



עצמי את עינייך והתחילי להתמקד בנשימה שלך, שאיפה, נשיפה. השאיפה באה בקלות וללא מאמץ. הנשיפה באה בטבעיות אחריה. עם כל נשימה, את נרגעת עוד ונעשית נינוחה יותר. הקולות שמגיעים לאוזנייך מבחוץ, רק עוזרים לך להעמיק עוד. הם מזכירים לך כמה טוב להשאיר את הרעשים, הקולות והלחצים בעולם החיצוני ולצאת למסע אל מקום שקט ורגוע בתוך עצמך, בתוך העולם הפנימי שלך.

כעת, את נעשית מודעת למה שקורה בגוף שלך. את נותנת לכל המתרחש שבגוף שלך לזלוג במורד הגוף ולצאת ממנו. הכתפיים שלך רפויות, הזרועות, הגב שלך רפוי. כפות רגלייך מונחות על הרצפה, רפויות.

כעת, דמייני שאי שם בתוכך, יש תחנת כח שמחכה רק לך. תחנת הכח הזו נמצאת בעמק שקט, רחב ידיים. סביבה מרחבים פתוחים ירוקים. תחנת הכח שלך עובדת בקצב משלה. קצב קבוע, כמו קצב הלב שלך. כמו השרירים שלך שמתכווצים ומרפים, כך גם תחנת הכח שלך, פועלת ושוקטת, פועלת ושוקטת. מספקת לך את כל הכח שאת צריכה, ללא הגבלה, במתינות, בסבלנות, בקביעות.

מאגרי האנרגיה של תחנת הכח שלך, תמיד מלאים, והיא מייצרת עבורך עוד ועוד כח ואנרגיה מחומרי הגלם שאת מחליטה שיהיו בה.

דמייני שאת יכולה למלא, להטעין ולאגור בה את כל הדברים הטובים שנותנים לך כח -

אלו דברים היית רוצה שיהיו בה? חפשי בעולמך את הדברים, האנשים, המעשים והפעולות שהיית רוצה שהאנרגיה שמגיעה מהן תהיה זמינה לתחנת הכח שלך.
התבונני, מה לעולם לא תכניסי לתחנת הכח שלך?
מה יכול להפריע לתחנת הכח שלך לפעול כשורה?

כעת חשבי, מה את צריכה, על מנת להגיע לתחנת הכח הזו?
מה חסר לך?

