

SCIENTOLOGY

קורסים באינטרנט

1.5 קרא את המאמר הכשרה 0: הייה שם

מטרה

התרגיל הזה מאמן אותך להיות מסוגל להיות שם בנוחות.

תנוחה

אתה ואדם נוסף יושבים פנים אל פנים, במרחק של בערך מטר אחד מהשני, עם עיניים עצומות.



הנחיות

אין כל שיחה. זהו תרגיל שקט. לא משתמשים בעוויתות, תזוזה או שום דבר אחר. פשוט שב שם והייה שם. אתה בדרך כלל תראה חשכה או חלק מהחדר כשהעיניים שלך עצומות. הייה שם בנוחות.

נוסח דיבור

בתרגיל הזה משתמשים במעט מאוד אימון.

המאמן אומר "התחל" כדי להתחיל את התרגיל. המאמן משתמש ב-"זהו זה" כדי לסיים את התרגיל או כדי לציין לתלמיד שגיאה. לדוגמה, אם התלמיד נרדם, המאמן אומר "זהו זה. נרדמת. התחל".

תוצאה סופית

עושים את התרגיל עד שתוכל להיות שם בנוחות.