

כלי אימוני 15 – יצירת מתכון לרגש חיובי

1. כתבו 5 רגשות חיוביים שאותם אתם חווים באופן קבוע פעם או פעמיים בשבוע. כגון: תקווה, אהבה, אדיבות, שמחה, בטחון, הכרת תודה, מוטיבציה, הצלחה...

2. כתבו את המתכון: כל אחד מהשלבים שעליך לעבור בשביל להרגיש כך שוב: מחשבות ודיבור פנימי ופיזיות (ברגע שתדעו את השלבים תוכלו להשתמש בהם שוב, כשתרצו).

לדוגמא: **בכדי ליצור תחושת מוטיבציה** - אני צריך לראות תמונות חיוביות במוחי, אני מדמיין את עצמי בסוף התהליך, אני רואה את אפשרויות ההצלחה שלי, אני אומר לעצמי כי אני נהנה מכל דבר שאני עושה, הנשימה שלי עמוקה, אני עומד זקוף והולך בהליכה מלאת חיים. הקול שלי נעשה גבוה יותר וחזק יותר. אני אומר לעצמי משפטים מחזקים שמתארים את הסיבה שאני כן מסוגל לעשות את זה ואיזה כיף זה הולך להיות...

מהי חשיבה אם כן? אנרגיה. והאנרגיה הזו היא מגנט. אם אנחנו חושבים חיובי – אנחנו ממגנטים את הדברים החיוביים ולהיפך. מחשבות שליליות מובילות אותנו לרגשות ולתדרים שליליים, תדרים אלה מהווים את כוח המשיכה ומושכים אל תוך חיינו אנרגיה תואמת.

ועכשיו, כשיש לכם מתכון, איפה אתם יכולים להשתמש בו?

תחליטו - מה אתם רוצים ליצור בתהליך הזה? נחישות? כוח התמדה? אופטימיות? מוטיבציה?

כעת, כתבו את המתכון שלכם ליצירת הדבר.

זכרו כי אתם אומרים לעצמכם את האמת, כדי שתוכלו לעשות משהו בנוגע לכך.

שימו לב להצהרות חיוביות, בגוף ראשון ובזמן הווה.

התמקדו במחשבות המעצימות את הרווח העיקרי ומוצאות אלטרנטיבות לרווח המשני.

למדו את דפוסי ההתנהגות החיוביים הללו והכניסו אותם למודעות שלך בכדי לשלוף אותם בעת הצורך.

ברגע שתתפסו את עצמכם חווים רגש שלילי, התעוררו והיו מודעים לכך שאתם חשים כך בעקבות טקס/מתכון שלילי שהתבצע באופן לא

מודע. באותו רגע של הבנה תוכלו לקחת את המתכון ליצירת רגש חיובי.

המשימה: לשים לב לדיבור הפנימי. להבין כי דיבור פנימי שלילי מוביל לתחושת דכדוך ודיבור פנימי חיובי לשמחה.