

תרגיל נקודת העיורון

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. נתאר 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. נשתמש במשפטים ברורים וממוקדים, בעלי פועל אחד בעניין מה האדם עשה או אמר וכן מה הרגשנו בגללו. כל המשפטים יתחילו בהוא/היא/הם. יש לכתוב לפחות חמישה משפטים. להסבר מצורפת דוגמא, ובהמשך הדף יש דוגמאות נוספות.

לדוגמה:

- א. היא צעקה עליי ממש.
- ב. היא השפילה אותי מול החיילים.
- 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. תגלו שחלק מהמשפטים נכונים וחלקם ממש לא. זה עדיין לא סוף התרגיל, זו רק ההתחלה.

הדוגמה:

- א. אני צועקת על עצמי ממש.
- ב. אני משפילה את עצמי מול החיילים.
- 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 ב100% ואותה אחת, שזו אני, כך בוחרת לחיות את 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): מומלץ לכתוב לפחות 5 מילים.

הדוגמה:

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

4. ההופכי

כעת נקרא על מילה 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. **הדוגמה:**

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 המקבילה

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. נסו לקרוא בין השורות, היזכרו במקרים דומים בעבר והתחילו להעלות על הכתב את האמונה. התבוננו ולטשו אותה מילה אחר מילה, ואז תרגישו מעין פעימת לב – כן, זוהי האמונה שמלווה אתכם, וכבר אינה רצויה יותר. יכול להיות שהיא קשורה למאבקים, התשות, מאמץ יתר, חשיבה שלילית, מקום מקטין ומצמצם, תודעת פחד ומחסור.

הדוגמה:

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 אמונה מצמיחה

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 עבודה אמונה אחרת, כזו שתאפשר לה לחיות חיים טובים ונעימים ומלאי התפתחות.

הדוגמה: 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.

דוגמא נוספת: תרגיל נקודת העיוורון - אורה

חלק א' האירוע

- א. היא מאוד קרה.
- ב. היא לא יודעת לפרגן.
- ג. קשה לה להגיד מילה טובה
- ד. היא לא רואה את הטוב
- ה. יש לה קושי בקבלת החלטות.
- ו. יש בה משהו מתנשא ומנצל.
- ז. יש לה קושי בלקיחת אחריות.

חלק ב' ההיפוך

- א. אני מאוד קרה גם לעצמי.
- ב. אני לא יודעת לפרגן לעצמי.
- ג. קשה לי להגיד מילה טובה
- ד. אני לא רואה את הטוב
- ה. יש לי קושי בקבלת החלטות.
- ו. יש בי משהו מתנשא ומנצל.
- ז. יש לי קושי בלקיחת אחריות.

<u>חלק ג'</u> אילו הכל היה נכון	<u>חלק ד'</u> ההופכי
ביקורת	העצמה
חולשה	עוצמה
קושי	זרימה
צמצום	עוצמה והתרחבות
בלבול	בהירות, ביטחון עצמי
כאב	צמיחה
דחיה	התקרבות
רחמים	הזדהות

חלק ה' האמונה המגבילה

הצלחה ועוצמה באות על חשבון ערכים חשובים אחרים.

חלק ו' האמונה המצמיחה

אני חיה בהרמוניה, הצלחה ועוצמה עם עצמי והסביבה.

דוגמא נוספת: תרגיל נקודת העיוורון - שרון

חלק א' האירוע

- א. הוא מבקר אותי כל הזמן.
- ב. הוא יורד עליי לפני הילדים.
- ג. הוא קשה איתי.
- ד. הוא מזלזל בי
- ה. הוא לא רואה אותי
- ו. לא מקשיב לי
- ז. משתלט על כל סיטואציה
- ח. הוא מקטין אותי

חלק ב' ההיפוך

- א. אני מבקרת את עצמי כל הזמן.
- ב. אני יורדת על עצמי לפני הילדים.
- ג. אני קשה עם עצמי.
- ד. אני מזלזלת בעצמי
- ה. אני לא רואה אותי
- ו. לא מקשיבה לעצמי
- ז. משתלטת על כל סיטואציה
- ח. מקטינה את עצמי

<u>חלק ד' ההופכי</u>	<u>חלק ג' אילו הכל היה נכון</u>
נגישות	אגוז שלא ניתן לאכול אותו הוא נראה מבטיח מבחוץ, אבל בפועל לא ניתן להנות ממנו
זרימה	החמצה
עוצמה	קטנות
מאפשר	מאוד קשה
הרמוניה	התשה
אחדות	מאבק

חלק ה' האמונה המגבילה

התפתחות וצמיחה מגיעות רק כאשר לוחצים, מנסים לשבור ולהגיע לבפנים הטוב...

חלק ו' האמונה המצמיחה

אני מתפתחת ומתעצמת באופן זורם, בתחושת קלילות ומשיגה תוצאות מרשימות מאוד,
יוצאות דופן ומשפיעות במיוחד בזמן קצר.

ועכשיו את,

תרגיל נקודת העיוורון -

חלק א' האירוע

- א. .
- ב. .
- ג. .
- ד. .
- ה. .
- ו. .
- ז. .

חלק ב' ההיפוך

- א. .
- ב. .
- ג. .
- ד. .
- ה. .
- ו. .
- ז. .

<u>חלק ד' הופכי</u>	<u>חלק ג' אילו הכל היה נכון</u>

חלק ה' האמונה המגבילה

חלק ו' האמונה המצמיחה



זרעי קסם



הצהרות התפתחות

אחיות כאילו הכא אופשרי סזורי
ואגא אזה אקרוא

קלפי מודעות והתפתחות

ליצירת מציאות חיים מיטבית
ע"י עבודת מודעות עצמית