטוי עצמי

אני יודע/ת איך זה מרגיש לבחור בעצמי ובאמת שלי

אני מסכימ/ה להאיר את הניצוץ שלי לעולם

זה נעשה ! תודה תודה תודה "





תהליך קרקוע וסיום :

עצמו עיניים וקחו כמה נשימות עמוקות.

דמיינו אור לבן זוהר וצלול שיורד מהשמיים, שוטף את גופכם מלמעלה

מהראש ועד קצות האצבעות

אפשרו לאור הלבן לנקות, להרגיע ולסגור בעדינות

את מה שעבדתם עליו בתהליך

עכשיו, דמיינו אור זהוב שנכנס דרך כפות הרגליים, עולה לאט דרך הרגליים,

עובר בגוף כולו ומגיע עד לקודקוד הראש

תנו לאור הזהוב למלא אותכם

ביציבות, שגשוג, ברכה, אהבה ואושר לשנה החדשה

שנה טובה ומתוקה



IDIT KANELO

The Journey to Healing