

תקשורים מהמל"ג – המכלול גבריאל

מתקשרת: אילת פורת

[/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il)



ספטמבר 2018

למה כולם עייפים?

אני:

שלום יקרים! יש לכם הסבר בשבילי למה אנחנו מרגישים עייפות רבה בתקופה האחרונה, לכאורה ללא קשר לנסיבות החיים או לשעות השינה?

המל"ג:

שלום גם לך יקירה. עייפות. עייפות הינה תוצאת לוואי של מעשים אשר אינם מכוונים נכון. כלומר, אם את מתעקשת לעשות מה שאיננו נכון עבורך זה לוקח ממך אנרגיה רבה ואת מתעייפת. לעומת זאת, כשאת עושה את מה שנכון לך את מלאה התלהבות וכוח, אין זכר לעייפות.

אני:

זה נשמע הגיוני. אבל למה כל כך הרבה אנשים מתלוננים על כך דווקא עכשיו?

המל"ג:

זה לא בהכרח דווקא עכשיו. הרי היו לכולכם תקופות קודמות של עייפות כזאת, נסי להיזכר בשלך. וכן – מי שעייף רואה יותר את שאר העייפים (לפי הכלל הידוע של נשים בהריון! 😊)

אני:

אז מה עושים? איך מתקנים את הכיוון שיהיה ממלא ואנרגטי?

המל"ג:

אנו מציעים לך (שוב!) לקחת את הימים החגיגיים הללו למנוחה ולהתבוננות פנימה בשקט. כן, את עייפה, וקשה מתוך עייפות להתבונן פנימה. אפילו נרדמים בתוך הניסיון לעשות מדיטציה. אז ערכי את ההתבוננות הזאת בעיניים פתוחות ומעל דפי נייר וכלי כתיבה. שאלו את עצמך:
- מה את רוצה לברוא לך השנה?
- מה טוב לך בחיך והיית רוצה להרבות ממנו?
- ממה היית רוצה להמעיט?

עכשיו, כשהשאלות יתחילו לעורר אותך, תוכלי להיכנס למדיטציית "אני בעוד שנה". קבלי מעצמך העתידית עצות "עשי ואל תעשי" למשך השנה. כשיש מטרות ברורות ונכונות הכוח חוזר, העייפות מתפוגגת. התלהבות ועליצות תופסות את מקומן. כיף לקום בבוקר והשינה הינה יותר רגועה ומטעינה.

אני:

זה נשמע לי פשוט והגיוני. נותר לי רק לבצע. תודה רבה!!!

(כדאי לקרוא גם את [התקשור לראש השנה תשע"ט](#)).

אילת פורת

האתר שלי: [/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il)