

## אני עתידי במיטבי

הדמייה מודרכת בשילוב נשימות לרגיעה

תנשמי בנשימות רגועות דרך הנחיריים (אפשר דרך הפה אם יש קושי בנשימה דרך הנחיריים). תרגישי את האוויר זורם דרך הנחיריים לגוף. תתמקדי באוויר הזורם לתוך הגוף. תשאפי שאיפה רגועה ללא מאמץ.

אם עולה מחשבה, זה בסדר, שחררי ותחזרי להתמקד בנשימות. באוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים.

אם יש גירוי בגרון, באוזן, במקום כל שהוא בגוף, תתבונני בגירוי ותמשיכי בנשימות. תשתדלי מאוד לא לזוז בזמן הנשימות, לא לגעת במקום הגירוי, לא להשתעל ותתמקדי בנשימות ובאוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים.

תוך כדי נשימות לגוף תתבונני בשלבים, בקצב שלך, במה שקורה באזור הראש, האוזניים, הצוואר, הגרון, הכתפיים, החזה, הידיים, אצבעות הידיים, האגן, הברכיים, כפות רגליים וכו'. תתבונני ותמשיכי לנשום כל הזמן. תתמקדי באוויר שנכנס ויוצא מהגוף.

תמשיכי לנשום ודמייני הליכה לאורך הדרך. בצד ימין מופיעה גדר. איזה צבע יש לגדר? ממה עשויה הגדר? תמשיכי בהליכה עד שתגיעי לשער. תתבונני בשער ותבדקי, מה צבע השער? מה צורתו? ממה עשוי השער?

תפתחי את השער ותעברי דרכו. מה נראה מעבר לשער? תתבונני היטב ותראי מה יש שם מעבר לשער? תוך כדי התבוננות, תעלי לגובה של 500 מ' ותתבונני סביבך. מה רואים משם? תעלי לגובה של 10 ק"מ ותתבונני היטב מה את רואה מגובה זה?

תוך כדי התבוננות בגובה של 10 ק"מ תראי בית. זהו הבית העתידי שלך כשתגשימי את עצמך וכל משאלותייך יתמלאו. זהו הבית בו תגורי לאחר שכל מה ששאפת אליו התגשם! תתבונני טוב בבית. מה הצבע? איזה חלונות? איזה דלת בבית העתידי.

היכנסי לבית העתידי המיטבי שלך והתבונני מה יש בבית? כמה חדרים? מי נמצא בבית? התבונני באני עתידי המיטבי שלך בבית. היכן בבית את פוגשת אותה. איך האני עתידי המיטבי שלך נראית עוד 5 שנים? מה היא לובשת? מי עוד נמצא ליד האני עתידי המיטבי שלך?

תשאלי 3 שאלות מסקרנות את האני העתידי המיטבי שלך? מה היא עונה לך על כל שאלה?

הגיע הזמן להיפרד. בקשי לפני הפרידה טיפ אחד נוסף מאני העתידי המיטבי שלך. מהו הטיפ?

היפרדי מאני העתידי המיטבי שלך. צאי מהבית. תתרחקי. רדי 10 ק"מ לכיוון הקרקע. רדי עוד 500 מטר. חזרי לכאן ועכשיו. לאט לאט הניעי את קצות אצבעות הרגליים והידיים. לאט לאט בקצב שלך פתחי עיניים וחזרי לכאן.

מה חווית בתהליך? איזה תחושות עלו? איך נראתה הגדר? איך נראה השער? מה נראה מעבר לשער? איך עלית לגובה 500 מ' איך עלית ל-10,000 מ' איך נראה הבית? איך נראה אני עתידי המיטבי שלך? מי עוד היה בבית? איזה 3 שאלות שאלת את האני העתידי המיטבי שלך? מה היו התשובות? איזה טיפ נתן לך אני עתידי במיטבי?

מה את עושה השבוע עם הטיפ שנתן לך אני העתידי המיטבי שלך?

**בהצלחה!**