



לחיות מתוך הקלה

מיני קורס במתנה

כיופי בית - שיעור 2

1. מהי הקלה בשבילך?
2. מה מקשה עלייך להיות בהקלה?
ככל שתזהי מה מקשה עלייך תוכלי להפנות פוקוס לרצונות שלך.
3. מה בא לך ברגע זה?
קחי את זה למקום הארצי הכי קטן - לישון, מקלחת, חיבוק.
אל תלכי עדיין לזוגיות, הגשמה, כסף וכו'.
4. תרגלי בכמה ימים הקרובים בהייה או איך זה להיות בכלום.
בלי הטייטל של מי את, בלי זהות של האמא שהיא את, הבת שהיא את, אישתו של וכו'...
5. ערכי שיחה עם הייקום ממש כמו תסריט ונסי להתחבר לחלק הגבוה בתוכך,
ראי מה הוא אומר ולאן הוא לוקח אותך.

כשנעביר את המיקוד
פנימה ל-

מה

אנחנו רוצות להרגיש
במקום ל-

איך

נפתור בעיות