

חמש עשרה שאלות להתבוננות

לעצור, להקשיב, לתת מקום

כשעוצרים לרגע ושואלים את עצמנו שאלה אמיתיות, המוח עובר ממוד אוטומטי למוד הקשבה. בחרו שאלה אחת שמושכת אתכם. כתבו בלי לערוך ובלי לשפוט. אם עולה רגש, תנו לו מקום. השתמשו בדף הזה כשמהוו מבפנים מבקש תשומת לב, או כשצריך רגע של שקט עם עצמכם

1 איזה סיפור אני חוזרת ומספרת לעצמי, ומה אם הוא כבר לא מדויק?

היכן הסיפור הזה עוזר לי לראות, והיכן הוא מצמצם?

2 איפה בחיים שלי אני מרגישה שאין לי בחירה? מה יקרה אם אגלה שיש?

3 מה אני בוחרת מחדש כל יום, ומה אני ממשיכה רק כי קשה לי לשנות?

4 אם הייתי יודעת שאף אחד לא ישפוט אותי, מה הייתי עושה אחרת כבר מחר?

5 אם הייתי צריכה לתאר את עצמי בלי לציין שום תפקיד, מה הייתי אומרת?

לא אמא, לא עובדת, לא בת זוג. מי נשארת?

6 יש החלטה שקיבלתי פעם ועכשיו אני ממשיכה בה רק כי "ככה זה"?

מה יקרה אם אבחר מחדש?

7 אם מישהי שאני אוהבת היתה מרגישה בדיוק מה שאני מרגישה עכשיו, מה הייתי אומרת לה?

ועכשיו נסו לומר את זה לעצמכם

8 אם היה מותר לי להיות בדיוק מי שאני, בלי לתקן כלום, מה הייתי מפסיקה לעשות?

עמוד 1 מתוך 2

9 אם הייתי פוגשת את עצמי בעוד עשר שנים, מה הייתי רוצה שהיא תספר לי?

10 אם הייתי יכולה להחליף את המחשבה שהכי מציקה לי, במה הייתי בוחרת במקומה?

11 אם הייתי מקשיבה לגוף שלי עכשיו במקום לראש, מה הייתי עושה אחרת?

12 אם הייתי מתייחסת לעצמי כמו שאני מתייחסת לאנשים שאני אוהבת, מה היה משתנה?

13 אם מחר הייתי מתעוררת בלי שום "צריך", מה הייתי בוחרת לעשות ביום הזה?

14 אם הרגש שהכי קשה לי להרגיש היה מקבל ממני רשות להיות, מה היה משתנה?

אם אפשר היה לשבת לרגע מול עצמי בגיל 8, מה הייתי רוצה לומר לה?

קחו את הזמן עם השאלה הזו

לא חייבים לסיים. אפשר לחזור לשאלות האלה מחר, או בעוד שבוע. מה שעלה הוא שלכם.