



שרה טרנטו

צייר לי סיפור

מסע מצויר בדמיון מודרך

עימוד ועיצוב הכריכה: נחמי רובינשטיין

צייר לי סיפור

ריפוי עצמי בדמיון מודרך, מוזיקה, אומנות וצבע



שרה טרנטו

מאבחנת ומרפאה באמצעות אומנויות וצבעים

© כל הזכויות שמורות

תוכן עניינים

| | |
|----|-------------------|
| 5 | תוכן עניינים |
| 9 | פתיחה והתכנסות |
| 13 | משאב אישי |
| 18 | בריאות |
| 22 | משאלה |
| 26 | עצת החכם |
| 31 | זרימת החיים |
| 36 | השלכה |
| 40 | המקום הבטוח |
| 44 | המלווה הרוחני שלי |



את הסיפור הזה אתם אוהבים

יש בו כל אשר אתם
מבקשים

אויר לנשום- ובשפע!
להרפות
ולהתרפ(א)ות.

נופים - כל הטבע!
לראות ולהשתאות

חושים - חמש
וגם אינטואיציה
להתחבר בנגיעות

את הסיפור הזה אתם חיים

ועוד תקחו עמכם
דברים
מצויירים מהדרך

משאב יקר ערך
מהר המחצב

בריאות וחיות
ממי המעין

אגרת משאלה
מיונת החלום

חכמה משובחת
מעצת החכם

תחושת הקלה
שבהשלכה אל הים

והמקום הבטוח
שלך הוא, בן אדם.

את הסיפור הזה
אתם מציירים

את הסיפור הזה
אתם מייצרים

מציירת לעצמי
את הסיפור שלכם
ומתרגשת
שרה





פתיחה והתכנסות

האזינו למוזיקה ברקע

וקראו לאט וברוגע את סיפור המסע.

מצאו לכם תנוחה נוחה על כסא או על פוף, העניקו תמיכה לרגליים, לידיים ולראש.

הרגישו בנוח עם עצמכם.

שחררו מהראש את כל הדאגות והמחשבות.

אתם מוזמנים לצאת למסע מטאפורי. שהרי המוח אינו מבדיל בין דמיון למציאות.

אז - ברכת הצלחה לדרך!

אתם עומדים לצאת למסע בכאילו.
לכן, ננשום עמוק ונתמלא כוח.
זה הולך להיות מעניין.
נלמד איך נושמים נשימות הרפיה:
נושמים נשימה עמוקה עמוקה
ונושפים בגניחה רכה.
נושמים עוד נשימה עמוקה,
ושוב נושפים בגניחה איטית.
נרגעים...

ציפייה ענוגה ממלאת אתכם,
מעניין לאן נלך?
מה יהיה במסע הזה?
ובכן, אתם עתידים ליהנות במסע הזה,
לפגוש אנשים, לקחת דברים,
להיפטר מאחרים, מיותרים.
לבחור, לבקר, לייחל... וליהנות.

ושוב נשימה עמוקה,
אתם מברכים את הרגיעה.
מרגישים משוחררים מאי פעם...
מרשים לעצמכם לצאת לדרך מלאת ההפתעות
בכיף, בהנאה, בתחושת הרפתקה, בסקרנות ילדותית מתוקה.
מקשיבים לסיפור המסע, מדמיינים אותו, מרגישים אותו.





תחנה מס' 1 **משאב אישי**

האזינו למוזיקה ברקע
קראו לאט וברונע את תיאור המסע



אתם חשים קלים, אווריריים...
עד שאתם כמעט מסוגלים לעופף באוויר.
מתוך ידיעה שבדמיון הכל אפשרי - אתם פורשים כנף, ממריאים
בקלות אל על.
השמים כחולים, רחבים, אינסופיים.
השמש זורחת, חמימה, טובה.
עננים קלים משייטים...
אין גבול ליכולת שלכם להגביה, להרחיק.
הרוח נושבת, ולוקחת אתכם הלאה... והלאה...
אתם מאפשרים לה לקחת אתכם,
אתם שמחים שהיא לוקחת אתכם.

הרוח רכה וטובה,
ואתם - קלים ונהנים...

כעת,
בידיעה פנימית שיקרו עמכם דברים טובים
אתם כבר מרגישים טוב.
בהסכמה הזו להשתחרר, לצפות לטוב, אתם כבר במקום טוב.
אתם עפים ממעל, העולם פרוש מתחת.
האם אתם רואים את העולם שלמטה? יופי.
אתם מתלבטים היכן כדאי לנחות.
רחוק, למטה, ישנו הר.
האם אתם מסוגלים לראות אותו? מצוין.
אתם מחליטים לרדת אליו.
ירדתם? נהדר.
נחיתה רכה, מקפלים כנפיים.
מסיירים בהר, מכירים, מריחים... נוגעים.
בחנו את פני השטח,
שימו לב לממצאים נדירים שאיש לפניכם לא ראה.
אוצרות, מתנות, חפצי ערך, עתיקות, ירושות...
בחרו לכם במשהו טוב. משהו טוב מאוד.
זהו משאב.

משהו שעשוי לתת לכם כוח, משהו בעל ערך בשבילכם.
קחו את הזמן, ותודיעו לי כשתהיו מוכנים.
סיירתם בהר?
לקחתם לכם משהו חשוב? יופי.
כעת אתם אורזים אותו בעטיפת מתנה וקושרים בסרט.
אתם נושאים את החבילה על גבכם, ומעופפים הלאה משם.
קל לכם לשאת אותה, כיוון שהמתנה שבחרתם נותנת לכם כוח!
כעת אתם בעלי רכוש, הנכם בעלי ערך חשוב ויקר,
אתם שווים מיליונים, אתם מגיעים ממקום גבוה, וראויים לכבוד.
לאט לאט, בקצב שלכם, אתם חוזרים לכאן.
עם החוויה בתוכם. עם התובנה. עם החידוש.

התרצו לספר לי מה היה?
לצייר או לפסל מה במתנה?



נסו להביע בתוך הייצוג שלכם - צבעים, צורה, גודל, איכות, משמעות.



