

שחרור אמונות
מגבילות
workbook

חֹבֶרֶת אֲמוֹנוֹת מַגְבִּילוֹת

היי יקר.ה,
אנחנו הולכות לצאת למסע קטן
שבו נכתוב על הדף חוויות או אירועים שלא ניגשנו אליהם הרבה זמן
- לכן יכול להיות שיהיה מסע עמוק ומשמעותי.

אני ממליצה לך להכין את המרחב שלך לפני שאת ניגשת לתרגיל.
להדליק נר או קטורת, לעמעם אורות, לוודא שהמרחב מסודר נעים
ונוח עבורך להעמיק פנימה.

אני מזמינה אותך לעצוס עיניים,
לקחת כמה נשימות עמוקות,
לשים שיר שאת אוהבת בראש וברגל ולנוע לצלילים שלו בצורה שמחברת
את עצמך לעצמך.

לאחר השיר - תשכבי על הגב, תני לשרירים שלך להרפות לגמרי
ותביעי כוונה.
למשל: "אני שמה כוונה להתחבר פנימה ולקבל את כל מה שמגיע
יחד עם התרגילים"
או

"אני שמה כוונה לראות בבהירות את האמונות הקיימות בתוכי
ולהסיר אותן למען החופש הפנימי שלי"
או כל מה שחי בך עכשיו (:

אחרי כמה נשימות - תחזרי חזרה לחוברת
(נתחיל :)

חוברת אמונות מגבילות

תבחרי נושא אחד בחיים (קריירה, משפחה, מערכות יחסים...) ותכתבי את סיפור החיים שלך בהקשר הזה. ממש מתחילת החיים. למשל, אם בחרת במערכות יחסים זוגיות, נסרוק את כל מערכות היחסים המשמעותיות ונכתוב עליהן. תוך כדי, נתייחס גם לעצמי בתוך מערכת היחסים. מה אני הבאתי למערכת היחסים הזו, מה הרגשתי, מה חשבתי, מה ציפיתי, מה היו הצרכים שלי, הערכים שהיה לי חשוב שיתקיימו באותה מערכת יחסים, הרצונות שלי, הפחדים שלי, הכאבים שלי, מה היה חסר לי, מה היה נעים לי, וכל מה שעולה. אם אתן מדפיסות את הדפים - את הדף הבא תדפיסו כמה פעמים שאתן חושבות שיספיק לכן.

חוברת אמונות מגבילות

לאחר שכתבנו בהרחבה, נעבור על הטקסט בדף הקודם, וננסה
לאתר במבט מלמעלה - אילו דברים חוזרים על עצמם? אילו
מסקנות יש לי מאותן חוויות
ומשם נאתר את האמונות שחוזרות על עצמן בתוך מערכות
היחסים.

למשל: "כולם תמיד עוזבים אותי" או "אם לא קשה לי סימן שאני
לא מתקדמת" או "כולם לצידי מתוך אינטרס חבוי ולא מתוך
אהבה אמיתית"

נכתוב כאן את מה שאיתרנו, ונסמן אמונה אחת משמעותית
שפחות או יותר מסבירה לנו את הכל. אמונה שאנחנו רואות את
ההקשר בין מה שקרה במערכות היחסים בחיי לבין האמונה.



כנראה שעכשיו יש לנו תמונה יותר ברורה מהי
האמונה המגבילה שבתוכי
מקווה שהמסע היה לכן מלמד ומעמיק.

עם מה שכתבתן - נעבור לשלב הבא

מדיטציה בדמיון מודרך לשחרור אמונה מגבילה

לאחר המדיטציה
נעבור לחלק האחרון

שיכלול גם שלב בונוס

הרגל חדש לזיכרון ימים
שיעזור לנו להטמיע את האמונה המאפשרת

:)