

האם את חיה בשפע?

תכנית 22 השאלות לתכנות תת המודע

לשפע



יש לענות לפחות 3 פעמים בשבוע במשך חודש שלם ולשים לב לשינויים בחייך!

דף עבודה לבית – להטמעת התהליכים שלך

לניקוי רעלים, גמילה מהתמכרויות ופתיחת דף חדש...

בחיי השפע שלך

1. האם את חושבת על עצמך מחשבות טובות? (כגון: אני מוצלחת, קל לאהוב אותי, אני אצליח להשיג את מטרותיי בחיים.. ועוד..)
2. מהם המחשבות השליליות או התלונות שיש לי כלפי עצמי? ערכי רשימה.
3. האם כאשר עשיתי טעות כלשהי - אני "מלקה" את עצמי או מבינה היכן טעיתי, לומדת וממשיכה הלאה?
4. האם אני מתבוננת באחרים בהערצה "ומוסרת" להם את הכוח שלי, או מקטינה אחרים ובכך "לוקחת" מהם כוח?
5. האם אני חשה אי נוחות כאשר עלי לגבות תשלום בעבור ביצועי בעבודה או כאשר מבקשת לשפר את תנאי העסקתי?
6. האם אני מרשה לעצמי לחלום ולממש? (או להתחיל את הצעדים הראשונים לקראת המימוש)?
7. האם אני מקשיבה לצרכים שלי, לזמן שלי, ליכולות שלי, לגוף שלי, לנשמה שלי? או כופה על עצמי לעשות דברים שחודרים לזמן ולמרחב שלי - למשל מסכימה, שאנשים, ששואבים ממני אנרגיה וגורמים לי תחושות לא נעימות עד קשות להיות בחיי?
8. האם קלי לי להציב גבולות?
9. האם אני נהנית מהדרך, או מבקשת להאיץ תהליכים ולהגיע מייד לתוצאות?
10. מהם התחומים בחיי ששם אני בשליטה ולא מצליחה להרפות (או בחוויה שהבעיה לא מרפה ממני וכביכול "שולטת" בי?)
11. האם אני חשה: כעס, קנאה, אומללות או כל רגש שלילי אחר כאשר אני שומעת על הצלחה של אחרים באותו תחום שבו אני מבקשת לפרוץ דרך?
12. האם אני מקדישה לעצמי לפחות שעה ביום - רק עבור עצמי?
13. האם קל לי לתת יותר מאשר לקבל? או האם אני מקבלת יותר מאשר נותנת? באילו תחומים בחיי?
14. האם לסביבה קל לקבל ממני? האם לסביבה קל לתת לי?
15. מתי יותר נוח לי בגוף - כשאני בעמדת המקבלת או הנותנת?
16. האם אני מרגישה צורך "להגן" על עמדותיי? "להצטדק"?

17. האם אני "מפרגנת" לעצמי מדי פעם מותרות קצת מעבר לתקציב? (לא בזבזנות - אלא יותר במובן של השקעה בעצמך – סדנה יוקרתית לניקוי מחסומים וריפוי נפשי, שמלה או תכשיט שיגרמו לך להרגיש מטופחת ונשית... וכד'...)
18. האם אני מקשיבה לגוף שלי? (האם את מציפה אותו ברעלים כגון: סיגריות, קופאין, אוכל לא בריא, הפרזה או החסרה באכילה) וכאן גם פרטי האם גופך בריא ומאוזן ללא מחלות זמניות או כרוניות) האם אני אעשה הכול כדי להיות בריאה? או מתפשרת ועושה "הנחות" בענייני בריאות
19. האם אני מוצאת זמן להתחבר לטבע? איפה, לאן, באיזו תדירות?
20. האם אני מאמינה באמונה פשוטה שהבורא מקשיב רק לי וימלא את כל משאלות ליבי לטובה? (גם אם אצטרך לפעמים להמתין)
21. האם אני מתפללת בעבור השפע שלי לבורא כל יום לפחות 15 דק' (ההמלצה היא שעה) ומאמינה שהתפילה שלי פועלת ישועות מעל לטבע?
22. מהו סכום הכסף שהיית רוצה להרוויח כדי לחיות ברווחה, ולאחר שענית על החלק הזה – התבונני בכל התשובות שלך - האם את חיה שפע? או שעליך להסיר איזה שהוא מחסום כדי להכיל שפע (אנרגיה) גדול יותר

הערות:

שפע - זה גם יחסים של שלום ואהבה עם משפחתך וסביבתך הקרובה והחיים בכלל

שפע - זה גם זמן פנוי להעמקה אישית והכרת עצמך ומימוש התכלית שלך בעולם

שפע - זה בעיקר תחושת שמחה

רשמי בסוף כל יום שבו ענית על דפי העבודה הללו - איזה ציון את מעניקה לעצמך על מידת השמחה שלך ותוכלי לראות שיש קשר ישיר בין מידת השמחה שלך למידת השפע, ההצלחה, הבריאות והרווחה שתחושי ותקבלי בחייך ...

באהבה,

גלילה עדי לב

נ.ב. – שאלת בונוס :

אם קיים מחסום? איזה זיכרון עולה לך ששם הוא נוצר? ומה הרווח שלך להמשיך לאחוז במחסום הזה?

("נפש עמוסה זאת אחיזה שלך" – ימימה זצ"ל)