

טיול בגן עדן

אנחנו נחים היטב כשאנחנו ישנים. אבל אפשר לנוח ולהירגע גם כשערים.

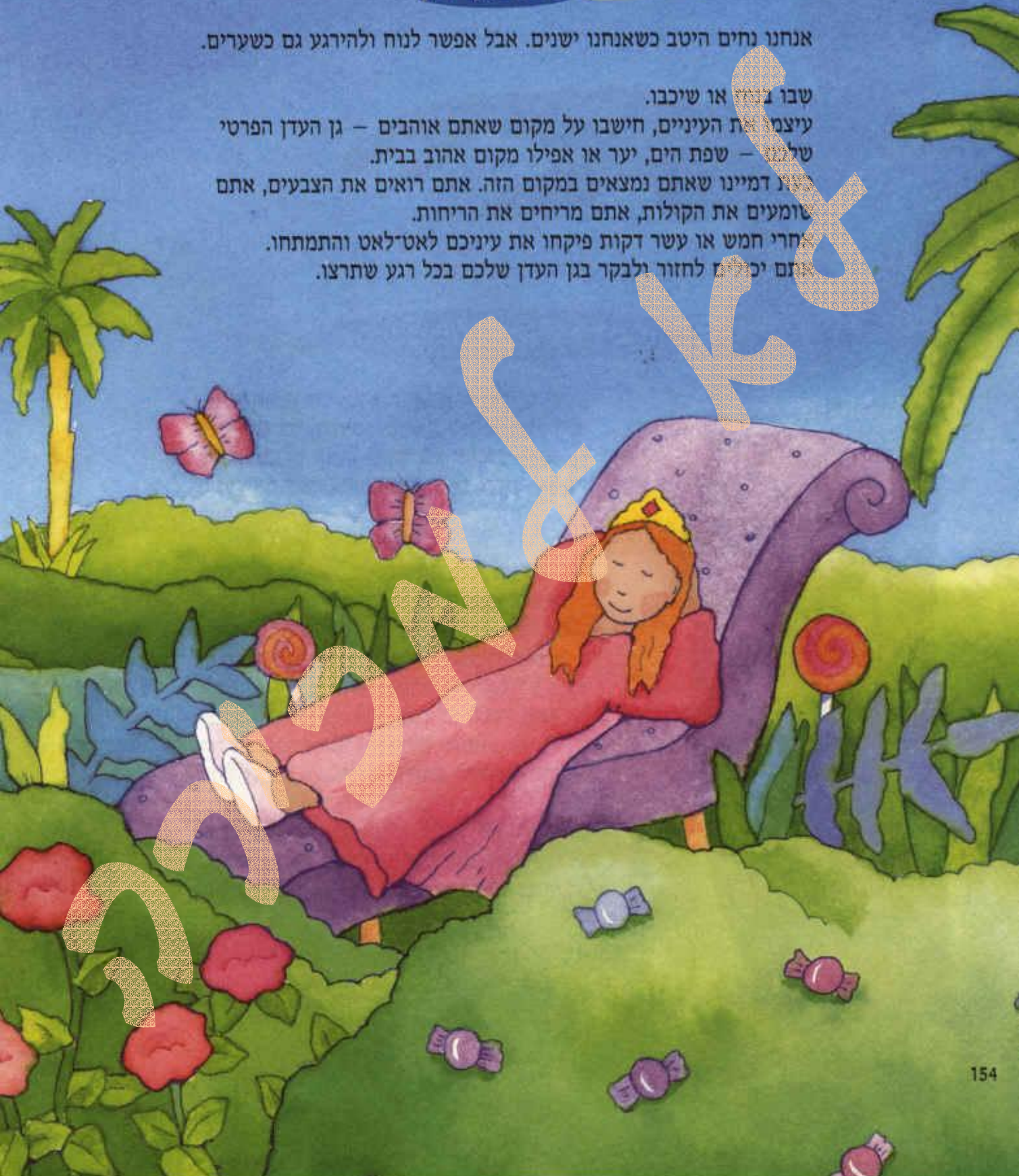
שבו ברגל או שיכבו.

עיצמו את העיניים, חישבו על מקום שאתם אוהבים – גן העדן הפרטי שלכם – שפת הים, יער או אפילו מקום אהוב בבית.

גם דמיינו שאתם נמצאים במקום הזה. אתם רואים את הצבעים, אתם שומעים את הקולות, אתם מריחים את הריחות.

אחרי חמש או עשר דקות פיקחו את עיניכם לאט-לאט והתמתחו.

אז ייתכן לחזור ולבקר בגן העדן שלכם בכל רגע שתרצו.



ראינו כי בכל פעם ששריר מתכווץ, משהו זז, מתרחשת תנועה.
אבל לפעמים שריר מתכווץ ותנועה אינה מתרחשת.
כמו, למשל, כשאנחנו...

