

מקום בלב

מתי יש לי מקום?

מתי אני יכולה להרגיש שאני מרגישה?

שאני קיימת? ש.. כן אני זו אני

??

ש... רגוע לי עם מה שאני

??

כן - נכון, זה כשיש פניות. רוגע

שלווה פנימית. חרישית.

אולי קראת כבר את הפוסט שלי על: "פניות"

אם לא, ממליצה בחום!

האפשרות לפניות והנחיצות שבה וכלי מדהים עבורה

מפורטים כבר שם.

וכאן רציתי להבין יותר

וקצת להרחיב:

מדוע? ומהן ההשלכות?

מה כ"כ חשוב בפניות?

מהי המשמעות שמתקבלת שנתרמת עד כדי כך?

למה זה כל כך כדאי לך?

ועל מה בדיוק אני ממליצה בחום?

אז ככה:

להיות פנויה מ...

זה קודם קצת להתרחק.

קצת להתנתק מכאן ועכשיו (רגשית, מחשבתית..)

לפנות מקום.

היכן?

אצלי

ב'אני' שלי.

עבור מה?

עבור המון דברים חשובים ואחרים

שלא היה לי מקום בשבילם..

שנדחקו במרוץ הזמן והחיים.

אז לפנות מקום --

זה מקום בלב למשל

או מקום במחשבה לדוגמא..

וגם - גם לא להחמיץ ...

את הרצון הפנימי, הכנה הבראשיתי שלי

עוד מלפני שהגיעו העומסים.. המתחים

(כמו: הדאגות לחשבון הבנק.. או לילד שמתקשה ב...)

ולעייפות המכריעה לאחר לילה ללא שינה ...)

כי להיות פנויה מ...

זה קצת להתנקות, קצת 'אוורר'

להגיע למקום נקי יותר. שלו יותר

הרבה יותר רגוע. הרבה יותר שקט.

ומה קורה אז?

מה קורה כשיש שקט? כשאני עם עצמי?

כשהמחשבות לא מתרוצצות במהירות סילון

ללא הפוגה - - -

מבלבלות. מטרידות.

מה קורה אז?

מגיע החיבור



החיבור לעצמי - לכל האני המפואר שלי
לנשמתי. לצלם האלוקות שבתוכי
אני יודעת פתאום מה אני רוצה...
אני מרגישה פתאום את מה שאני מרגישה...
חיבור למה שאני חושבת, רוצה ואוהבת
לחוויה הפנימית.
קליק.

חיבור כזה, מוליד לב רחב. רחב.
לב שמכיל הכל, לב שפנוי כל כך לדברים החשובים
לב גדול וטהור, לב שמגיע לפניות. לנקיות.
שמשפיע כ"כ טוב על מחשבות נקיות ממקום מבורר. מסונן.
לב שמשפיע על כל הווייתי.

או אז מתרחב לו המקום שלי
ויש לי עוגן ויש לי זמן.
אני מחוברת למקור חיי
לכל העצמיות והכוחות שבי!
אני כאן
יש לי מקום.

ומה קורה לאמא שיש לה מקום בלב?
אהה.. זו שאלה עצומה - ענקית -
לאמא כדו
יש מקום בלב לילדים שלה
לבית שלה.
לכל הדברים החשובים לה באמת.
למה שהיא רוצה. למה שהיא מבינה
למה שהיא אוהבת.



כשהלב של אמא גדול ורחב
כאשר נפתחים בו עוד ועוד
קמטי דאגה, צער או קושי,
מתיישרים פה ושם..

זדים הצידה - -

אז אמא פנויה לאהוב.

פנויה להקשיב.

היא קשובה קודם לעצמה -

לחיבור עם עצמה.

ואז היא יכולה ויודעת

להיות שם עבור ילדיה.

היא מחוברת לאנרגיות שלה

היא נוכחת.

יש לה מקום.

וילדים שלאמא שלהם יש מקום

והלב שלה רחב

והיא פנויה וקשובה אליהם...

הם ילדים עם לב רגוע. בנוי ומחובר

מחובר לאמא. ולעצמם.

ילדים כאלה שאמא שלהם פנויה

מרגישים את הלב הרחב של אמא

הם יודעים שהיא באמת קשובה

הם מחוברים לגמרי

הם יכולים להישען. לשתף

הם יכולים להיות.

העצמה הורית מכילה ומגדלת ♥ חיזוק קשרי הורים ילדים ♥ קידום הילד המאתגר והרגיש

מיכל וילמן \ 050-4102924 \ michal2lov@gmail.com