

## אפיטפיית בוקר - בנות

עצמו בעדינות את העיניים, שבו בנוחות. קחו נשימה עמוקה דרך האף, והוציאו את האוויר דרך הפה באיטיות. הרגישו את הבטן מתרוממת ויורדת כמו גל. דמיינו שאתם שוחים בים כחול עמוק. המים קרירים ונעימים, והשמש מנצנצת על פני הגלים. בכל נשימה, אתם משחררים דאגה אחת כמו בועה קטנה. הבועות עולות אל פני השטח ומתפוצצות באור שמש. הרגישו כמה קל וטוב לכם.

דמיינו שבכל פעם שאתם נושמים יוצאת מכם בועה צבעונית ויפה. הבועה הראשונה היא כחולה כמו הים הרחב. היא נושאת איתה את כל המחשבות המיותרות, את הדאגות הקטנות ואת כל מה שמפריע לנו להרגיש טוב. הבועה עולה גבוה אל השמים, גדלה וגדלה ומתרחקת מכם באיטיות.

נשמו שוב עמוק... בועה ירוקה מקיפה אתכם באיטיות, רכה כמו ענן, מרעננת כמו טללי בוקר על כרי דשא ירוקים. הבועה הזו מלאה בשמחה ובצחוק. היא עוטפת אתכם באור ירוק זוהר וממלאת את הלב שלכם בשמחה.

נשמו שוב, עמוק יותר... בועה צהובה משתחררת באיטיות, כמו השמש החמימה. היא לא עפה באוויר ונעלמת, הפעם היא נכנסת לתוככם. עמוק לתוך הלב. הבועה הזו מלאה באנרגיה ובכוח. היא מחזקת אתכם ומעניקה לכם את האומץ להתמודד עם כל אתגר. נשמו עמוק בפעם האחרונה... בועה סגולה, כמו השקיעה היפה. הבועה הזו מלאה בשלווה וברוגע. היא עוזרת לכם להירגע, ולהתמקד ברגע הזה.

כל הבועות הצבעוניות מתערבבות יחד ויוצרות קשת גדולה ושמחה בשמיים. אתם חלק מקשת זו, צבעוניים ויפים. אתם רגועים ושמחים, מוכנים לפתוח את היום החדש. פקחו את העיניים לאט. הרגישו את האור, את החום, את השקט. שיהיה לנו בוקר טוב.

