

# טקס חזרה לעצמך



מסכת כתיבה אינטואיטיבית  
להתקדשות לעצמך

היי אהודה!

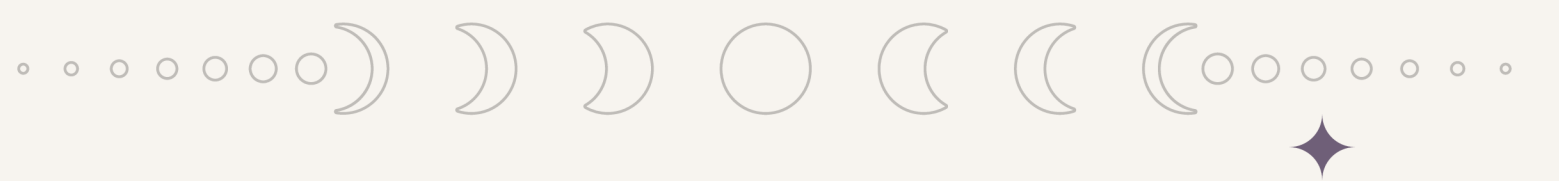
איצה כיף שהגעתי לכאן

ודחרתי לדאוג לך איכות עם עצמך... ♡

אם את מרגישה מוצעת וקטנה, או לא מוציחה  
להדין מה הצעד הדא שליך -

יציאת צדורך מרחד נעים לחזור לעצמך,  
דרך טקס קטן של כתיבה, גוף ופשוטה.  
שנתי? :)





# שער ראשון - שחרור

תמצאי מקום נעים וסקט שכיף לך לשבת בו,  
תכיני כוס תה,  
תדליקי נר עם ריח שאת אוהבת או קטורת  
שימי מוזיקה שקטה ברקע,  
תדאגי לתאורה רכה ונעימה בחלל...

**תאפשרי לעצמך להתייחס לכאן הנה  
כמו לכאן איכות מפנק שלך עם עצמך.**

פתחי את המחברת שאת הכי אוהבת  
(או תפתחי מסמך חדש במחשב)  
עצמי עינייך ל-3 נשימות עמוקות ואיטיות.

אחרי שפקחת אותן,  
שימי טיימר ל-7 דקות  
ותתחילי להקיא את כלל מה שיושב עלייך  
סביב הנושא שכרע מעסיק אותך,  
בלי לזכור ובלי לסנן.

אם אין לך מושג מה לכתוב, תכתבי  
"אין לי מושג מה לכתוב" אבל תמשיכי.  
אז תתני לעט להתנתק מהדף כל עוד הטיימר פועל!

אני מחכה לך בשלב הבא, מסע נעים!

# שער שני - חיבור לגוף

עכשיו ססיימת לכתוב -  
אן תתפתי לקרוא את מה שכתבת.

תעצמי ראש עינייך ותראישי:  
מה השתנה באולי?  
האם יש סכור שאת מריסה יותר?  
איפה האנרגיה נחה?  
האם יש הקלה ואתה שהתחרר  
או אולי ההיפך?

תתבונני בסקרנות  
וכתבי את כל התחושות שעולות  
כל מה שאת שמה לב אליו עכשיו -  
רק באולי, בלי מיינר.

ועכשיו החלק הכיפי! ההוראות מאוד פשוטות:  
אחרי ססיימת לכתוב, קומי ראש!  
לכי למטבח, תשתי כוס מים...  
שימי שיר קצבי שאת אוהבת  
(צא גבולך גש-אקטור-אפגוטי-אם אין לך כוח להתלדט)

ופשוט תרקדי ותנערי את האולי עד שהשיר נאמר! (:  
(כאובן שאת מוכמנת להמשיך לנחה כמן שבא לך, את קובעת את הקצב!)

אופה! משיכות עוד ראש...  
אן תקראי כלום עדיין.

# שער אחרון - אינטגרציה

**איכה כיל היה לכוכ קצת? :**

עכשיו אחרי שהתרעננת והנעת קצת אנריכיה באו  
חכרי למחברת לקרוס את מה שכתבת

## אבל

דאייני שכו לא המחברת שלק..  
כו סתם מחברת שמצאת באופן מסתורי,  
ויש לך הכדמנות להציל בדפוס המסתוריים  
שמישהי אחרת כתבה בהק את מה שאת קוראת הרגע.

מה הדבר שהכי בולט?  
את יכולה להדגיש עק מרקר אק בא לך.

יש תובנה שהופיעה?  
נושא שבא לך להעמיק בו עוד?  
מה הסאלות שהיית שואלת את הכותבת?  
עצה שהיית מציעה לה?  
או פשוט אבחנה שאילית על מי שכתבה את הטקסט ועולמה?

פתחי דל חדש וכתבי את התובנות והמסקנות שעלו במהלך הקריאה,  
אילו נקודות מבט חדשות היא פתחה בפנייך?  
האם יש מסר שהיית רוצה להעביר לכותבת?

כתבי את כל מה שהיית רוצה להעביר לה.

(ואני מכירה - היא בכלל לא את כרעס)

# ובזאת תם הטקס הקטן שלנו!

בו את אס הכותבת ואס המתבוננת,  
אס כו שפוקה לעצה  
ואס כו שכל החכמה והידע כבר נמצאים בה!  
ולפעמים כל מה שצריך כה להסכים לפאס את עצמך  
ואת החלקים שקיימים בק בפשטות (:

אס יצא לך מהו קטן מתוך כה -  
כיוון, תחושה, נשימה, תובנה - כה כבר האון.  
את לא צריכה לפתור הכל היום  
רק להישאר בתנועה.

ומעכשיו הטקס הכה תמיד כאין עבורך!  
אמח מאוד שתתפיי אותי איך היה לך (:

**ואס את רוצה מפאס מעמיק עס עצמך,  
סביב נושא או צומת שאת נמצאת בו,  
אני מכחינה אותך לקריאת טארוט אישית,  
והטקס מקנה לך קופון של 15% הנחה (:**

כחו הכתיבה, הקאפיס עוזרים להתחבר לעצמנו.  
לחשוף עוד חלקים בתת מודע ולהביא בהירות חדשה לחיים.  
אני מאוד שמח לעמוד איתך והחינה לכל שאלה ❤️

אעזר כלים קטנים לדרך -  
מוכנות לעקוב אחרי באינסטגרם (:

[קישור]

@DIANA.HEALING.ARTS