

דף עבודה לעיקרון מס' 7 ואהבת לרעך כמוך

בחירת מערכת יחסים להתבוננות ושינוי.

בחרו אדם אחד בחייכם שיש לכם איתו קושי, קונפליקט, או סכסוך. תארו מאוד בקיצור את הקושי ואת האופן בו זה פוגע באושר שלכם.

תרגיל 1: ראיית היש

א. רשמו 5-10 דברים חיוביים על האדם הזה

ב. רשמו 5-10 דברים חיוביים על מערכת היחסים עם האדם הזה והדרכים בהן היא תורמת לכם

תרגיל 2: תהליך דמיון מודרך: נקודות מבט חדשות

א. מה למדתי מהבוקר ב"משה-לנד" על נקודת המבט, הקושי, הכאבים והצרכים של האדם השני.

"חדר כושר לאושר" שיעור 7

ב. מה למדתי מהמבט מגבוה? מה למדתי על דרכים אפשריות להביא יותר הרמוניה ואהבה לקשר הזה?

תרגיל 3: בחירה באהבה.

השבוע עשו משהו אחד שונה, במערכת היחסים הזאת. אולי פחות לבקר ויותר לפרגן, אולי פחות להרצות ויותר להקשיב, אולי לפנק או לתת מתנה או לעשות ג'סטה קטנה מיוחדת. רשמו כאן מה תעשו ומתי. רצוי מאוד לבחור במשהו מתמשך יום-יומי ולא חד פעמי.

תרגיל 4: מדיטציית בחירה באהבה

פותרים בתרגול מיינדפולנס קצר, תשומת לב לנשימה ולתחושות ללא שיפוט וללא העדפה. ממשיכים בהזמנת המדריך שלנו, מבקשים ממנו שיעזור לנו לבחור באהבה ולשפר את מערכת היחסים.

מדמיינים את עצמנו פועלים אחרת כמו שבחרנו בתרגיל 3, מפרגנים, או מפנקים או מקבלים או מקשיבים ומדמיינים איך לאט לאט מיום ליום גם האדם השני משנה את ההתייחסות שלו אלינו ואיך מערכת היחסים שלנו נהיית יותר הרמונית ונעימה לכל הצדדים.

מדמיינים איך השינוי הזה משפיע לטובה גם על מעגלים נוספים בחיינו, על אנשים אחרים, על תחומים אחרים,

מדמיינים אור זהוב יוצא מלבנו ונשלח אל האדם הזה, שולחים לו אהבה על גבי קרני האור. בוחרים באהבה לעצמי, לאדם האחר, לכל אדם שאפגוש היום.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.daliarnitzky.com