

HO-OPONOPONO  
by Shiri  
הנחיה לניקוי מיגרנות

לרוב, תהליך הניקוי יתבצע דווקא במצב בו אין כאב ראש בכדי לנקות ולמנוע את הכאבים החוזרים. הסיבה לכך היא שישנו קושי בניקוי בעת הופעת הכאב עצמו והתמודדות עימו.

קחי נשימה עמוקה. בנשיפה רוקני מתוכך את כל האויר, עד הסוף.  
קחי מספר נשימות נוספות כאלו.  
עתה פני אל הישות האלוהית ובקשי את עזרתה:

**"ישות אלוהית אהובה, אני מבקשת ממך לסייע לי ולאתר את מה שקיים בתוכי, את כל הזיכרונות שממחזרים שוב ושוב את החוויות, הדפוסים והאתגרים שגורמים למיגרנות בחיי, ולנקות אותם עד היסוד.  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך  
אני מצטערת. בבקשה, סלחי לי. אני אוהבת אותך. תודה לך"**

קחי נשימה עמוקה נוספת והרפי.  
מיגרנה היא תופעה שחוזרת על עצמה. נקי בכל יום, דווקא במצבים בהם אינך חווה התקף מיגרנוטי.