

תרגיל לבריאת שינוי



www.galiamm.co.il | 050-8338699 | מאירת דרך | גליה מימורן

שלום לכם,



ברוכים הבאים אל המדריך: תרגיל לבריאת שינוי.
למי שעוד לא מכיר – נעים מאוד, שמי גליה מימרן | מאירת דרך, מטפלת ומנחה.
אני מודה לכל מי שבחר ונרשם לקבל את המדריך, זה יכול להיות פתח לשינוי גדול.
המדריך מבוסס על הלימוד של אברהם היקס (Abraham Hicks).

לפני הכל – ממש חשוב לקרוא!



אם אתם אנשי ת'כלס – כמוני – יש סיכוי שתדלגו על כל מה שכתוב בהתחלה ישר אל התרגיל.
זה ממש לא מומלץ.
נכון, עדיין אפשר לעשות את התרגיל אבל הוא יהיה פחות יעיל. אולי לא יעבוד כמעט בכלל.
המדריך ממוקד וכל מילה נבחרה במחשבה תחילה.

כלי העבודה



הכלי המרכזי בתרגיל הזה (ובכלל בחיים) הוא מדד הרגשות שלנו. לפני שאנחנו מתחילים בתרגיל נפנה פנימה ונבדוק – **איך אנחנו מרגישים?**
חשוב לזהות מהם הרגשות הדומיננטיים בנו **כרגע**. לפעמים לוקח זמן מה לתרגל את הבדיקה הזו ולדעת איך אנחנו מרגישים.
טווח הרגשות הוא גדול –
החל מהנאה, חופש, אהבה, הערכה, תשוקה, התלהבות, שמחה, ציפייה חיובית, אמונה, אופטימיות, תקווה, שביעות רצון,
ועד לשעמום, פסימיות, תסכול, חוסר סבלנות, הצפה ועומס, אכזבה, ספק, דאגה, אשמה, ייאוש, כעס, נקמה, שנאה, זעם, קנאה, חוסר ביטחון, אשמה, חוסר ערך, פחד, צער, דכאון וחוסר אונים.
כדי שהתרגיל יהיה אפקטיבי, כדאי שנהיה בחלק הראשון של הרשימה כשאנחנו עושים אותו.
אם אנחנו שקועים ברגשות שליליים: אם רבנו בבוקר עם הילדים או בן הזוג, אם השכן עצבן אותנו, אם אנחנו דואגים, אם אנחנו מתוסכלים – קודם נשנה את ההרגשה שלנו.

איך עושים את זה?



תעשו כל מה שעושה לכם טוב – לשמוע מוסיקה, לרקוד, לצאת לטבע, ללכת לים, לחשוב על מישהו אהוב, ללטף כלב, לאכול משהו טעים ואפילו ללכת לנוח או לישון. כל דבר שעושה לכם טוב! זה יכול להרגיש מלאכותי ומוזר בהתחלה, אבל כשתוטמע הידיעה שלהיות בהרגשה טובה זו הדרך המהירה ביותר ליצירת שינוי – זה נעשה קל יותר ויותר.



אז הנה התרגיל:

1. תבחרו נושא אחד שבו אתם רוצים שינוי: בריאות, זוגיות, יחסי הורים ילדים, כסף, מקצוע, משקל ועוד.

2. בכל יום תכתבו 10 משפטים באחת התבניות הבאות – אפשר לכתוב בכמה תבניות באותו יום, אפשר להחליף בכל יום – אבל להשתמש בתבניות האלה. התבניות האלה נועדו לעקוף התנגדויות. אם נכתוב אני רוצה חסכונות בבנק (ואין לי כרגע), או אם נכתוב – יש לי חסכונות בבנק (ואין לי כרגע), תתעורר התנגדות פנימית לתרגיל ואז "נצנח" במדד הרגשות לייאוש או תסכול או ספק. וזה לא המקום שבו אנחנו רוצים להיות.

התבניות למשפטים –

זה יהיה מצוין אם דוגמה – אני אחיה ברווחה כלכלית

איך זה ירגיש אם... דוגמה - כשאני מתפרנסת בקלות וחיה ברווחה כלכלית

אני אוהבת את המחשבה... דוגמה - שאני חיה ברווחה כלכלית ויש לי חסכונות בבנק

ההרגשה ש... דוגמה - שאני מרגישה בטוחה ומוגנת מבחינה כלכלית **נעימה לי**

3. והכי הכי חשוב: בזמן שכותבים את המשפטים האלה לתת לעצמנו לכמה שניות להרגיש את זה – איך

תהיה ההרגשה כשאני אדע שאני בטוחה כלכלית? איך ארגיש כשאני אדע שיש לי חסכונות בבנק?

איך זה ירגיש להיות בזוגיות טובה?

איך זה ירגיש להיות בתקשורת טובה עם הילדים שלי?

אל תטרידו את עצמכם בכלל – איך כל זה יקרה או מתי.

השאלות היחידות שמעניינות אותנו הן – **מה** אנחנו רוצים **ולמה**? הלמה הוא בדיוק ההרגשה הזו שאנחנו

נרגיש כשיהיה לנו את מה שאנחנו רוצים – הרגשת בטחון, שמחה, הצלחה, הערכה עצמית ועוד.



רמת הפירוט

אנחנו יכולים לכתוב:

אני אוהבת את ההרגשה שאני חיה ברווחה כלכלית

או - אני אוהבת את המחשבה שאני מרוויחה 15,000 ש"ח בחודש

או - אני אוהבת את המחשבה שיש לי 20 לקוחות חדשים מדי חודש שמשלמים לי 1,000 ש"ח כל אחד.

ככל שאנחנו מפרטים וספציפיים יותר - זה טוב יותר. אבל - **וזה אבל חשוב מאוד** - לפעמים כשאנחנו

נכנסים לפרטי פרטים בנושא שכבר זמן מה הוא בעייתי עבורנו - הכניסה לפרטים גוררת אותנו מהר

מאוד למחשבות כמו: כבר ניסיתי הרבה פעמים וזה לא הצליח, אין סיכוי שזה יקרה ומשם הרגשה שלנו

הולכת ומתדכדכת.

לכן - נבחר לכתוב דברים שאינם מעוררים בנו התנגדות, חוסר אמון או תסכול. אפשר בהתחלה לכתוב

דברים מאוד כלליים.

4. דבר נוסף - לא לקפוץ רחוק מדי מהמצב שלי כרגע - כי גם זה עלול לעורר התנגדות פנימית של

חוסר אמון וספק.

למשל - אם כרגע אני בחובות או במינוס או ללא עבודה - לכתוב על הכנסה חודשית של 50,000 ש"ח או

חסכוניות של מאות אלפי שקלים - יכול לעורר התנגדות והרגשה לא טובה, זה רחוק מדי מהמצב עכשיו.

5. ואחר כך - כתבו 5 משפטי הודיה - על כל דבר בחייכם, מקטן ועד גדול. אם זה קשור לתחום בו אתם

רוצים שינוי, עוד יותר טוב.

אז תבחרו לכם מחברת שכיף לכתוב בה ועט או עפרון ותתחילו לכתוב.

כדאי לתרגל לפחות 21 יום ברצף.



כמה מילים עלי:



נעים להכיר, שמי גליה מימרן.

אני פוסעת בנתיב של לימוד עצמי והעולם כבר למעלה מ-30 שנה. יצאתי לדרך בגיל 16. זו הייתה הדרך שלי לשרוד בתוך מציאות חיי ומשפחתי. ולמרות מה שהחיים זימנו לי, והם זימנו, מעולם לא ויתרתי על הרצון לחיים טובים, שמחים ומלאים.

החוט שהוביל אותי היה החיפוש אחר השמחה שלי, והיא נמצאה.

במשך למעלה מ-10 שנים הוצאתי לאור סיפורי חיים וביוגרפיות. אל הכתיבה הצטרפו בשנים האחרונות גם הליווי וההנחייה – עבודה בעיקר עם השיטה המופלאה הזו – EFT – Emotional Freedom Technique.

החוט המקשר בין כל אלה הוא שאלה בסיסית: מה הסיפור שלך? התשובות מגוונות מרתקות.

בזמן קורונה, אי שם בתחילת הסגר חוויתי את הדבר הקרוב ביותר להתקף חרדה שהרגשתי בחיי. כעצמאית, גרושה, אמא לשלוש בנות – זה היה רגע מפחיד. למזלי, הגעתי באותו ערב להקלטות של אברהם היקס והתמכרתי. במשך כל יום שמעתי לפחות שתיים של "שטיפת מוח" לדרך מחשבה והתנהלות אחרות – והטמעתי בתוכי דרך חיים חדשה ומשמחת. השינויים, הניסים, קרו ביחסים בתוך הבית וגם ביחסים שלי עם כסף. ובעיקר בעיקר – למדתי לבחור במודע ובמכוון את המחשבות שלי וכך לבחור להרגיש טוב ללא קשר לנסיבות החיצוניות. התגמול על כך הוא מעל ומעבר.



המדריך כתוב בלשון רבים כדי לא להסתבך עם כל העניין הזה של זכר ונקבה ☺