



חיבור

יהודית סגל שיטת הבריאה

ריפוי עצמי בשיטת הבריאה
שיעור 2

סיפור הקופים:

קבוצת מדענים הציבה חמישה קופים בכלוב. במרכז הכלוב הציבו סולם ועליו ערימת בננות. כאשר קוף מסוים עלה על הסולם כדי לקחת לו בננה, המדענים שפכו מים קרים על הקופים שנשארו על הקרקע. לאחר זמן מסוים, בכל פעם שקוף כלשהו ניסה לעלות על הסולם, היו אוחזים בו שאר הקופים או מונעים את עלייתו לסולם באלימות. במשך הזמן הפסיקו הקופים לעלות על הסולם למרות הפיתוי של הבננות ואז המדענים החליפו את אחד הקופים. הדבר הראשון שהוא ניסה לעשות היה לעלות על הסולם, דבר שנמנע בנחרצות ובמהירות על ידי שאר הקופים אשר הכו אותו.

לאחר מספר ניסיונות כואבים הפסיק הקוף, החדש בחבורה, לנסות ולעלות על הסולם.

המדענים החליפו קוף נוסף אשר ניסה לעלות על הסולם כקודמיו. הפעם השתתף הקוף הראשון שהוחלף, בהכאת המטפס בהתלהבות רבה.

החלפת הקוף השלישי חזרה על אותו ריטואל, ובהדרגה הוחלפו שני הקופים הנוספים עד שלבסוף לא נותר אף לא קוף אחד מהקבוצה המקורית.

המדענים נותרו עם חמישה קופים שמעולם לא ספגו מקלחת מים קפואים ולמרות זאת המשיכו להכות בכל מי שניסה להגיע אל הבננות.

אם היה ניתן לשאול אותם למה הם מכים את כל מי שמנסה לעלות על הסולם? קרוב לוודאי שהתשובה הרצינית הייתה:

"לא יודע ככה זה היה מעולם..."

נשמע לנו מוכר?

תיפקוד הגוף

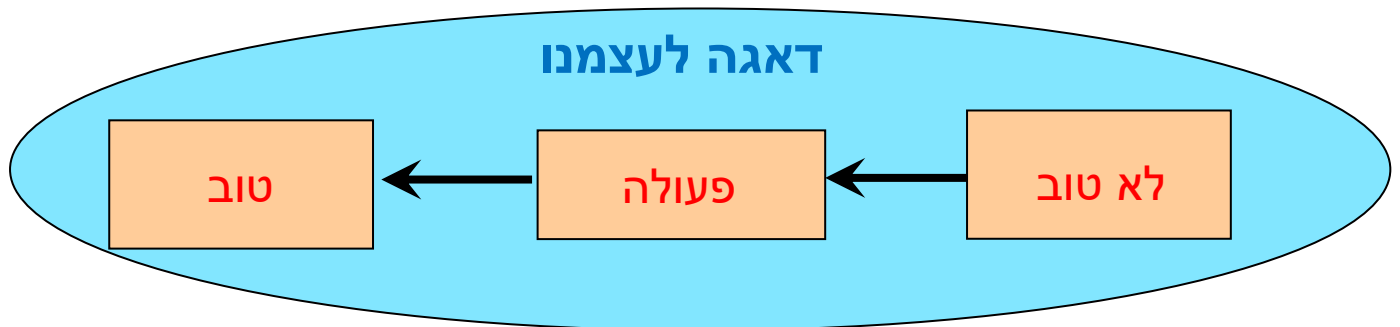
- הגוף עובד כשליח
- בכל איתות של הגוף יש מסר
- במידה ונתעלם, המסר יתחזק
- כדי לפתור בעיה במקור יש להבין את המסר

אני המיכל

אני מכיל את כל הדברים החיצוניים והפנימיים שלי, כך שאין שום דבר שהוא לא חלק ממני ואני לא אחראי עליו.

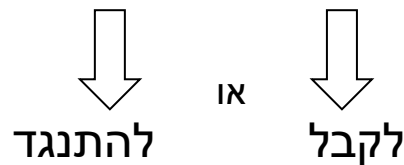
שלם או מושלם?

אחריות אישית



אפשרויות

בחיים יש לנו שתי אפשרויות



החשיבה והגוף

חשיבות התרגילים: המח והגוף לא מתואמים
הגוף תמיד מתנגד

לכן חשוב לעשות תרגילים שיעזרו לגוף לעבור את התהליך

להיות מ.ל.כ

מלך פועל מתוך...

מ – מוח – חשיבה

ל – לב – רגש

כ – כליות – מעשיות



חיבור

יהודית סגל שיטת הבריאה

הדרך שלנו לקבל החלטות בחיים

אנחנו יכולים לבחור מתי לעצור ולקחת אחריות

תפקיד הפחד לשמור עלינו ולהפעיל את מנגנוני ההגנה שלנו והוא יועץ בלבד

אין לתת לפחד מעמד של מקבל החלטות!!!

יתרונות הפחד:

הפחד משמש נורת אזהרה אדומה
הוא למד את הפעולה בעבר ומזהיר אותנו לפני שנעשה זאת שוב
הוא שומר שלא נפגע בעצמנו שוב
הוא שומר שלא נפגע בסביבה שלנו
הוא מניע אותנו לפעולה ואז הוא עוצר אותנו כדי שנקשיב שוב
או מניע אותנו בשיא העוצמה לפעולה שגויה

חסרונות הפחד:

עוצר אותנו משינויים בחיים
משתלט עלינו גם כשאנחנו לא מוכנים
מנהל אותנו בלי שנרגיש
אנחנו הופכים להיות חולים ודואגים
לפעמים הוא שומר יותר מידי עד כדי השבתה של הגוף
הוא בונה לנו מנגנוני הגנה שלא תמיד אנחנו צריכים

תחושות פיזיות שהפחד מייצר

- נשאים במוכר והידוע
- תחושת הזעה פתאומית
- פיק ברכיים - כאבי ברכיים
- חוסר שקט
- בלבול
- חוסר פעולה
- כאבי בטן פתאומיים
- כאבים ותחושות בצד ימין של הגוף
- עצבים לא מוסברים
- שינויים במצב רוח
- כאבים שזזים ממקום למקום



חיבור

יהודית סגל שיטת הבריאה

משפטי מפתח ראשונים להקשבה לפחד

משפטי מפתח, המגבילים אותנו בחיים:

קשה לי - קשה יש רק בלחם
אי אפשר - הדבר הכי קבוע בחיים זה השינוי
ניסיתי, רציתי, השתדלתי – עשיתי או לא עשיתי
אני מצפה ש... ציפיות - לכריות
אני לא מבין ... תקשורת - הקשבה
צריך - מצר את החיים - שני סוגי צריך
אני יודע.... אני מודע - מתאים ללוח מודעות
אני לחוץ אין לי זמן.... להיות רגוע - לחיות את הרגע
חבל על הזמן - לא שווה להשקיע בעצמי

תרגיל לריפוי התימוס

מטרת התרגיל: חיזוק המערכת החיסונית
התימוס נמצא במרכז החזה בין הצלעות

עמידה בברכיים כפופות

לקחת נשימה עמוקה

תרגיל ראשון

דפיקות קלות על התימוס בקצב 1 על 2

תרגיל שני

השמעת צליל בהוצאת אוויר
א, אָ, אִי, אֹ, או כל צליל בנפרד

לסיכום השיעור

- חפשו את משפטי המפתח שאתם אומרים ושייחודיים רק לכם
- מה גורם לכם לכעס והתנגדות?
- מה אתם מספרים לעצמכם?
- זהו את שומר הראש שלכם כאשר הוא מדבר, האם התחיל את המשפט ב לא



חיבור

יהודית סגל שיטת הבריאה

- מלאו את דפי העבודה שלכם