

Hoho.Academy



تمارين الترك والتفريغ في القمر المكتمل



أهلا بك عزيزتي، واضحة نيتك مادام وصلت
لهذه الصفحة انو انتي مختارة نفسك
وطريقك والالتقاء بأجزاء حقيقتك.. أهنتك
على ذلك.. هذه الأسئلة حصى موجهة في
طريقك.. كوني حاضرة معها بكامل وجودك
لتستقبلي منها طاقتها الكميينة

انظري إلى السماء ليلا من النافذة،
من الشرفة أو من حديقة قريبة
منك، وخذي || نفسا عميق .. واكتبي
رسالة للقمر فحواها :
تعبيرك عن حبك له + اتصالك به +
تغزلك بجمالها + تذكرك أن أنوثتك
انعكاس له + امتنانك لوجوده ..

اكتبي رسائل اثلاث اسماء لأشخاص من الماضي
او الحاضر تودين التخلي عن تعلقك بهم أو
تعلقهم بك، وابدئي جملك بهذه العبارة:

"أنا أسمح لك" فلان" بالذهاب ، بالرحيل من حياتي
ومن مساحاتي في كل زمان ومكان بكل حب، أنا
متسامحة مع وجودك وتصرفاتك ، أنا مدركة أن
رسالتك انتهت في حياتي .. أشكرك من قلبي ،
أحبك بمسافات تركي والرحيل عني، مع السلامة



Hoho.Academy



عبري عن : كيف تشعرين، سمي
الشعور / المشاعر الغالبة على حالتك
الآن، واكتبي سببها الآنس الذي
تتوقعينه أنه هو+ اكتبي نية فضولك أن
تعرفي :
من وين بدأت هذه المشاعر حقا؟ أين
ولدت ومتى جاءت إلى حياة جسدي
حقا؟

Hoho.Academy

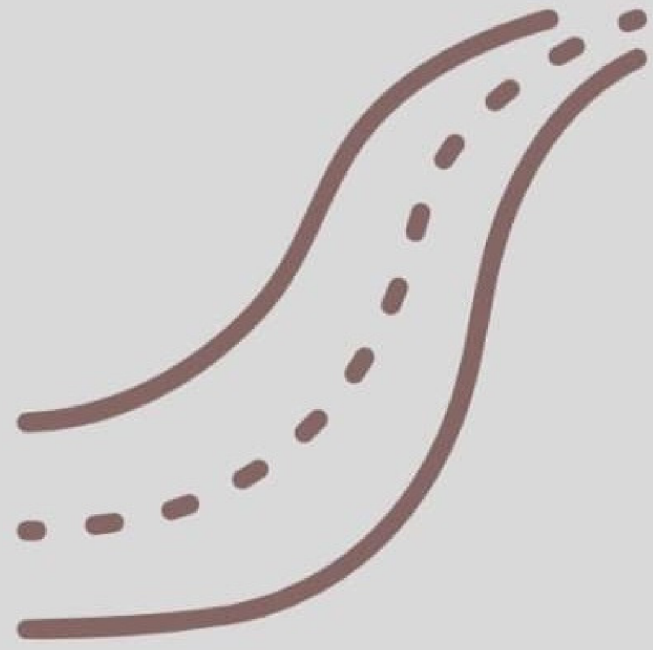
شموع، كأس ماء، بخور، زاوية بعيدة
عن البشر في بيتك أو في غرفتك،
سماعات، اغنيته المفضلة وارقصي
واسمحي لجسمك بالتدفق مع طاقة
القمر.. وأنت مغمضة العينين



Hoho.Academy

نامي وانت تتممين : أنا مستعدة
لرحلتي في عقلي الباطن، سأتذكر
أحلامي ومشاعري أثناء أحلامي، حدسي
مستعد لمعرفة الرسائل من أحلامي ..
وحطي دفتر وقلم قدام سريرك واكتبي
ماذا تشعرين في الصباح بعد أحلامك
التي تذكرتها أو لم تتذكرها

العودة إلى



البيت



إذا حابة تشتغلي على نفسك أكثر بهذا النوع من التمارين الموجهة+ جلسات السكون العميقة + رفع وعي بالساعات في محتوى من مستوى آخر.. أدعوك للالتحاق بركبنا "برنامج العودة إلى البيت" لتزوري بيتك وتري أجزاءه وكيف هو حقا من الداخل وتبدئي عملك الأهم في حياتك ، بترميمه، إصلاحه، تنظيفه.. أو ربما تماما إعادة بنائه في أرضك