

## המדריך לאיזון רוחני ומדיטציה

### מבוא למדריך לאיזון רוחני ומדיטציה

אני מודה לכם שנרשמת לרשימת התפוצה [עושים טוב לנשמה](#) ושולחת לכם חינם את המדריך לאיזון רוחני ומדיטציה. במהלך הזמן תקבלו ממני טיפים חשובים לרוחניות, מאמרים רוחניים, סרטים ועוד המון רוחניות שאילו שמכירים אותי יודעים שאני מנסה לעשות טוב לנשמה! אם לא נרשמתם עדיין תמיד תוכלו להירשם בלינק הבא: [לחצו לרישום לרשימת התפוצה של פרפרים עושים טוב לנשמה](#)

לפניכם מובא המדריך החינם לאיזון רוחני שישמש אתכם לרגיעה מהלחץ היום יומי ולמניעת שחיקה בחייכם. וכמובן שמיעת מדיטציה יומית בקולה של דפנה ביסמוט. בסיום כל קטע לאיזון של צקרה מצורף מדיטציה שנכתבה ע"י דפנה – ניתן ורצוי לקרוא אותה לפני שמיעת המדיטציה בקולה של דפנה. להיכנס לחדר סגור בבית או בעבודה ולהשמיע את ההקלטה בכל מחשב ולהירגע... בכל יום ניתן לשמוע מדיטציה אחרת או לפי הצורך ניתן לחזור על אותה מדיטציה לפי תחושת של גופכם שירמוז לכם שצקרה מסוימת לא מאוזנת... לצורך הנוחות קיימים לינקים מהתוכן לכל אחת מהמדיטציות וכן קיימת הקלטה למדיטציה בגרסה נשית או גברית לצורך הנוחות שלכן ושלכם. כמו כן אם אין ברשותכם את אבני הקריסטלים תוכלו תמיד את המדיטציות ולהירגע.

**[הדגשה: ניתן לשמוע את המדיטציה בגרסה נשית בלשון נקבה או גברית בלשון זכר.](#)**

### מבוא קצר וחשוב לעולמם של אבני הקריסטלים

אולם לפני כניסה לתהליך המדיטציה אסביר בקצרה על אבני הקריסטלים שאת [ההסבר המלא על אבני הקריסטלים](#) ניתן למצוא בסוף המדריך כפרק נוסף. אבני קריסטלים מהווים אמצעי טפול מדהים ברפואה האלטרנטיבית. מטפלים באבני קריסטלים מסוגלים להרכיב מערכי טיפול בקריסטלים שמשמשים לפתרון והקלה בכעיות שונות בחיי היום יום. אבני קריסטלים משמשים גם לאבחון בעיות בתחומים שונים של החיים. שימוש בקריסטלים נעשה גם לצורך העצמת תהליכי המדיטציה ותהליכי תקשור עבור הילדים רבים ומטפלי הילינג. ניתן ליצור מקריסטלים תמציות שונות שמאפשרות הרכבת מספר אבני קריסטלים שונות שמסייעות בתחומים שונים ובכך ליצור מיוזג של תכונות בתמצית קריסטלים אחת. כמובן ניתן לרכוש קריסטלים בצורות שונות מתכשיטים ועד מושבות גבישי קריסטלים גדולות להנחה בפינות הבית. מטרת המדריך הנה לתאר שיטות טיפול באמצעות מדיטציות קריסטלים שאני ממליצה לצורך פיתוח **מודעות עצמית**. המטרות של המדיטציות הנן הקניית **ביטחון עצמי כוח רצון** וכן **חשיבה חיובית** על הדברים היפים שקיימים בכל אחד מאיתנו. כל זאת נעשה באמצעות ניקוי הצקרות, מילוי אנרגיות חסרות בצקרות. כל שיטה או דרך מלווה במדיטציה נכונה ומתאימה שניתן לקרוא או להשמיע אותה בכל מחשב. בכל שיטה אני מבקשת לעשות שימוש בקריסטל למדיטציה שלאחריה יש לנקות את הקריסטל במים ולשים אותה באור השמש עד לפני שקיעת החמה. לפני המדיטציה יש לשכב ולתת לגוף לנוח עם נשימות ארוכות. לאחר המדיטציה יש לקום באיטיות, לשתות כוס מים, להתמתח קלות ולאכול משהו קל. המדריך כתוב בגוף זכר מתאמי נוחות. זמן המדיטציה המומלץ הנו בבוקר ל-10 דק' ויש לבחור בכל בוקר מדיטציה אחרת. אני ממליצה בחום לקרוא וליישם חלק מהשיטות של המדיטציות באמצעות הקריסטלים כדרך חיים.

**הערה חשובה** - ניתן לרכוש את אבני הקריסטלים בכל חנות שמוכרת מוצרי מיסטיקה. מי שנתקל בקשיים אשמח לספק סט שלם של אבני קריסטלים לצורך ביצוע המדיטציות בתשלום.

## תוכן עניינים (לחץ על הלינק + Ctrl)

[מדיטציה לפיתוח כוח רצון והגברת ביטחון עצמי](#)

[מדיטציה לאיזון רגשי של מקלעת השמש – הבעה עצמית](#)

[מדיטציה לאיזון רגשי של מקלעת השמש – בטחון בזוגיות](#)

[מדיטציה לשיפור הבעה עצמית וטיפול בצקרת הגרון](#)

[מדיטציה לשינוי דפוסי חשיבה – צקרת הגרון](#)

[מדיטציה לאיזון צקרת המין](#)

[מדיטציה לאיזון צקרת הלב](#)

[הסבר מפורט על אבני קריסטלים – אבני החן של הנשמה](#)

## סיכום המדריך והמלצות


**פרפרים המרחב הרוחני** - בהנהלתה של **דפנה ביסמוט** מטפלת הוליסטית רב תחומית ומדריכה רוחנית מתמחה: חלומות, הילינג, תקשור, שחזור גלגלים, דמיון מודרך, חשיבה חיובית, מודעות עצמית, אנרגיות, קריסטלים ותמציות. דפנה מרצה בתוכניות רדיו וטלוויזיה ומנחה פורומים מובילים בנושאים של הרפואה האלטרנטיבית. הוגת רעיון "מסרים בגוונים" המשלבת יכולות תקשור בפענוח החלומות. מוציאת שיטת ה- "שחזור קריסטלי" שמהותו שחזור גלגלים באמצעות שילוב של קריסטלים וגבישים בתהליך. מלווה ומדריכה להעצמה אישית. מקיימת סדנאות מיוחדות.

[dafnabis@walla.co.il](mailto:dafnabis@walla.co.il) נייד: 054-4515930



[אתר פרפרים המרחב רוחני תקשור סדנאות חלומות הילינג שחזור גלגלים קריסטלים](#)

[YouTube צפו בסרטים של פרפרים](#)

הסימן  מסמן שיש ללחוץ על הלינק לשמוע את המדיטציה

## מדיטציה לפיתוח כוח רצון והגברת ביטחון עצמי

**החשיבות של הטיפול העצמי**- הטיפול מפתח את ההקשבה העצמית. מאחר שצקרת מקלעת השמש מייצגת את כוח הרצון. בעזרת כוח הרצון אנו מסוגלים להוציא דברים לפועל, לסלק חששות ואנרגיות שליליות מתוך עצמנו ולפתח את הביטחון העצמי וסימפטיה לעצמנו. כל זה מביא אותנו לשלוט בחיינו ולדעת את מקומנו בחיי הסובבים אותנו מתוך אהבה וביטחון.

**אבן הקריסטל לטיפול** - סיטרין. אבן צהבהבה שכוחה נובע בניקוי פנימי של הרעלים בגוף כעסים רגשות מודחקים. הסיטרין מחברת אותנו לעצמנו ומרככת את יחסנו עם הזולת.

**תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:**



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)  
[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע  
יש להניח את הקריסטל על מקלעת השמש כ-2 אצבעות מתחת לסרעפת  
להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות  
החל לכווץ ולשחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)  
דמיינ את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה  
הבט וראה את מבנהו המשולש  
חוש את צבעו הצהוב של הקריסטל בכל גופך  
חוש את גופך נשטף מבחוץ ומבפנים באנרגיה צהובה  
האנרגיה בוהקת בתוכך ככדור אור זהוב  
הכדור הזהוב ממוקד במקלעת השמש ומפיץ אור לכל הכוונים  
הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו את קרניו  
נשום את האנרגיות הללו  
אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך  
צא מחוץ לקריסטל  
ראה את הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכחי  
נשום 3 נשימות עמוקות  
פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך

## מדיטציה לאיזון רגשי של מקלעת השמש- הבעה עצמית

**החשיבות של הטיפול העצמי-** המדיטציה מתמקדת באיזון רגשי. כאשר מקלעת השמש מאוזנת אנו מצליחים להיות מאוזנים רגשית. במצב של איזון אנו יודעים מה טוב לנו, מסוגלים לקבל את רצונותיו של האחר ולשלב עם רצונותינו. מסוגלים לבטא את עצמנו ורגשותינו מבלי לכעוס. הכעס מביא את האדם להתנהגות הפוגעת בעצמו ובאחרים. החרדות נובעות מחוסר ביטחון ומחשש של כישלון עצמי. הטיפול מעלה את האנרגיה הפנימית ומעצים את הצדדים הטובים שלנו. מרכז את תגובתנו כלפי הוולת ונותן לנו כלים להתנהל בצורה מאוזנת

**אבן הקריסטל לטיפול- אקוומרין.** אבן ירקרקת. כוחה ברוגע שהיא מקנה לאדם. היא נקראת "אבן הגבורה"- כלומר בהחזקתה אנו מבצעים דברים מתוך אמונה וביטחון בעצמנו ולא מתוך כוונות שפוגעת בנו. היא מפחיתה חרדות שנובעות מחוסר אמונה בעצמנו, מביקורתיות כלפי עצמנו. טובה גם לתקשורת זוגית.

תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)

[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע  
יש להניח את הקריסטל על מקלעת השמש שנמצאת 2 אצבעות מתחת לסרעפת.  
להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות  
החל לכווץ ולשחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)  
דמיינ את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה  
הבט וראה את מבנהו המשולש  
חוש את צבעו הירוק של הקריסטל בכל גופך  
אתה חש את האור זורם בגופך  
אתה חש את מרכז האור במקלעת השמש כיד מכוונת ואוהבת  
הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו, את קרניו  
נשום את האנרגיות הללו  
אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך  
צא מחוץ לקריסטל  
ראה אות הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכחי  
נשום 3 נשימות עמוקות  
פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך

## מדיטציה לאיזון רגשי של מקלעת השמש – בטחון בזוגיות

**החשיבות של הטיפול העצמי-** המדיטציה מתמקדת באיזון רגשי. כאשר מקלעת השמש מאוזנת אנו מצליחים להיות מאוזנים רגשית. במצב של איזון אנו יודעים מה טוב לנו, מסוגלים לקבל את רצונותיו של האחר ולשלב עם רצונותינו, מסוגלים לבטא את עצמנו ורגשותינו מבלי לזעזע. הכעס מביא את האדם להתנהגות הפוגעת בעצמו ובאחרים. החרדות נובעות מחוסר ביטחון ומחשש של כישלון עצמי. הטיפול מעלה את האנרגיה הפנימית ומעצים את הצדדים הטובים שלנו. מרכז את תגובתנו כלפי הזולת ונותן לנו כלים להתנהל בצורה מאוזנת

### אבני הקריסטלים לטיפול - רודנוניט

הקריסטלים מטפלים בקושי שלנו לבטא רגשות. ביחסי זוגיים שלא ניתן להחליט מה טוב "הביחד" או "הפרידה". השינוי קשה להם כי הם לא אמינים לעצמם. הטיפול מטפל גם במצבים של חסימה רגשית מטראומה .

### תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)

[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע.  
 יש להניח את הקריסטל על מקלעת השמש שנמצאת כ-2 אצבעות מתחת לסרעפת.  
 להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות.  
 החל לכווץ ולשחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)  
 דמיינ את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה.  
 הבט וראה את מבנהו המשולש  
 חוש את צבעו של הקריסטל בכל גופך.  
 אתה חש את אנרגיית הקריסטל כרמזור בעל 3 צבעים: אדום צהוב וירוק  
 אם החלפת האור לצהוב מגיע אור לבן וירוק שמזרים לגופך רוגע ושלווה.  
 אתה חש את הרוגע, את השלווה והשקט  
 אתה בשליטה  
 הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו, את קרניו  
 נשום את האנרגיות הללו  
 אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך  
 צא מחוץ לקריסטל  
 ראה אות הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכחי  
 נשום 3 נשימות עמוקות  
 פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך

## מדיטציה לשיפור הבעה עצמית וטיפול בצקרת הגרון

**החשיבות של הבעה עצמית** - ישנם אנשים שקיים להם קושי להביע את עצמם בחברה כפי שהם היו רוצים. כושר ההבעה בחברה מתאים ליחסי עבודה/זוגיות. אנשים אלו מרגישים חסומים או חוסר כדאיות שלהם עם אמונה פנימית שהם מבזבזים כאן זמן איכותי שלהם. הקושי לנתב את כושר ההבעה מתבטא בריכוז עצמי גבוה ובנטרול עצמם מהמעגל (עבודה, זוגיות, חברים) קשור גם לבעיות אכילה, בעיות הורמונאליות, קשיי נשימה.

**אבן הקריסטל שמיועדת לטיפול - לאפיס**. אבן כחולה עם נקודות בצבע זהב. טובה לאיזון כוח הביטוי ברבדים השונים - להוריד ממקום אחד ולהשקיע במקום אחר לא פחות חשוב. היא מעודדת המשכיות ומשחררת דפוסי חשיבה ישנים שמעכבים. היא מטפלת בבעיות נשימה.

תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)

[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע  
 יש להניח את הקריסטל על הגרון  
 להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות  
 החל לכווץ ולשחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)  
 דמיינ את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה  
 הבט וראה את מבנהו המשולש  
 חוש את צבעו של הקריסטל בכל גופך  
 חוש את נקודות האור שמתפזרות מהקריסטל ונכנסות לצקרת הגרון  
 אתה חש חמימות בגרון  
 החום מפיל לאט לאט את החומות שמקיפות את "הקול שלי"  
 אתה חש הקלה  
 אתה רואה את הקול שלי כצינור לבן ורחב שעובר לאורכו של הגרון  
 הצינור מאיר לכל הכוונים אור לבן ומוזהב כאחד  
 הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו, את קרניו  
 נשום את האנרגיות הללו  
 אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך  
 צא מחוץ לקריסטל  
 ראה אות הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכח  
 החל לנשום עמוק ובכל נשיפה אמור את המשפט הבא -  
 " אני חופשי להביע את עצמי ובוטח ואוהב את עצמי"  
 עשה זאת 3 פעמים  
 פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך

## מדיטציה לשינוי דפוסי חשיבה – צקרת הגרון

**החשיבות של שינוי דפוסי חשיבה** נוצרו במהלך ההתמודדות שלנו עם החיים מינקותנו. זו הינאמיקה של החיים וכאן המקור להתנהגותנו. בחלקן דפוסים אלו לא מגיעים למודעות ולכן קשה לנו להודות בהם. דפוסי חשיבה שליליים נוצרים מהבנת האדם שהוא ניכשל. לא תמיד הכישלון הוא אמיתי. החיזוק שהסביבה נותנת לאדם במהלך חייו בונים את התנהגותו. השימוש במנטרות/משפטים בשילוב אנרגיית הקריסטל מסלקים רגשות ודפוסים אלו. נדרש כאן אימון ושינון מתוך אמונה חיובית.

**אבן הקריסטל לטיפול - סודלייט**. משחררת דפוסי חשיבה ישנים ומאפשרת לאדם לקבל חדשים. היא פותחת את צקרת הגרון מקלה על הנשימה.

תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)

[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע.  
 יש להניח את הקריסטל על הגרון  
 להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות.  
 החל לכווץ ושלחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)  
 דמיון את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה.  
 הבט וראה את מבנהו המשולש  
 חוש את צבעו של הקריסטל בכל גופך.  
 אורו של הקריסטל מאיר את הגרון בצבע לבן וכחלחל  
 הצבע מרגיע את גופך  
 אתה רגוע  
 אתה מתחיל לחוש את מגע ידה של אימך מלטפת ומחבקת  
 אתה שומע את אימך לוחשת לך מילות אהבה  
 אתה חש איך אימך מוחקת את הכאב והכעס מליבך במחחול מוזהב  
 אתה חש חמימות ואהבה ממלאים את ליבך, גרונוך וראשך  
 הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו, את קרניו  
 נשום את האנרגיות הללו  
 אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך  
 צא מחוץ לקריסטל  
 ראה אות הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכח  
 החל לנשום עמוק ובכל נשיפה אמור את המשפט הבא-  
 "אני אוהב את עצמי ואוהבים אותי"  
 עשה זאת 3 פעמים  
 פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך

## מדיטציה לאיזון צקרת המין

**החשיבות של הטיפול העצמי** – צקרת המין מאוזנת מתבטאת ביכולת לבטא את המיניות שלנו. האדם מסופק מחייו. חוסר איזון מתבטא: בהפגנת יצירתיות "יתר" בתחומי חיים שמנטרלים את הביטוי הטבעי של המין כגון אכילת יתר שגורמת לתחושת החיייה כלפינו, עבודה מופרזת שבאה על חשבון הנאות אחרות בחיים והתמכרויות שונות. כל זה גורם לנו לבזבוז האנרגיה מצקרה זו ע"ה סיפוק נורמאלי של המין. חוסר איזון מתבטא גם בצורך בגירויים חזקים כדי ליהנות מהחיים, כמו חידוד הסכנות, שימוש באמצעים לא טבעיים כדי לספק את הצורך הבסיסי. אחת הסיבות לחוסר איזון נובע ביחסנו עם הורינו מחוויות מיניות שליליות.

**אבני הקריסטלים לטיפול** – **אגת אש-תאווה מינית לא מאוזנת/עיכובים בחיי המין**. קושי ביחסים זוגיים המתבטא בקנאה ופחד

**תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:**



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)

[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע

יש להניח את הקריסטל על צקרת המין-בין שני הרגליים

להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות.

החל לכווץ ולשחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)

דמיין את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה

הבט וראה את מבנהו המשולש

חוש את צבעו של הקריסטל בכל גופך

אתה חש את אורו של הקריסטל ממלא את ליבך

הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו, את קרניו

נשום את האנרגיות הללו

אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך, את הצקרה עצמה

החום מציף את הבטן באנרגיה חמימה

החום אוסף לתוכו את כל הבועות שחורות שצפות בבטן

החום שורף את כל הבועות השחורות

אנרגית הקריסטל נכנסת למקומות הללו ומציפה אותם באהבה

אתה חש מלא ושבע באהבה ובחום

צא מחוץ לקריסטל

ראה אות הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכח

החל לנשום עמוק ובכל נשיפה אמור את המשפט הבא

"אני מנקה את עצמי מזיכרונות כואבים ורגשי אשמה. אני ממלא את עצמי באור כתום חם"

עשה זאת 3 פעמים פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך.



## מדיטציה לאיזון צקרת הלב

**החשיבות של הטיפול העצמי** צקרת הלב מכילה בתוכה את אנרגיית האהבה, החמלה, הקבלה והנתינה. מטרת הטיפול לשחרר מהלב רגשות שחוסמים אותו מלהגיב נכון. בבעיות זוגיות התגובה של הלב היא בהפגנת קינאה וחוסר יכולת לקבל אנרגיית אהבה מהאחר. **אבן הקריסטל לטיפול** - ריז קוורץ. קריסטל זו מאפשרת קבלת אהבה ונתינת אהבה לזולת, לבן זוג מבלי לחשבן את כמות הנתינה. היא פותחת את הלב ומסלקת רגשות שליליים מהלב

**תהליך המדיטציה לחצו על אחד מהלינקים הבאים יחד עם לחצן ה-Ctrl:**



[השמעת המדיטציה בגרסה נשית לשון נקבה](#)  
[השמעת המדיטציה בגרסה גברית לשון זכר](#)

יש לשכב ולתת לגוף להיכנס למצב של רוגע  
יש להניח את הקריסטל על הלב  
להתחיל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות  
החל לכווץ ושלחרר את הגוף בהדרגה (מהראש לכתפיים, לידיים, לבטן ולרגליים)  
דמיון את הקריסטל שעל גופך גדלה עד שאתה רואה את עצמך בתוכה  
הבט וראה את מבנהו המשולש  
חוש את צבעו של הקריסטל בכל גופך  
אתה חש את אנרגיית הקריסטל מנסה להיכנס לליבך  
אתה רואה שקים שחוסמים את הכניסה לליבך,  
אנרגיית הקריסטל ממיסה אותם באורה  
אנרגיית הקריסטל נכנסת ללב ומציפה אותו באור ורוד  
אתה חש חום נעים שמתפשט בליבך ובכל גופך  
חוש את אנרגיית הקריסטל ממלא לאט לאט את ליבך באור ובאהבה  
הבט למעלה אל קוצו של הקריסטל וראה את אורו, את קרניו  
נשום את האנרגיות הללו  
אתה חש חמימות עוטפת את כל גופך  
צא מחוץ לקריסטל  
ראה את הקריסטל קטנה עד לגודלה הנוכח  
החל לנשום 3 נשימות עמוקות ואיטיות  
פקח את עיניך והודה לקדוש ברוך הוא על מה שנתן לך בתהליך

**פרפרים המרחב הרוחני** - בהנהלתה של **דפנה ביסמוט** מטפלת הוליסטית רב תחומית ומדריכה רוחנית מתמחה: חלומות, הילינג, תקשור, שחזור גלגולים, דמיון מודרך, חשיבה חיובית, מודעות עצמית, אנרגיות, קריסטלים ותמציות. דפנה מרצה בתוכניות רדיו וטלוויזיה ומנחה פורומים מובילים בנושאים של הרפואה האלטרנטיבית. הוגת רעיון "מסרים בגוונים" המשלבת יכולות תקשור בפענוח החלומות. מציאת שיטת ה- "שחזור קריסטלי" שמהותו שחזור גלגולים באמצעות שילוב של קריסטלים וגבישים בתהליך. מלווה ומדריכה להעצמה אישית. מקיימת סדנאות מיוחדות.

כל הזכויות שמורות לדפנה ביסמוט – פרפרים המרחב הרוחני  
אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לפרסם, להציג כל קטע ממסמך זה ללא אישור בכתב של דפנה ביסמוט

## הסבר מפורט על אבני קריסטלים – אבני החן של הנשמה

### מבוא קריסטלים:

קריסטלים הנם למעשה אבני החן של הנשמה. קריסטלים הנקראים גם גבישים בגלל צורת התגבשותם בטבע עשויים מאבני הטבע השונות ומשמשים את הרפואה המשלימה מזה שנים רבות לצורך איזון הצקרות מרכזי האנרגיה בגופנו, שחרור ומילוי הצ'קרות, התפתחות רוחנית, מדיטציה תקשור, סיוע והקלה במצבי גוף-נפש שונים ועוד.

### השימוש שאני עושה בטיפול בקריסטלים הנו

- שילוב קריסטלים במערכי הסדנאות שאני מקיימת כגון מודעות עצמית ותקשור.
- שילוב קריסטלים במסגרת טיפולי גוף-נפש כגון דמיון מודרך ושחזור גלגולים. (בשחזור השיטה שלי נקראת שחזור קריסטלי שהנה דרך טיפול בשחזור גלגולים שהמצאתי ויישמתי רבות במהלך הטיפולים שלי)
- טיפולים ייחודים באמצעות מערכי קריסטלים שמונחים על גוף המטופל ומיועדים לשחרור חסימות וטעינת אנרגיות או השלמת חוסרים אנרגטיים.
- תמציות קריסטלים שאני מפיקה לפי צרכי גוף-נפש המטופל.
- מכירת קריסטלים אם או בלי שיבוץ בתכשיטים לאחר שאבחנתי את מהות הקריסטל הדרוש והנכון.

סדנאות לקריסטלים שאני מקיימת הן למטפלים מקצועיים בתחום והן לקהל הרחב כולל ערבי חברה בשילוב קריסטלים יכולים לסייע להבין את מהות עולמם המופלא של הקריסטלים ושיטות הטיפול בהם כולל התמחות בטיפול בקריסטלים למטפלים ברפואה המשלימה.

אומנם קיימים ספרים רבים בתחום הקריסטלים אולם חשוב ללמוד בצורה יסודית את הטיפול והשימוש בהם כי לכל קריסטל ישנם משמעויות שונות בצירופים שונים אם קריסטלים אחרים. קיימות חנויות מרכזיות לקריסטלים שמפוזרות בעיקר באזור המרכז – רצוי לבקר שם זוהי פשוט חוויה מדהימה לראות את השפע של הקריסטלים שקיים בעולמינו – חוויה מומלצת מאוד גם לילדים. החנויות שאני ממליצה בחום הן: סטונאג', מורנו, אירית קריסטלים.

### רקע קריסטלים:

הקריסטלים הנם למעשה גבישים שמרביתם נוצרו בבטן האדמה תחת חום ולחץ רב. הקריסטלים ברובם מכילים מינרלים שונים המרכיבים כל קריסטל וקריסטל ונותנים את התכונות המיוחדות לכל קריסטל. המבנה שלהם מוגדר וידוע מראש ולא חשוב מקום כרייתם הפיזי לעומת האבנים שהרכב המינרלים שלהם אינו מוגדר ומשתנה.

לאורך ההיסטוריה הצטברו עדויות רבות בשימוש שנעשה בקריסטלים למטרות רפואה והשפעותיהם. בתקופות האנטלנטים, מצרים, רומא ואף בתקופת התנ"ך – כאשר הכהן הגדול ענד את אבני החושן כהגנה פיזית בזמן עבודת האל. השימוש בגבישים היה למטרות רבות ובניהן ריפוי ממחלות, טיפול בגוף-נפש, מניעה מפגיעות ותכשיטים. ברפואה בת זמננו משתמשים באבקות הקריסטלים כחלק שוטף בייצור תרופות.

### דרכי טיפול בקריסטלים:

כל הזכויות שמורות לדפנה ביסמוט – פרפרים המרחב הרוחני  
 אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לפרסם, להציג כל קטע ממסמך זה ללא אישור בכתב של דפנה ביסמוט

## פרפרים המרחב הרוחני

בס"ד

צומת ובית המפגש של ידע • אנרגיות • רוחניות • ניסיון ומוניטין  
 יעלים 1 ת"ד 9014 גן יבנה 70850 נייד 054-4515930 [dafnabis@walla.co.il](mailto:dafnabis@walla.co.il)

אנשים רבים מרגישים תחושות שונות ליד אבני הקריסטלים כגון חום, כאב, רוגע וכדומה ובעצם לא מבינים מדוע ולמה?

החוסר הרוחני והפיזי שקיים בגוף-נפש בזמן נתון מושך אותנו אל הקריסטל המתאים שמתאיין בהשלמת החוסר שלנו בגוף ונפש. אנרגיית הקריסטל משתלבת עם אנרגיית הגוף-נפש שלנו ומשלימה אותה. אנשים רבים שייקחו קריסטל מסוים יודו בהמשך עד כמה הדבר עזר להם. בחירת הקריסטל נובעת מהצורך בהשלמת האנרגיה החסרה בגופנו.

לדוגמא - מדהים שאנשים הסובלים מאנמיה יבחרו בקריסטל מסוג **המטייט** הידועה כמסייעת ומקלה בבעיות דם ואנמיה, מעוררת ריכוז בלימודים ומקרקעת.

אנשים הנותנים מעצמם יותר מהדרוש יבחרו לרוב בקריסטל מסוג **רוז-קוורץ**. **הרוז-קוורץ** ידוע כקריסטל האהבה המחזק את הבנה והאהבה. **הרוז-קוורץ** מאזנת וטובה למי שנותן מעצמו ללא הגבלה.

קריסטל **הרובי** משמש לטיפול בבעיות פוריות ולשמירת הריון. נשים רבות דיווחו שלאחר ענידה או החזקת **הרובי** הם נקלטו להריון או שלידתם עברה בקלות יחסית.

**הלאפיס** - המצרים הקדמונים נהגו לאפר בה מלכים ושייכו אותה לסמל למלכות. המצרים פוררו אותה לאבקה לצורך צלילית איפור. היפה **בלאפיס** זה צבעה הכחלחל בשילוב הנצנצים הזהובים של התגבשות הפיריט. בגלל צבעה המיוחד היא כונתה אבן האלים שמעבירה מסרים מגן עדן. כוהני דת השתמשו בה בגלל ייחודה לשפר את יכולת התקשור, קשר עם המודעות העצמית, מגבירה חלומות ומעניקה חוכמה גבוהה. היום מתקשרים רבים משתמשים בה לצורך סיוע והקלה בבעיות רגשיות ונפשיות, שחרור פחדים וקבלה עצמית.

ההתחברות לקריסטל באה יד ביד עם האמונה שנוכל לטפל בעצמנו ולהבין שלעיתים הקריסטל מסיימת את "תפקידה" ברגע שנחלים. ישנם מקרים רבים שקריסטל הולכת לאיבוד או נשברת דבר כשלעצמו מסמל שהקריסטל "בצעה וסיימה את תפקידה" וטיפלה בבעיה שלשמה יועדה. לעיתים ישנם קריסטלים שבעת שבירתם למעשה מונעים אסון ולדוגמא לכך אביא את גביש **המלכית** שבעת שבירתה מכל גורם כלשהו נפילה, לחץ או תהליך טבעי מונעת אסון כלשהו. **המלכית** ידועה ביכולת שלה לעטוף אותנו ולגונן עלינו. קריסטלים שנשברו רצוי לקוברם באדמה כי למעשה הם בצעו את ייעודם.

### סוג השימוש בקריסטלים

השימוש בקריסטלים נרחב אולם לשיטות קיימת השפעה שונה על גופינו דוגמאות לשימוש בקריסטלים:

- שיבוץ בתכשיטים.
- הנחה הקריסטל מתחת לכרית.
- הנחה בבית מקום בולט.
- הכנסת הקריסטל לכיס צמוד לגוף.
- שימוש במהלך מדיטציה.
- מערכי קריסטלים ע"י מטפל שמתמחה בכך.

צורת השימוש תלויה במטרה שלשמה יועד הקריסטל וכן במהות הקריסטל. ההשפעה הגדולה ביותר הידועה הנה לתמציות הקריסטלים שאני מפיקה מקריסטלים או למערכי טיפול בקריסטלים שבהם אני מטפלת.

### טיהור קריסטלים:

**טיהור הקריסטל** מתבצע לפני השימוש והנו תהליך חשוב. ניתן לבצע את הטיהור באמצעות שטיפה תחת מי ברז או בהנחת הקריסטל לאחר השטיפה באור שמש או לאור ירח. קריסטלים ששימשו לסיוע בטיפול בסרטן

כל הזכויות שמורות לדפנה ביסמוט – פרפרים המרחב הרוחני  
 אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לפרסם, להציג כל קטע ממסמך זה ללא אישור בכתב של דפנה ביסמוט

הטיהור שלהם יתבצע באמצעות קבירתם באדמה לתקופה מסוימת/לתמיד תלוי ברגשות האדם וזאת לאור האנרגיה השלילית שהקריסטל "לקחה" על עצמה.

#### **מדיטציה עם קריסטל:**

במדיטציה אני מקשרת ומכוונת את הקריסטלים לצקרות הדורשות התפתחות או שחרור מחסימה. הצקרה הנה מרכז אנרגטי הקיים בגופינו כאשר קיימים שבעה מרכזים עיקריים בגופנו הממוקמים לאורך הגוף ופועלים באיזון אנרגטי אחד עם השני. כל צקרה למעשה עולה בחשיבותה מלמטה למעלה וככל שהיא נמצאת למעלה יותר חשיבותה הרוחנית גדלה לדוגמא הצקרה הבסיסית שנמצאת בחלק התחתון לעומת הצקרה העליונה שהנה צקרת העין השלישית שמשמשת אותנו לתקשור. כל צקרה מקושרת ועובדת עם מספר אברים שונים בגופינו. חסימה או חוסר איזון אנרגטי באחד הצקרות משפיעה על תפקוד האיברים המקושרים לצקרה הן ברמה הפיזית והן ברמה הנפשית רוחנית. חסימה בצקרה מפריעה גם לתפקוד התקין של הצקרה הממוקמת מעל ומתחת כי כל הצקרות מחוברות ביניהם. לכל צקרה יש את הצבעים שמאפיינים אותה ואת תדרי האור התואמים לה.

בחרתי את הרוז-קוורץ שמקורה מהודו ודרום אמריקה וצבעה וורד. הרוז-קוורץ הנו קריסטל מאוד נפוץ הקשור לצאקרה הרביעית הנקראת צקרת הלב.

**איזון בצקרה** זו יתבטא בנדיבות, ביטחון עצמי בנתינה ובמה שיש לי וביכולת לקבל.

**חוסר איזון** יתבטא בקנאה וחוסר ביטחון.

הרוז-קוורץ מאוד נפוצה בגלל תחושת הרוגע שהיא מקנה וצבעה העדין. היא ידועה כאבן האהבה. כמאזנת אהבה, נתינה מתוך תחושת ביטחון שמה שנתתי יחזור אלי בחזרה –בקבלה. היא מחזקת את ההבנה והיצירתיות. מנקה טראומות שנשארו באזור הלב המעמסות עליו. יכולות הניקוי שלה נובעות מהעובדה שהיא ממשפחת הקוורץ. הרבה מאמינים שבנשיאת האבן תפתח האהבה, מציאת האהבה המתאימה. היא מתנה נהדרת לכל אחד-כי מקורה מהאהבה.

**צקרת הלב** מכילה בתוכה את אנרגיית האהבה, החמלה, הקבלה והנתינה. מטרת הטיפול לשחרר מהלב רגשות שחוסמים אותו מלהגיב נכון. בבעיות זוגיות התגובה של הלב היא בהפגנת קינאה וחוסר יכולת לקבל אנרגיית אהבה מהאחר.

## לסיכום המדריך והמלצות

- ♥ מקווה שנהניתם מהמדיטציות ומהמדריך - אשמח לשמוע את חוות דעתכם ואת הרשמים שלכם.
- ♥ דאגתי במיוחד עבורכם להקליט 2 גרסאות שונות של מדיטציות - גרסה נשית וגברית כדי שיהיה לכל אחד נוח להאזין להתחבר ולקבל את מירב ההנאה מהמדיטציה.
- ♥ אשמח אם תספרו ותצרפו עוד אנשים לניוזלטר [עושים טוב לנשמה](#) ל- [פורום רוחניות תקשור](#) ו**קארמה** וכמובן [פורום חלומות](#) זה מטעין אותי כל פעם מחדש באנרגיות חדשות של עשייה אנרגטית ולכן אני מודה לכולם על כך.
- ♥ מקווה שהצלחתם לתפוס קצת שלווה רוחנית והטענתם את האנרגיות שלכם להמשך.
- ♥ אני מאוד ממליצה לחזור על המדיטציות שוב ושוב עד שיהפכו עבורכם מנטרה יום יומית לחיי רוחניות חדשים.
- ♥ ממליצה בחום לראות את הסרטים שלי כמדריכים לקריסטלים וכן המון סרטים שאספתי בנושא רוחניות - [הסרטים של דפנה](#)
- ♥ אשמח לעמוד בכל שאלה או נושא.
- ♥ אתם מוזמנים להצטרף לפורומים שלי ולחוות אנרגיות חדשות ביום יום.



בברכת אור ואהבה דפנה ביסמוט.

**פרפרים המרחב הרוחני** - בהנהלתה של **דפנה ביסמוט** מטפלת הוליסטית רב תחומית ומדריכה רוחנית מתמחה: חלומות, הילינג, תקשור, שחזור גלגולים, דמיון מודרך, חשיבה חיובית, מודעות עצמית, אנרגיות, קריסטלים ותמציות. דפנה מרצה בתוכניות רדיו וטלוויזיה ומנחה פורומים מובילים בנושאים של הרפואה האלטרנטיבית. הוגת רעיון "מסרים בגוונים" המשלבת יכולות תקשור בפענוח החלומות. מציאת שיטת ה- "שחזור קריסטלי" שמהותו שחזור גלגולים באמצעות שילוב של קריסטלים וגבישים בתהליך. מלווה ומדריכה להעצמה אישית. מקיימת סדנאות מיוחדות.  
[dafnabis@walla.co.il](mailto:dafnabis@walla.co.il) נייד: 054-4515930

[אתר פרפרים המרחב רוחני תקשור סדנאות חלומות הילינג שחזור גלגולים קריסטלים](#)

[צפו בסרטים של פרפרים YouTube](#)