



תרגיל מראות

מטרת התרגיל:

לגלות, לקבל ולהחזיק באהבה את אותם חלקים בנו שאנחנו שופטים באחרים ולהחזיר לעצמנו עוצמה ואותנטיות דרך החיבוק שלהם.

שלב ראשון: התבוננות בשיפוטים

במשך שבוע אחד, שימי לב לשיפוטים שלך כלפי אחרים. כל פעם שמשהו בהתנהגות של מישהו מטריד או מעצבן אותך, עצרי וכתבי: מהי התכונה המדויקת שהפריעה לך?

****כללי גם את האנשים הקרובים אלייך – חברים, בני משפחה, קולגות.**

הרשימה הזו תהפוך בהמשך למפה של הצל שלך – אותם חלקים לא מודעים או מודחקים שמבקשים הכרה וריפוי.

שלב שני: שיקוף דרך עצות לאחרים

כתבי רשימה של עצות שאת נוהגת לתת לאחרים: במה את מייעצת להם לשנות או להשתפר? מה לדעתך "יעשה להם טוב"?

עכשיו בדקי בכנות – האם ייתכן שהעצה הזו היא בעצם משהו שאת צריכה לשמוע בעצמך? לעיתים אנחנו מדריכים אחרים כדי להזכיר לעצמנו את הדרך שלנו.

שלב שלישי: עבודת מראה

חזרי לרשימת התכונות מהשלב הראשון. עמדי או שבי מול מראה, ובקול רם חזרי שוב ושוב על כל אחת מהן: "אני _____" לדוגמה: "אני קמצנית", "אני שתלטנית", "אני עצלה"...

המשיכי לומר את המילה עד שתחושי שהטלטלה הפנימית סביבה נחלשת. אם עולה כעס או התנגדות זו הזדמנות לריפוי, לחמלה ואהבה לגבי אותה תכונה. אם עולה בך רגש עז: קחי הפסקה מהמראה וכתבי "מכתב שנאה" לתכונה הזו: התחילי ב: "אני כועסת עלייך כי..."

כתבי מהר, בלי לחשוב. אל תערכי. אל תנסי להיות מנומסת.

התרגיל הזה עוזר לפרוק רגשות רעילים שמאוחסנים בגוף. אם עולה דמעות תני להן מקום.

גם בכי הוא שחרור.

שלב רביעי – כנות והכרה

עברו שוב על התכונות שכתבתן. ליד כל אחת מהן, נסי לענות: האם יש רגעים בחיי שבהם הפגנתי את התכונה הזו? ואם לא: באילו נסיבות ייתכן שהיא תופיע בי? האם מישהו היה אומר עליי שאני כזו?

כתבי את התובנות שלך ליד כל תכונה.