

דפי הכנונה

שינוי התדר, מחשבה ורגש
מציאות חדשה מלאת אהבה, ביטחון ואושר



מה זה תדר

תדר אנרגטי הוא מונח בפיזיקה ובמטאפיזיקה המתאר את התדר של האנרגיה המשוחררת מכל חומר ומכל תופעה, זה כולל את הגוף ונפש שלנו. תדר גבוה מתאר אנרגיה חזקה יותר, ותדר נמוך מתאר אנרגיה חלשה יותר.

תדר אנרגטי חשוב ביום שלנו מכיוון שהוא משפיע על חיינו. תדרים שונים יכולים להשפיע על מצב הרוח שלנו, רמת האנרגיה שאנו מרגישים, איכות המחשבות ורגשות שלנו, ואפילו על הבריאות שלנו. תדרים גבוהים גורמים להרגשה של איוון ותחושה אופטימית, שלווה, ביטחון ותשוקה לחיים בעוד שתדרים נמוכים גורמים להרגשה של אכזבה, בדידות, כאב, חרדה ופחד. לכן התדר שלך חשוב ביום מכיוון שהוא יכול לשפר את איכות החיים והרגשות שלך. התדר שלך משדר כמו רדיו, שאתה בתחנה נמוכה לא תוכל לשמוע תחנה אחרת. לכן צריך לכוון את התדר לרגשות ומחשבות טובות יותר.



הקשר בין סקאלות הרגשות והתדר האנרגטי שלנו: סקאלת הרגשות היא דרך לתיאר את הרגשות שלנו, והתדר האנרגטי שלנו משפיע על היכולת שלנו להרגיש את הרגשות הללו.

רגשות חיוביים ותדרים גבוהים: כמו שמחה, אהבה, תקווה והצלחה נמצאים בתדרים אנרגטיים גבוהים. כאשר אנחנו חווים מחשבות חיוביות, התדר מסייע בהרגשת מרוכזות, אופטימיות, וחיוניות.

רגשות שליליים ותדרים נמוכים: כמו כעס, דאגה, חרדה ועצב מתאימים לתדרים אנרגטיים נמוכים. כאשר אנחנו חווים מחשבות שליליים, התדר משפיע עלינו בהרגשה של עייפות וחוסר אנרגיה.

בטיפול אנרגטי משנים את דפוס המחשבה, אמונה ורגש על ידי מגוון כלים ומכניסים אנרגיה חיובית המרכזת ומאזנת את הגוף ונפש.

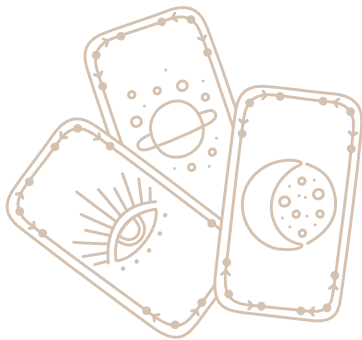


VIBE-HEART.COM

לשימוש פרטי *לא להעברה

תרגול לשינוי קוונטים פנימי - תיקשור ופתיחה בקלפים
קריאת תדר אנרגטי, כלים להתמודדות ושיפור איכות החיים
הייעוץ אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי

תוך כמה משפטים ניתן לשפר את
התחושות שלנו, להרגיש קליל יותר,
רגוע יותר ואפילו שמח יותר.
מומלץ לקרוא על הבוקר ולחזוקים במהלך היום



אני לא חייבת לפתור את זה ברגע הזה.
אני לא חייבת להיות הכל בשביל כולם.
העבר שלי אינו מגדיר את מי שאני, בטח שלא את העתיד שלי.
יש בי את הפוטנציאל להיות כל מה שאני רוצה.
אני הולכת ומשתפרת בזה יותר ויותר.
אני עושה את הכי טוב שאני יכולה .
לרוב דברים מסתדרים עבורי. אני אוהבת שהם מסתדרים עבורי.
אני היחידה שיכולה להחליט איך אני מרגישה בכל רגע נתון.
אני אוהבת לדעת שאני יכולה לשלוט באיך שאני מרגישה.
אני כבר עכשיו מרגישה שדברים משתפרים עבורי.
אני מקבלת ופתוחה לקבל דברים טובים.
אני נהנת מלצפות ולהרגיש יותר ויותר ביטחון ושליטה במחשבות שלי.
היום אני אתמקד בלהרגיש טוב, אשתדל להסתכל על הצדדים החיוביים.
כל יום חדש הוא התחלה חדשה להיות מי שאני רוצה להיות.



גלגל המיקוד

כיצד להשתמש בגלגל פוקוס - מיקוד
שימוש בגלגל מיקוד, הוא כלי רב עוצמה כדי לשנות את
המיקוד שלך וליישר את האנרגיה שלך עם הרצונות שלך.
זוהי דרך מעשית לבטא את החלומות שלך
וליצור חיים חיוביים וטובים יותר.

שלב 1: הגדר את הכוונה שלך

התחל בהגדרה ברורה של הרצון או הכוונה שלך.

בניח שהכוונה: למצוא עבודה חלומית שתואמת את התשוקות והכישורים שלי.
דוגמה 1: מחפש עבודה חלומית: אני רוצה למצוא עבודה חלומית שתאפשר לי לבטא את היצירה
תיות והתשוקה שלי.

שלב 2: זיהוי אמונות שליליות

באחד הקטעים של גלגל המיקוד שלך, **רשום אמונה שלילית שעצרה אותך.**
דוגמה 1: "אין לי את הכישורים או הניסיון הנכונים כדי להשיג את עבודת החלומות שלי.
דוגמה 2: "מציאת עבודה המשלבת את היצירתיות והתשוקה שלי היא לא מציאותית".

שלב 3: עבור להצהרות חיוביות

בעיגול באמצע, כתוב הצהרה חיובית המנוגדת לאמונה השלילית.

דוגמה 1: "אני יכול לצבור את הכישורים והניסיון הדרושים כדי להבטיח את עבודת החלומות שלי."
דוגמה 2: "העבודה המושלמת שמתיישרת עם היצירתיות והתשוקה שלי מחכה לי".

שלב 4: התמקד בכל חלק

שב בשקט עם גלגל המיקוד שלך, שים את תשומת הלב שלך על האמונה השלילית שכתבת.
הרגישו את ההתנגדות שהיא עלולה להעלות, ולאחר מכן, **העבירו בעדינות את המיקוד מאמירה
שלילית לאמירה חיובית יותר.** דוגמה: יש אין סוף עבודות שיכולות להתאים עבורי, אני יכולה
לדמיין את עצמי בעבודה כזאת. הרגישו את ההתרגשות והאמינו בכישורים שלכם.

שלב 5: חזור על התהליך

עברו על כל חלק בגלגל המיקוד המעוצב שלכם, חזרו על התהליך של **זיהוי אמונות שליליות**

והעברותן להצהרות חיוביות.

שלב 6: הרגישו את השינוי

כשתעבדו דרך גלגל המיקוד שלכם, תבחינו בשינוי באנרגיה ובאמונות שלכם. **האמונות השליליות**

יתחילו לאבד את כוחן, וההצהרות החיוביות יהפכו משכנעות יותר.

שלב 7: שמור על מיקוד חיובי

לאחר השלמת תרגיל גלגל המיקוד שלך, **המשך להתמקד בהצהרות החיוביות לאורך היום שלך.**
דמיינו את עבודת החלומות שלכם ושמרו על אנרגיית התדר גבוהה. תכתבו את המשפטים במקום
שתוכלו במהלך היום לחזור ולהתרגע.

זכור להיות סבלני בזמן שאתה עובד על האמונות שלך.

סמכו על התהליך וצפו בשינויים המדהימים שיקרו בחייכם.

כל החיים חשבתם X ועכשיו אתם משנים ל Y,

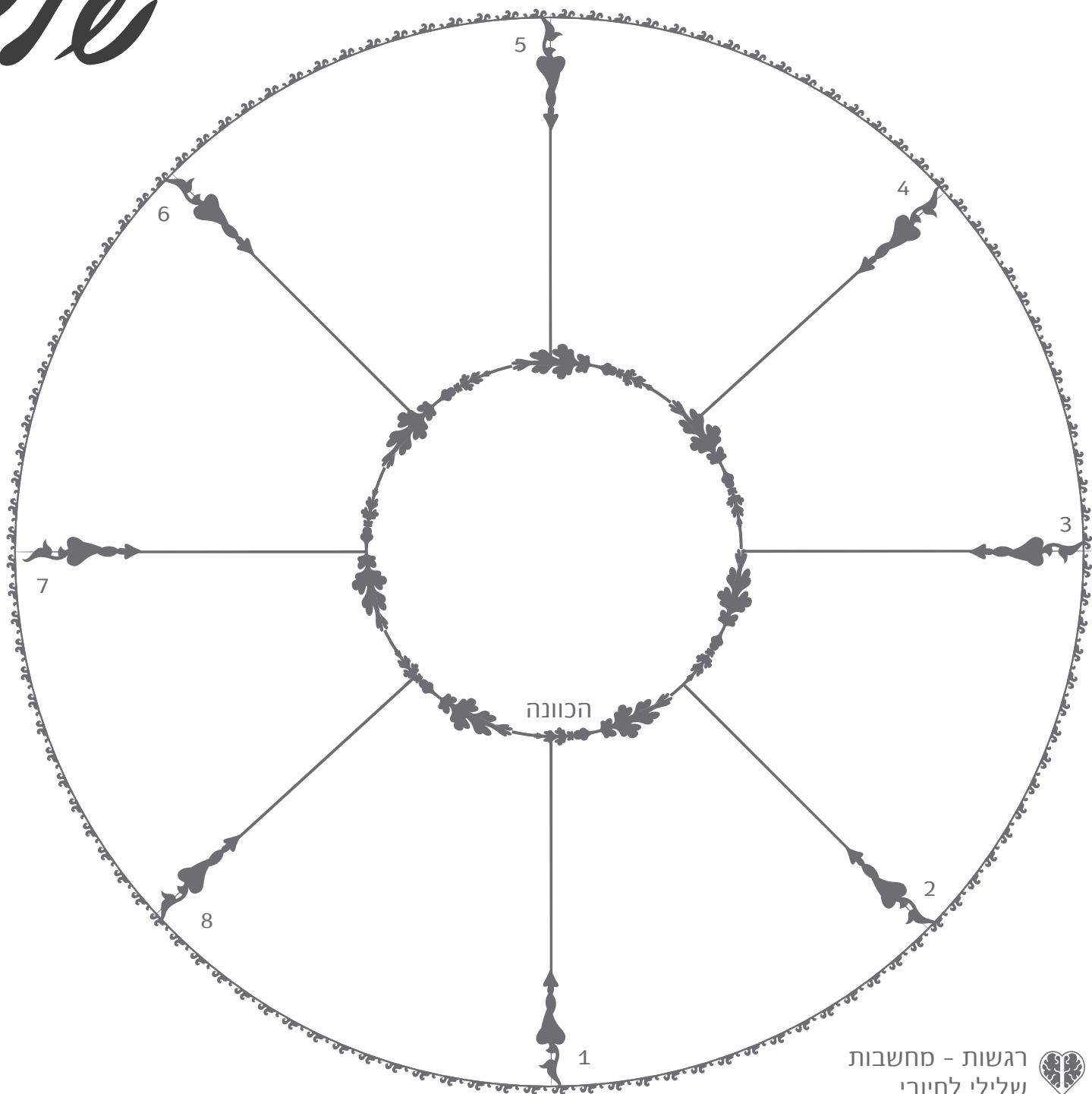
תהיו קלים עם עצמכם, זה תהליך שיקדם אתכם לכל החיים.



לשימוש פרטי *לא להעברה

VIBE-HEART.COM

תרגול לשינוי קוונטים פנימי - תיקשור ופתיחה בקלפים
קריאת תדר אנרגטי, כלים להתמודדות ושיפור איכות החיים
הייעוץ אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי



רגשות - מחשבות
שלילי לחיובי



אמונה שלילית:

רמזים / סימנים / תובנות



VIBE-HEART.COM

לשימוש פרטי *לא להעברה

תרגול לשינוי קוונטים פנימי - תיקשור ופתיחה בקלפים
קריאת תדר אנרגטי, כלים להתמודדות ושיפור איכות החיים
הייעוץ אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי

הצהרות חיוביות
להיג'ס את החופש

אני לא חייבת תשובות להכל ברצע הזה

החופק שלי הוא אהיית אני אני לא צריכה להיות הכל בשביל כולם אני יכולה לשחרר את מה שלא משרת אותי

אני עושה את הכי טוב שאני יכולה דעות שלא אחרים אינם חייבים להיות הדעות שלי אני אומרת אהבה את עצמי

יש בי את הפוטנציאל להיות כל מה שאני רוצה

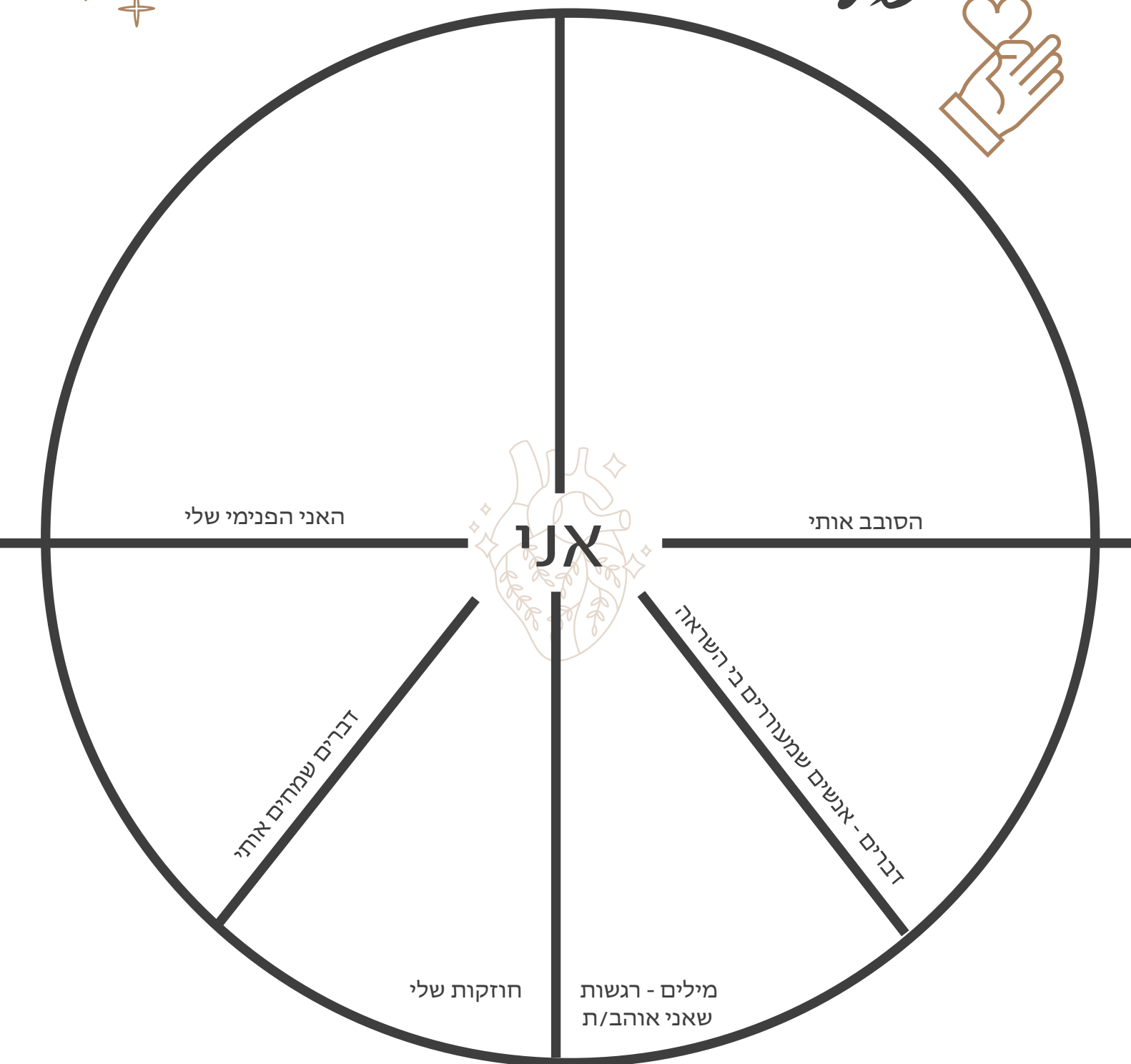
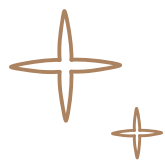
אני יכולה ליצור את המציאות שלי

אני אוהבת להרגיש רוגע וכיף ללא דאגה

מכלל
גמל/ה



תרגול לשינוי קוונטים פנימי - תיקשור ופתיחה בקלפים
קריאת תדר אנרגטי, כלים להתמודדות ושיפור איכות החיים
הייעוץ אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי



אני לא חייב לפתור את זה ברגע הזה.

אני לא חייב להיות הכל בשביל כולם.

העבר שלי אינו מגדיר את מי שאני, בטח שלא את העתיד שלי.

יש בי את הפוטנציאל להיות כל מה שאני רוצה.

אני הולך ומשתפר בזה יותר ויותר.

אני עושה את הכי טוב שאני יכול.

לרוב דברים מסתדרים עבורי. אני אוהב שהם מסתדרים עבורי.

אני היחיד שיכול להחליט איך אני מרגיש בכל רגע נתון.

אני אוהב לדעת שאני יכול לשלוט באיך שאני מרגיש.

אני כבר עכשיו מרגיש שדברים משתפרים עבורי.

היום אני אתמקד בלהרגיש טוב, אשתדל להסתכל על הצדדים החיוביים.

כל יום חדש הוא התחלה חדשה להיות מי שאני רוצה להיות.

לשימוש פרטי *לא להעברה

VIBE-HEART.COM



תרגול לשינוי קוונטים פנימי - תיקשור ופתיחה בקלפים
קריאת תדר אנרגטי, כלים להתמודדות ושיפור איכות החיים
הייעוץ אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי

הסוד לחיים שאת רוצה נמצא כאן

נמאס לך מלחץ וחרדות?

תמצאי את הדרך לחיים מאוזנים ביומן
שמוביל לשינוי פנימי!

שיעורו לך

אמונות מעצמות

50 עמודים

VIBE HEART

הכנונה פנימית

EMOTION EXPLORER

לכוון את הרגשות והמחשבות
שלך בצורה מודעת

your name Date

CREATED BY
VIBE-HEART.COM

תרגיל

אין אני מרגישה

תרגיל

מה אני לא רוצה

תרגיל

מה אני לא רוצה

תרגיל

מה אני לא רוצה

במחיר של קפה ועוגה,
תני לעצמך את השינוי
לחיים מאוזנים ומאושרים!



במחיר של כרטיס לסרט,
תתני לעצמך את המתנה
של זמן איכות עם עצמך!



לחצי לעמוד הרכישה

קובץ דיגיטלי להדפסה ושימוש מידי