

תהליך מדיטציה קצר – לטיהור וניקוי אנרגטי למרחב האישי שלנו

המדיטציה הבאה הינה מדיטציה אקטיבית לטיהור הבית\דירה חדר שלך.
ניתן ומומלץ לעשות את זה בעמידה והליכה בחדר.
חשוב לזכור שאנחנו לא רק חלק מהמרחב שלנו – גם המרחב הוא חלק מאיתנו.

נעמוד כאשר הפנים שלנו **מול דלת הכניסה** (נעבוד בפנים החדר).
נתחיל להרגיש שאנחנו מקרקעות את כפות הרגליים ברצפה.
כך שכל כף הרגל באה במגע עם הרצפה, תוך כדי תנועה עדינה של הגוף.
אפשר לדמיין שיש שורשים היורדים לעומק האדמה מתוך כף הרגל.

לאחר מכן נדמיין **דוד על הדלת שלנו, בצבע זהב**.
הוא מהדהד אנרגיה נעימה של טיהור וברכה.

עם הנשימה שלנו, הוא מתחיל להסתובב סביב עצמו – **והופך לסמל המרכבה**.
אנחנו משיטות את יד שמאל שלנו קדימה (כף יד כלפי התקרה) והמרכבה צפה לכיוונו.
נעצרת מעל כף היד שלנו ונוצר בינינו חיבור אנרגטי.

כעת אנחנו יכולות לעבור בחדר עם סמל המרכבה – המקרין אור ואת האנרגיה שלו.
נעבור בכל פינות הבית, נתעכב במידה ואנחנו מרגישות מקומות שיש צורך בכך או הסיבוב של המרכבה משתנה. (מעט או מחליף כיוון).

נעביר את המרכבה בכל הדירה או החדר שלנו, על פי הקצב שלנו.

לאחר שסיימנו – נרפה את הידיים, נעצום עיניים וניקח כמה נשימות עמוקות תוך הודייה לעצמנו ולהדרכה שלנו.

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן – מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il

<https://www.youtube.com/@holistic.svetlana8807>

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן – מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il

<https://www.youtube.com/@holistic.svetlana8807>