



מדיטציית עבודת צוות.
Sol team

משך המדיטציה: כמה זמן שמרגישים.

1. להניח את האצבע האמצעית (אמה) על האצבע המורה (שנקראת: "אצבע") כמו שרואים בתמונה. בשתי הידיים בד בדד.

♦ נתמקד לרגע בעצמי. במרכז של עצמי.

2. אפשר להישאר כך כמה זמן שרוצים.

הפעולה הזאת אומרת - אני מזמינה את סול להיות איתי. לעבוד איתי ביחד על מה שזה יהיה שאני עושה. בין אם זו עבודה פנימית- רוחנית או משהו ארצי לכל דבר. היא תבוא בשמחה. עבודת צוות. *Sol- team*

♦ אתם עשויים לקבל במהלך או מתישהו אחר תזכורות לגבי שיתוף הפעולה איתה, רעיונות חדשים והשראה נוספת.



בתמונה:

האצבע האמצעית (אמה) מונחת על האצבע הראשונה (ששמה "אצבע") יש לעשות זאת בשתי הידיים.