

חלק 2 | "שחרור מהתמכרויות והרגלים רעים"

דף עבודה אישי



קני לך מחברת וקראי לה "מחברת הריפוי שלי"

(1) העתיקי בסדר הזה את השאלות למחברת:

הכתיבה מאוד חשובה כי היא יוצרת תבניות חדשות במוח וכשאת שואלת שאלה - תת המודע שלך מתחיל

לענות:

1. מה הקושי שלך?
2. מה התלונה המרכזית שלך?
3. איך נראה סדר היום שלך? אנא פרטי.
4. איך את מתנהלת לאור הבעיה?
5. מה תדירותה?
6. מי האנשים שקשורים לשם?
7. ממתני זה התחיל?
8. כמה פעמים ביום, חודש, שנה זה מופיע אצלך?
9. מה תופעות הלוואי? מבחינה רגשית, התנהגותית, כימית בגוף, אנרגטית?
10. אילו סימפטומים של הבעיה יש לך בגוף? (הזעת יתר, סינוסיטיס, בעיות נשימה, בעיות בעור, אלרגיות, דפיקות לב, נשירת שיער, שלשול, עצירות, נדודי שינה) פרטי.
11. מ-1 עד 10 מה עוצמת הכאב/ הקושי שבעיה זו גורמת לך?
(1- אין בעיה בכלל. 10- גונב לי את החיים)
12. עד כמה זה מפריע לך להרגיש מסופקת, שמחה, חופשיה בחיך?
13. איך זה מתבטא הקושי הזה בחיים שלך?
14. פרטי את כל:
 - א. המחשבות.
 - ב. האמונות.
 - ג. הרגשות.

- שבעיה זו מעוררת אצלך?
15. מאיפה את מכירה את האמונות, מחשבות ורגשות אלו מהבית?
16. האם את מזהה את התחלה של זה מהילדות?
17. מתי בפעם האחרונה הסתכלת בראי וחשת אהבה, הערכה, חיבה, שמחה או כל רגש חיובי כלפי עצמך?
18. איך לדעתך הסביבה תופסת אותך בהקשר של הבעיה שלך?
19. מי עוד קשור בהתמכרות, בעיה הזאת?
20. איך זה עוזר לך להימנע מלהרגיש -
- רגשות עמוקים?
 - יחסים אינטימיים.
 - ובכלל קשר בריא ומתגמל עם אנשים אחרים?
21. האם קיים משהו או מס אנשים בחייך שאת יכולה להיות את, חשופה לגמרי ולהביע באופן חופשי ומלא את הרגשות שלך?
22. אם היית יכולה לסכם את ההתמכרות שלך בכמה משפטים- איך היית מתארת אותו?
23. האם יש לך קושי ו/ או מה הקושי שיראו מה באמת קורה לך? מה כואב לך?
24. עד כמה לדעתך (או באם בכלל) את מסתירה את האמת שלך?
25. מה את מוכנה לעשות כדי להיגמל? (האם היית מוכנה להתמיד בביצוע הפורמולה שבחרת במשך 10- דקות כל יום ובמשך 40- ימים רצופים?)
26. אחרי שענית בפירוט ובכנות על כל השאלות הנ"ל- איזו אמונה לא בריאה נמצאת מתחת לכל מה שאת מתארת בתשובותייך?
27. רשמי את האמונה הלא בריאה.
28. איך זה באמת גורם לך להרגיש? תני לרגש לצוף.
29. רשמי את האמונה הלא בריאה- כך שלא תוכלי יותר להאמין לה ולהישען עליה.

דוגמא:

1. "הקיום שלי לא משמעותי".
- הפיכת האמונה: הקיום שלי משמעותי כי אני חלק מהבורא- ניצוץ ממנו וכל מה שהוא ברא משמעותי כי הבורא משמעותי ולכן אני משמעותית.
2. אני עובדה קיימת- אי אפשר למחוק אותי עם "טיפקס", אני כאן.
3. חבר שלי, הילדים שלי, העובדים שלי, X בחיים שלי אוהבים אותי ואני מאוד משמעותית עבורם.
4. כשהייתי תינוקת טהורה- כשרק יצאתי מהרחם של אמא- איזו מתיקות וברכה ליקום. אי אפשר להסתכל על תינוקות ולהגיד שהם לא משמעותיים. הם שיא הטהור, הרוך והאהבה. אני הייתי תינוקת והתינוקת הזאת בתוכי ולכן היא משמעותית, משם גדלתי ולכן מהשורש הזה גם כיום אני משמעותית.
30. רשמי במקום האמונה/ ות הלא בריאה/אות אמונה/ות בריאות:

- הקיום שלי משמעותי.
- יש לי מה לתרום לעולם.
- אני טובה ונהדרת.
- יש לי לב אוהב.
- אני מתוקה.

31. **שימי לב** - איזה רגש טוב ותחושות טובות מייצרת עבורך האמונה/ות הטובות. למשל: שמחה, אהבה, אופטימיות, תקווה, שלוה, אור, פתיחות. ונשמי פנימה עם שאיפה דרך האף את האנרגיה של הרגש/התחושה הטובה וממש מלאי את כל התאים בגוף ברגש/תחושות החיוביים למשל- שאפי פנימה שמחה ועם הנשיפה שחררי את כל האנרגיה הישנה שהייתה שם מקודם כשאחזת באמונה השלילית.

זכרי - ישמי את התרגול הזה במשך כל יום.

לאחר שהעתקת את כל השאלות כל יום וענית, נסי לפרט יותר ויותר- עד שממש תתרוקני. מצאי את כל האמונות השליליות- הפריכי אותם והחליפי את האמונה השלילית בחיוביות. ייתכן ובהתחלה זה ייקח לך אפילו שעה! אז העניקי לעצמך 60 דקות של עבודה רגשית. ככל שתמדידי זה יזרום ממך אל הדף ואנרגיה חדשה תמלא כל תא בגופך.

הורידו כעת את דף העבודה והתחילי ליישם ...

לחיי חייך החדשים והנפלאים !

- ב - ה - צ - ל - ח - ה -