


הנצלול להעצמת הנוכחות


שלב שישי: האומץ להתחדש

בתהליך של התפתחות וצמיחה, אתם עלולים להרגיש פעמים רבות שהמצב הנוכחי בו אתם מצויים מצמצם אתכם. זוהי תחושה שניתן לדמותה לחליפה שהפכה להיות צרה וקטנה מן המידות החדשות שלכם, וכעת אינה נוחה ואף מגבילה אתכם בתנועה.

שאלות אלו יסייעו לכם למקד את עצמכם כאשר אתם מבקשים ליצור התחדשות ושינוי, לפשוט מעליכם "חליפה הצרה מכפי מידותיכם" ולהתרחב ל"חליפה חדשה", התואמת את השלבים החדשים בחייכם. 

- האם אני חש/ה מצומצם/מת או מוגבל/ת בחיי?
אני חש מצומצם או מוגבל כאשר אני תלוי במה אחרים חושבים עלי.
- אם כן - מהי ה"חליפה הצרה" שלי?
החליפה הצרה היא התלות בהערכה חיצונית שגורמת לי להרגיש טוב עם עצמי ובעצם קצת מגדירה אותי.
- מה נדרש ממני לשחרר ולפשוט מעליי?
אני רוצה לשחרר את התלות שלי בתגובה של אחרים ולהיות יותר בהקשבה פנימית מה אני רוצה להיות בלי קשר אם זה דבר מקובל או לא, או איך אחרים יתפשו אותי.
- איזו "חליפה חדשה" אני מרגיש/ה שתתאים לי?
בחליפה החדשה אני רוצה לסמוך על עצמי ולהיות במצב שאני לא זקוק להערכה חיצונית כדי להרגיש טוב עם עצמי, אני רוצה להרחיב את יכולת ההכלה, להצליח להקשיב לדיעות של אחרים מבלי להתפרץ לדבריהם, לשמוח על המיומנויות והכישורים שיש בתוכי ובאומץ להגשים את הרצונות שלי.

המפתח לחיים של הרמוניה עם עצמכם, הגשמה, עוצמה ונוכחות, טמון ביכולת שלכם להקשיב לפנימיות שלכם ולאפשר לה לבוא לכדי ביטוי באופן אותנטי, שיש בו חיבור פשוט לעצמכם ולילד הפנימי המצוי בתוכם שחולם, משתוקק, יודע את עצמו ודוחף אתכם מבפנים להביע את עצמכם.

שאלו את עצמכם: 

- איך נשמע הילד הפנימי בתוכי?
הילד הפנימי בתוכי סקרן, שמח, אוהב לגלות דברים חדשים, אוהב להמציא דברים חדשים.
 - איזה מסר הוא מבקש להעביר לי?
המסר שהוא מנסה להעביר לי הוא שחשוב לפעול באומץ בהתאם לערכים שלי ולקולות הפנימיים שקיימים בתוכי, ולא להיות תלוי בתגובות של אחרים.
 - מה הרצון שלו?
הרצון שלו לאפשר לי לפעול בחיוביות ולהגשים את החלומות הטמונים בי מתוך סקרנות ולא מתוך תלות בתוצאה.
 - איזה "חליפה" מתחשק לו ללבוש היום?
מתחשק לו ללבוש חליפה שיש בה הקשבה פנימית וסקרנות מה היא תגשים בחיי.
- מתוך הקשבה, לכו אחר ההכוונות של הילד הפנימי הטמון בכם וזכרו כי הוא יודע מה תומך אתכם והרמוני בשבילכם. כעת התמסרו לשינוי, לכו אחר ההכוונות הנובעות מן הפנימיות שלכם והסכימו להתחדש.