

שחרור מהרגל

הגענו לשלב הזה של הקורס לאחר שטיפלנו ברגשות שלנו וקיבלנו שליטה עליהם, שחררנו אמונות מגבילות, יצאנו לפעולה ואף התחלנו להשיג את המטרה כמעט במלואה. אולם פעמים רבות אנו שמות לב שגם אם עבדנו על התנהגות מסוימת, על הרגשה מסוימת, על מחשבה מסוימת שביקשנו להשתחרר ממנה או להפסיק אותה לחלוטין, עדיין היא נוכחת בחיינו. והסיבה לכך היא כוח ההרגל. אנו משתוקקות להפסיק זאת, אך התת מודע שלנו הפך זאת להרגל והוא פשוט תלוי בו, ולכן העניין עדיין לא השתחרר. כעת עלינו לשחרר הרגל זה דרך התת מודע. וזהו התהליך הבא.

א. **שיחה המקדימה:** מהו ההרגל שממנו את רוצה להשתחרר? (מה את רוצה להפסיק לעשות, להרגיש, לחשוב?)

איך תזהי שהשתחררת מההרגל? מעגל החוויה והחושים –
כתבי מינימום: 2 התנהגויות, 2 תחושות, 2 ראייה, 2 רגשות, 1 שמיעה, 1 מחשבה.

ב. כעת עצמי עיניים. מצאי לעצמך תנוחה נוחה על הכיסא. קחי 3 נשימות עמוקות כדי להתחיל להתחבר פנימה. שימי לב לתנוחה שבחרת לידיים. שימי לב לתנוחה שבחרת לרגליים. את בידיעה שבכל רגע נתון את יכולה לשנות תנוחה מחוסר נוחות לנוחות. את מאפשרת לעצמך להתחיל להירגע. את נושמת פנימה והחוצה פנימה והחוצה. אולי את יכולה להרגיש את האוויר הנוגע בגופך. הרגיעה מתפשטת בגופך. את שמה לב לתחושת נוחות שהולכת וגוברת. את מאפשרת למתח להתפוגג. אולי את יכולה להרגיש או לשמוע את נשימותיך כשהאוויר נכנס ויוצא נכנס ויוצא. את מתחברת למצבך הטבעי שהוא רגיעה. רגיעה היא זכותך מלידה. זהו המצב הטבעי שלך. וכשאת נרגעת את מתחילה להרגיש משהו אחר.





ג. השלבים:

שלב ראשון:

מודעות לתלות:

דמייני את עצמך כפי שאת כ_____ (צייני את ההרגל) עומדת כעת מצד ימין שלך.
דמייני שאת מתחילה להסתובב סביב עצמך. שימי לב איך את נראית. אולי תוכלי לשמוע את קולך. געי בדמות של עצמך, חושי אותה. ואולי תוכלי גם להריח את הריח שלה.
שימי לב לתחושות שלך כאשר את נמצאת עימה. במיוחד שימי לב לתחושת התלות שאת חשה כלפיה וכלפי ה_____ (ההרגל). האם את חשה בכך? _____
עכשיו תוכלי להתחיל לראות איך את מחוברת אליה. דמייני חיבור או אולי מספר חיבורים ביניכן. תני לחיבור הזה צורה כלשהי. אולי תגלי שאת ממש מחוברת אליה פיזית. לדוגמא, שהידיים שלכן שלובות. או אולי יש מיתר או חבל הקושר ביניכן. ואולי יש חיבור מסוג אחר. לאיזה מקום החיבור מחובר בגופך. ולהיכן היא מחוברת בגוף של עצמך.
(אנשים רבים חשים את הקשר בבטן, בחזה או בידים)
ה_____ שעומד מימינך (צייני את ההרגל) – איך נראה החיבור בינך לבין עצמך עם ההרגל שעומד מימינך? _____
איפה היא מתחברת? _____
האם היא ישנה או חדשה? _____
שימי לב איך את חשה כשאת מחוברת לעצמך עם ההרגל: _____

שלב שני:

אי-תלות זמנית:

עוד מעט תוכלי לדמיין שאת עומדת לנתק את הקשר לרגע. דמייני שאת ממש מתכוננת לחתוך את החיבור, אך עדיין אל תעשי זאת. המתיני מספר שניות. איך הרגשת כשחשבת על ניתוק הקשר? _____
אם ההרגשה היא שאת רק משוחררת וחופשית, בואי תבדקי אם יש גם רגש שלילי קשה, שאמור להופיע אם תנתקי את החבל. היי מודעת לקושי שבניתוק, שהרי אם לא היה קושי, כבר מזמן היית נגמלת מהרגל זה.

שלב שלישי:

מציאת השורש לתלות:

כעת חיפשת מבפנים את שורש התלות שלך ב_____ (צייני את ההרגל). תשאלי את עצמך מה באמת מספק לך ההרגל? מה ההרגל מה את מרוויחה או מקבלת כשאת מחוברת ל_____? (האני עם ההרגל)

(תשובות אפשריות הן: ביטחון, תמיכה, הגנה, אהבה, להיות בעל ערך וכדומה)
יפוי טוב שהבנו את זה.

0527-13-14-76





שלב רביעי:

יצירת האני ללא ההרגל:

עכשיו פני לצד שמאל וצרי שם דמות של עצמך כפי שאת יכולה להיות כשאת משתמשת בכל האיכויות שבך והיכולות שלך. דמייני את עצמך ללא ההרגל. דמייני את הדמות הזו באופן מלא ותלת ממדי (ממש תראי אותה עומדת אמיתית כדמות מהלכת ולא בתוך תמונה). ראי כיצד הדמות הזו ממצה את הפוטנציאל המלא הגלום בך. האני הזה הוא כמה צעדים לפניך. היא כבר פתרה את הנושאים שאת מתמודדת עימם כעת.

האני ללא ההרגל מייצגת את העתיד, בעוד האני עם ההרגל שייכת לעבר.

האם את רואה או חשה את הדמות הזו? _____

איך היית רוצה לכנות אותה? _____

(שמות לדוגמא: אפשר לקרוא לדמות "האני החופשית", "האני העצמאית" או "האני השלמה")

האני הזו אוהבת אותך, מעריכה אותך ורוצה להגן עלייך ולסייע לך להתפתח.

האני ה_____ (השם שבחרת לה) יכולה לספק לך את _____ (כל מה שציינת בשלב

3). את יכולה לשים לב כיצד האני ה_____ נראית. דמייני כיצד היא מתנועת.

מתבטאת. איך היא נשמעת. וכיצד את חשה כשאת נוגעת בה. מה היא מקרינה. מה את

מרגישה בנוכחותה. _____

שלב חמישי:

העברת הקשר לאני ללא ההרגל:

פני שוב לצד ימין לדמותך עם ההרגל שאת קשורה אליה. ראי והרגישי את הקשר. ואז חתכי אותה ומייד חברי אותה אל האני ה_____ (השם שבחרת) בדיוק באותה הדרך שבה היית מחוברת אל עצמך עם ההרגל. תיהני מתחושה של חיבור למישהו שאת באמת יכולה לסמוך עליו. לעצמך ללא ההרגל הישן.

תודה לאני ה_____ על כך שהיא כאן למענך. תיהני לקבל מעצמך את מה שרצית לקבל

מהדמות שלך מהעבר. יכול להיות שכעת החיבור או החיבורים ישתנו. אולי הם יהיו רכים יותר

או עדינים יותר. עם האני ה_____ את יכולה לצעוד אל עתידך.

האני ה_____ תסלול את הדרך עבורך ותלווה אותך באופן קבוע.

היא תבדוק למענך דברים ותוודא שאת בטוחה.

מהרגע שעשית את זה למעשה מהיום והלאה האני ה_____ תספק לך את כל מה

שאת צריכה וזקוקה לו.

ממש שימי לב, עכשיו בדמיון תראי שיש לה אפשרות. והיא אכן עושה את זה!

0527-13-14-76





שלב ששי:

העלמת האני הישנה עם ההרגל:

הסתכלי שוב על דמותך כפי שהיית עד היום. שימי לב לחיבור שנותק. ראי ששום דבר לא מחבר אותה אלייך. ובעצם הדמות הזו כבר אינה חלק ממך. עוד מעט תוכלי לתת לדמות הזו להיעלם, אך לפני כן אולי היית רוצה לומר לה תודה. להודות לה על מה שסיפקה לך עד כה. לחוש שאתן יכולות להיפרד כידידות. ואז אפשרי לדמות הזאת להתחיל להיעלם. את יודעת שתפקידה הסתיים. ואת שמחה על כך. הדמות הזאת מתחילה להתפוגג כמו ערפל שמתפוגג בבוקר לאור השמש.

שלב שביעי:

מיזוג העצמי עם האני ללא ההרגל:

פני שוב לשמאל, לאני ה_____ שאליה את מחוברת כעת. דמייני את עצמך מתמזגת עימה. את והאני ה_____ הופכות להיות ישות אחת. חושי את העוצמה שבאיחוד. הרגישי את כל היכולות שיש בך כעת, לאחר שהתמזגתן. מה את מרגישה? איך זה בשבילך לחוש את האני ה_____ בתוכך? _____
ברגע שהתמזגתן את יודעת שהיא חלק ממך. מהיום והלאה האני ה_____ בתוכך, והיא מספקת לך. הרגישי אותה מבפנים. מישהי שאת יכולה לסמוך עליה, היא חלק ממך. היא העתיד שלך.

שלב שמיני:

הליכה אל העתיד:

ועכשיו אני מזמינה אותך לדמיין את עצמך במצב כלשהו בעתיד, כשבתוכך האני ה_____, והיא משמשת לך כמשאב פנימי חדש. שימי לב מה את מרגישה במצב הזה, ואיך את פועלת כשאת מחוברת לכל היכולות והאיכויות שלך. דמייני את עצמך מתקשרת עם אנשים אחרים. ושימי לב איך הם מגיבים אלייך. תארי במילים את המתרחש:

האני ה_____ תישאר חלק ממך. מהיום ואילך את תישארי מחוברת אליה והיא תהיה חלק ממך לעד. עד מהרה היא תהפוך לחלק טבעי שלך, ואת תשכחי שפעם היית בלעדיה. כך תוכלי להתמודד עם אתגרים באופן טוב יותר.

עכשיו הגיע הזמן להתחיל להחזיר את עצמך לכאן, כשאת מביאה איתך את האני ה_____ בתוכך. קחי נשימה עמוקה, הרגישי את עצמך שוב בחדר הזה, חוזרת למודעות מגילה.

0527-13-14-76

