

מועדון הטרונספורמציה היומית

פילאניט



שבוע ניקוי פנימי תודעתי – יום שני 7/4/25

סיכום שידור הבוקר – מדיטציית ניקוי פנימי ורגשי

הבוקר פתחנו את יום שני בשבוע הניקוי במדיטציה שמטרתה היתה לאוורר, לשחרר, ולפנות מקום לעוד צבע, חיבור ואור בתוך עצמנו. עוד לפני שהתחלנו, ביקשנו יחד אנרגיה טובה ואהבה לריפוי – עבור נכדתה של אחת המשתתפות. הרגע הזה יצר קרקע של חיבור עמוק, חמלה וקהילתיות שעטפה את כל מה שבא לאחר מכן.

הנחיה למדיטציה 🧘

במהלך המדיטציה עברנו דרך שלבים שונים: התמקמות בגוף, נשימה, הקשבה פנימה זיהוי של דבר אחד שמעכב או מכביד עלינו נתינת צבע, צורה ומיקום בגוף לאותו דבר נשימה ישירה אליו – ושחרור איטי, שכבה אחר שכבה הכנסה של אור חדש, צבע, תחושת חופש במקום מה שהתפנה "הזמנתי אתכם לשהות לרגע עם מה שכואב, בלי לרצות מיד לתקן. רק להסכים לראות – ואז לנשוף ולשחרר."

שיתופים חיים מהשידור ✨

אבי שיתף בתחושת האפרוריות של חייו ובצורך לצבוע מחדש את הקירות בתוכו. "חד משמעי כן – לשחרר ולצאת לדרך". אורלי דיברה על תחושת חוסר ביטחון שיושבת לה בבטן, וקולות פנימיים שמושכים אותה לשני כיוונים. אפרת שיתפה בדילמה עמוקה מול בנה החייל, בין הרצון לגונן ובין ההבנה שעליה לתמוך בו בדרכו. עדית הרגישה תחושת חיבוק פנימי – ואמרה שהאור שנדלק אצלה בחדר הפנימי נשאר איתה גם אחרי המדיטציה. מירי דיברה על תחושת שחרור – ועל תובנה שלא נאמרה במילים, אבל הורגשה עמוק בגוף.

מועדון הטורנספורמציה היומית

פיל אילנית



תובנות מתוך השידור 💡

לפעמים מה שמבקש להשתחרר – לא צועק. הוא רק יושב שם, שקט, ממתין להקשבה. השחרור הוא לא אירוע דרמטי, אלא תנועה עדינה, פנימית, רכה. צבע, תנועה, נשימה – אלה לא רק דימויים. אלה כלים ממשיים לשינוי תודעתי. כשאנחנו מרשים לעצמנו לנשום פנימה לתוך הקושי – הוא מתחיל להתרכך מעצמו.

שאלות להעמקה או כתיבה אינטואיטיבית: 📝

1. מה הדבר האחד שאני מוכן/ה לשחרר היום?
2. אם אצליח באמת לשחרר אותו – איך זה ירגיש בגוף שלי?
3. מהו הצבע החדש שאני רוצה להזמין לחיי?
4. האם יש מקום בתוכי שמבקש ממני להקשבה – ולא קיבל אותה מזמן?

תרגול להמשך היום 🎯

מצאו רגע שקט, עצמו עיניים, ונשמו 3 נשימות אל תוך מקום "תקוע" בגוף. תנו למה שיושב שם צבע, תנועה, ואז דמיינו איך הוא משתחרר בנשיפה. בקשו להכניס משהו חדש פנימה – מילה, רגש, איכות. ותנו לה להישאר.

תודה על עוד בוקר מיוחד. ❤️

באהבה,
אילנית