

דף תרגיל ה'כן' – חלק 4

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

בתרגיל הזה אנחנו עושים פעולה אחת פשוטה

תוכיחו ← למה כן?

תמצאו לפחות 3 טיעונים למה זה כן יכול להתגשם.

במצב בו בוחרים בפחד וחוסר אמון, המחשבה עסוקה בעיקר בלהוכיח למה לא. וכשמנסים מוצאים. יש עוד ועוד הסברים למה לא.

אז בתרגיל הזה תעברו צד – תהיו עו"ד של הצד השני

שמוצא עוד ועוד הוכחות למה כן.

הערה – מעבר ל 3 הטענות הראשונים אתם מוזמנים למצוא כמה שיותר סיבות למה כן, בלי הגבלה. אבל לפעמים מספיק אפילו טיעון אחד שיעשה את העבודה.

1. תרגול ל- 7 הימים הקרובים

תמצאו בכל יום, 10 דקות פנויות, לעצמכם, בהם תחזרו על הטענות הקודמים ותזכרו למה הם נכונים.

חשוב מאד לא לשנו! זה לא עובד! הדבר שעובד הוא להיזכר כל פעם מחדש למה הטענות הזו נכון ומוצדק, להבין כל פעם מחדש למה בעצם אני כן יכול/ה. המפתח הוא בהבנה חדשה.

מומלץ להמשיך בתרגיל על בסיס יומי עד שאתם מרגישים שזה מופנם וחי בתוכם וכמובן תוכלו להמשיך בתרגיל 'הכן' בכל תחום בחיים ולכל החיים.

מה ה'כן' שלך? מה הטענות שלך לכך שאת/ה כן יכול/ה להצליח?

מוזמנת/לשתף כאן למטה בתגובות ולתת השראה למשתתפים נוספים.

יש לך שאלה או שיתוף? מוזמנת/לשתף כאן למטה בתגובות ונחזור אלייך בהקדם

שלך, אילת