

3 הסאלות החשובות ביותר

3

2

1

תרגיל עוצמתי לשנה החדשה: כדי ליצור מציאות חדשה בחיך, חשוב לייצר את החוויה של מה שאת רוצה במישור המחשבתי, במישור האנרגטי ובמישור הגופני. כל תחום כאן למטה הוא חלק משיטת 12' השערים לאיזון הורמונלי הוליסטי. שבי עם עצמך כעשרים דק' וחשבי על דבר אחד שאת באמת רוצה בכל תחום (לא יותר בשלב זה). חשוב מאוד שהמטרה תהיה קונקרטית ופשוטה. לדוגמא: שער 'לאהוב את עצמי': 'אני אומרת לעצמי מול המראה כמה אני מאמת אוהבת ומעריכה את עצמי. החוויה שאני מחפשת: 'אני מרגישה קלילה ושמחה'. 'כשאני אוהבת את עצמי, אני תורמת לעולם כי אני מביאה הרבה אור ושמחה לעשייה שלי ועוזרת לנשים לאהוב את עצמן. *חשוב שהמשפטים הם משפטים קצרים, את ממש מרגישה שזה קורה עכשיו, כאילו שזה כבר כאן...בהצלחה בשנה החדשה! באהבה ממני תהל עלמה.

מה את רוצה השנה	איזה חוויה את מחפשת?	כשיהיה לך את...איך תתרמי יותר לעולם?
1. לאהוב את עצמי		
2. תזונה		
3. תנועה		
4. מנוחה, רגיעה, שינה		
5. סביבה נקיה מחומרים כימיים		
6. טיפוח אישי		
7. מערכות יחסים		
8. בילויים ותרבות פנאי		
9. תעסוקה ומילוי היעוד שלי		
10. צמחים ותוספי תזונה		
11. מיניות בריאה		
12. חיבור תודעתי ורוחני		