

שיטת הנקודות בכל אחד ואחת קיים אור פנימי המבקש להתגלות ולהפיץ אורו למרחקים

ברוכים הבאים למסע פנימי להארת הנפש, הנפש שלך זקוקה לך ועל מנת לגלותה עליך להתבונן בפנימיותך, דף זה יאפשר לך להתבונן עמוק פנימה במהות הפנימית שלך. פעמים רבות קשה מאוד להתבונן פנימה בשל העומס הרב שנוצר כתוצאה משנים של איסוף רגשות כגון כעס, אשמה, בושה, פחד, בדידות, קנאה, חוסר הערכה עצמית ועוד כל הרגשות המעידים על נפרדות. באמצעות תהליך זה אפשר לזכות לשוב ולהתחבר אל נפשך, מהותך, קיומך.

איך מתחילים?

ראשית, אנו ניגשים לעבוד בדף זה כאשר הליצן (רגש) מקפץ החוצה בסערה, יש תחילה להפריד בין היד הלוחצת על הכפתור (האירוע או הדמות שיצרו את האירוע לעולם לא יהיו הבעיה) לבינך משמע אנחנו לא הזהות ולא התיקון ולכן יש להיכנס פנימה על מנת לנקות את החלק הזה. הכניסה פנימה דורשת אומץ ואמת – מכאן שאין להיכנס פנימה עם שותפים, לעולם לא נזרוק את האחריות לאחר, האירוע נוצר על מנת שנזכה לתקן את החלק הלא מתוקן עוד משורשו.

כניסה פנימה

השלב הבא אחרי הפרדת האירוע/ הדמות/ הרגש הינו חיפוש פנימי באמצעות השאלות הבאות –

1. מה עוד עליי לגלות אודות עצמי שלא ידעתי קודם?
2. מה אני לא רואה?
3. איזו מילה חזרה על עצמה הכי הרבה פעמים?
4. מה כאב לי?
5. מה הכאב הזה אומר עליי?
6. איזה רגש יש לי עכשיו?
7. האם יש תחושת עצבות? כעס? בדידות? קורבנות? בושה? דחייה? חוסר אהבה? חוסר קבלה?

ניקוד פנימי – יצירת ביטחון

אחרי שמזהים את הרגש שיצר את הנפרדות וחסם אותנו מלהתקדם יש עכשיו ליצור חיבור מחודש וזאת באמצעות הענקת תחושת ביטחון דרך החלק הבוגר והבטוח וזאת על ידי מתן נקודות לעצמנו בכל פעם שאנחנו פועלים לפי הרגש המחובר, למשל מתוך אהבה, חמלה, ביטחון, שמחה, אהבה, נתינה ועוד. יש להעניק לעצמנו נקודה אחת (לפחות) בכל יום כשאנחנו פועלים מתוך הרגש המחובר וזאת על מנת להטמיע את הרגש החדש והמתוקן

בברכת אהבה ושפע, לחיים טובים ומתוקנים לך ולכלל בית ישראל, מירב אסיא