

# מהישרדות להתעלות

5 הצעדים הפרקטיים לחיבור מחדש לעוצמה  
הפנימית ולשקט שבתוכך

מבית "מרכז פרח החיים - ריפוי והעצמה"



"הכאוס החיצוני הוא רק  
השתקפות של הניתוק הפנימי."

רובנו הגדול חיים במצב  
"הישרדותי"

הגוף דרוך, המחשבות רצות,  
והנשמה מרגישה ריקה.

המדריך הזה הוא הגשר שלך  
בחזרה הביתה, אל המקום שבו  
הפחד הופך לנוכחות.

מבית "מרכז פרח החיים - ריפוי והעצמה"



# 5 הצעדים

**1** עצירה מודעת (ההווה): בכל פעם שמרגישים לחץ, עצורו ל-60 שניות. תשאלו: "איפה אני מרגיש את הגוף שלי כרגע?".

**2** נשימת הפרח (התדר): תנשמו פנימה דרך האף לספירה של 4, החזק ל-4, ונשוף החוצה ל-8. דמיין את המרכז שלך נפתח כמו פרח.

**3** מיון מחשבות (הסדר): תרשמו על דף את כל הדאגות שלכם. תקיפו בעיגול רק את מה שבשליטה שלכם היום. כל השאר - שחרר ליקום. ( כל מקור אמונה אישי שלכם)

**4** הכרת תודה אקטיבית: תמצאו 3 דברים שקרו היום שמוכיחים שהיקום דואג לכם. זה משנה את הרטט המגנטי שלכם.

**5** הסכמה להיות: שבו בשקט 5 דקות בלי טלפון. פשוט תהיו. שם נמצאת האלוהות.

מבית "מרכז פרח החיים - ריפוי והעצמה"



תבחרו פעולה אחת "מפחידה"  
או כזו שדחיתם הרבה זמן,  
ותבצעו אותה מתוך ידיעה שאתם  
מוגנים.

העוצמה שלכם נבנית דרך  
פעולה בעולם הפיזי, לא רק  
במדיטציה.

מבית "מרכז פרח החיים - ריפוי והעצמה"



# המסע רק התחיל.

אם הרגשתם את הקריאה בלב,  
אני מזמין אותכם להצטרף  
לקהילה שלנו  
ולעבור תהליך עומק.

תלחצו כאן



להצטרפות לקבוצת  
הווטסאפ השקטה שלנו

מבית "מרכז פרח החיים - ריפוי והעצמה"

