

יצירת מחסן האומץ

שלב ראשון: יצירת מחסן האומץ

אני מזמינה אותך לקחת נשימה עמוקה, לעצום עיניים ולהיזכר בסיטואציה אחת: מתי בכל זאת היה לך אומץ? באיזה זמן או אירוע ממש הצלחת לפעול בעזרת האומץ?

אם את ימנית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד ימין, הכניסי אותן בתוך מרכז כף יד שמאל.

אם את שמאלית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד שמאל, והכניסי אותן בתוך מרכז כף יד ימין.

התחילי להיזכר באירוע.

אני מזמינה אותך לעצום עיניים, וממש להרגיש את עצמך שם באירוע...

מה את רואה שם?

את יכולה לדמיין שבתוך כף ידך יש מסך קטן ובו את רואה וגם שומעת מה קורה שם.

אז מה את שומעת?

מה קורה?

איך את מרגישה כשאת שם?

מהן המחשבות החולפות בראשך?

מה את מרגישה בגוף?

איפה בגוף את מרגישה את זה? הרגישי את זה ממש ברגע זה.

קחי נשימה עמוקה ותמלאי את עצמך בעוד ועוד אומץ ... ממש תרגישי איך את מכניסה את

זה לתוך המחסן שאת יוצרת עכשיו בתוך כף ידך. נשמי לתוך התחושה הזו והגדילי אותה

עוד ... ועוד ...

כמה את מרגישה את האומץ מ-10-1?

תגדילי את התחושה הזו בעוד 2, והכניסי לתוך כף היד.

מה את מרגישה? מהן המחשבות המחזקות לך את האומץ? העצימי את המחשבות הללו.

הגדילי את האומץ עוד ועוד עד רמה 10, והכניסי אותו לתוך כף ידך.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





שלב שני: הוספת הביטחון למחסן

הישארי בעיניים עצומות וחשבי על מצב שבו פעלת מתוך ביטחון בעצמך. חשבי על זמן או אירוע שבו ממש הצלחת לפעול בביטחון עצמי; שידעת שמה שאת עושה נכון עבורך; שהרגשת בטוחה בעצמך.



אם את ימנית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד ימין, הכניסי אותן בתוך מרכז כף יד שמאל.

אם את שמאלית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד שמאל, והכניסי אותן בתוך מרכז כף יד ימין.

התחילי להיזכר באירוע. אני מזמינה אותך לעצום עיניים וממש להרגיש את עצמך שם באירוע...

מה את רואה שם?

את יכולה לדמיין שבתוך כף ידך יש מסך קטן ובו את רואה וגם שומעת מה קורה שם.

אז מה את שומעת?

מה קורה?

איך את מרגישה כשאת שם?

מהן המחשבות החולפות בראשך?

מה את מרגישה בגוף?

איפה בגוף את מרגישה את זה? הרגישי את זה ממש ברגע זה.

קחי נשימה עמוקה ותמלאי את עצמך בעוד ועוד ביטחון. ממש תרגישי איך את מכניסה את

זה לתוך המחסן שאת יוצרת עכשיו בתוך כף ידך. נשמי לתוך התחושה הזו והגדילי אותה

עוד ... ועוד ...

כמה את מרגישה את הביטחון מ-10-1?

הגדילי את התחושה הזו בעוד 2, והכניסי לתוך כף היד.

מה את מרגישה? מהן המחשבות המחזקות לך את הביטחון? העצימי את המחשבות הללו.

הגדילי את הביטחון עוד ועוד עד רמה 10, והכניסי אותו לתוך כף ידך.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





שלב שלישי: הוספת העוצמה למחסן

הישארי בעיניים עצומות וחשבי על מצב שבו פעלת בעצמך מתוך עוצמה. היזכרי בזמן או באירוע שבו ממש הצלחת לפעול בעוצמה.

אם את ימנית – החזיקי בצמידות את אצבע ואמה של יד ימין הכניסי בתוך מרכז כף יד שמאל.
אם את שמאלית – החזיקי בצמידות את אצבע ואמה של יד שמאל הכניסי בתוך מרכז כף יד ימין.

התחילי להיזכר באירוע. אני מזמינה אותך לעצום עיניים וממש להרגיש את עצמך שם באירוע...

מה את רואה שם?

את יכולה לדמיין שבתוך כף ידך יש מסך קטן ובו את רואה וגם שומעת מה קורה שם.

אז מה את שומעת?

מה קורה?

איך את מרגישה כשאת שם?

מהן המחשבות החולפות בראשך?

מה את מרגישה בגוף?

איפה בגוף את מרגישה את זה? הרגישי את זה ממש ברגע זה.

קחי נשימה עמוקה ותמלאי את עצמך בעוד ועוד עוצמה. ממש תרגישי איך את מכניסה את

זה לתוך המחסן שאת יוצרת עכשיו בתוך כף ידך. נשמי לתוך התחושה הזו והגדילי אותה

עוד ... ועוד ...

כמה את מרגישה את העוצמה מ-1-10?

הגדילי את התחושה הזו בעוד 2, והכניסי לתוך כף היד.

מה את מרגישה? מהן המחשבות המחזקות לך את העוצמה? העצימי את המחשבות הללו.

הגדילי את העוצמה עוד ועוד עד רמה 10, והכניסי אותה לתוך כף ידך.

שלב רביעי: בדיקת המחסן

החזירי את אחיזת 2 האצבעות בתוך כף ידך, והיזכרי באומץ ובביטחון שמתעוררים בדיוק עכשיו, אחרי כל התחושות והמחשבות שהכנסת קודם. מה את מרגישה?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





שלב חמישי: הפעלת המחסן

שחררי את האחיזה מתוך כף ידך. היזכרי במציאות בחיך שבה תרצי להיעזר באומץ או בביטחון. כעת הכניסי שוב את האצבעות לתוך המחסן בכף ידך. ועכשיו, כשאת מחוברת לכל מה שנמצא בתוך המחסן, הביאי את כל היכולות שלך ובדקי איך את מגיבה עכשיו במציאות הזו. מה משתנה?

שחררי את האחיזה מתוך כף ידך. היזכרי במציאות נוספת בחיך שבה חסר לך אומץ או ביטחון כעת הכניסי שוב אצבעותייך לתוך המחסן בכף ידך. ועכשיו, כשאת מחוברת לכל מה שנמצא בתוך המחסן, הביאי את כל היכולות שלך ובדקי איך את מגיבה עכשיו במציאות הזו. מה משתנה?

שלב שישי: שימוש עתידי במחסן

מקסים. כעת שחררי את אחיזתך מהמחסן. חשבי על מציאות שאמורה להתרחש בעתיד הקרוב – אולי בהמשך היום או במהלך השבוע הקרוב – מציאות שבה היית רוצה להשתמש ביכולת של האומץ או הביטחון.

הכניסי את 2 אצבעותייך לתוך המחסן בכף ידך ודמייני את עצמך פועלת. מה קורה שם?

מה את מרגישה שם?

מקסים. את יכולה לשחרר את האחיזה מכף ידך בידיעה שבכל פעם שתזדקקי לאומץ או לביטחון, הם זמינים לך בכל רגע.





ומיום ליום את תופתעי לגלות איך תאי המוח שלך מעוררים לך את התחושות בעוצמה רבה, בקלות וללא מאמץ רק מהסתכלות על כף ידך, ובעזרת ד' תופתעי לגלות איך את מתקדמת ומתפתחת.

