

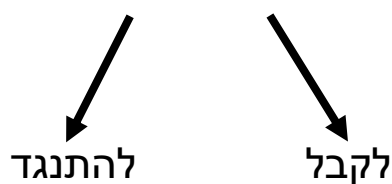


חיבור

יהודית סגל שיטת הבריאה

ריפוי עצמי בשיטת הבריאה שיעור 4 הקשבה למקרר- רישיון נהיגה בחיים

האפשרויות שלנו בחיים
בחיים יש לנו שתי אפשרויות



מהי הפעולה החשיבתית שאנחנו עושים כשאנחנו פותחים את המקרר?



כל בחירה שנבחר תהיה נכונה השאלה היא מה נלמד ממנה

הקשבה למקרר

טבלת הקשבה למקרר מצורפת



יהודית סגל שיטת הבריאה

מסלול הנשמה שלנו

האחת ויחידה
לכל אדם הנשמה הייחודית לו

ורק לו יש את היכולת
להקשיב לה ולהבין אותה

מסלול הנשמה – הדרך שלנו לבחור פעולה נכונה בחיים

5 דברים שחייבים להיות בכל פעולה שלנו:

- שמחה – המקור הראשוני לחיים
- אהבה – אני הקדוש ברוך הוא
- נתינה – בסיס החיים והקיום
- קבלה – תהליך הלמידה
- אמת – מה שקיים במציאות

דרך המ.ל.כ. או מסלול ג'יפים נבדוק ונבין איפה אנחנו

משכן הנשמה הוא בנשימה

הכל ידוע מראש, אך הרשות נתונה

הייחודיות שלשמה באנו לעולם

הדרך בה בחרנו בחיים

רישיון נהיגה בחיים

להיות נהג

שתי אפשרויות עומדות לפנינו: לבחור להיות הנהג או לשבת לצד הנהג
נהג טוב לומד ויוצא מהמצב בנקודה שהיא קצת יותר טובה מהנקודה בה הוא
נכנס למצב

לא לקחת אחריות = להזיק / להפסיד

אי לקיחת אחריות יכולה רק להזיק
במידה ונחפש את האשמה בסביבה

יכאב אותו דבר

לא נלמד מזה שום דבר

(לשבת ליד הנהג)

לקחת אחריות = להרוויח

לקיחת אחריות לדברים הפוקדים אותנו,
יכולה רק לשפר את מצבנו,
במידה ונלמד מהם,
לטוב ולרע.

ללמוד כל יום משהו חדש על עצמי

לעשות כל יום משהו חדש שיקדם אותי

לשפר את יכולת ההקשבה שלי בכל רגע

לדאוג שיהיה לי טוב

לחשוב מה אני מקבל מזה

מה שהיה

זה לא בהכרח מה שיהיה

לסיכום

נקשיב למקרר- נבין מה הגוף רוצה להגיד לנו דרך האוכל

נקשיב למסלול הנשמה

נקשיב לאחריות שלנו איפה מרוויחים ואיפה מפסידים

נשים לב להבחנה קבלתי או התנגדתי

נשים לב שאנחנו לא פועלים באופן אוטומטי