



חדר כושר לתודעה

---

**מטאיזם בדרך שלך**

# מטאיזם בדרך שלך



**בחירת רמת העומק  
תרגול "עומק" או "לייט"  
לבחירתך**



**12 תרגולי עומק  
באפליקציה  
(ר' סילבוס מלא)**



**צוות אנושי שמלווה  
אותך בכל שאלה**



**אירועי קהילה חגיגיים  
לרבות סמינר למשוך בחוטים**



**"חברותא" - קבוצות למידה  
עם חברי הקהילה**



**פרוטוקולים משני חיים  
בנושאי התפתחות מהותיים**

**קו למרחב** 

[077-6707888](tel:077-6707888)



חדר כושר לתודעה  
מטאיזם בדרך שלך

# מפגש קהילה

## מתרגלים מטאיזם

עם אלימור הניג

12.04

מפתח Soul, כפ"ס



למתאמני חדר כושר לתודעה  
ולכל התלמידים הפעילים בקורסי העומק השונים



חדר כושר לתודעה

מטאיזם בדרך שלן

# אפריל - חודש החירות והרווחה

רביעי	שלישי	שני	ראשון
<p>01</p> <p><b>פסח</b></p> <p>חג שמח!</p> 			
			<p>05</p> <p><b>ברומטר הרווחה</b></p>  
<p>15</p> <p><b>רגע של נשימה</b></p> <p>103</p> <p>תוכנית רדיו חדשה</p>  	<p>14</p> <p><b>יום היזכרון לשואה ולגבורה</b></p> 		<p>12</p> <p><b>מפגש קהילה</b></p> <p>עם אלימור הניג</p> <p>20:00</p> <p>מפתח SOUL, כפ"ס</p> <p>מפגש פרונטלי</p>  
<p>22</p> <p><b>יום היזכרון לחללי מערכות ישראל ולנפגעי פעולות האיבה</b></p> 	<p>21</p> <p><b>שבוע השיא</b></p> <p>חלק 2</p> 	<p>20</p> <p><b>זום העמקה ואמנות השיקופים</b></p> <p>עם בת אל גריסורו</p>   <p>21:00</p>	<p>19</p> <p><b>שבוע השיא תרגול רווחה</b></p> <p>חלק 1 עם פריידי</p>   <p>09:00</p>
<p>29</p> <p><b>מפגש העשרה רווחה כרפואה מונעת</b></p> <p>עם נורית כהן</p>   <p>21:00</p>	<p>28</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם דבורה קרוב</p>   <p>21:00</p>		



חדר כושר לתודעה

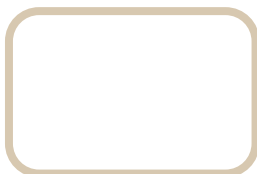
מטאיזם בדרך שלן

# אפריל - חודש החירות והרווחה

מוצ"ש

שישי



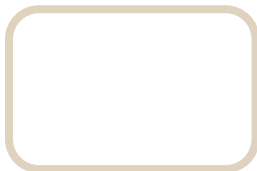
חמישי



**זום הדרכה לחדשים**

16

09:00

שבוע השיא

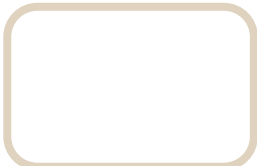
**זום שו"ת וסגירת תרגול**

23

21:00




זום העצמאות



סמינר הדגל

**לצאת מהמטריקס**

01

מפגש פרונטלי

10:00-14:00

זכל התרבות, ת"א



**שאלון סיכום**

30

הדרך שלי לעצמי



**ינואר**

**תרגול : אינטגרציה**

ינואר

סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. **תרגול אינטגרציה.**

למתקדמים:  
פרוטוקול כנפיים

**דצמבר**

**תרגול : שפע**

דצמבר

ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו. **תרגול שפע.**

**כנס ניסים - אירוע קהילה לחנוכה**  
19.12.25

למתקדמים:  
תרגול השפעה

**נובמבר**

**תרגול : הגשמה**

מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בגינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש. **תרגול הגשמה.**

למתקדמים:  
תרגול "ללכת עד הסוף"

**אפריל**

**תרגול: רווחה**

אפריל

לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה. חודש של ויתור על הלחץ והנאה צרופה!

למתקדמים:  
תרגול קצב

**מרץ**

**תרגול: מסיכות לצאת לאור**

מרץ

תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינגולרית. **תרגול אותנטיות וחשיפה.**

למתקדמים:  
תרגול הכרה

**פברואר**

**תרגול : אל-מורא**

פברואר

צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. **תרגול "אל-מורא"** המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....

למתקדמים:  
אותו תרגול ברמת אומץ חדשה



**יולי** **תרגול : הורות** **יולי**

התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וכילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו. **תרגול "הורות מודעת"** לריפוי רב דורי.

למתקדמים:  
**תרגול אחריות**

**יוני** **תרגול : מיניות** **יוני**

תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, **תרגול קבלה** שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה.

**גן עדן זה כאן - מסע מוזיקלי אקסטטי**  
25.06.26

למתקדמים:  
**תרגול אינטמיות ורכות**

**מאי** **תרגול : אהבה** **מאי**

"על משכבי בלילות בקשתי את שְאֵהְבָה נפְשִׁי"...מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את המידעים המוכרים לו. **תרגול אהבת אמת** לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.

למתקדמים:  
**תרגול אחדות**

**אוקטובר** **תרגול : אמונה** **אוקטובר**

**אמונה / להדליק את האור**

חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. **תרגול אמונה.**

**שמחת בית השואבה** 09.10.25  
**בגן עדן**

**ספטמבר** **תרגול : התחלות** **ספטמבר**

הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן. **פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה.**

**שינוי חוזה תודעה** 12.09.25  
**אירוע קהילה חגיגי לראש השנה**

**אוגוסט** **סדנאות העשרה** **אוגוסט**

**שנה 1+2 למשוך בחוטים מתקדם** 08.08.25  
בסדנה מתקדמת זו עוברים ל"תאורית השדה המאוחד". הטמעת תדר "וורטקס כפול" למשיכות חוטים מתקדמות.

**שנה 3+4 סדנת חלומות צלולים** 10.08.25  
LUCID DREAMS - לעבודת תודעה מתקדמת גם בחלומות ובשינה עמוקה

**שנה 5+6 סדנת טלפטיה** 10.08.25  
סדנה מתקדמת להיפר תקשורת במצבי תודעה שונים

## תרגול עומק: התחלות

הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן.  
פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה.



"שנה חמישית בחדר הכושר לתודעה, והתוצאות מדברות בעד עצמן. הפכתי את מציאות חיי והפכתי מ"רווקה כרונית" שלא מצליחה להחזיק מערכת יחסים רומנטית יותר מחודש ימים, לאישה זוגית שיוצרת מערכות יחסים ארוכות טווח, צומחת ומתפתחת בתוכן, וצולחת כל אתגר שהן מביאות. פגשתי את אהבת האמת שלי כשאני מצוידת בכלים הנכונים ומתענגת על פירות עמלי."

איזו זכות להשתמש בטכנולוגיה הגאונית שבחדר כושר! מודה על כל רגע, וממליצה על כך בחום לכל מי שחפץ בשינוי עמוק, ושידרוג מקיף מאד של חיו."



**כרמי שימרון,**  
זמרת



## תרגול עומק: אמונה / להדליק את האור

חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. **תרגול אמונה.**



"כאשה דתיה, חשבתי שאני יודעת מהי אמונה. אבל רק אחרי שנה של תרגולים בחדר כושר אני מבינה שלא הבנתי כלום! היום, אחרי תרגול אמונה, אני יכולה להגדיר את עצמי כמאמינה. יודעת. ומחוברת רגע רגע לעצמי ולבורא. **מעולם לא ידעתי שאלוהים הוא בתוכי, ושאני יכולה ליצור את חיי כפי שרק ארצה.** תודה. זה הפך את חיי מקצה לקצה"



שפרה וינגוט, מורה

למתקדמים



**שנה 2** התמסרות | **שנה 3** התעלות | **שנה 4** הקרנה

**שנה 5** התפרקות | **שנה 6** סדר אלוהי מופתי



## תרגול עומק: הגשמה

מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בגינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש את השליחות שלנו במלואה. **תרגול הגשמה.**



"כל שנה בתרגול הגשמה אני עושה קפיצת גדילה בעסק שלי. בשנה ראשונה נפרס בפניי היעוד שלי והחזון קיבל צורה ממשיית "לסייע לכל אדם ללכת בנוחות בשבילי חיי", בשנה שנייה למדתי "ללכת עד הסוף" ונכנסתי לשת"פ עם חברת אורטופדיה גדולה. בשנה שלישית - שליחות, פיתחתי את מוצר המדף הראשון שלי וקיבלתי פרוטוקול טיפולי המסייע לאנשים בהליכה. בשנה רביעית - התרחבתי ובחמישית - יצאתי בגיוס המונים וסיימתי את לימודי המטפלים. עכשיו אני בשנה שישית - בדרכי למסה קריטית. תודה לתפישת המטאיזם המופלאה שמאפשרת לי את ההתפתחות והגדילה המתמדת."



מיטל להב,  
מטפלת

למתקדמים



**שנה 2** ללכת עד הסוף | **שנה 3** תרגול שליחות | **שנה 4** תרגול התרחבות

**שנה 5** תרגול ווליום | **שנה 6** תרגול מסה קריטית



## תרגול עומק: שפע

ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו. **תרגול שפע.**



"בתור הישרדותית לשעבר, תרגולי שפע לימדו אותי כל שנה, בעוצמה גבוהה יותר, עד כמה השפע הוא אינהרנטי בי, ועד כמה אני יודעת ויכולה לחולל כל שפע שאני רוצה או צריכה"



דנה בן שלומי,  
סופרת

למתקדמים



שנה 2 השפעה | שנה 3 שותפות | שנה 4 אינסוף

שנה 5 פשטות | שנה 6 שגשוג



## תרגול עומק: אינטגרציה

סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. **תרגול אינטגרציה.**



מרים שחורי,  
יזמות נדל"ן

"אחרי שנים של קולות מקטינים ורעש פנימי, "הקטנה" שאני העזה סוף סוף לגדול, והפכתי שותפה שווה ומשפיעה בחברת נדל"ן"

למתקדמים



שנה 2 כנפיים | שנה 3 אחד | שנה 4 פרוטוקול דבק

שנה 5 בראשית | שנה 6 שיוויון



## תרגול עומק: אל-מורא

צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. תרגול "אל-מורא" המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....



"אני אמנם צעירה, אבל הספקתי לחוות בחיי אי-אלו התקפי חרדה. תרגול אל-מורא לימד אותי לא לפחד מהפחד, להיפך, לתת לו יד, לשתות איתו קפה, ואם אפשר לצאת איתו לריקוד סוער. כבר עברה שנה מאז התרגול ומאז התקף החרדה האחרון שלי. טפו טפו טפו"



חיה שוסטר,  
יועצת השקעות

למתקדמים



שנה 2 אל מורא | שנה 3 אל מורא | שנה 4 הר מוריה

שנה 5 הוויה | שנה 6 טורבו



## תרגול עומק: מסכות / לצאת לאור

תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינגולרית. זה הזמן לצאת לאור בתרגול אותנטיות וחיפה!



"אחרי עבודה על ערך עצמי וחיפה העזתי לצאת לאור ולהוציא את ספר הילדים שלי... ועל הדרך גם זכיתי באהבת אמת."



מיכל מונקה,  
ROYAL GYPSY

למתקדמים



שנה 2 הכרה | שנה 3 שקיפות | שנה 4 אינאני  
שנה 5 עירום | שנה 6 ללא עכבות



## תרגול עומק: רווחה

לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה. חודש שלוויתור על הלחץ והנאה צרופה!



"אחרי שהלכתי עד הסוף עם ההגשמה שלי, תרגול רווחה לימד אותי לנוח על הגלים ולהנות. בתמונה מימין אני בהגשמה, בתמונה משמאל, אני בביתנו החדש בפורטוגל, ברווחה"



מיטל דוידוב,  
רו"ח ויועצת עסקית

למתקדמים



שנה 2 קצב | שנה 3 חגיגה | שנה 4 רווח - MIND THE GAP

שנה 5 נצח - אימורטליטי | שנה 6 פורה וידה



## תרגול עומק: אהבה

"על משכבי בלילות בקשתי את שאהבה נפשי"...מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את המידעים המוכרים לו. **תרגול אהבת אמת** לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.



"בתרגול אהבת אמת, הגיע השותף למשחק החיים ומאז אנחנו צועדים ביחד את המסע המשותף. חדר כושר לתודעה עוזר לפתח את שרירי התודעה שולקחים את המוח למקומות שהוא טרם ידע...זה מטורף"



ליאת צימרינג -  
מעצבת פנים

למתקדמים



**שנה 2** אחדות | **שנה 3** אהבת אם | **שנה 4** אהבת אב/אל

**שנה 5** פגיעות | **שנה 6** התאהבות



## תרגול עומק: מיניות

תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, **תרגול קבלה** שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה.



"בשמי ובשם אשתי, תודה על הגילויים המסעירים שתרגול מיניות הביא לחיינו"



דוד נורדי

למתקדמים



**שנה 2** אנטמיות ורכות | **שנה 3** הפריה | **שנה 4** מחוזות חדשים

**שנה 5** קידושין | **שנה 6** און



## תרגול עומק: הורות

התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וכילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו. **תרגול "הורות מודעת"** לריפוי רב דורי.



"הילדים שלי השלימו אחרי סכסוך ארוך. בשישי הקרוב אארח את כולם אצלי בבית. מאז תרגול הורות מודעת אני מתמירה כל הזמן, עושה סוף לסכסוך הפנימי ואז וממילא הסכסוך החיצוני נעלם. כיף גדול ואושר גדול, כאילו קלטתי פתאום איך זה עובד..."



גניה סיגאווי,  
אשת חינוך

למתקדמים

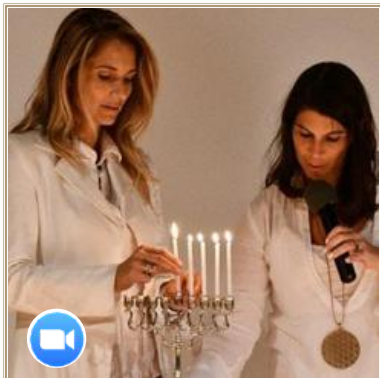


שנה 2 אחריות | שנה 3 אורים | שנה 4 סמכות

שנה 5 אהבת אח | שנה 6 שורשים

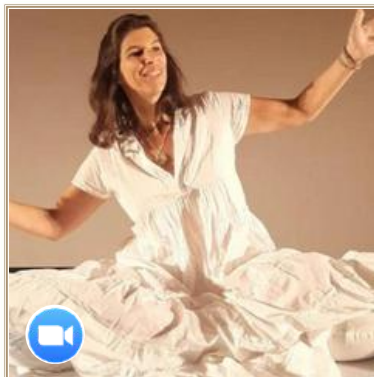


# אירועי קהילה במעגל השנה



## חנוכה

קוד הנסים "בין השמשות"



## למשון בחוטים מתקדמים

לשדרג את המשיכות ולהשפיע



## למשון בחוטים

סמינר הדגל ובסיס השיטה



## ראש השנה

שינוי חוזה תודעה



## סוכות

שמחת בית השואבה



## מסע מוזיקלי בגן עדן

לשחרר ולשיר ולרקוד באקסטזה



M

חדר כושר לתודעה

---

מטאיזם בדרך שלך



מרזב מודעות בפייסבוק 

[info@tatmuda.com](mailto:info@tatmuda.com)

טלפון: 077-2233489

[www.tatmuda.com](http://www.tatmuda.com)