



בית "להיוולד מחדש"
המרכז הישראלי לנשימה מודעת

שחרור החסמים הגדולים ביותר ויצירת מציאות

שלום מטלי וחנן,
הטופס הזה נועד לסייע לכם לשחרר כל בעיה, חסם או תקיעות אשר מלווים אתכם כבר שנים. התקיעות יכולה להיות בכל תחום בחייכם שאתם מרגישים שאתם רוצים ליצור בו שינוי.

איך להשתמש בטופס זה?
לפני תהליך הנשימה שמתואר בסרטון, הדפיסו טופס זה ומלאו אותו כמה שיותר בפירוט. הוא נועד להציף רגשות מודחקים ולעזור לנשימה לשחרר במדויק את המקור לחסימה או לתקיעות וליצור שינוי מהיר. בחרו כל פעם רק נושא אחד (חסם אחד) אותו תרצו להתמקד ולשחרר. אם יש לכם תקיעויות רבות שאותם תרצו לשחרר תעשו את התהליך בכל פעם מחדש על נושא אחר. אפשר להתמקד גם בבעיות גופניות ולא רק בבעיות רגשיות או בבעיות כלליות בחיים.

אל תפחדו אם בזמן הכתיבה עולים רגשות קשים או אם יש לכם תחושות לא נעימות בגוף – זה רק אומר שאתם עושים עבודה מצוינת עם הכתיבה. הנשימה מיד לאחר הכתיבה תשחרר הכל 😊

בהצלחה!

מהי התקיעות / בעיה / חסם שאותו אני רוצה לפתור ולשחרר עכשיו מחיי? פרטו כמה שיותר!

האם זה משהו אשר חוזר בחיי שוב ושוב? האם זה משהו שנתקלתי בו גם בעבר שלי? פרטו!

מהיכן התקיעות / בעיה הזאת התחילה? מתי לראשונה היא התחילה להפריע לי? מה מקורה? פרטו!

אילו רגשות כואבים אני מרגיש כאשר אני חווה או חושב/ת על התקיעות / בעיה הזאת? פרטו!

כיצד היא משפיעה על האושר שלי? איך היא גורעת ממנו? פרטו!

מה אני מרגיש/ה עכשיו בגוף שלי? האם אני מרגיש/ה את החסימה באיזורים מסויימים בגוף?

לאחר שסיימתם לכתוב גשו מיד לתהליך הנשימה:

שבו עם גב ישר או שכבו (מומלץ יותר לשכב).
שימו ידיים על מרכז החזה ותתמקדו במרכז הלב שלכם.
קחו אל מרכז החזה 3 נשימות עמוקות ותגידו בלב את כל מה שאתם רוצים לשחרר מתוך מה שכתבתם בטופס זה.

לדוגמא – אם כתבתם שהתקיעות שלכם היא מערכות יחסים כואבות עם המשפחה הקרובה שלכם אתם יכולים לומר בלב את המשפטים הבאים:

"אני בוחר/ת לשחרר עכשיו את כל הזיכרונות הכואבים מהעבר שלי שיצרו את הבעיה הזאת"
"אני בוחר/ת לשחרר את כל המחלוקות שיש לי עם האנשים שקרובים אליי"
"אני בוחר/ת לשחרר את כל הרגשות הכואבים שגורמים לי לכאב במערכות היחסים שלי"
"אני בוחר/ת עכשיו ליצור מערכות יחסים הרמוניות ואוהבות"

ואז מיד התחילו לנשום דרך האף נשימה מחוברת בלי הפסקה בין השאיפה לנשיפה, כאשר בזמן הנשימה אתם לא צריכים לחשוב על שום דבר, אלא רק לנשום כל הזמן ולהתמקד בגוף.
חשוב לנשום בקצב מתון יחסית שיצור הנאה בגוף שלכם. אם אתם מרגישים בזמן התהליך סחרחורת או תחושות לא נעימות, אתם יכולים להאט את קצב הנשימה.

אם אתם מרגישים כאב או חסימה בגוף זה מצוין – תמקדו את הנשימה לאותו הכאב או החסימה בגוף, עד אשר שהם ישתחררו לגמרי.

אתם יכולים להמשיך ולנשום כך במשך 30-5 דקות וחשוב לסיים את התהליך בתחושה נפלאה.
אם אתם לא מרגישים טוב בסוף התהליך אז סימן שלא סיימתם לנשום.

באמצע התהליך אתם יכולים להיכנס שוב אל הלב לחזור פעם או פעמיים על המשפטים שאמרתם בלב לפני התהליך שמתחילים ב – "אני בוחר/ת לשחרר...".

בסיום התהליך היכנסו שוב ללב ואימרו תודה על כל מה שהשתחרר מהגוף שלכם.
ו...זהו! נולדתם מחדש!

ככל שתרגלו את זה יותר, כך שתוכלו לשחרר לחלוטין את התקיעות ולהיולד מחדש.

באהבה רבה,
טלי וחנן