

## חבורת עבודה אשר המאושר למבוגרים



תרגילים:

הודיה-

רשימת

הודיה

---

---

---

---

---

רשמו לעצמכם לפחות עשרה דברים שאתם חשים הודיה עבורם.  
תתחילו מהדברים הכי פשוטים ובסיסיים כמו:  
תודה על שיש לי 2 רגליים, 2 ידיים, 2 עיניים ראות-זה לא מובן מאליו  
תודה על שיש לי אוכל וקורת גג, שמיכה חמה בחורף, ומזגן בקיץ-  
גם זה לא מובן מאליו  
תודה על הכישרונות שלי-ותימנו את כל הכישרונות שלכם,  
אם יש לכם ילדים-תודה על הילדים שלי  
ועוד...

דברו אל עצמכם בצורה אוהבת-  
אני אוהבת/את עצמי בדיוק כמו שאני  
מותר לי להרגיש כל רגש שאני מרגישה.

\*מצאתי שלומר משפט שאני לא מאמינה לו ב-100% , לא משרת אותי. תת המודע מתנגד  
להשאה (סוגסטיה) שהוא לא מקבל לכן אני מלמדת כבר שנים רבות לומר משפט שכבר  
אפשר להאמין לו ולאמץ אותו כמו:

כל יום אני אוהב/ת את עצמי ומקבל/ת את עצמי יותר ויותר

בכל יום נבראים בגופי תאים חדשים וחיוניות חדשה

מיום ליום אני מתגבר/ת על הפחדים ומתחזק/ת  
ועוד...

שימו תקליט חדש-

תבחרו מנגינה של שיר מוכר שאתם אוהבים ותמציאו לו מילים חדשות שמבטאות את מה שאתם מרגישים.

ציירו את הרגש-

תיקחו בלוק ציור או דף חלק וציירו את הרגש שאתם מרגישים. יש אפשרות לצייר ביד שמאל אם אתם ימניים, או ביד ימין אם אתם שמאליים-זה מאפשר ציור אינטואיטיבי שמחובר לילד/ה הפנימיים.

**הכל לטובה-**

כשקורה משהו שלא רצית, או שמהו שרצית שיקרה-לא קורה, בדרך היהדות נהוג לומר:  
הכל לטובה!  
אבל לפעמים כשאנחנו אומרים משהו ולא מאמינים לו, תת המודע שלנו מתנגד. אז יש דרך קלה שהיא לשאול שאלות:

מה טוב בזה שאני לא יודע/ת למה זה לטובה?

לשאול את השאלה את אלוהים, הבריא, הרוח הגדולה (כל אחד והביטוי שהוא מתחבר אליו) ולהניח אותה...להמתין לתשובה.  
לפעמים התשובה תגיע מיד, ולפעמים אחרי שנים.  
יש הרבה סיפורים מופלאים על איך משהו שלא קרה והיה נדמה כאסון בתקופה מסוימת, כעבור שנים התגלה כהצלה ממש.  
כאילו שמרו עלינו מלמעלה שזה לא יקרה...

אז מה טוב בזה שאני לא יודע/ת?

---

---

---

---

---

מה עוד אפשרי?  
- גם זו שאלה שנפנה לקב"ה, לבריאה, לרוח הגדולה, מבלי ללחוץ על תשובה מיידית, וניתן ליקום לדבר אלינו. צפו להפתעות משמחות 😊

---

---

---

לאיזה כיוון אחר  
אלוהים/היקום/הרוח הגדולה מכוונים אותי?

---

---

---

לפעמים נוכל גם לקבל סימנים אם נהיה קשובים ופתוחים מספיק.  
[\(ראו המאמר שלי שפת הסימנים של הרוח במגזין "שערים לרוח" \(גליון ספטמבר\)\)](#)

לרקוד את הרגש-  
שימו מוזיקה שאתם אוהבים ותרקדו את הרגש.

**לספר סיפור חדש-**  
לספר את הסיפור /הדרמה / מכמה נקודות מבט.  
הכוונה לסיפור שמטריד אתכם  
שבו במקום שקט וכיתבו את הסיפור מכמה נקודות מבט.  
למשל -לספר את הסיפור מנקודת המבט של אלוהים, לספר את הסיפור מנקודת המבט של כל פרט שמופיע בו, אפילו אפשר לתת לחפץ לדבר...

\*אני אתן דוגמא אישית  
לפני זמן מה, היה לי סיפור קשה, שהיה קשור באיום על הפרטיות שלי בבית שלי.  
כשכתבתי את הסיפור מהזווית של הבית:  
(הבית שלי נקרא "אוהל שרה", ואני מארחת הרבה אירועים, גם קהילתיים). הבית אמר לי לא לדאוג, שהוא שומר עלי, שהמרחב שלי מוגן ומקודש.

נתינה-  
כשאת/ה מרגישה חוסר, החסרה  
עצב, תסכול  
תחשוב/י על חסד שאת יכולה לעשות למישהו  
לתת משהו למישהו; תשומת לב, פירגון, חפץ כלשהו שאת יכולה לשחרר ומישהו אחר יכול להנות ממנו-  
הזבל של אחד הוא האוצר של האחר.  
שיחת טלפון לאשה מבוגרת

כל דבר שהוא חסד הנתינה. ומיד הרגשתך תשתפר.

## תרגיל החברה הטובה

נניח שחבר טוב היה מתקשר אליכם בתור החברה הכי טובה שלו, ומספר על הקושי שלו הייתם יודעים לעודד אותו בצורה נפלאה עכשיו תעשו רשימה של התלונות, קיטורים, תסכולים שיש לכם על עצמכם, על החיים, על ההורים ואפילו על אלוהים ותדמינו שאתם עכשיו החבר הטוב - ותענו לו (לעצמכם בעצם) בעידוד, בדיוק כמו שהייתם נותנים לחבר או החברה הטובים שלכם.

זכרו אין רגש טוב ורגש רע. יש רגש שקשה לנו יותר להרגיש בעיקר כי אנחנו מתנגדים לו. רגש שמכווץ אותנו. כשנאפשר לו לעבור דרכנו, הוא יחלוף וישתנה באופן טבעי לרגש אחר. רגש הוא אנרגיה. כמו שמים שמרתיחים אותם ב-100 מעלות הופכים לאדים-עוברים טרנספורמציה (התמרה)



כך גם הרגשות שלנו

אם נאפשר להם לעבור דרכנו.

אפשר לתת לרגש לעבור דרכי. אם אני עצובה אפשר לבכות את זה, ואז בוכים בוכים בוכים עד שהבכי נגמר באופן טבעי (מבלי להחניק אותו בכוח) ויש רגש אחר שעולה-הקלה, או שקט או שעדיין יש עצב אבל ברמה יותר נמוכה, ובהמשך הוא משתנה ומתחלף לרגש אחר. אפשר לכתוב לצייר לשיר לרקוד את העצב, את הכעס את הייאוש ואת הבושה.

**זה אפשרי להיות עצוב ומאושר בתוך מרחב ההבנה שמאושר זה מי שנתן לעצמו אישור** אפשר להרגיש כל רגש מקשת הרגשות שלנו ולאשר את זה שזו המציאות שלי עכשיו, ולהיות מאושר/ת. ברגע שתתנו לעצמכם אישור, כבר תרגישו שקט ושלוה של קבלה עצמית. מכאן הרגש יכול להשתנות בקלות. מצב הרוח כמו הרוח-משתנה כשנותנים לרגש ביטוי לצאת החוצה.

## לנשים-תרגילים ומתנות מיוחדות בנושא אהבה עצמית דרך אהבת הגוף

בעשרות שנים האחרונות, מאז שהשתלטה עלינו רודנות הרזון, נשים מנתבות את כל חוסר הקבלה העצמית שלהן לחוסר קבלת הגוף.

יש קטע נפלא מתוך הספר "רצות עם זאבים" שכתבה קלאריסה פינקולה אסטט

אני עצמי התחלתי דיאטות בגיל 14 עם כל חברותי הטובות, והרעיון היה להוריד קילו-שניים למסיבה ביום שישי. היו כל מיני דיאטות מטורפות כמו :

דיאטת תפוחים, לחם וחמאה, דיאטת חלבונים ועוד... היינו מורידות 2 קילו ומיד אחר כך מפצות על זה בזלילה...ומפה לשם, התפתחה לה בעיית אכילה לנערה בת 14 רזה ושרירית, ספורטאית שחותרת בנבחרת בימאות (אני).

כשהגעתי לצבא, התלבשה על זה כבר אכילה רגשית שהתאפיינה בפיצוי על השיעמום. לא משהו דרמטי, אבל "אולי נזמין טוסט בשק"ם" אכילה שאינה מתוך רעב פיזי-היא אכילה רגשית.

למזלי, כשהגעתי לבית צבי חוויתי בשנה ב' תרגיל "רגע פרטי" בו היינו צריכים להדגים את מה שאנחנו הכי מתביישים בו לפני כולם. אני בחרתי להדגים, בולמוס" של זלילה במקרר, שהיה קורה לי אחרי יום לימודים ארוך של הרעבה עצמית. הדגמתי את הבולמוס והבאתי לשם כך עוגת גבינה וזיתים-להראות את המעברים המטורפים בבולמוס, ואחר כך הדגמתי טקס "שינאה עצמית" מול הראי.

קרה לי נס! התרגיל הזה שינה את חיי. חוויתי הארה. השתחררתי בין רגע מבעיית האכילה ודימוי הגוף וקול פנימי אמר לי: תאכלי מה שאת רוצה. תאכלי כשאת רעבה.

התחלתי לאכול ללא כל רגשי אשמה את כל מה שהיה "אסור" לי בשנות הדיאטה, וגיליתי מה נכון לגוף שלי, ומה מדויק לי לאכול.

**מתוך כך הבנתי כמה מפתחות מהותיים:**

החופש לאכול מאפשר את החופש לא לאכול שחררו את רגשי האשמה-הם משמינים!

**להתענג על האוכל.** העונג מאפשר את האכילה במידה. למעשה, הוא ממש יכול לשמש כברומטר לאכילה מדויקת במידה. בזלילה אין עונג.

כאן כמה מתנות עבורך להמשך הדרך-

1. [מתנה מיוחדת](#)
2. [כדי להיות נוכחת בזמן האכילה יש טקס פשוט של ברכה על האוכל באתר שלי:](#)
3. [שמה לך קישור להרצאה שלי שניתנה בהפנינג קורנת, ומדברת על איזון אכילה רגשית, ועל אהבה וקבלה עצמית](#)
4. [מזמינה אותך להפוך את המקלחת היומית שלך לטקס אהבה עצמית](#)
5. [מדיטציה לחיבור לאהבה וקבלה עצמית דרך אהבה וקבלת הגוף](#)
6. [הגדים לנשים לבריאות ולחיבור ליופי](#)