

## תרגיל נקודת העיוורון

### 1. האירוע

חושבים על אירוע שקרה לנו מול אדם אחר וגרם לנו להרגיש לא טוב, לא בנוח, מעלה בנו רגשות שליליים ולא נעימים, מאמללים, כגון כעס, עלבון, חוסר אונים, שנאה, חוסר ביטחון, תחושת הערכה עצמית נמוכה, חוסר מסוגלות, דכדוך ותחושה כללית רעה. אנו מתארים את הסיטואציה במשפטים מופרדים וכותבים מה הוא/היא/הם עשו לנו וכן מה גרמו לנו להרגיש. במשפטים נטיח את מלוא הרפש, הביקורת, על האדם שגרם לנו להרגיש לא טוב במשפטים ברורים וממוקדים לפועל אחד בעניין מה האדם עשה/ אמר וכן מה הרגשנו בגללו. כל המשפטים יתחילו בהוא/ היא/ הם. יש לכתוב לפחות חמישה משפטים. לדוגמה:

- א. היא צעקה עליי ממש.
- ב. היא השפילה אותי מול האנשים.
- ג. היא גרמה לי להרגיש שאני כלום.
- ד. היא גרמה לי להרגיש לא שוות ערך.
- ה. היא גרמה לי להרגיש שאין לי מקום אמיתי.
- ו. בסוף היא עשתה את הדבר שכל כך כעסה עליי שעשיתי.
- ז. בסוף היא גרמה לי להרגיש קטנה אף יותר.
- ח. היא פגעה בי.

### 2. ההיפוך

כעת נעשה היפוך- ננסח את כל המשפטים שכתבתנו בסעיף 1 על עצמנו בהווה. ולא, עדיין לא הגענו למהות התרגיל. אתם תגלו שאולי חלק מהמשפטים נכונים וחלקם- ממש לא. א. אני צועקת על עצמי ממש. ב. אני משפילה את עצמי מול האנשים. ג. אני גורמת לעצמי להרגיש שאני כלום. ד. אני גורמת לעצמי להרגיש לא שוות ערך. ה. אני גורמת לעצמי להרגיש שאין לי מקום אמיתי. ו. בסוף אני עושה בעצמי את מה שכל כך כעסתי על עצמי שעשיתי. ז. בסוף אני גורמת לעצמי להרגיש קטנה אף יותר. ח. אני פוגעת בעצמי.

### 3. אילו הכל היה נכון?

כעת נקרא את כל המשפטים בסעיף 2 מספר פעמים ונחשוב לרגע אחד שכל המשפטים נכונים ב-100% ואותה אחת, שזו אני, שבחרת לחיות ככה כל חייה. במהלך הקריאה יעלו לנו מילים, מחשבות, סמלים. את כל המילים הללו נכתוב בטור. יש לכתוב רק בחיוב, כלומר ללא המילים לא/ ללא/ חוסר. יש למצוא את המילים שמתארות את מה כן (לדוגמה לא חוסר ביטחון אלא חולשה/ הססנות/ פחד וכדומה).

- סתירה
- ערך עצמי נמוך
- זעקה
- השפלה
- מבוכה
- קושי
- רמיסה
- קיפאון
- נחיתות
- פגיעות
- חשיפת יתר
- בושה
- טיפשות
- פחד

#### 4. ההופכי

קעת נקרא את המילה בסעיף 3 ונגדיר לה מילה הופכית מעולם התוכן הפנימי שלנו ולא מילה הופכית מהמילון. יש להקדיש זמן חשיבה לכל מילה ולחשוב לעומק על המילה ההופכית שלה.

סעיף 3	סעיף 4
סתירה	הרמוניה
ערך עצמי נמוך	עצמאות
זעקה	כוח
השפלה	מחוברת
מבוכה	ביטחון
קושי	התעלות
רמיסה	צמיחה
קיפאון	שליטה
נחיתות	התרוממות
פגיעות	עוצמה
חשיפת יתר	בחירה
בושה	חשיפה חיובית
טיפשות	מסוגלות
פחד	עשייה, ביצוע

## 5. מוצאים את האמונה המגבילה

סעיף זה מחבר את שני הסעיפים הקודמים ובו נתאר בקצרה את האמונה המגבילה שלנו שבגללה בעצם קרתה הסיטואציה השלילית (שפירטנו עליה בסעיף 1). האמונה הזו נמצאת אצלנו מקדמת דנן, תחילת חיינו. יכול להיות שבעבר היא שירתה אותנו אולם כעת כבר אינה משרתת מאחר והיא גורמת לסיטואציות שליליות להתרחש.

### האמונה המגבילה:

אני חושבת שאני לא מתאימה ולא שייכת, אני חושבת שאני פחות טובה משמעותית מהאנשים שסובבים אותי בכל דבר שאני עושה. על כן, לא משנה כמה אנסה וכמה אתאמץ- לעולם לא אוכל "לספק את הסחורה" ולהיות מרוצה מתוצאות מעשי ובבד בבד לא לגרום לסביבה שלי להיות מרוצה ממני.

## 6. יוצרים את האמונה המצמיחה

כעת אנו עומדים להפוך את האמונה המגבילה שניסחנו בסעיף הקודם לאמונה מצמיחה. מומלץ להשתמש במילה/ כמה מילים מסעיף 4. ישנם ארבעה כללים לניסוח האמונה המצמיחה:

- הכל אפשרי
- ננסח הכל בחיוב
- ננסח הכל בהווה
- כל האחריות אצלנו (לא נתנה את האמונה שלנו באנשים/ מצבים נוספים)

תארי לך שעומדת להיוולד לך בת ואת יכולה לראות מבעוד מועד את כל האמונות איתה היא מגיעה לעולם. להפתעתך את מגלה שהאמונה המגבילה שניסחת קודם מופיעה בתסריט חייה. האם תרצי שכך היא תחיה? ברור שלא. כעת את יכולה למחוק את האמונה ההיא ולנסח עבורה אמונה מחליפה, יוצרת, כזו שתאפשר לה לחיות חיים טובים ונעימים ומלאי התפתחות.

האמונה המצמיחה:

אני מתאימה ושייכת. אני טובה מאוד במה שאני עושה. אני מממשת את כל מה שיש בי. אני משיגה תוצאות טובות בזכות מי ומה שאני בוחרת להיות ויוצרת הרמוניה סביבי. אני מחוברת לעצמי ולסביבה שלי וצומחת באופן מתמיד.

כעת, משניסחנו את האמונה המצמיחה נקרא אותה לעצמנו ונבדוק מה אנחנו מרגישים. אפשר לכתוב אותה ולשים אותה במקום בולט, אפשר לכתוב אותה בפלאפון/ במחשב. אפשר לקחת פנקס ולנצור בתוכו את כל המשפטים המצמיחים.

בהוראות השימוש של ערכת קלפי זרעי קסם ישנם עוד כמה המלצות בנושא.

**בהצלחה**



<https://lp.vp4.me/jfw5>: להזמנה

רִינַת בּוּרְגַּ 0546-508508 [www.rinatburg.co.il](http://www.rinatburg.co.il) [Rinat@rinatburg.co.il](mailto:Rinat@rinatburg.co.il)

ערכת קלפי זרעי קסם – מודעות עצמית