2nd
Affirmations coloring book
By Achinoam

Noam

www.noamliving.com

חוברת הצביעה השניה של נועם

הקדמה
את ספר הצביעה הזה יצרתי מתוך רצון לשנות את דפוסי החשיבה שלי, בתקופה של תדר נמוך אישי וכללי.
הבנתי שבמשך שנים הוטמעו בי מילים מכווצות ומקטינות שהתנגנו כמו מנטרה במחשבות שלי, עצרו אותי מלהתפתח לשלב הבא.

המוח שלנו הוא מנוע הצמיחה שלנו, גם הרוחני. אנחנו לומדים לנתק אותו בזמני מדיטאציה, אבל מה קורה בין הזמנים? המחשבות המכווצות והמטרידות נכנסות ומורידות בתוך אלפית שניה את התדר שנבנה באיטיות בזמן המדיטאציה.
מי שקובע את הפעולות שלנו בעצם זה התת מודע. תת המודע שלנו הוא הכח הפנימי ששולט ומוביל אותנו בכל פעולה שלנו. חשוב לשים לב מה אנחנו אומרים לעצמנו. אם מישהו עשה לנו משהו, אמר לנו משהו- מה אנחנו אומרים לעצמנו?
כל שניה וכל מחשבה חשובה. אין דבר שחומק מתחת לרדאר. הרגש שלנו מקשיב למוח שלנו תמיד.

אם היית יכול לשמוע מהצד את המחשבות שלך היית מוצא שם הרבה רחמים עצמיים, האשמות, פחד משינויים, ניסיון לשלוט בדברים שלא קשורים אליך, החייאה של סיטואציות ישנות וכואבות ועוד מחשבות שמורידות את התדר האישי.

אז איך זה התחיל?
יום אחד צבעתי משפט: שפע הוא זכותי המולדת.
צבעתי וצבעתי עד שהרגשתי לכמה דקות, ששפע הוא זכותי המולדת.

למחרת התקשרו שני לקוחות, שלא חשבתי שיתקשרו שוב אי פעם, והזמינו אצלי דבר שהיו צריכים. היה לי ברור שכשצבעתי את אותו המשפט, התחברתי לתדר השפע, בקלות ובקלילות.

השפע מסתובב. הזדמנויות מגיעות. כשאני מחוברת לתדר הנכון, ההזדמנויות האלה יעברו דרכי ויאפשרו לי לבחור לקחת או לא לקחת אותן.
הכל תלוי בך. בתגובות שלך לכל הסיטואציות שעוברות ליד.
כעס, קנאה, שנאה, פחד וכו'... ברגע שהם עולים- נפלנו. אבל יש מה לעשות. כל העניין הוא לזהות מייד את אותו הרגש המכווץ, לעצור, לנשום עמוק ומייד להחדיר למודע מחשבות מנטרלות. ככל שנתפוס את המחשבות האלה בצמוד לרגע שהן עולות וננטרל אותן, כך נחזור יותר מהר לתדר הגבוהה שמחבר אותנו לארועי חיים שישפיעו עלינו לטובה ויולידו עוד ארועים מרוממים.

תדר נמוך נמשך לתדר נמוך
תדר גבוהה נמשך לתדר גבוהה

Pictures Designed by Freepik

חוברת הצביעה השניה של נועם

איך משתמשים?
(מנוסח בלשון אישה אך כמובן מתאים גם לגבר)

1. הדפיסי את החוברת בשלמותה, אם אפשר על דפים קצת יותר עבים מדפי המדפסת הרגילים. אפשר להשאיר את החוברת בתור דפים ולא להצמידם מטעמי נוחות בזמן הצביעה.
2. בחרי משפט שברגע הנתון את מתחברת אליו.
3. בחרי צבעי עיפרון, עט, טושים.. בגוונים שאת אוהבת
4. קראי קודם את המשפט והתחילי לצבוע.
5. עם כל אלמנט חדש שאת צובעת חיזרי שוב על המשפט, תוך נשימה רגועה ואיטית.

הקדישי לפחות עשרים דקות לצביעה. דאגי לסביבה שקטה, עדיף לשים ברקע מוזיקה שהוקלטה בתדרים כמו 888, 532, 777, 528, וכו'. את המוזיקה השמיעי באזניות או ברמקולים איכותיים (לא דרך הרמקולים של המכשיר הנייד, ולא בחיבור בלוטוט שכן אלה לא מעבירים את מנעד התדרים)
כדאי להתחיל מתשעת תדרי הסולפג'ו:

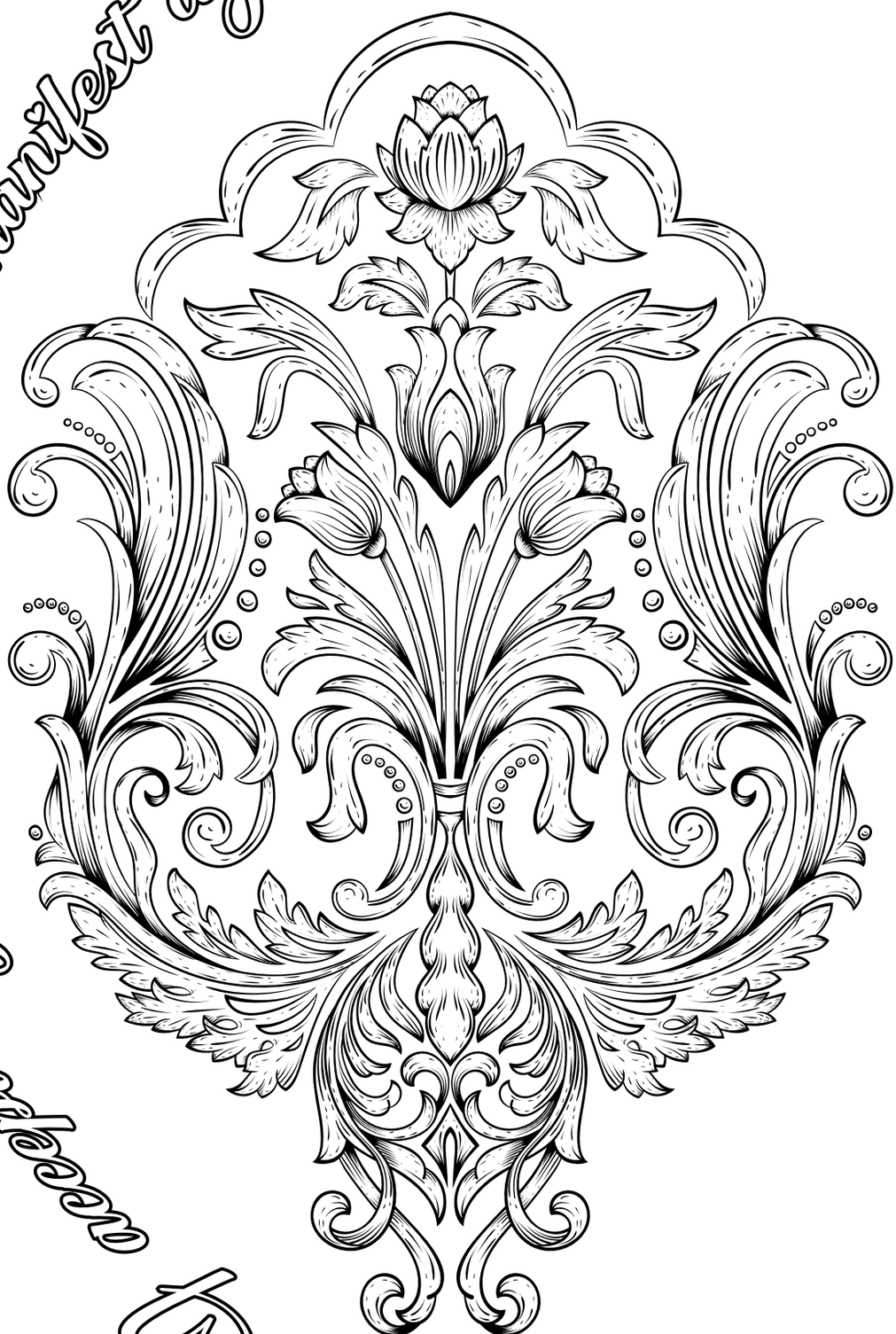
אם את מרגישה שאת רוצה לעבור למשפט אחר, לא משנה מאיזו סיבה, אל תסיימי את הצביעה. עצרי ובחרי ציור עם משפט נוסף שמדבר אליך בזה הרגע, והקדישי לו עוד כ20ד באותו האופן.

מה המטרה?
קודם כל לחווט את המחשבה שלנו במשפטים מעצימים.
הרבה פעמים אנחנו מגלגלים בראש מילים מקטינות, סיטואציות מקטינות, כעסים וריבים. תהליך הצביעה תוך כדי האזנה לתדר נכון וחזרה על משפט מעצים מאפשרת למוח לקבל את ההתנייה החדשה ללא התנגדות.
אחרי שהמוח קיבל את ההתנייה החדשה יעלו תחושות נעימות של מסוגלות, אהבה וכו'. נשהה ברגשות אלה.
הרגש הוא התהודה האישית שמחברת אותנו לתהודה של היקום. היקום מזמן לנו חוויות בתהודה מתאימה לזאת שבה אנחנו רוטטים. תהודה גבוהה תזמן חוויות נעימות ומעצימות, תהודה נמוכה תזמן חוויות בהתאם.

שנדע לכתוב בחול את המילים הלא נעימות שאמרו לנו,
ואת הדברים הטובים- לחקוק בסלע

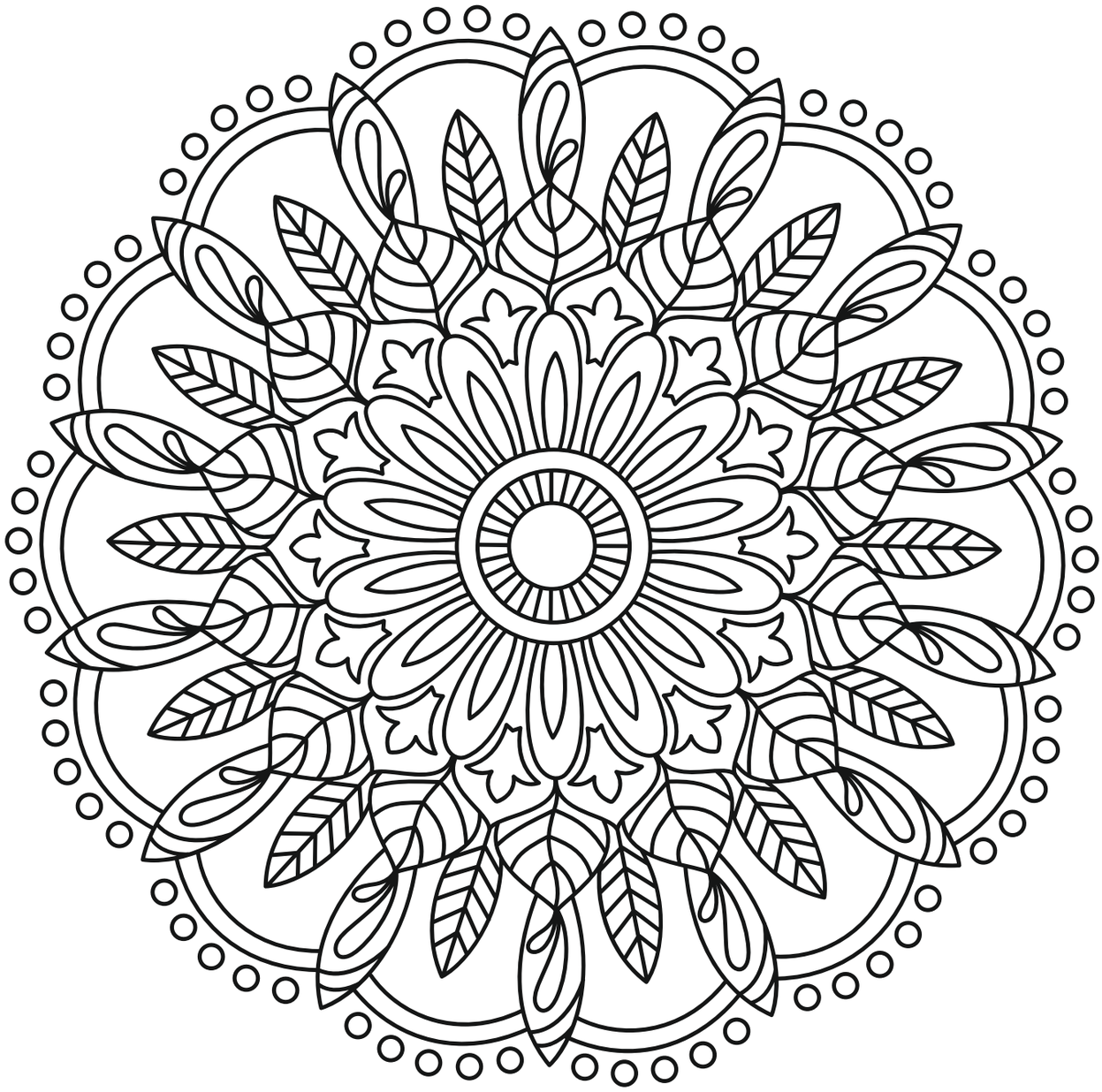
My goal is to be the best version of myself

I accept any outcome I can manifest again



I ALLOW THE FLOW OF ABUNDANCE TO MOVE EFFORTLESSLY THROUGH ME

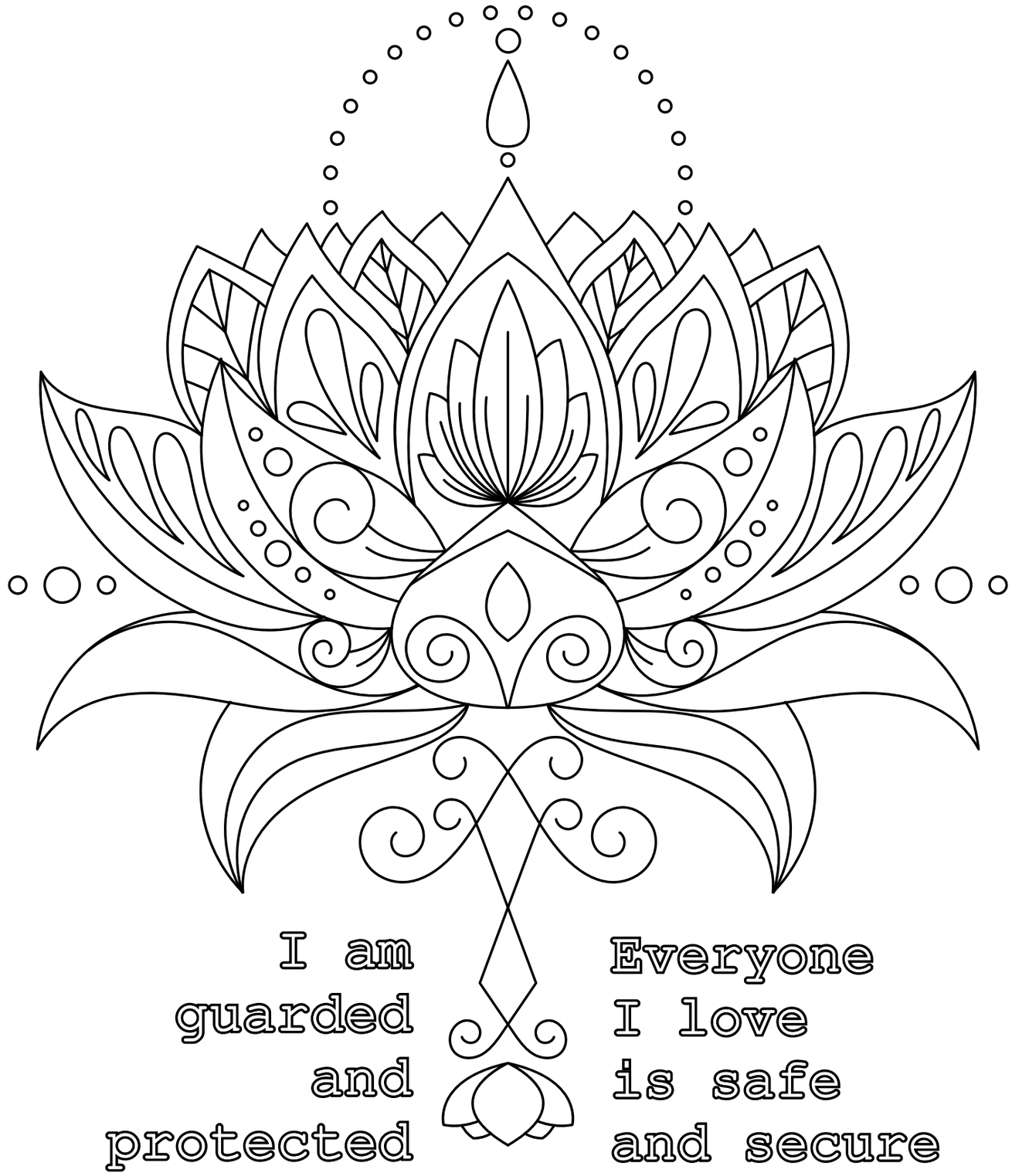
I love myself
unconditionally



Any type of problem

is a project for me to solve

The people around me love me and want the best for me


I am guarded and protected
Everyone I love is safe and secure

Part of
funds I earn
is mine
to keep

Good things
find me
wherever I go