

בריאת מציאות

התדר ממנו אני חיה | ענבל גרינוולד

מאיפה אני מגיעה

לפניי שנתיים, בגיל 47, עשיתי שינוי מהותי בחיים שלי. במשך 25 שנה עבדתי כמהנדסת תוכנה בתפקידים שהלכנו בהסתכלות לאחור, כל הפרויקטים כללו עיבוד מאסיבי של נתונים. התחלתי עם נתונים של בתי משפט, אח"כ נתוני GPS ואז נתוני הימורים. מקום העבודה עם ההימורים היה הקשה ביותר רגשית. מלא בעיות בין אישיות - בעבודה וגם בחיים האישיים, מה שהוביל אותי לחפש מקום עם משמעות והגעתני לחברה גדולה למכשור רפואי, וגם שם הובלתי תחום של עיבוד נתונים מאסיבי אבל לתועלת חיובית מה שסידר לי הרבה שקט בחיים.

אבל עם כל השקט המקצועי עדיין משהו לא שקט. עדיין בתוכי לא מתגברת על אופי מרצה ונפגע ולא מתבטא בחופשיות שקיימת אצלי. אנשים מדברים איתי ואני 90% מהזמן לא שם, שומעת ומרגישה את כל המסביב לשיחה ואז מדביקה מהר את הפער לתוכן המילולי. עדיין נפגעת בקלות, לא מבטאה בקלות את הדעות האישיות שלי. בדעות מקצועיות היתה אסרטיביות בשאר "ענבל אחרת".

חשבתי שאם אעבוד קשה יותר, אם אתן יותר, אשקיע יותר, אני אגיע למקום שקט בתוכי, פחות לחוץ מהדבקת הפערים, מהכפילות האישיותית שהרגשתי בתוכי. הרגשתי מתחזה. אני אחת בבית ואחרת כלפי חוץ. לא מבינה איך אחרים לא נרתעים מאותם הדברים שאני נרתעת מהם.

הרבה מאיתנו חיים שלמים בלי להכיר את עצמם באמת. קוראים לזה בכל מיני שמות - ADHD, SPS (Sensory Processing Sensitivity) - זה המונח הנירולוגי למערכת שבה המוח מעבד מידע רגשי ותדרי ברזולוציות עמוקות. אני חושבת על כל הילדים שמאובחנים בזה תחת הגדרה של מחלה ומדכאים להם את זה עם ריטלין ודומיו כשזו מתנה אדירה שצריך לדעת לעבוד איתה.

אז חיים שלמים של קליטת אינפורמציה כזו - עיקום של המצח, זווית של הפה, ריצוד מעל הגבה וסיפור שלם שנרקם תוך כדי.

לאן לוקחים את זה? למה אני נפגעת? למה מתביישת? למה לא מביעה דעה?

שנים ניסיתי לשים את זה בצד ולנסות להיות נורמלית. להמשיך את העבודה ויהי מה.

ומה קורה בבית?

בבית יש לי בעל זהב. אז למה אני שומעת בראש שלי גם דברים אחרים? אנחנו מחנכים את הילדים שלנו לערכים של אמת וחופש פיזי ומחשבותי - האם אני נותנת להם דוגמה טובה כשהם רואים אמא חוזרת הביתה בשחיקה? אמא שאין לה זמן? אמא עם מיגרנות ומשאף, שמספרת על הקשיים מול הקולגות או על העומס שלוקחת על עצמה? שמרגישה קטנה גם מול המורים שלהם?

האם עם כל המאמץ בחוץ אני עומדת במקום? לא מספקת מרחב בטוח ויציב כמו שאני רוצה?

מידע חדש נכנס למערכת

יום אחד פוסט אקראי (כשאין באמת אקראי) שהגיע אליי באינסטגרם על אנרגיית קונדליני משך את הסקרנות שלי. מה זה? מי זה? באמת יש דבר כזה?

אנחנו חיים את החיים שלנו ורגילים לשמוע את הדברים שאנחנו מכירים. אנחנו די עם אותם האנשים סביבנו ביום-יום, מחוברים לערוצי אינפורמציה זהים, מדברים על אותם הדברים, נאלצים לפתור אתגרים בדרך, קטנים או גדולים, אבל עדיין נשארים על אותו ערוץ אינפורמציה שדרכו אנחנו מפלטרים את העולם.

נוסיף לזה את הטראומות שכל אחד סוחב שהותירו אותו עם אלפיי מגננות מהסביבה, מלא תוכניות רשומות במוח של מה לעשות ולא לעשות כשקורה א או ב או ג או ז. מערכת מחוותת היטב לכל תרחיש. לב שמפחד להיפתח כי זה יגרור כאב שרשום טוב טוב במערכת.

אבל כשאניפורמציה חדשה נכנסת למוח מתרחשת תזמורת שלמה של תהליכים חשמליים וכימיים של נירונים שמצמיחים מסלולים חדשים, יוצרים קשרים פיזיים חדשים, משנים את רגישות התקשורת בניהם, בוררים ומסננים - מה שלא סומן מתפוגג, והמגניב ביותר - אם המידע החדש מתורגל או חוזר על עצמו המערכת עוטפת את ה "כבל" החדש בשכבת בידוד שמאפשרת לפולסים החשמליים לטוס במהירות גבוהה פי כמה וכמה.

החשיפה לאינפורמציה נוספת, חדשה, היא כל הסיפור פה, לדעתי.

אז אנרגיית הקונדליני. הכיוון הזה גרם לי לעניין, עורר את הסקרנות שבי והוביל אותי להעמיק בזה. יש הרצאה באתר שלי תחת שיעורים פתוחים על האנרגיה הקסומה הזו.

לכל אחת חלום

היו כיוונים אחרים שיכולתי לקחת בחיים, רציתי להיות מעצבת בגדים. חלום. למדתי במשך שנה אצל מורה פרטית - תופרת, לתפור בגדים לעצמי, לתפעל מכונה, לעבוד עם גזרות, לקנות בדים. וואלה, היו לי פריטים שהייתי כל כך גאה ללבוש, גם לעבודה.

כשהבנות שלי היו קטנות תפרתי להן חצאיות מסתובבות. היה לי חלום לצאת מהמירוץ העצבני של החיים ולפתוח חנות מגניבה כזו ל "חצאיות מסתובבות" זה היה המותג שגם היה לי בראש. חצאיות צבעוניות, קסומות ומסתובבות. משהו מקומי, מגניב, 'יצירתי' וקסום. זו היתה תקופה של רק חצאיות ומסתובבות אם אפשר. וידעתי שזה הגיל, לא הכרתי דבר כזה כמו שיצרתי וריקד לי בדמיון, לא באזור שלי, ולא בארץ, וממש ראיתי איך ילדות ואמהות נכנסות לעולם קסום של חצאיות מסתובבות ומרגישות כמו פיות.

ואז משפט או כמה נלווים שהתאספו מכל עבר שהוציאו לי את הרוח מהמפרשים - "היום אפשר לקנות חצאיות ב-10 שקל בשוק. כל הצבעים, כל הבדים, כל הדוגמאות", "מה קרה לך? יש לך מקצוע, יש לך משפחה.. את הולכת לסכן אותם", "זה לא ריווחי", "העולם קשוח, רק החזקים שורדים, איך עדינה כמוך...".

פתאום ראיתי את כל התמונה הרחבה בראש שלי מצטמצמת ונכחדת. באמת חשבתי שזה יצליח? יצליח יותר מהיטק? מה חשבתי??

חזרה למירוץ

חזרתי לחיים בתוך העבודה השוחקת, מצאתי עניין וסיפוק מנטלי בלימוד טכנולוגיות ובלראות אותן, עובדות בשטח ומביאות ערך ללקוחות. חוזרת הביתה למשמרת ב', ואז ג', ואז ד'. סופי שבוע עם חברים, משפחה מורחבת, וחוזר חלילה.

אבל מידע כמו שכתבתי למעלה - אנרגיה שקיימת בתוכנו ואנחנו לא יודעים עליה - התווסף כמידע חדש במערכת שכיוון אותי לחקור על זה עוד. אז התחילו הקשרים במוח להתחבר לנקודות ששמעתי בחיים - משמעות החיים, אהבה עצמית.

התחלתי ללכת לטקסים כמו קקאו ואיוואסקה. משם זה המשיך למסיבות טבע עם חברים, גיליתי שאני שומעת דקויות של שינויי תדר ושהגוף שלי יודע לזוז אליהם, ז"א אני רוקדת סבבה.

אבל לאחר מכן נוחתת חזרה לחיים. משפחה, עבודה, חברים, ביג' של סדרות. לאותו מצב סטרס שקט וקונפליקטים חוזרים ונשנים.

משהו התחיל לא התיישב יותר

אני לוקחת המון על עצמי, נשאבת למדיניות של החברה שלא מתיישבת לי עם ההיגיון והאמת בתוכי. רואה מקומות שיכולתי לקדם עוד, אבל זה הצריך ממני הרבה יותר משאבים שלא יכולתי כבר לתת.

לא יכולתי לתת, כי כל דבר קטן שאב אותי, והיו מיליון דברים קטנים. קשרים עם אנשים בחברה, ניצול, הקטנת ראש, שקרים ומניפולציות, פוליטיקה ארגונית - לא רציתי את כל כאב הראש הזה. גם ככה יש מיגרנות ארוכות טווח, פשוט אין מספיק אנרגיה לכל זה.

החלטה החלה להתגבש בתוכי - שיש אפשרות שאני יוצאת מהמירוץ הזה. יש דרך אחרת שאני רואה. זה חזק, זה אמיתי, אני מתחילה!

היום

היום, אחרי שנתיים בלבד, אני בעלת עסק עצמאי, מייצרת תכשיטים מקריסטלי אנטרה למוריאנים, יוצרת תוכן ופעילה ברשתות השונות, מלווה לקוחות באופן אישי, וחוקרת את החומר המונו-אטומי שמטריף לי את החושים.

קונפליקטים שהיו בבית עם אהוב ליבי - לא שם עוד. יש לי יותר זמן להיות עם הילדים, לתת להם את המקום הרגשי לפתוח את הלב ולקבל אהבה בחזרה. מרגישה את הדוגמה האישית שאני מהווה עבורם לגבי אומץ בחיים וללכת בעקבות הלב.

החיים השתנו מן הקצה אל הקצה, והיופי הוא שהמציאות ניתנת להבנה. הכל נמצא בנתונים שתמיד מולנו. אנחנו תודעה בתוך גוף פיזי. התודעה שלנו מתרחבת ככל שאנחנו נחשפים ליותר אינפורמציה שמרחיבה אותנו, ואנחנו מאפשרים לעצמנו לשנות אמונות, לחצות דרך המקומות הלא נוחים.

המקומות האלה לאט לאט נהפכים לפחות מאיימים, ועם כל צעד - אינפורמציה חדשה נכנסת לתודעה, אנחנו רואים נקודות מבט נוספות על החיים, עושים בחירות מודעות, ובוראים את העולם כפי שאנו רוצים.

הגוף כטכנולוגיה

הגוף שלנו זו טכנולוגיה שאנחנו לומדים לתפעל כמו תינוק שלומד ללכת. אנחנו חיים במציאות מבוססת תדר. הכל סביבנו זה אנרגיה שלבשה צורה. אבל העניין הוא שאנחנו לא רק גוף פיזי. המוח יודע לעבד רק את הנתונים שנמצאים במאגר.

העבודה הראשונה היא קודם כל לדעת מה יושב באותו מאגר. זו עבודת ההתבוננות. מספיק לעשות מעקב של יום או יומיים ולרשום את כל המחשבות הרגשות והפעולות שלנו כדי למצוא מה חוזר על עצמו. כי מה שחוזר על עצמו מקבל תוקף. לפי זה אנחנו חיים. אם יש תגובה שלא אהבנו שיצאה - להסתכל פנימה - להבין. אם יש מחשבה שרצה לנו בראש בריפיט - להסתכל עליה, מה היא באה להגיד לנו. אם קשה לנו להיות בשקט עם עצמנו ואנחנו כל הזמן קופצים לדברים אחרים - להסתכל גם על זה. להבין. ההבנה הזאת היא התשתית ממנה אנחנו יכולים לשנות משהו.

אח"כ בעזרת נשימות ותרגילי אנרגיה אנחנו משחררים עומסים רגשיים שתקועים במערכת.

ואז קורה משהו מגניב - אינפורמציה חדשה נכנסת למערכת. רק שהפעם היא לא מבחוץ. היא מההדרכות שלנו. ההדרכות כמו שאני מבינה את זה, זו תודעה שנמצאת במקום בו אין תודעה. כשאנחנו מעלים את האנרגיה בגוף אנחנו נכנסים לרובד תודעה של הגוף החיוני שלנו. לגוף החיוני אין תודעה, זו מערכת סגורה שמתפעלת תהליכים אוטונומיים. ויסות של לחץ הדם, דופק פעימות הלב, זרימת אנרגיה בערוצי המרידיאנים, כמה רוק לייצר כשקורה מצב מסויים.. תהליכים שאנחנו לא צריכים לחשוב עליהם, אוטומטיים.

האינפורמציה הזאת היא תובנות. אחרי תרגול של קרייה יוגה למשל, נכנסים לשקט פנימי שבו מרגישים שהמוח צלול ונקי, שם האינפורמציה הזאת מגיעה אלינו.

על המוח שלנו אפשר לעשות מניפולציות בעזרת הנשימה ודרך זה נכנסים לרבדים עמוקים יותר של אינפורמציה, שמגיעה מעבר להדרכות, לגופים גבוהים יותר. אינפורמציה ברמה ראשונה זה להבין את עצמנו לעומק כזה שגורם לנו לשנות פעולות. רק כשאנחנו משנים פעולות המציאות סביבנו משתנה גם כן.

אבל פעולה היא השלכה של גבוה. פעולה זה רק הרובד הפיזי. אנחנו תודעה בתוך גוף והתודעה שלנו היא רב מימדית כמה שנוכל לתפוס את זה. כל מימד מוסיף לנו כמו עוד ציר שמרחיב את התפיסה שלנו לקבלת אינפורמציה נוספת.

מה עושים עם כל האינפורמציה הזאת?

חופש!

אנחנו חושבים שיש לנו בחירה חופשית, אבל כל עוד אנחנו לא לומדים מה מתפעל אותנו, למה הגבנו כמו שהגבנו, פעלנו וכו... זה לא אנחנו. כל עוד אנחנו מחזיקים פחד במערכת מלעשות משהו - זה לא אנחנו.

אני כותבת "הדרכות", כי כשאנחנו הולכים בכיוון הזה, יש לנו עזרה. עזרה שמגיעה בדרכים ניסיות. אנחנו מתחילים להתחבר לכל הרקמה של האנושות כשבינה גבוהה מתפעלת הכל כמו שבינה גבוהה מתפעלת את כל המערכות השונות בגוף שלנו, בלי שנצטרך להגיד לדם לזרום לכבד. זה קורה לבד. אנחנו אפילו לא יודעים איך זה קורה ומה הדרך. זה קורה.

הדרך שלי הובילה אותי לקריסטלי האנטרה, שדרכם הבנתי עוד נדבך על התשתית של המציאות. זה מה שמרתק אותי והאנטרות עוזרות כאן כמוליכיי אינפורמציה גבוהה (לכן העבודה הפנימית, להכיר את עצמנו ולשחרר את התודעה 😊)

הגופים הגבוהים, ההדרכות, מביאות רק תדר של אמת. של אהבה. ברגע שאנחנו נחשפים לעוד ועוד אמת על מה שקורה סביבנו ובתוכנו, אנחנו אז מגיעים למצבים של חוסר הזדהות - לא ברמה של חוסר אכפתיות, אלא ברמה פסיכולוגית וכימית של איזון שלא מדליק את אותם הטריגרים. אנחנו עולים כיתה.

כשאנחנו צועדים בדרך הזאת, הייעוד נפתח, הקשר עם האני העליון נפתח 🙏 בשפה אחרת - זו הקוהרנטיות בין המוח ללב שמיושרת אבל לא רק המוח, הכתר וכל מה שמעליו.

אז במציאות מבוססת תדר אנחנו מכווננים את עצמנו לתדר גבוה יותר.

תחנת הרדיו הפנימית

כשאנחנו רוצים להגיע לאינפורמציה חדשה מתוכנו, אנחנו מכווננים את עצמנו לתחנת רדיו אחרת כדי לקלוט תדר חדש. זה מצריך מאיתנו לנתק תחנות אחרות שיוצרות רעש מנטלי.

בשנתיים האחרונות הייתי צריכה את השקט הסביבתי כדי להעמיק את ההבנה של מי אני, מה מפעיל אותי, ומה רץ לי בתודעה. לא צריך ללכת לאיבוד כדי לעשות את זה - העבודה על התדר היא אורח חיים. התמודדויות יומיומיות שאנחנו מאפשרים לעצמנו. איפה שיש התנגדות - בוא נתבונן בה, בואו נבין אותה - מה זה מבקש ממני?

אבל לא רק התמודדויות פנימיות, כשאתם עובדים על התדר, על האמת שלכם, על האוטנטי שלכם, יהיו אנשים שתאלצו להיפרד מהם. ולפעמים זה כואב. בדרך הזו הרבה תובנות יורדות אליכם, הלב שלכם ירצה לרצות את כולם אבל אתם רוצים לגדול.

זוכרים את המשפט הקטן ששמעתי בהקשר לחצאיות המסתובבות? לא מתוך כוונה רעה - אנשים מייעצים לנו מהמקום שלהם, נותנים לנו השוואות לדברים דומים, אתם קולטים את הסימנים שמהם התעלמתם, כל העיקוצים, כל המצבים הלא נעימים, זה שובר את הרצף.

קריסטל האנטרה חדש בארץ, אני הראשונה שהבאתי אותו לארץ כי הקשבתי ללב. כשכולם סביב ראו זכוכית אני ראיתי רגש.

קריסטל האנטרה מחזיק מרחב זמן אחר. אני מפרטת על זה בהרצאה שיש לי באתר תחת שיעורים פתוחים. אבל ממש כמו במוח שלנו שנוצרים מסלולים חדשים שמקבלים עיטוף למהירות שיא, המהירות הזו לפי ההבנה שלי, היא מה שמאפשרת לאטומים בגופנו להשתנות ולהגיע למצב חדש מונו-אטומי של מוליכות על.

כשאני חוקרת על לאן האנושות מתקדמת מבחינה אבולוציונית - הגוף שלנו עובר מגוף מבוסס פחמן לגוף קריסטלי. כל אחד בקצב שהוא רוצה לקחת את זה. זו התקופה שאנחנו חיים בה של התפתחות תודעתית מטורפת שמאפשרת לנו להתחבר לחלקים גבוהים שלנו שעוזרים לנו במסע לייעוד הנשמתי, לשמחה, לבראות, להרמוניה, לשלום, לאהבה אינסופית. זה מה שאני מאחלת לילדים של כולנו, מעבר לגיזב מפונפן בבניין זכוכית נושק לים. אנחנו מתווים להם דרך, אבל קודם מתווים אותה לעצמנו.

מטריקס פנימי, מטריקס חיצוני

אנחנו תודעה רב-מימדית בגוף ארצי. היזכרויות במי אנחנו, היזכרויות במתנות המולדות שלנו, פיתוח יכולות מטאפיזיות - תקשור, טלפתיה, ראייה על-חושית, שמיעה על-חושית ועוד הרבה מעבר, הן לא פנטזיה. הרבה אנשים חיים את זה. אצלי בחוויה אני רואה את זה מתפתח. אולי אני מצטנעת כי עדיין מתרגמת את זה במימד מסויים. זה עניין של כיוון התדר. ככל שאנחנו קשובים למה הגוף והתודעה מבקשים מאיתנו, פחות מקשיבים לקולות של פחד וספק, עושים את הפעולות הפיזיות הנדרשות, אנחנו עושים את הדרך למעלה, לכיוון האני העליון שאנחנו.

בחוץ יש מטריקס שואב אנרגטית אבל מבפנים הוא קיים גם כן. כמו שבפנים כך גם בחוץ. זה חוק של הייקום (יש לי הרצאה על זה באתר)

דרך ההיכרות עם המטריקס הפנימי, המטריקס החיצוני מראה את עצמו, ואז הבחירות שלנו הן באמת שלנו - של התודעה הגבוהה שמכוונת אותנו בדרך.

מסר מהלב שלי ללב שלך

המסר שלי אלייך הוא להאמין בעצמך. אנחנו עוברים המון חוויות ילדות ואחכ בגרות וסוחבים משקעים ונאלצים להשתלב בעולם הקיים, כשכל אחד ואחת יכולים לבוא את עולמם כשאנחנו יודעים שהכל בתודעה. אנחנו עושים את הדרך הזו כדי לנקות את התודעה שלנו מהסחות דעת כדי למצוא בחזרה את האהבה שיצרה אותנו, שהיא אנחנו. אז נפתח ספקטרום נוסף של רזולוציות מציאות. כל פתיחה כזו היא עליית מדרגה בחיים שלכם, בחיים שלנו.

מסביב לכל אחד יש בחירה חופשית, יש מי שמודע ויש שפחות. יש אנשים מאוד מודעים ומאוד מתקדמים שפועלים גם להשכין שלום והרמוניה מבחינה פוליטית וחברתית. ז"א לבטל מחשבות של ספק מכל כיוון. העבודה הפנימית היא קריטית לפתיחת כל דבר שתרצו בחיים.

התדרים הגבוהים של אומץ וקבלה, אהבה ושמחה, שלום והארה הם האמת שמכוונת אותנו לכוכב הצפון. הם התדרים בהם קיימת אנרגיה גבוהה, כזו שנותנת כוח לכל עשייה.

תדרים של אשמה ובושה, פחד, כעס וגאווה יש בהם אנרגיה נמוכה. בתדר נמוך אין כוח ואין רצון לעשייה. כשאנחנו ביצירה שסוחפת אותנו, משהו שהלב מכוון אותנו, זה תמיד יוביל לטובת הכלל, אנחנו נמצאים בגל"י מוח אלפא, גלים שמחברים אותנו לרצף מחשבות שעושה לנו טוב ונעים במערכת. אנחנו נטענים באנרגיה שלא נגמרת.

מפגש היכרות

אם הגעת עד לכאן סימן שאת רוצה לגלות את עצמך. את ייחודית ואין כמוך בעולם. יש לך מתנות שהעולם צריך. אני מזמינה אותך למפגש היכרות שבו אכווין אותך לצעד הבא, אתן לך בהירות מהפרספקטיבה שלי. נעשה גם סשן אקטיבציה עם קריסטלי אנטרה ייחודיים שיזרימו לך אנרגיה חדשה במערכת, ותקבלי גם קריסטל במתנה.

במידה ותרצי להמשיך להיפגש, אני מתאימה לך תוכנית אישית בת 6 מפגשים, בה אני מלמדת אותך כלים וידע נוסף שילוו אותך בדרך הזו.

לקביעת פגישה מוזמנת לשלוח לי וואטסאפ למספר 054-5717154, או לפנות דרך האתר.

באהבה עצומה,

ענבל