



אלינה מירקין *Shine On*  
ביטוי והגשמה לעסקים ואנשים

## שיעור מספר 10 - אני מלווה אותי

מוזמנים להתחיל לשים לב לאור שלכם  
איך האור שלך זורח בחיים שלך במקומות שלא קשורים לעבודה ולעשייה  
עם המשפחה, עם החברים, במערכות היחסים השונות, עם השכנים  
איך מורגשת הנוכחות שלך בעולם הזה

### מפתח להתבוננות

שימו לב אם לא הגעתם לאיזשהו אירוע  
תנסו לזהות את האור שלכם סביב ההיעדרות שלכם

תראו אם ביכולתכם לזהות איך אתם נהנים מעצמכם כשאתם נכנסים למקום כלשהו  
תבדקו האם אתם רואים כיצד אתם משפיעים על האנרגיה בחדר

### מדיטציה

- אני מסכים אני מסכימה ללוות את עצמי בדרך שלי
- אני לא לבד
- אני כבר לא לבד
- אני יודע יודעת לסלוח לעצמי בדרך
- אני יודע ויודעת "להעביר סמרטוט" על הרעיונות שלא מדויקים ולא מיטביים עבורי בדרך
- אני יודע יודעת לחזור לעצמי ולנצחיות שאני
- אני מלווה אותי

אני אף פעם לא לבד  
אני מלווה אותי