

# סטארס אדג' הבינלאומית®



מיני-קורס של אווטר

2

## ניהול בסיסי של תשומת לב

זהו השני בסדרת קורסי הזוטא של אווטר® שפותחו על ידי הארי פאלמר, והחוקרים את האופן בו ניתנת תשומת הלב האנושית, המשאב היקר מכל, לשימור ואף לשיחזור. הקורס יתמקד בתרגילים חווייתיים שניתן לעשותם גם לבד. ניתן לחזור על הקורס בשלמותו מספר פעמים, כאשר בכל פעם תעמיק רמת התוצאה.

### מיהו הארי פאלמר?

הארי פאלמר הוא כותב, מורה, מרצה, מדען, מתכנן, איש סביבה, איש עסקים, מנהיג רוחני, חוקר – איש רנסנס אמיתי. במשך יותר משלושים שנה שיחק הארי תפקיד מרכזי בתחום פיתוח התודעה. רב המכר שלו, לחיות מתוך



בחירה (שתורגם עד כה ל-19 שפות), מתאר את דרכו האישית להארה, והיווה את הבסיס לקורס הנחשב שלו הנלמד ברחבי העולם, קורס האווטר. מטרתו השאפתנית, לתרום ליצירת תרבות פלנטרית נאורה, אומצה על ידי עשרות אלפי בני אדם ברחבי העולם. מטרת העל של פאלמר היא ללמד אנשים טכניקות יעילות לשיפור חייהם בהתאם לדפוסיים שלהם עצמם. כיום, איש אינו מטיל עוד ספק בהשפעה העמוקה שיש לעבודתו של פאלמר על שינוי התודעה הקולקטיבית בעולם.



## מטרה:

להגביר את שליטת התלמיד בתשומת ליבו.

## תוצאות צפויות:

יותר תשומת לב פנויה. התחדשות הנחישות.

## הנחיות:

השלימו את רשימת העבודה שלהלן.

1. קראו הקדמה עמ' 1
2. עשו את תרגיל 1: הזזת כוחות תשומת הלב עמ' 1.
3. עשו את תרגיל 2: להידבק לדברים.
4. משימת לימוד: התנהגות תשומת הלב עמודים 2-4.
5. עשו את תרגיל 3: רחוב דו סיטרי עמ' 4.
6. עשו את תרגיל 4: בעיני תינוק עמ' 5.
7. משימת לימוד: התעמקות, עמ' 5.
8. עשו את תרגיל 5: שליטה והחלטה עמ' 6.
9. משימת לימוד: דאגה, עמ' 6
10. עשו את תרגיל 6: הרגע הזה שונה עמ' 6
11. משימת לימוד: דגם הבועות
12. משימת לימוד: עזרה לפלנטה סובלת עמ' 8-11
13. עשו את תרגיל 7: לקלוט את המסר עמ' 11.
14. קראו "אחרית דבר", עמ 12
15. תחקיר

© 2003 כל הזכויות שמורות להארי פאלמר

## תחקיר

- מה אני מתכוון לעשות? \_\_\_\_\_
- מה עשיתי בפועל? \_\_\_\_\_
- מה קרה למעשה? \_\_\_\_\_

המשימה הושלמה  המשימה לא הושלמה  הפעולה אינה מתאימה.

© זכויות היוצרים שמורות להארי פאלמר, 2003. כל הזכויות שמורות.

לתשומת לבם של אנשי החינוך:

תוכלו להתקשר לחברת סטארס אדג' כדי לקבל רשות להעתקת חומרים אלה.

Star's Edge, Inc., 237 N. westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida, 32714, (407-788-3090)

אווטר® סיעור מחשבות® וסטארס אדג' בע"מ® הם סימנים רשומים של חברת סטארס אדג' בע"מ. תרבות פלנטרית נאורה, אהבו את האנושות הנהדרת ותהליך צדק נאור, הם סימנים רשומים של חברת סטארס אדג'.

# ניהול בסיסי של תשומת לב

מיני-קורס של אווטר | מאת הארי פאלמר

הקדמה



כל יצור ניחן בכמות מסויימת של תשומת לב. נראה כאילו כמות זו משתנה מאדם לאדם, ומשתנה גם אצל אותו אדם, בהתאם לזמן ולנסיבות. השוו את מצב תשומת הלב שלכם אחרי לילה ללא שינה, לתשומת הלב לאחר שישנתם שנת לילה טובה ואתם מרגישים רעננים.

ההבדלים במצב תשומת הלב היוו מוקד עניין לדתות, פילוסופיות, חוקרי בריאות נפש וכמובן קורסים של שיפור עצמי. כולם, באופן טבעי, התעניינו באותה שאלה: כיצד יכול מישהו לרכוש יותר תשומת לב פנויה או להשתמש באופן נכון יותר בתשומת הלב שעומדת לרשותו. שאלה זו עומדת בבסיס של מאות תהליכים מנטליים וטכניקות מדיטציה, אבל מעטים, אם בכלל, היו כה יעילים כמו התרגילים הנלמדים בהתחדשות, שהינה החלק הראשון של קורס האווטר.

המלה תשומת לב (באנגלית: Attention), מבוססת על שתי מלים לטיניות: Ad, שפירושה לעבר ו-tendere, שפירושה להתמתח. כאשר אתם ממקמים את תשומת הלב שלכם במשהו, אתם מתמתחים לעברו. ברגע שסקרנותכם באה על סיפוקה, תשומת הלב שלכם מוסרת מהדבר שבו הבטתם, לו האזנתם או נגעתם, אותו טעמתם, חשתם, חשבתם וכד', ועוברת למשהו אחר. או לפחות זה מה שהיא אמורה לעשות.

להלן התרגיל הראשון. בין השאר, הוא אמור לעזור לכם לגלות את התפקיד שתשומת הלב משחקת באופן בו אתם תופשים את העולם.

## תרגיל מס' 1: הזזת הכוחות של תשומת הלב שלכם



1. הסתכלו בקיר שלפניכם ומצאו משהו שלא הבחנתם בו קודם.
  2. הסתכלו בקיר השמאלי ומצאו משהו שלא הבחנתם בו קודם.
  3. הסתכלו בקיר הימני, ומצאו משהו שלא הבחנתם בו קודם.
  4. הסתכלו בקיר האחורי ומצאו משהו שלא הבחנתם בו קודם.
  5. הסתכלו בתקרה, ומצאו משהו שלא הבחנתם בו קודם.
  6. הסתכלו בריצפה, ומצאו משהו שלא הבחנתם בו קודם.
- ציינו את עצמכם לשבח אם אמנם עשיתם את התרגיל. אם אתם רק קוראים את התרגיל וחושבים עליו, סימן שכדאי לכם להתחיל לחשוב פחות ולהתחיל לחוות קצת יותר.

## תרגיל מס' 2: להיזבק לדברים



1. למשך כמה דקות, תנו לתשומת הלב שלכם לנוע בחדר. שימו לב כיצד היא נדבקת לדברים מסוימים, ודברים אחרים דוחים אותה.
2. במרחב בטוח, עצמו את עיניכם ועברו על אירועי השבוע שעבר. שימו לב איך תשומת הלב שלכם עדיין נצמדת לזכרונות מסוימים, בעוד שזכרונות אחרים נראים כאילו כבר תוייקו באיזה מקום.

## התנהגות תשומת הלב

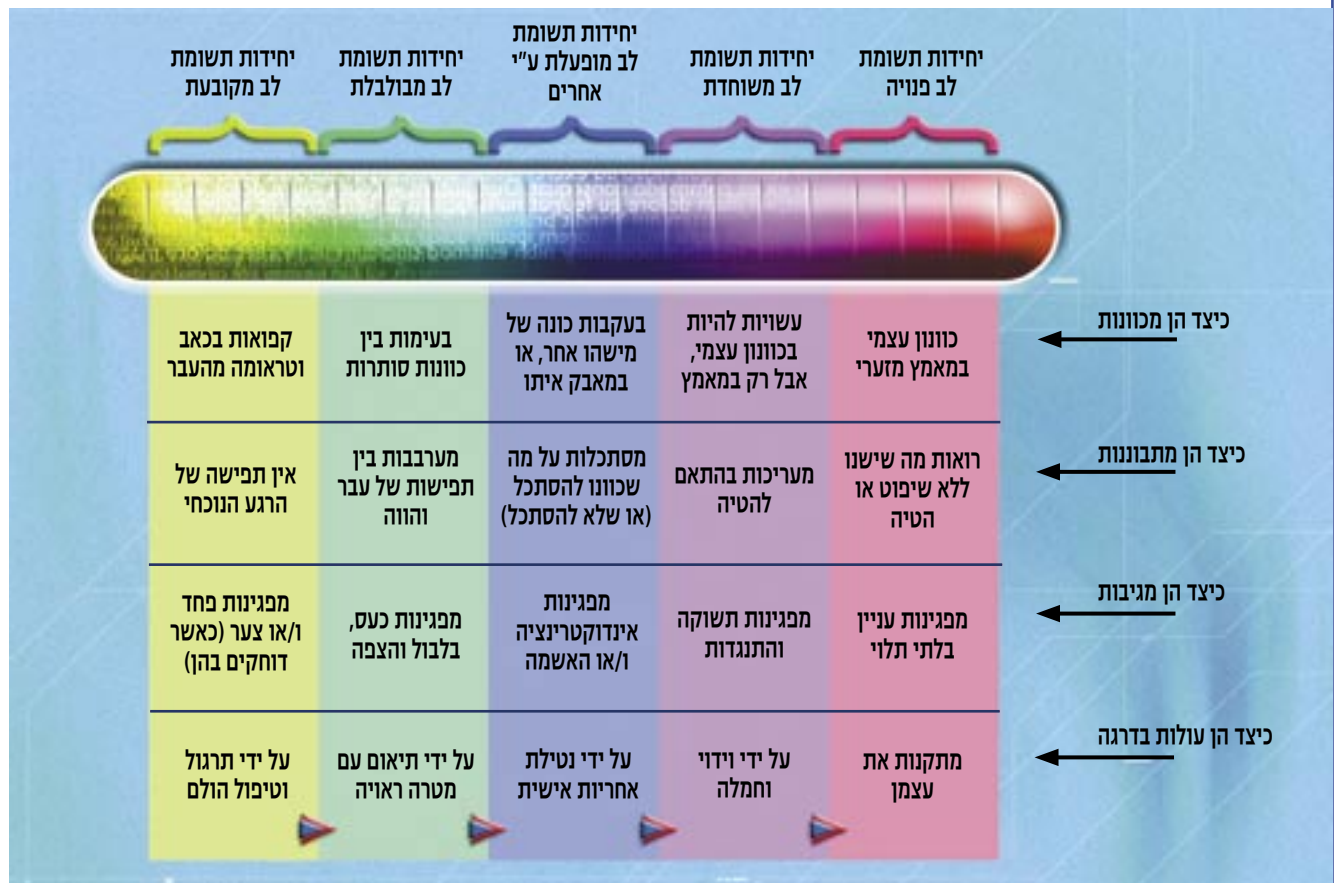
ישנם דברים בעלי איכות של סרט הצמדה – וולקרו, בעוד שלאחרים יש איכות של טפלון. תשומת הלב נצמדת לוולקרו ומחליקה מן הטפלון. רוב האנשים יכולים לחוש בהבדל בין להסתכל בריצפה ולהסתכל בעיניו של זר, או בין דואר אישי לבין דואר זבל. אם אתם במקום המוכר לכם, יתכן שתמצאו שכוח ההידבקות או ההחלקה נעשה אותו הדבר. אם כן, חזרו על התרגיל במרחב שחדש לכם. יתכן גם שתגלו שיש הבדל בין ההתנהגות של תשומת ליבכם במצבים רגשיים, התייחסויות ומצבים פיזיים שונים.

לכל אדם יש מאגר סופי של תשומת לב בכל רגע נתון. אפשר להיווכח בכך על ידי כך שנותנים לאדם יותר ויותר מטלות, עד שמאגר תשומת הלב הפנויה שלו נגמר. לדוגמה, טפחו על ראשכם ושפשו את בטנכם תוך כדי שאתם סופרים לאחור מעשרים בדילוגים של שלוש. האם שמעתם פעם מישהו אומר "אל תפריע לי עכשיו"? כך אתם מסמנים

למישהו שמאגר תשומת הלב שלכם תפוס. למטרות דיון, ניתן לחלק את מאגר תשומת הלב ליחידות. אפשר לקטלג את יחידות תשומת הלב האלה למספר קטגוריות, על פי האופן בו הן מתנהגות. בקצה אחד של הרצף יש לנו יחידות תשומת לב בלתי משוחדות, שניתן לכוון (כיוון עצמי). בקצה השני של הרצף יש לנו יחידות תשומת לב שנשארות צמודות למשהו (מקובעות באופן לא מודע). ביניהם, בסדר יורד, יש לנו יחידות תשומת לב משוחדות במידה כלשהי, יחידות תשומת לב המכוונות על ידי אחרים, ויחידות תשומת לב חסרות אוריינטציה. (ראה תרשים מס. 1). יחידות תשומת לב משוחדות הן כאלה שיש להן העדפה. יחידות תשומת לב המושפעות מאחרים הן כאלה שנוטות לפעול בעקבות הוראות מבחוץ, או להתמרד נגדן. יחידות תשומת לב חסרות אוריינטציה הן מבולבלות.

• המשך

### תרשים מס. 1: סקאלת התנהגות תשומת הלב



# ניהול בסיסי של תשומת לב

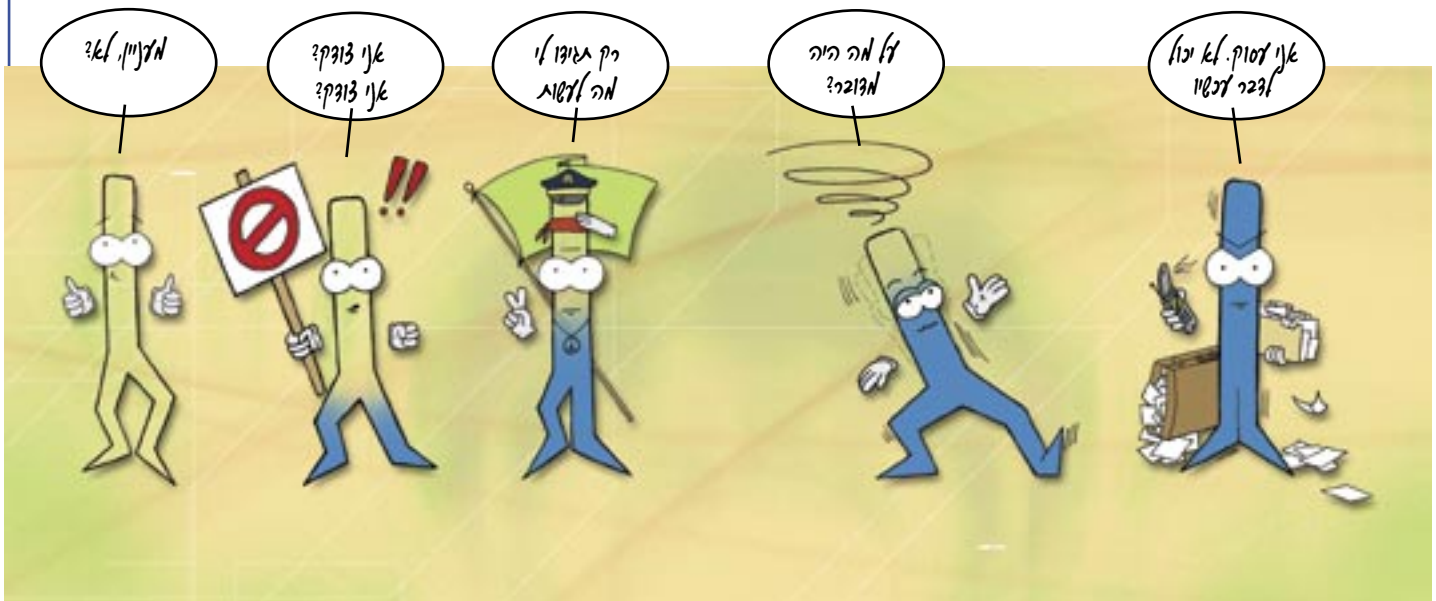
נוטות לראות רק את מה שהן רוצות לראות. אברי החישה שלכם לא שווים הרבה אם אינכם מספקים להם יחידות תשומת לב פנויות. אם ההורים שלכם או בני הזוג שלכם אומרים לכם לפעמים שאינכם מקשיבים, מה שהם בעצם מתכוונים הוא שאינכם מספקים לאוזניכם חלקיקי תשומת לב נקייה. אספקת תשומת הלב הנקייה שלכם שמורה לדברים שמעניינים אתכם באמת. שחיקה מנטלית, עצבנות והצפה הן תחושות הנובעות מכך שהעולם דורש מכם יותר תשומת לב פנויה ממה שעומדת לרשותכם. התוצאה הסופית של קורס קצר זה תהיה הגברת כמות תשומת הלב הפנויה העומדת לרשותכם. אם אתם שולחים יחידות תשומת לב משוחדות כדי שיאספו עבורכם רשמים, הן לא יחזירו לכם הרבה נתונים. תפוסתה של יחידת תשומת לב משוחדת כבר מלאה בהנחות,

בואו נבחן את חלקיקי תשומת הלב בראש הסולם, ואיך הן משפיעות על חייכם. יחידות תשומת לב בכוונן עצמי, אותן נוכל לכנות גם יחידות תשומת לב נקיות, מציינות תמיד לרצון המודע שלכם. יחידות תשומת לב משוחדות ניתן לכוון באופן מודע, אבל יש להן הכרה ודיעה משלהן. הכרה ויחידות תשומת לב פועלות באותה צורה. יחידות

## אנשים שתופשים דברים לא נכון, או שהם ביקורתיים בלי סיבה, פועלים באמצעות יחידות תשומת לב מקובעת.

תשומת לב בעלות כוונן עצמי הן הכרות קטנות וזוהרות שאתם שולחים החוצה באמצעות אברי החישה שלכם כדי לאסוף רשמים מן העולם. חלקיקי תשומת לב משוחדים הם הכרות בעלות דעה אשר, אפילו אם שולחים אותן לעולם,

תרשים מס.  
2: יחידות של תשומת לב



**יחידת תשומת לב פנויה**  
צופה ללא שיפוט, מתעניינת ללא היאחזות

**יחידת תשומת לב משוחדת**  
ליחידת תשומת לב משוחדת יש העדפות

**יחידת תשומת לב מונחית על ידי אחרים**  
יחידות תשומת לב מונחות על ידי אחרים מצייתות להנחיות או מורדות נגדם.

**יחידת תשומת לב משוחדת**  
ליחידת תשומת לב משוחדת יש העדפות

**יחידות תשומת לב מקובעות**  
עסוקות, כפייתיות, תקועות במעגל אינסופי שחוזר על עצמו

## התנהגות תשומת הלב המשך

דיעות והעדפות. לפיכך היא תאסוף רק רשמים מעורפלים בעלי רזולוציה נמוכה, עליהם תצטרכו לחשוב כדי למצוא בהם הגיון. ונחשו מה? העולם יראה בסופו של דבר די דומה לאופן בו חשבתם שהוא יראה.

אנשים שלוקים בתפישה עקומה או שנוטים להיות ביקורתיים באופן לא הוגן מתפקדים באמצעות יחידות תשומת לב משוחזרות. אין הרבה תגליות חדשות בעולם של יחידות תשומת לב משוחזרות. אנשים תופשים בסופו של דבר את מה שממילא היה בדעתם. הבעיה בכך היא שזה נותן להם תחושה מעוותת של היותם צודקים ביחס למשהו. אילו היו מקדישים זמן כדי לבחון את מה שראו, הם היו מגלים שהם פועלים מתוך צדקנות, ולא ממש רואים את העובדות. אם אתם שולחים יחידות תשומת לב פנויה כדי שתאסופנה מידע, הן מספקות לכם מידע ברור ושימושי. תשומת לב פנויה היא נדירה. אילו יכולתם פתאום להזרים לאנשים זרם של תשומת לב נקייה הם היו נדהמים לגלות כמה מעט הם רואים בדרך כלל. וואו!

תשומת לב פנויה צופה ומחזירה מידע מדויק מבלי להוסיף רגשות או תגובות (חשבו על הדמויות של ספוק או דאטה ב"מסע בין כוכבים"). אנשים מסוימים, במיוחד אתלטים, מתארים את ההתנסות של תשומת לב פנויה כפעולה במצב תודעה מיוחד.

אם לא חוויתם מצב של תשומת לב פנויה בתרגיל מס. 1, אולי תרצו לחזור עליו עכשיו. אם לא - זה הזמן להמשיך ולחקור את כוחה של תשומת הלב הפנויה.

ערכו של אימון הינו שהוא מפחית את כמות תשומת הלב הפנויה לה אתם נזקקים כדי לעשות משהו. מניסיונכם אתם יכולים ודאי לחשוב על פעולות שגזלו את מלוא תשומת לבכם בפעמים הראשונות שעשיתם אותם, כמו לרכב על אופניים או לנהוג במכונית, אבל אחרי שהתאמתם, אתם יכולים לעשות אותם כמעט מבלי לחשוב.

## תרגיל מס' 3: רחוב דו סיטרי



אז מה קרה בתרגיל 2? האם שיקפה תשומת הלב שלכם את העדפות ההכרה שלכם, הדברים שאתם אוהבים או שונאים? זה מה שרוב האנשים חווים. הדברים שיש להם רגשות חזקים ביחס אליהם, בין אם חיוביים או שליליים, נוטים להשפיע על הכיוון של תשומת הלב שלכם, בעוד

שדברים שהם מרגישים ניטראליים לגביהם מניחים לתשומת הלב להחליק מהם. מה יכול להיות פירוש הדבר? האם יתכן שזה אומר שהדברים שאליהם אנחנו שמים לב במיוחד משקפים את מה שאנחנו חושבים עליהם הכי הרבה? זה די הגיוני, אבל חשבתם פעם שזה יכול



להיות דו סיטרי? אם אתם משנים את מה שאתם חושבים עליו, ישתנה גם הדבר בו אתם משקיעים תשומת לב, ואם תשנו את מה שאתם שמים לב אליו, ישתנה מה שאתם חושבים. האם יתכן שעלינו על משהו?

1. באופן מכוון, הכריחו את עצמכם לחייך יותר ויותר גדול, עד שתרגישו מאושרים.

2. באופן מכוון חשבו לעצמכם "אני שמח" עד שתחייכו.



## תרגיל מס' 4: בעיניים של תינוק



האם המבט נראה מעט יותר פנורמי? האם יש בו יותר הערכה? האם אתם נמשכים יותר לתנועה מאשר לחפצים? יתכן שלא תרצו להסתכל על העולם כל הזמן דרך המבט הזה, אבל זה מציע ניגוד מעניין לאופן בו התרגלתם להסתכל על דברים.

כאשר אתם קולטים דרך עיני תינוק, אתם רואים מעבר לתוויות של מלים.

2. בחרו משהו ותארו אותו מבלי לתת לו שם, עד שאדם אחר מסוגל לדעת על מה אתם מדברים (דוגמא: זה הולך על ארבע, יש לו פרסות והוא עושה "חרררר").

אם זכיתם אי פעם לבלות עם תינוק ולחלוק איתו או איתה את הרגעים בהם הם מגלים את העולם, אתם ודאי יודעים למה אני מתכוון בדברי על תשומת לב נקיה. במבט התמים של תינוק, אין מודעות לעצמו, אין מבוכה ואין שיפוט. זוהי נוכחות של כאן ועכשיו, שעדיין לא נעשתה טרודה בדאגות או העדפות של העולם.

עם מעט אימון, מסוגלים רוב האנשים ליצור מחדש איזו הרגשה זו להסתכל על העולם דרך עיניו של תינוק.

1. בעודכם מביטים דרך עיניו של תינוק, הסיטו את תשומת ליבכם סביב החדר. הבחינו כיצד מתנהגת תשומת הלב שלכם.

## התעמקות

צורה, פועלות לקראת רגע של בהירות שבו אתם חווים תובנה ואולי מגלים את הרעיון השווה מיליון.

הסוד של התעמקות הוא שליטה החלטית בתשומת הלב שלכם, בוא ניתן עוד מבט.

אם אתם ממקדים את תשומת ליבכם במשהו ומשאירים אותה שם, בלי השלב של הסטה והתרגעות, תשומת הלב שלכם תרד במורד סולם תשומת הלב עד שבסופו של דבר תהפוך מקובעת, דלה, עד למצב של חוסר מודעות, ותאבדו עליה שליטה. זהו ההסבר המקוצר להיפנוזה.

להתעמק פירושו ללמוד משהו לעומק עד שהאיכויות הנסתרות ביותר שלו נחשפות. אתם מתעמקים במשהו על ידי שאתם צופים בו או מדמיינים אותו מזוויות שונות ובדרכים שאנשים אחרים עשויים לראות אותו. התעמקות פועלת הכי טוב כשהליך בן שני שלבים. ראשית אתם ממקדים את כל תשומת הלב שבשליטתכם בבעיה, שאלה או תעלומה בה אתם הוגים, ואז אתם נחים ומסיימים את תשומת ליבכם למשהו אחר. הסיטו את תשומת ליבכם לסירוגין, בתדירות שנוחה לכם. התרכזות, מנוחה, התרכזות, מנוחה, שוב ושוב. אפשרויות פושטות ולובשות

## תרגיל מס' 5: שליטה והחלטה



- בתרגיל הבא, בכל פעם שתשומת הלב שלכם נודדת, החזירו אותה.
1. בחרו שני חפצים דוממים וכוונו את תשומת הלב שלכם לאחד מהם. בחנו אותו לרגע או שניים, ואז הסיטו את תשומת הלב שלכם לחפץ השני ובחנו אותו לרגע או שניים. הסיטו את תשומת הלב שלכם בין שני החפצים לסירוגין במשך כמה פעמים.
2. צרו שתי תמונות דמיוניות בהכרתכם, וכוונו את תשומת הלב שלכם לתמונה הראשונה לרגע או שניים. אחר כך הסיטו את תשומת לבכם לתמונה השניה לרגע או שניים. הסיטו אותה לסירוגין בין שתי התמונות מספר פעמים, תוך שאתם משתמשים בשתי התמונות שבחרתם מלכתחילה.
3. בעודכם מביטים בריצפה, החליטו באיזה כיוון אתם עומדים להסתכל ברגע הבא. לאחר שהחלטתם, הסתכלו באותו כיוון (חזרו על הצעד הזה עד שהוא נעשה קל).  
4. עצמו את עיניכם, ומקמו את תשומת ליבכם בתקופה מסויימת בחייכם. בעיניים סגורות, החליטו באיזו תקופה בחייכם תמקדו את תשומת ליבכם בשלב הבא. לאחר שהחלטתם, הסיטו את תשומת ליבכם (חזרו על צעד זה עד שאתם יכולים להסיט את תשומת ליבכם בצורה נחושה לכל תקופת זמן בחייכם). סיימו כל פרק זמן בו אתם עושים את התרגיל הזה בכך שתחזירו את תשומת הלב שלכם לרגע הנוכחי ותתארו את מה שאתם מרגישים עכשיו.

## דאגה

- יש סיפור ידוע על פסיכולוג שחישב ומצא כמה מחשבות חושב אדם ממוצע ביום. זה היה מספר עצום, שנמדד בעשרות אלפים.
- אבל השורה התחתונה של הסיפור הזה הינה התגלית שרק 0.1 אחוז מהמחשבות שהאדם חשב היו שונות באופן משמעותי מהמחשבות אותן חשב יום קודם. דאגה היא ניתוח חוזר ונשנה של הרשמים המעורפלים, המטושטשים, המוחזרים על ידי חלקי תשומת לב משוחדים. בהסתמך על חישוביו של אותו פסיכולוג, תוכלו להסיק במידה רבה של צדק, ש-99.9 אחוזים מתשומת ליבו של האדם הממוצע מורכבת ככל הנראה מיחידות תשומת לב משוחדת.

## תרגיל מס' 6: רגע זה הינו שונה



1. קחו שני מטבעות בעלי אותו ערך. הניחו אותם זה לצד זה ומצאו לפחות חמישה הבדלים ביניהם. חזרו על התרגיל עם שני עלים מאותו העץ, שתי פיסות ניר לבן, ושני ימים בחייכם.
2. ערכו רשימה של פרוייקטים בלתי גמורים בהם השקעתם לאחרונה תשומת לב. ערכו אותם בסדר עדיפויות לפי מספר הפעמים בשבוע בהם אתם חושבים על הפרויקטים האלה באופן לא רצוני. קחו את הפרויקט שמטריד אתכם יותר מכל וחלקו אותו לעשרה או יותר שלבים מעשיים.
3. חברו שיר או דקלום על הכישלונות והתקיעויות בחייכם. אחרי כל בית הוסיפו את הפיזמון "אוקיי, מספיק עם זה". (דוגמא: היא שברה את ליבי והותירה אתי גמור, גנבה את כספי וגם את החתול. כולם רוצים ממני משהו עכשיו, הכסף עובר אבל לא שב. אוקיי, גמרתי עם זה!)

## דגם הבועות

שלם של בועות כדי לאסוף ולשדר לכם מידע לפיענוח. ישנם דברים שהם כל כך עמוסים בעניין וחשיבות, עד שהם תובעים כל בועה שאתם מסוגלים לשלוח. בסופו של דבר, בהנחה שלכל זרם מידע יש סוף, העניין שלכם בא על סיפוקו (הבנתם את המסר) ואתם שולחים את בועת תשומת הלב הפנויה שלכם למקום אחר. יש שני דברים שיכולים להשתבש בעולם של בועות של תשומת לב נקיה.

ראשית, המידע הנכנס יכול להיות יותר מכפי שיש ביכולתכם לנתח, לפיכך אתם מתעלמים מן המסר ומשאירים אותו על כונן הדיסקטים של הבועה. עכשיו הבועה אינה יכולה להטעין כל כך הרבה מידע חדש. היא הופכת יחידה בעלת תפוסה מוגבלת. לא רק שהיא קולטת פחות, אלא גם שכאשר היא מעבירה אליכם את המידע, היא מערבבת את המידע שהיה מאוחסן בבנק הזיכרון שלה עם המידע החדש שרכשה זה עתה. העבר וההווה מתערבבים, ודברים מתחילים להראות קצת מוזר, אולי קצת אשלייתי. אבל זה לא הדבר החמור ביותר. הבעיה הגדולה ביותר בעולם בועות תשומת הלב הנקיה היא כשהבועה מנסה להעביר לכם מידע שאתם לא רוצים שום עניין איתו. אולי

### המשך •

השוואות, אפילו טיפשיות, יכולות לפעמים להבהיר דברים באורח פלא. בועה של תשומת לב נקיה היא מעין צורה דמוית בלון עם כיפת פלסטיק נצמדת בחזיתה, אנטנה של לוויין באחוריה וכונן דיסקטים באמצעיתה. אדם יכול לכוון את בועת תשומת הלב הפנויה מרחוק באמצעות כוונה – לשלוח ולכוון את יחידת תשומת הלב הפנויה, אתם מכוונים את הבועה לאן שאתם רוצים שהיא תלך. הבועה מצמידה את עצמה למשהו, טוענת את הרשמים של מה שהיא נצמדת אליו אל

**זו יכולה להיות בהחלט התגלות כאשר מישהו מבין, שהכאב הכרוני בכרך שלו עשוי להיות בעצם תשדיר של מסר שלא הועבר מבועת תשומת לב שננטשה מזמן.**

כונן הדיסקטים שלה, ואז מעבירה חזרה אליכם את המידע. בצד שלכם, אתם מנתחים את המידע ומזהים כסא דנדה מעץ אלון, או חבר, או את התכנית החביבה עליכם בטלוויזיה. לפעמים יש כל כך הרבה חומר ביעד מסוים, עד שאתם שולחים לשם שתי בועות של תשומת לב, או אולי אפילו צי

ישנם דברים שהם כל כך עמוסים בעניין וחשיבות, עד שהם תובעים כל בועה שאתם מסוגלים לשלוח.

תרשים מס. 3:  
בועות תשומת  
לב



## דגם הבועות המשך

תיאוריות קוונטיות מסויימות סבורות, לאמיתו של דבר, כי היקום הפיזי כולו אינו אלה תשדיר מעורבל משהו של מספר אסטרונומי של בועות תשומת לב נטושות שחוזרת ומשדרות את מסריהן הבלתי רצויים.

מה שאולי רלונטי אף יותר הוא שיותר ויותר הוכחות מצביעות על האפשרות שאנשים מקיימים קשר תת מודע עם יחידות תשומת הלב הנטושות שלהם, והמסרים שהתודעה שלהם מסרבת לשמוע משודרים שוב ושוב באורך גל תת מודע.

זו יכולה להיות בהחלט התגלות כאשר מישהו מבין, שהכאב הכרוני בברך שלו עשוי להיות בעצם תשדיר של מסר שלא הועבר מבועת תשומת לב שננטשה מזמן.

היא שולחת חדשות מצערות אודות מישהו מידידיכם, או משדר מיוחד על אירוע טראומטי כלשהו, או שידור חי מתאונה מצמררת. התגובה שלכם לתשדיר כזה היא שאתם מתעלמים משידור הנתונים מבועת תשומת הלב (נעשים בלתי מודעים במכוון). הבועה נשכחת וננטשת, וההתבוננות שלכם שוב אינה כה רחבה כפי שהיתה – צי הבועות שלכם הצטמצם.

כאשר כל הבועות שלכם אובדות, תצטרכו להסתמך על מידע שכבר נותח על ידי חבריכם שעדיין יש בבעלותם בועה או שתיים פנויות. "תגידי לי מה אתה רואה". זוהי תחילתה של האינדוקטרינציה.

כמה בועות תשומת לב נטושות מסתובבת להן בחופשיות?

## עזרה לפלנטה במצוקה

היה כי מדובר במסה מתמידה. הסברתי לו שאני עומד לבקש ממנו למקד את תשומת ליבו בברך ואחר כך במשהו אחר ושנעשה זאת במשך מספר פעמים לסירוגין, לפחות עשר פעמים, או עד שהוא ירגיש הקלה מסוימת. ביקשתי את רשותו לרשום לעצמי הערות לצורך כתבה והבטחתי לו שלא אציין את שמו. הוא הסכים.

\* \* \* \*

התישבנו בכיסאות נוח במרפסת מזוגגת לצורך עשיית התרגיל. התחלנו עם תשומת לב על הברך. הוא הזיז אותה מעט, נאנח ואמר, "זהו זה. זה כואב כך רוב הזמן. במיוחד בלילה. גלים של כאב שמתחילים כאן", הוא הצביע על פנים הברך "וזה זורם לאורך הרגל. לפעמים אני יכול לחוש את זה עד הקרסול, וזה גורם לי לכאב בכף הרגל הימנית. קשה לתאר את זה".

"אוקיי", אני אומר ומצביע על מתקן להאכלת ציפורים בחצר. "תסתכל בזה", סנאי אחד טיפס אל תוך מתקן ההאכלה והוא משליך החוצה זירעוני חמנית לסנאי אחר, שניצב על הקרקע.

"היא נראית בהריון" הוא אומר "מעניין אם זה שעל מתקן ההאכלה הוא בן הזוג שלה" ואז, אחרי עוד דקה של צפיה, הוא אומר "זה בטוח יותר קל מאשר לאסוף בלוטים".

איך הברך?

"הו, היא כואבת כמו תמיד", הוא נוטל מספר שניות,

אחת ההשפעות החיוביות של האוטר הינה שהוא מעורר באדם צורך לשחרר יצורים כמוהו הנתונים במצוקה. יותר מבוגר אוטר אחד מצא את עצמו נתון בהתלבטות מוסרית בין הדחף לעזור לידיד במצוקה ובין הצורך לכבד את ההסכם בדבר חשאיותו של החומר. יותר מאחד התודה שניסה חניכת חירום של נוהל ביטול היצירה על מישהו במצוקה. למרבה הצער, כמעט כולם דיוחו כי ללא הנחיה ואימון מתאימים, שהם חלק מההכנה ללימוד נוהל ביטול היצירה, מצוקתו של האדם נשארה בעינה. אז מה בכל זאת תוכלו לעשות? התשובה היא תרגיל מס. 12 מתוך ספר התחדשות: "שחרור תשומת לב מקובעת".

הרשו לי להציג בפניכם מפגש שניהלתי עם אדם שלא היה לו מושג על אוטר. זוהי דוגמא טובה לסיבה מדוע נוהל ביטול היצירה אינו יעיל כסיוע חירום, אבל תרגיל 12 כן. הוא שמח לאפשר לי לעזור לו, אבל היה ספקן. הברך הימנית שלו כאבה כל כך עד שהוא לא היה מסוגל לישון, ובכל זאת הרופאים לא מצאו שום ממצאים ממשיים. הוצע לו לעבור ניתוח לצורך בדיקה. החשד שלי, שאכן התברר כמוצדק,

נוהל ביטול יצירה: תרגיל מתקדם מחומר האוטר שמדמה במכוון את אופן פעולת התודעה ביקום.

מסה מתמדת: כל אמונה שאתם מרגישים שאין לכם שליטה עליה, כמו למשל הרגל כפייתי, נזרזת, כאב או מצב מקובע.

### • המשך



מתרכזו בברך ומזיז אותה כמה פעמים. "אם אני מזיז אותה ימינה, היא כואבת", הוא מנסה להראות לי. כמעט מיד מכה בו התובנה הראשונה. "הדבר המוזר הוא, שזו לא תמיד אותה תנועה". "זה מעניין", אני אומר. ואז מופיעה תובנה נוספת.

כן, זה נראה כאילו מה שגורם לזה זה לא התנועה אלא משהו אחר. התנועה רק מעוררת את זה".

"אתה יכול לתאר מה זה המשהו האחר הזה?" כמה דקות עוברות לפני שהוא עונה "אלוהים, אין לי מושג".

אני מחליט שזה הזמן להעביר את תשומת הלב שלו החוצה. "לאן נעלם הסנאי?" אני שואל.

הוא פוקח את עיניו. "אני לא יודע. אולי הם ראו נשר". האם הנשרים מפחידים אותם?"

"לא, אני חושב שזה רק מעורר בהם זהירות. נשרים אוכלים בעיקר לטאות. יש נשר אחד שבא לפעמים ויושב על מתקן המים של הציפורים. האמת היא שראיתי איך הסנאים ממש רודפים אחריו ומגרשים אותו. אבל אני משער שאם הוא היה נתקל בסנאי צעיר, והסנאי היה לבדו, אולי הוא היה נהפך לארוחת ערב". "איך הברך?"

"הו, היא כואבת. אתה יודע מה הדבר המוזר? "מה?"

"היא כואבת יותר כאשר אני מנסה לנתק את תשומת הלב ממנה מאשר כאשר אני ממוקד בה את תשומת הלב", הוא משפשף את הברך. "אני משער שהיא רוצה תשומת לב ולא אוהבת כשאינה מקבלת אותה". הוא עוצם את עיניו ונראה מהורהר.

"על מה אתה חושב?"

"הו, פשוט חשבתי על איך ילדים לפעמים פוגעים בעצמם כדי לקבל תשומת לב. תהיתי אם זו הסיבה שהברך כואבת". "איך ההרגשה?"

הו, זה עדיין כואב. זה ממש מדכא".

"באיזה אופן?"

"זה פשוט גורם לי להרגיש רע. אני לא מוצא שום סיבה לזה ועושה רושם ששום דבר לא עוזר. אני מרגיש פשוט... חסר אוניס. אני מרגיש כמו איזה קבצן קשיש שהולך על קביים. אני שונא את זה. אני ממש שונא את זה. אני מנסה לא לתת לזה לדכא אותי, אבל אני באמת שונא את זה".

קולו מתחיל לרעוד. "לפעמים אני חושב שזה בטח איזה עונש". פניו מכוסות בידיו. הוא מנסה להסתיר את העובדה שהוא בוכה.

"מצטער", הוא מתנער. "אני לא מסוגל להמשיך בזה. זה לא מתקדם לשום מקום".

"ההרגשה היא כאילו יש רגשות מסוימים שקשורים לברך הזו. איך היית מתאר אותם?"

"הו, אלוהים. אני לא מסוגל. זה כל כך כואב. זה יותר גודל ממני. אני לא יכול לעשות שום דבר בקשר לזה. ניסיתי. באמת שניסיתי. אני מרגיש שאני על סף ירידה על ברכי". לפתע השתנה מצב רוחו "זה מצחיק. על סף ירידה על ברכי". הוא צוחק ובוכה יחד. אני מחכה עד שהוא יבטא את מלוא רגשותיו.

לבסוף, כשאני מחזיר את מבטי למתקן ההאכלה לציפורים, אני שואל "יצא לך לראות דוכיפת?"

## הסברתי לו שאני עומד לבקש ממנו למקד את תשומת ליבו בברך ואחר כך במשהו אחר ושנעשה זאת במשך מספר פעמים לסירוגין, לכחות עשר פעמים, או עד שהוא ירגיש הקלה מסוימת

"הו, בטח. יש משפחה שלמה שמגיעה כל יום בארבע. עוד קצת מוקדם בשבילם. יש גם ציפור חומה קטנה בעלת ציצית על ראשה שדומה לדוכיפת. אני לא יודע איך קוראים לה. הן די דומות. לפעמים הן יושבות על אדן החלון".

איך הברך עכשיו?"

אתה יודע מה, יותר טוב. כאילו שעבדו עליה. אני חושב שהרעיון הזה של לרדת על הברכיים שיפר את ההרגשה. אני

### המשך

## עזרה לפלנטה במצוקה המשך

חושב שאני ממש נלחם ברעיון של לרדת על הברכים. אני לא יודע מי זה היה, אולי אבא שלי, שנהג לומר "לעולם אל תרד על הברכיים".

כאילו על פי אות מלמעלה, הופיעה דוכיפת אדומה על מתקן ההאכלה. "הנה היא, אפשר לדעת לפי הצבע. זה זכר. הנקבות דהיות יותר".

שנינו צפינו בדוכיפת לרגע

"מה קורה בברך"? שאלתי.

"שום דבר מיוחד. האמת היא שעכשיו היא די בסדר. אבל

הכאב נעלם וחוזר מדי פעם.

"מתי פעם אחרונה זה קרה?"

## האמת שמאסטר האווטר מלמד אינה זקוקה לשם, משום שהיא אינה עוברת דרך מלים, אלא היא דגם אוהב של מוכנות לחלוק את התודעה.

"אני לא זוכר. אני חושב על זה רק כשזה כואב. כשיש לי יום ממש קשה, זה כואב כל הלילה. אבל יש לילות - לא רבים אמנם - שאני בכלל לא שם לב לזה. זה מזכיר לי חקלאים שאמורים לנבא את מזג האוויר לפי הכאב בפרקים שלהם" הוא שקע שוב במחשבות.

"על מה אתה חושב?"

"לסבא שלי היה מדחום ענק בחוץ, ויום אחד, סתם ככה, זרקתי עליו אבן. היא ריסקה אותו לחתיכות. רסיסי זכוכית קטנים עפו לכל כיוון. לפעמים אני מרגיש שהברך שלי מלאה ברסיסי הזכוכית הקטנים האלה".

"איך סבא שלך הגיב?"

"אני לא חושב שהוא הגיב, אבל אני זוכר שנורא פחדתי

ממה שהוא יעשה".

"הנה ציפור חומה קטנה", אמרתי כשאני מצביע לעברה. "זה הוא. אתה רואה איך יש לו ציצית על הראש? אבל הוא

מתנועע בצורה שונה. הרבה יותר מהר מאשר הדוכיפת".

שנינו הסתכלנו בציפורים זמן מה, ואז תשומת הלב שלו

עברה שוב לברך. "עדיין יש שם משהו", הוא אמר.

"איך זה מרגיש?"

"טוב, זה מרגיש כאילו ירו לי בברך. אני מדמיין לעצמי

תמונה של חייל במלחמת האזרחים דוהר בשדה הקרב

וחוסף בברך. אלוהים. כדור עופרת, מהסוג שממש כואב. אין

ספק שזו דרך לקבע שם תשומת לב. אולי הברך שלי כואבת

מאיזה גילגול קודם או משהו. אתה מאמין בדברים האלה?"

"כן, לפעמים".

"אני אגיד לך מה, אם אתה חוטף כדור בברך מכדור

כזה, זה כואב ככה שאף פעם לא תשכח את זה", הוא בחן

את ברכו. "תסתכל על זה. יש כאן כתם אדום, בדיוק בגודל ל

כדור. או אולי שן?"

שן?"

"כן, פתאום דמיינתי לעצמי למה הברך שלי כואבת

וחשבתי כמה זה כואב כשמישהו נושך אותך והשן מגיעה

לעצם. הברך כואבת לי רק מהמחשבה על זה. אני מרגיש

שאני רוצה לברוח. זה שוב הפחד. אתה חושב שפחד וכאב

תמיד הולכים יחד?"

אני לא יודע?"

אני חושב שכן. זה הדבר הזה שלא יכולתי לראות קודם.

זה משהו מפחיד. אלוהים, אני ממש מרגיש את זה. תסתכלי".

הוא מראה לי שבשר הזרוע שלו נעשה חידודין חידודין.

"איך הברך?"

"בינתיים בסדר. זה לא מעייף אותך?" אני מרגיש

### • המשך



## עזרה לפלנטה במצוקה המשך

שמתחשק לי לנמנם".

"האם הרגשת העייפות באה מן הברך?"

"אני לא יודע."

"איך אתה מרגיש?"

כאילו שפשוט בא לי לשכב כאן ולא לזוז". הוא צונח

בכיסא הנוח ושוכב ללא תנועה. עיניו פקוחות.

"על מה אתה חושב?"

"אני מדמייך את עצמי במלחמת האזרחים הזאת, שוב בשדה הקרב. ואני פשוט שוכב שם - חכה רגע, זה לא בדיוק כך. אני שוכב בחזית בית חולים שדה והם כרתו את הרגל שלי. הם כרתו לי את הרגל, לעזאזל. אלוהים. אני רוצה רק להירדם. אני לא רוצה לחשוב על כלום. אני פשוט רוצה לישון, זו תחושה מאוד מוכרת".

אחרי כמה דקות של שתיקה, הוא חושב על משהו ומתחיל לצחוק ולהניע בראשו. "אתה רוצה לדעת מה אמרתי לרופא אתמול? אמרתי לו שאם הוא לא יכול לעשות שום דבר עם הברך שלי, שינסה לי את הרגל ודי"

"זה מצחיק", אנחנו צוחקים יחד.

"אתה יודע מה זה?" הוא שואל כשהוא מצביע לעברך

הברך, ואז עונה בעצמו על השאלה. "שמעת פעם על כאבי פנטום?"

מה זה?

"זה כאשר מישהו שאחד מאבריו נכרת סובל מכאב באיבר שאינו קיים יותר. כאילו שהוא עדין מרגיש את היד, אבל היד שלו בעצם איננה. הוא זוכר. זאת ההרגשה. זה כאב פנטום בברך."

אנחנו יושבים בשקט ונותנים לרעיון הזה לחלחל.

ההרגשה היא כאילו משהו השתנה.

"טוב", הוא אומר "אמרתי שלעולם לא אשכח את זה,

ולא שכחתי. אתה יודע, אני מרגיש נהדר. מה עשית לי?"

"תסתכל, הסנאים חזרו".

(בדיקה לאחר שבוע העלתה שהברך ממשיכה להשתפר. במקביל

נוצרה גם התעניינות רבה בקורס האווטר.

## תרגיל מס' 7: לקלוט את המסר



### התוצאות הצפויות:

ריפוי גופני ורגשי.

### הנחיות:

בחרו תחום רגיש כלשהו מדיוקן האישיות שלכם או מחייכם. עשו לסירוגין את הפעולות הבאות (1) תארו בפרטים את התחום עד שתשומת הלב שלכם תתמקד בו (ואז 2) תארו בפרטים משהו בסביבתכם עד שתשומת הלב שלכם תתנתק מן התחום. חזרו על התהליך הזה לסירוגין עד שיתרחשו אחת או יותר מן התוצאות שלעיל.

הערה: היו מוכנים לבצע תהליך זה במשך זמן ארוך ככל שידרש. זה עשוי לפתוח פצעים ישנים, ואין להפסיק את התהליך רק משום שזה קשה. אתם חזקים יותר. בצעו את התהליך עד להשלמתו.

התרגיל הבא לקוח מתוך התחדשות, עמוד 70. הוא

מתבסס על הרבה ממה שלמדתם בתרגילים 1-6.

מיקוד תשומת הלב ולסירוגין הסטת תשומת הלב מתחום בו מקובעת תשומת לב, תשחרר בסופו של דבר את תשומת הלב המקובעת מאותו התחום. בדרך כלל מתרחש השחרור בבת אחת, והוא מלווה באחת או יותר מן התוצאות הבאות:

- תובנה פתאומית של התחום
- הופעת פיתרון
- היעלמות מוחלטת של התחום
- הקלה בכאב
- השתחררות מכעס או פורקן רגשי
- התפרקות של טראומה מהעבר
- שינוי נקודת המבט (סדר חדש של חשיבות)

### המטרה:

לשחרר מטען רגשי מתחומים רגישים על ידי סילוק תשומת לב מקובעת.

תחומים מסוימים עשויים להיות כה מקובעים או טעונים רגשית, עד שתתקשו למקד בהם מיד

תשומת לב (זכרונות בלתי מודעים) או לנתקה מהם (סכנה). מצבים כאלה יטופלו באמצעות

תרגילי היצירה בחלק II של קורס האווטר.

## סוף דבר

משמשת בסיס לקורס האוטר, וישנה אף פרדיגמה מתוחכמת יותר בקורס האשפים של אוטר, ומן הסתם יש גם פרדיגמה משוכללת אף יותר במציאות שעדיין לא התבררה. אם, תוך כדי עבודה עם הקורס הזה, אתם מרגישים היפתחות עקבית אל אחת מפרדיגמות תשומת הלב הגבוהות יותר, סיימו את השימוש בשיטה כאן והמשיכו הלאה. מטרת קורס האוטר היא לעזור לכם לשכלל פרדיגמות מציאות יותר מאשר לגרום לכם לאמץ השקפה של "ככה זה ואלה הם פני הדברים".

להבנה מלאה של איך פועלת תשומת הלב, הצעד הבא שיהיה עליכם לעשות הוא להירשם לסדנת סופשבוע של התחדשות.

אם יש לכם רעיונות או הערות לגבי האמור לעיל, או לגבי כל אחד מקורסי הכיס של אוטר, אשמח לשמוע מכם, באהבה  
הארי פאלמר, 2003

פרדיגמת מציאות היא אוסף של הנחות, תפישות, ערכים ואופני פעולה שהמהווים דרך לראות מציאות בקהילה השותפה לפרדיגמה. אחד הערכים החיוביים של פרדיגמת מציאות הוא שהיא מאפשרת יצירת שיטות באמצעותן המציאות הקיימת יכולה להשתנות. זה מה שעשיתם בקורס הבסיסי לניהול תשומת לב, המבוסס על פרדיגמה

## אחד הערכים החיוביים של פרדיגמת מציאות הוא שהיא מאפשרת יצירת שיטות באמצעותן המציאות הקיימת יכולה להשתנות.

קונבנציונלית של התנהגות תשומת הלב.

בגבולות מסוימים, הכרתכם עשויה ממש לארגן את עצמה מחדש לפרדיגמת מציאות חדשה שתדרוש יצירה של שיטות חדשות כדי להמשיך את חקירתכם. יש המכנים זאת התייב של בשלות רוחנית. אנחנו צומחים לתוך מתודולוגיות מסוימות ומוכנים לפרדיגמות מתקדמות יותר. פרדיגמה מתקדמת יותר של התנהגות תשומת לב

## עשרה טיפים ליצירת תשומת לב משוחררת

1. עשו סדר בארונות.
2. ארגנו את הפגישות שלכם והסידורים שעליכם לעשות בלוח שנה.
3. סלחו למישהו.
4. התוודו על משהו לא בסדר שעשיתם.
5. חלקו פרוייקט ענק לצעדים קטנים יותר.
6. חלקו מטרה ארוכת טווח למטרות ביניים.
7. זרקו מכשיר מקולקל שהתכוונתם לתקן.
8. סדרו את המוסך, המחסן, ארונות המטבח, הארון, המגרות, תיקיה ישנה.
9. הכינו רשימה של מטלות שעליכם לבצע.
10. החליטו להיפטר ממהו שהטריד אתכם (אם אתם מתקשים, ראו תרגיל 6, שלב 3).

# הצעד הבא שלכם

## קראו את לחיות מתוך בחירה ואת התחדשות® מאת הארי פאלמר

כאשר אתם מוכנים לחקור את המבנה הפנימי של התודעה שלכם ולהתוודע ליצירה אליה אתם מתייחסים כאל "עצמכם", אנחנו ממליצים על קריאת הספרים לחיות מתוך בחירה והתחדשות® כצעד ראשון. לחיות מתוך בחירה הנו ספר על גילוי ופיתוחו של חומר האווטר®. אווטר הנו קורס רב עוצמה ויעיל של התפתחות אישית, צמיחה אישית והעצמה שמועבר ב-66 מדינות ותורגם עד כה ל-19 שפות. התחדשות® היא מונח המתייחס לפעולה של שחרור עצמכם מיצירות ישנות והתעלות חזרה אל המודעות האינסופית. חוברת העבודה התחדשות היא מדריך אווטר לחקר אופן הפעולה הפנימי של התודעה שלכם.



לרכישת הספרים ניתן להתקשר לאחד המאסטרים של אווטר, או להוצאת פראג, שיחת חינם: 1-800-773355.

## עותק חינם של מגזין האווטר

לקבלת עותק חינם של מגזין האווטר – בקרו באתר [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html)

## ליצירת קשר עם מאסטר אווטר:

- מאסטרים של אווטר ישמחו לענות על כל שאלה שמטרידה אתכם, כולל מידע לגבי איפה ומתי תוכלו לעבור את קורס האווטר. ישנן כמה דרכים ליצור קשר עם מאסטר אווטר:
- לקבלת לוח הזמנים של הקורסים הבינלאומיים של אווטר ברחבי העולם, אתם מוזמנים לבקר בכתובת הבאה: <http://www.internationalavatarcourse.com/home.html>
  - כדי לאתר מאסטר אווטר סמוך למקום מגוריכם, אנו בקרו בדף של Find a Local Master באתר: [www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html](http://www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html)
  - או חפשו בפרסומים המופיעים במגזין האווטר. תוכלו לקבל מגזין חינם בביקור באתר: [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html)
  - התקשרו לחברת סטארס אדג' הבינלאומית

## להרשמה לקורס אווטר:

מלאו והחזירו את טופס ההרשמה לקורס על פי בחירתכם. מדריך האווטר יספק לכם את הטופס והמידע הדרושים.



## תיאום:

- האם הייתם רוצים להשתחרר מכבלים ישנים שלא מאפשרים לכם להיות מאושרים?  
האם הייתם רוצים לכוון את אמונותיכם למטרות שאתם רוצים להשיג?  
האם הייתם רוצים להרגיש בטוחים יותר ביחס ליכולתכם לנהל את חייכם?  
האם הייתם רוצים לחוות ביטוי נעלה יותר, נבון יותר ושליט יותר של העצמי?  
האם הייתם רוצים להיות מסוגלים להתעלות מעל לצער ולמאבק של העולם ולראות אותו כפי שהוא באמת?  
האם הייתם רוצים לחוות את מצב התודעה המכונה הארה?  
אם כן, אווטר מיועד לכם.

אם אתם חשים תיאום עם המטרה של יצירת תרבות פלנטרית נאורה והייתם רוצים שמאסטר אווטר יתקשר אליכם, שלחו את שמכם, כתובתכם ומספר הטלפון שלכם אל:

Avatar network Consultant  
Star's Edge International  
North Westmonte Drive 237  
Altamonte Springs, Florida 32714  
USA

טלפון: +1-407-788-3090

פקס: +1-407-788-1052

דואר אלקטרוני: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

אתר אינטרנט: [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

