

יצירת מעטפת עור שנייה

מטרת התהליך הוא לייצר שכבת הגנה נוספת בעזרת דימוי של מעטפת עור שנייה. יצירת מעטפת עור שנייה היא מעין בידוד אנרגטי המגן עלינו מפני הפרעות פוטנציאליות המגיעות מהשדות השונים הסובבים אותנו, מבלי לנתק אותנו מהידע ומהמידע החשוב הנמצא בשדות אלה.

השימוש המטאפורי בעור הוא חיוני. שלא כמו מחיצה או "שריון", עורנו הוא גם קולט וגם בררני. הוא מאפשר לנו להיראות מבלי להיחשף ולהיות נוכחים מבלי להיות פגיעים או שבירים יתר על המידה. לצורך כך נדרש שדה אנרגטי מאוזן שאינו קשה מדי ואינו רך מדי. "מעטפת עור שנייה" יוצרת חוסן מנטאלי ומאפשרת לנו להיפתח לעולם בבטחה ובביטחון, מבלי להשתלט על אחרים עם האנרגיה שלנו או להיחזק על ידי אחרים משום שהאנרגיה שלנו חלשה מדי.

העור הוא סוג של קרום שיש בו נקבוביות המסננות את זרימת האנרגיה, החומר והמידע בין מה שמחוץ לקרום ומה שבתוכו. מעטפת העור השנייה קובעת מצד אחד איזו כמות מהאנרגיה שלנו נשמרת בפנים וכמה משוחרר לעולם. מצד שני היא מחברת אותנו לעולם החיצון דרך המגע, אך גם מווסתת את השפעתן של אנרגיות חיצוניות ומשמשת מסנן הקובע איזה היבטים של אנרגיות אלו יחדרו אלינו.

הפורמט להלן יוכל לסייע לכן ליצור באופן סובייקטיבי "עור" אנרגטי בריא וגמיש, שיוכל לשמש משאב באינטראקציות שלכן עם אחרים. שכבת העור השנייה תעצים בכן את הביטחון לבוא במגע עם החדש לכן בסביבתכן.

בתהליך זה אנו בונים חוסן נפשי, ולכן הוא מומלץ גם עבור ילדים עם רגישות יתר כדי לאזן את רגישותם לסביבה. תהליך זה יש לבצע בעמידה.

שלבי התהליך ליצירת מעטפת עור שנייה:

1. בחירת מצב מאתגר

אני מזמינה אותך לעמוד ולהתחיל לחשוב על מצב שבו את נוטה להיות מאוד חשופה ופגיעה. זו יכולה להיות למשל מערכת יחסים שהרגשת בה מוצפת ברגשות, אבודה או מותקפת על ידי "שדה של צלליות".

חפשי מצב שבו את מרגישה לכודה באנרגיה או רטט שלילי, כאילו את שבויה בכישוף של רגשות קשים כגון חרדה, אגרסיה, עצב, דיכאון, תשישות וכדומה. אולי הרגשות האלה כלל אינם קשורים למה שבאמת קורה מסביבך ואולי היה טריגר שעורר אותן, אך אין זה משנה.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





2. מיקום המצב וכניסה לתוכו

בחרי מיקום לפניך, על הרצפה. איפה היית רוצה למקם את המצב שעליו סיפרת כעת? היכנסי למרחב הזה והתחילי להתחבר אליו ולרגשות שקשורים אליו. עצמי עיניים וממש דמייני שאת שם. ראי את המראות, שמעי את מה שמתרחש שם, ובעיקר את מה שאת מרגישה – את כל מכלול הרגשות שיש לך. שימי לב איך המצב הפנימי הסובייקטיבי הזה משפיע עלייך. איך את חווה את ההשפעה של האנרגיות האלה של הקושי? איך את מרגישה? מה קורה למחשבות שלך? איך את מתנהגת שם? ואיך אחרים מגיבים אלייך? שימי לב גם ליציבה שלך. לנשימה. לכל שפת הגוף שלך. מה את משדרת לעולם כעת?

3. יציאה מהקושי וחיבור לאנרגיה הפנימית

כעת צאי מתוך המרחב הזה. נערי מעצמך את כל הרגשות הקשים האלה והשאירי אותם רק בנקודה על הריצפה שבה עמדת. התרחקי מעט מהמקום. כעת אני מזמינה אותך להתחבר למצב שבו את מחוברת היטב למרכז של עצמך, מצב של נוכחות מלאה בגוף. מצב שבו את מחוברת לפוטנציאל שיש בך. זה יהיה בשבילנו מודל או השראה: "יש לי את זה". את בנוכחות מלאה. בתפקוד מצוין. למה את מתחברת? מתי את מרגישה כך? האם את מרגישה את זה ממש עכשיו? נהדר! עכשיו התחילי לשפשף את הידיים שלך זו בזו. מעולה! המשיכי בכך עוד כמה רגעים. ואת כבר מתחילה לחוש שהן מתחממות, מייצרות אנרגיה של תנועה וזרימה. שימי לב שהן גם הופכות לרגישות יותר. את צריכה להיות בנוכחות מלאה בלי מחשבות. אם את נודדת במחשבה, החזירי את עצמך לנוכחות. הרגישי איך את מתמלאת מאנרגיית החום שנוצרת לך בין הידיים.

4. חיבור לאנרגיית החיים

כעת הפסיקי לשפשף את ידייך והחזיקי את כפות הידיים שלך זו מול זו כך שהן כמעט נוגעות אחת בשנייה. הביאי נוכחות ומודעות אל תוך ידייך ותני להן להיות כל כך רגישות עד שאת יכולה ממש להרגיש את אנרגיית החיים של גופך בין כפות ידייך. דמייני את המרכז האנרגטי של הגוף שלך. הרגישי את הרגליים שלך מקורקעות לאדמה ואת הראש שלך נוגע בשמיים. הרגישי את הזרימה האנרגטית שזורמת ממש כעת במרכז גופך. דמייני את האנרגיה הזו עוברת מהמרכז של גופך אל תוך הזרועות שלך ועד לכפות הידיים. הרגישי את נוכחותה של האנרגיה הזו בחלל שבין כפות הידיים.

0527-13-14-76





5. הרחבת השדה והעמקתו

הרחיקי את כפות הידיים זו מזו עד שיהיו ביניהן 8-10 ס"מ. קרבי והרחיקי את כפות הידיים לסירוגין כדי לחוש את השדה הזה טוב יותר. שמרי את המודעות שלך שם בידיים, והמשיכי לחוש את שדה האנרגיה בין כפות הידיים גם במרחק זה. חשוב מאוד שתישארי נוכחת בגוף שלך. אם את מתחילה לנדוד במחשבות, לחלום בהקיץ או לעזוב את ההווה, לא תוכלי להרגיש את השדה, כי בידיים אפשר להרגיש את אותה אנרגיה. יש אנשים שצריכים לשפשף אותן הרבה ויש מעט.

6. מעבר לחיבוק עצמי

המשיכי להרגיש את הנוכחות של השדה הנוצר במרכז גופך ובאותו זמן העבירי באיטיות את הזרועות שלך ואת הידיים לתנוחת חיבוק עצמי. שימי לב שאת יכולה לחוש שאת ממש מחבקת את שדה האנרגיה המוקרן ממרכז הגוף שלך. שימי לב לעוד תחושה מרגשת: את יכולה לחוש באנרגיה גם בחלק האחורי של הידיים והזרועות שלך, בחלק החיצוני של החיבוק. איך התחושה הזאת?

7. יצירת הגנה לאני הפגיע

זו חוויה תחושתית, ותרגישי שהיא ממלאת אותך. היא מאפשרת לך להתחבר למשהו יציב נוכח. המשיכי לחוש את השדה האנרגטי הזה בזרועות ובכפות הידיים ודמייני שאת מחבקת גם את עצמך הניצבת עם הקושי הגדול במרצפת. דמייני שאת מתחילה ליצור עבור עצמך שבמרצפת "מעטפת עור שנייה": באמצעות כפות הידיים פסלי את קווי מתאר הגוף. בזמן שאת עוטפת את עצמך שימי לב שמדובר בעור ויש לו איכויות מאוד מיוחדות. לא מדובר בשריון ולא בשדה כוח. העור מאפשר לנו להיות מחוברים ובאותו הזמן גם בדרנים. העור מגן על האברים הפנימיים העדינים שלנו וגם מחבר אותנו באופן אינטימי עם הסביבה. העור האנרגטי הזה יפעל בדיוק באותו האופן. קחי את הזמן הנחוץ כדי לוודא שמעטפת העור השנייה הזו ממוקמת היטב באזורים הפגיעים ביותר בגופך, למשל סביב הלב, הבטן, הגרון וכדומה. אם תרצי, תוכלי לדמיינ את מעטפת העור השנייה בצבע כלשהו, או כמו אור עם הסגולות של האור.

8. חזרה למרחב

כעת צעדי "למרצפת הקושי" והתחברי אל עצמך המוקפת שם כעת במעטפת העור השנייה, ובעזרת ידיך ודאי שאת מרגישה את נוכחותו של העור האנרגטי סביב עצמך.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





הרגישי גם את הביטחון וגם את הבררנות של העור הזה. את היכולת שלו להגן עלייך ולהשאיר אותך מחוברת לסביבה שלך.
ועכשיו בדקי מה משתנה בתגובות שלך למה שקורה שם? איך משתנות המחשבות שלך? והרגשות? והיציבה? והנשימה?

9. בדיקה דמיונית

עכשיו צעדי לעתיד שלך ודמייני את עצמך בפעם הבאה שבה תיתקלי במצב כזה או במצב דומה, אבל כעת את מגיעה לשם כשיש לך מעטפת העור השנייה.
מה את מדמיינת שקורה?
מעולה! המעטפת הזו נשארת סביבך, היא תמשיך להגן עלייך ולאפשר לך להיות מחוברת למה שקורה סביבך מצד אחד, ומצד שני לסנן עבורך מה ייכנס פנימה ומה יישאר בחוץ.
את בקשר עם העולם החיצון אך מבלי לאבד את החיבור לעצמך.
מהו ההבדל הקטן שיוצר את ההבדל?
שימי לב לשינוי קטן של התגובה שלך בעזרת מעטפת העור השנייה, שיוצר שינוי מאוד גדול.
זה ההבדל הגדול – כשאת מאפשרת לעצמך להיות מחוברת ואינך מאפשרת לדברים חיצוניים לחדור פנימה ולפגוע בך.
מהיום והלאה מעטפת העור השנייה תגן עלייך, ברגע שאת מחוברת לעצמך. את תרגישי, תחשבי ותתנהגי אחרת. זה יהיה קל ופשוט וטבעי. כמו שעור הגוף שלך יודע לפעול בעצמו, כך גם המעטפת השנייה של העור תפעל בצורה אוטומטית כשתהיי מחוברת אליה.
זו המתנה שנתת היום לעצמך. ולא רק לעצמך, אלא גם לסובבים אותך. יהיה לך ממש פשוט וקל לפעול מתוך כל היכולות האלה. יש משהו שיגרום לך להתחבר למרכז של עצמך.
מעטפת העור שיצרת היום היא תמיד תהיה איתך.
את מוזמנת לקחת נשימה עמוקה ולחזור למודעות רגילה. לערנות רגילה. להתיישב. כשאת מביאה איתך את מעטפת העור שעוטפת אותך עכשיו מכל כיוון.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35

