

מ  
מרחב  
מודעות

פריידי מרגלית

## יוםולדת שמח. מזל שנולדת! ❤️

יום הולדת זהו יום מצוין להתבונן פנימה,  
התבוננות שקטה ממקום של חמלה וטיפוח.

בהמשך למדיטצית יומולדת שזה עתה האזנת,  
יש למלא את השאלות הבאות:

הופ, גדלת בשנה! ומה עוד גדל איתך? באילו  
תחומים התפתחת בשנה האחרונה?



מה למדת? כיצד התבגרת השנה?



איזורים ותחומים שחשוב לך לפתח בשנה  
הקרובה?



חזרה לרגע הלידה... מהי המתנה שהינך לעולם?  
מהו האור שהגיח לעולם עם לידתך?



חיבור אל המתנה שהינך וחיים מתוכה, יסייעו לך  
לרפא ולצבוע מחדש את חייך בצבע המיוחד  
שלך. כיצד המתנה שלך עומדת לבוא לביטוי  
ומימוש בשנה הקרובה?



"היום בו נולדת הוא היום בו העולם לא יכול היה להתקיים בלעדיך" (ר' נחמן מברסלב)

הללויה!