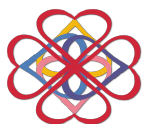




סול **מערכת יחסים אוהבת ופנימית**

מאת: © עדי גל

"קחו את הזמן מתישהו להתבונן בפרחים, שדה חמניות נאמר שימו לב כיצד כול הפרחים פונים אל כיוון אחד, אל השמש. הם שותים את אורה, פונים אל כיוונה ונפתחים כדי להיות ניזונים ממנה, גם כל יצור חי על פני האדמה. מזינה חיים, חום ואהבה על מנת שנוכל להתקיים.. זוהי סול "



סול

מערכת יחסים אוהבת ופנימית

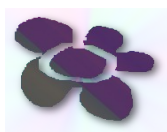
מאת: © עדי גל

אור האמת הפנימית
www.adi-gal.com

♦ הצעה: ניהול רישום. ניתן לנהל רישום בזמן ביצוע הסדנה העצמאית - מה חשתי? מה הרגשתי? האם עלו מחשבות כלשהן בראשי? האם התחברתי מאוד למשהו?

♦ בזמן הסדנה מומלץ לפנות לעצמי זמן ומקום לעשייה נינוחה. ליצור מסביבי, עד כמה שניתן אווירה נעימה ומרחב נעים. כמו לדוגמה: לשבת עם עצמי, להדליק כמה נרות, לשבת על כורסה או כיסא נוח - עדינות, נעימות וחמימות מחבקת עד כמה שניתן.

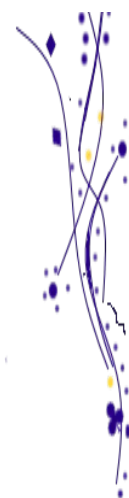
♦ במהלך הסדנה ישנן הצעות שונות לעשייה בכלל והצעה למשימה בפרט. שום דבר איננו חובה. **זוהי בחירה.** אין חובה ואין הכרח באהבה! יש רק רצון, בחירה, משחק והנאה. איך ומתי וכמה שאני רוצה. סדנה הזו איננה חייבת להיות חד פעמית ניתן לחזור אליה ממקום אחר ולקבל את מתנותיה כל פעם מחדש.



**נדמה לפעמים שלבחור בסול זה דבר קשה, אבל כשעושים את זה מבינים עד כמה זה קל,
כמה זה פשוט, כמה זה טבעי. איך שחיינו עד עכשיו היה לא טבעי. / אור האמת הפנימית.**

תוכן:

5 הקדמה
6 יום יום
	♦ תרגולים של חיבורים פנימה
10 חיבור פנימי
	♦ שיתוף האור הפנימי בחיי
	♦ פרקטיקה
	♦ אחריות והשתתפות
12 סול
	♦ ההזמנה של סול
	♦ אהבה עצמית
	♦ להישאר עם סול
20 מערכת יחסים פנימית
24 ההשלכות על חיי היום יום
25 האומץ לשחרר את הסיפור הישן
27 ואל עצמך תשוקתך
	♦ ייחוסים ואיכויות התומכות בתשוקה אל העצמי
30 להאמין בעצמי
32 לסיכום
34 לסיום





הקדמה

אין לך בחיים האלו דבר חשוב יותר מסול. זו דעתי לפחות. מאחר וסול זה **את**. **אתה**. הביפנוכו. מה שיש מבפנים ומכוסה קצת באי-אלו שכבות, התנסויות, בגרויות, חינוך ושאר דברים שצברנו מאז שהגענו לעולם הזה בעצם...

זהו עידן חדש, תקופה חדשה שבה כל אחד ואחת מאיתנו מוזמנים לחזור אל המרכז של הווייתנו, ללב ליבה של הליבה, שם ישנו העצמי הפנימי שלנו, האור הפנימי שלנו, מי שאנחנו באמת. אמת פנימית עמוקה מאוד. אמת פנימית זו איננה מוכתבת לי ממקור כלשהו, בגלל זה היא נקראת - פנימית. היא שלי, היא מול עצמי. היא אני ואורי שלי.

אור האמת הפנימית כמפתח עשויה לעזור לך לחזור אל עצמך. פנימה. הביתה. אל הבית הטבעי הקיים בתוכי. היא עוטפת אותך באהבה. ללא תנאים. ברכות. מכוונת אותך לאט ובעדינות פנימה - מהווה גשר אל **סול**.

אי אפשר שלא להיות מחובר לסול מאחר וסול היא פשוט הצד הפנימי שלי, של האדם. האדם זה החיצוני וסול זה הפנים. מה שיש לנו מבפנים. החיבור לשם קיים ויהיה תמיד. וכי איך אני יכולה שלא להיות מחוברת אל עצמי? אולם עכשיו ההזמנה היא לחזור לשם **באופן מודע**. להיות מודעים לפן הזה בתוכי ולנתב וליצור את חיי כמה שיותר משם, מהפנים לחוץ במקום לקחת מבחוץ פנימה, לדוגמה. או מכל מקור אחר שאיננו טבעי - המקור הפנימי. להיות הבורא, היוצר המודע של חיי יד ביד עם המקור האלוהי אשר בתוכי. סול.

סדנה כתובה ואישית זו עוסקת בנגיעות של פיתוח וטיפוח הקשר הפנימי שלי אל סול.

מהי בעצם מערכת יחסים פנימית? מערכת יחסים פנימית כשמה כן היא - פנימית. עם עצמי. עם סול. מערכת יחסים אוהבת פנימית. דו שיח אוהב כלפי עצמי. את זה לא כל כך מלמדים אותנו מאז שבאנו אל העולם הזה בעצם... "דברי אל עצמך יפה." "התייחס אל עצמך בכבוד." מערכת יחסים פנימית היא **היחס שלי לעצמי, כבוד לעצמי ואהבה עצמית**. כאשר הם נובעים, ההשראה אליהם, מקורם נובע מסול (ולא ממקומות כמו אגו והשוואה לאחר כמו סטטוסי חיים, הישגיות וכדומה). מהמקור, מהנביעה האלוהית אשר בתוכי שרואה אותי מנקודת מבט של אמת פנימית עמוקה מאוד ומזמינה אותי להתחיל לראות את עצמי ולהתייחס אל עצמי מהמקום הזה, ממנה. מהאהבה הטהורה שהיא.

בדרכי גיליתי שעשייה והתמדה מובילים למשהו; בדיוק כמו שאנחנו יודעים לגבי דברים אחרים בחיינו. מה שמספיק חשוב/אנחנו רוצים בו מאוד אנחנו נעשה ונתמיד. עשייה, השקעת זמן, אנרגיה, משאבים ומחשבה. אותו הדבר עם סול. היא תגיב לעשייה שלנו. תמיד. רכשת סדנה לחיבור אליה? היא תגיב. היא תגיב אל הבחירה המודעת הזאת בה. עשית מדיטציה? להתחבר אליה? היא תגיב אל הבחירה הזאת. **תמיד** תהיה תגובה גם אם אנחנו לא תמיד ערים לה. (ממליצה לשים לב. להיות ערניים. להרגיש. אתם תתחילו לזהות את התגובה שלה אליכם.)

העשייה הרוחנית היא לא רק דיבורים ותיאוריות רוחניות מעופפות זה **אמיתי**. יש לזה ערך ומשמעות ואני יכולה להתקדם ולקדם את עצמי בחיי. פנימה ומתוך כך גם כלפי חוץ. היסודות המונחים, בעבודה הרוחנית הם יסודות איתנים, שורשים פנימה - אדמה מוצקת ואיתנה לעמוד עליה גם בעולם החיצוני, כלומר במציאות הפיזית. הם לא נפרדים שני אלו, הפנים והחוץ.



נגיעות מהסדנה

הצעה לתרגול החיבור הפנימי שלכם:

◆ פריטים מקדמים בבית: פריטים אשר יעודדו את הצמיחה וההתקדמות שלי ויעוררו בי השראה כמו לרכוש כמה קוורצים, קריסטלים, הם מעגני אנרגיה נהדרים. אנרגיות כמו קרקוע, אהבה עצמית, תזכורת מהרוח שבי לדברים שאני רוצה עבור עצמי ועוד. אם ישנם פריטים שמעוררים בי תחושה של קסם או השראה כמו לדוגמה פיות לרכוש כמה פיות ולהניח במקום כלשהו בבית שאראה אותן- זוהי תזכורת קבועה לקסם אפשרי וקיים, או אם יש בכי חובה גדולה ואתה שואב השראה ממאסטרים שונים כגון קוואן יין, סיינט ג'רמיין, בודהה וכדומה ניתן לרכוש או ליצור פריטים (כמו ציור לדוגמה) אשר יזכירו לי באופן קבוע את ההשראה שאני שואב מאותם מאסטרים נעלים. אם ישנו ציטוט מתקשור כלשהו או ציטוט אחר כלשהו או קלף מחפיסת קלפי מסרים שאתה אוהב שמעוררים בכי השראה כלשהי, תחושה של קסם, להיות יותר ממי שאתה, את האפשרויות הבלתי נגמרות הקיימות וכדומה- לרשום אותו על דף נייר, או קלף לשים בארנק או לתלות כתמונה על הקיר.

תזכורות קבועות כאלו בבית, מול העיניים באופן יום יומי הן מעוררות השראה, חיוביות מאוד ומעודדות מאוד את הרוח האנושית.

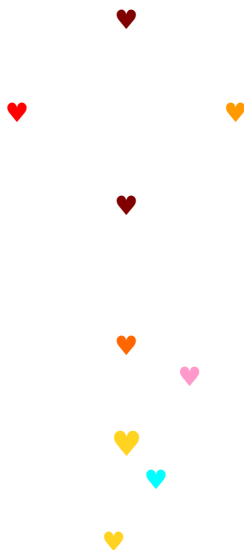
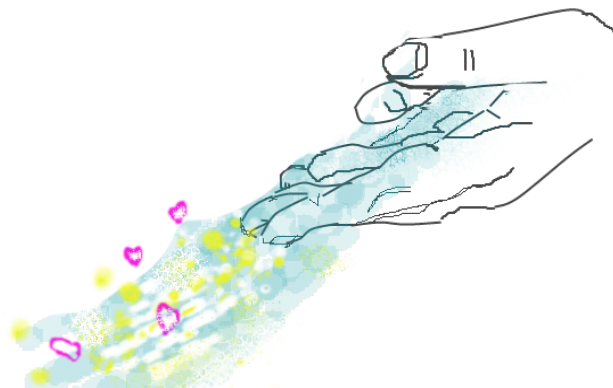


מפתח סול

◆ לקבוע פגישה עם סול שלך יום, תאריך ושעה. **תופיעו** לפגישה הזאת. ואפשרו לה לתת לכם מתנה אוהבת. כזאת שהיא רצתה לתת לכם או רוצה לתת לכם בהזדמנות זאת. הכילו את המתנה וקבלו אותה באיזה אמצעי שתבחרו. בין אם זה לשיר לסול שיר, או לנשום את המתנה פנימה, או לעשות מדיטציה שאתם אוהבים ומתחברים אליה. זהו זמן מקודש שלכם ושל סול ביחד.

מה צריך לעשות על מנת לקבל מתנה? שום דבר. פשוט לקבל.

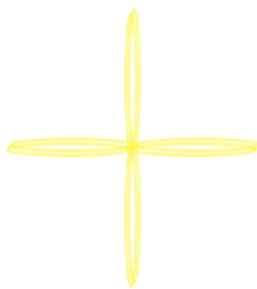
מתנות מסול.





"אם הייתי יכולה לתת לכם טיפ לחיים בנוגע לסול זה שלא משנה מה, באיזו סיטואציה אתם נמצאים **תשארו איתה**. תמיד. כל הזמן. **בכל דרך אפשרית. תדבקו בה** בימים מאתגרים ותחגגו איתה ימים שמחים. מהמקום הזה הכול יסתדר בסופו של דבר. תמיד." / עדי גל.





תמיד איתך