

## חברת עבודה אשר המאושר לנוער



**תכתבו איך הייתם מרגישים אם לא היית יכולים להשוות את עצמכם לאף אחד אחר?**

---

---

---

---

צאו לטבע או לחורשה, תתבוננו על העצים, שימו לב שכל עץ קצת שונה. אף עץ לא משווה את עצמו לעץ שליידו ושואל למה הגזע שלי קצת עקום ושלו ישר?  
אף ציפור לא משווה את עצמה לחברתה למה אני עם צבעי חום ולבן והיא עם נוצות כחולות?  
**יש להם ידיעה ברורה שהם שלמים ומושלמים כפי שהם**

תעשו רשימה של כל הדברים שאתם אוהבים ומוקירים בעצמכם.

למשל:  
אני נדיב/ה  
אני אוהב/ת לעזור  
יש לי חוש הומור  
אני יצירתית/  
ועוד...

---

---

---

---

, כשקורה משהו שלא רצית, או שמהו שרצית שיקרה-לא קורה, בדרך היהדות נהוג לומר :  
"הכל לטובה!"

יחד עם זאת לפעמים כשאנחנו אומרים משהו ולא מאמינים לו , תת המודע שלנו מתנגד.  
אז יש דרך קלה שהיא לשאול שאלות:

להניח את השאלה כשאלה פתוחה מה טוב בזה שאני לא יודע/ת?  
לשאול את השאלה את אלוהים, הבריאה, הרוח הגדולה (כל אחד והביטוי שהוא מתחבר  
אליו) ולהניח אותה...להמתין לתשובה.  
לפעמים התשובה תגיע מיד, ולפעמים אחרי שנים.  
יש הרבה סיפורים מופלאים על איך משהו שלא קרה והיה נדמה כאסון בתקופה מסוימת,  
כעבור שנים התגלה כהצלה ממש.  
כאילו שמרו עלינו מלמעלה שזה לא יקרה...

אז מה טוב בזה שאני לא יודע/ת?

---

---

---

מה עוד אפשרי?  
גם זו שאלה שנפנה לקב"ה, לבריאה, לרוח הגדולה, מבלי ללחוץ על תשובה מיידית , וניתן  
ליקום לדבר אלינו. צפו להפתעות משמחות 😊

---

---

---

---

לאיזה כיוון אחר  
אלוהים/היקום/הרוח הגדולה מכוונים אותי?

---

---

---

לפעמים נוכל גם לקבל סימנים אם נהיה קשובים ופתוחים מספיק.  
[\(ראו המאמר שלי שפת הסימנים של הרוח במגזין "שערים לרוח" \(גליון ספטמבר\)\)](#)

תזכרו אין רגש טוב ורגש רע. יש רגש שקשה לנו יותר להרגיש בעיקר כי אנחנו מתנגדים לו.  
רגש שמכווץ אותנו. כשנאפשר לו לעבור דרכנו, הוא יחלוף וישתנה באופן טבעי לרגש אחר.  
רגש הוא אנרגיה.

כמו שמים שמרתיחים אותם ב100 מעלות הופכים לאדים-עוברים טרנספורמציה (התמרה)  
כך גם הרגשות שלנו אם נאפשר להם לעבור דרכנו.

אפשר לתת לרגש לעבור דרכי.



למשל, אם אני עצובה אפשר לבכות את זה, ואז בוכים בוכים עד שהבכי נגמר באופן טבעי (מבלי להחניק אותו בכוח) ויש רגש אחר שעולה-הקלה, או שקט או שעדיין יש עצב אבל ברמה יותר נמוכה, ובהמשך הוא משתנה ומתחלף לרגש אחר.  
**אפשר לכתוב לצייר לשיר לרקוד את העצב, את הכעס את הייאוש ואת הבושה.**

**זה אפשרי להיות עצוב ומאושר בתוך מרחב ההבנה שמאושר זה מי שנתן אישור לעצמו להיות מי שהוא, מה שהוא.**

אפשר להרגיש כל רגש מקשת הרגשות שלנו ולאשר את זה שזו המציאות שלי עכשיו, ולהיות מאושר/ת. ברגע שתתנו לעצמכם אישור, כבר תרגישו שקט ושלוה של קבלה עצמית. מכאן הרגש יכול להשתנות בקלות. מצב הרוח כמו הרוח-משתנה כשנותנים לרגש ביטוי לצאת החוצה.

## **תרגילים:**

1. תבחרו מנגינה של שיר מוכר שאתם אוהבים ותמציאו לו מילים חדשות שמבטאות את מה שאתם מרגישים.
2. קחו בלוק ציור או דף חלק וציירו את הרגש שאתם מרגישים.
3. שימו מוזיקה שאתם אוהבים ותרקדו את הרגש.

## קחו תכונה שלכם שאתם לא אוהבים, ותנסו למצוא איפה היא אכן מועילה לכם?

כל תכונה שלנו יכולה להיות גם דמות (על פי הגישה של וויס דיאלוג-שיטה לעבודה עם הדמויות הפנימיות שלנו)

אני אתן דוגמא ממני:

אני בלגניסטית. בגישה של עבודת דמויות נכון לומר: יש בתוכי דמות בלגניסטית. הרבה פעמים אני מבקרת אותה ומגנה אותה, על הבלגן אבל פעם כשהייתי במפגש בים, והתחיל להיות קריר לקראת ערב, הלכתי לאוטו שלי, שהיה מבולגן ומלא דברים, בתקווה למצוא שם משהו שיחמם אותי, ואכן מצאתי של שבדיוק עזר לי באותו הרגע ואז קלטתי, הנה הצד החיובי של הבלגן.

כשאני שואלת מתוך עבודה פנימית מה טוב בה?

בדמות הבלגניסטית? מצאתי דוגמא טובה.

צריך לזכור שלכל תכונה שלנו יש אור וצל. כך גם לכל דמות שלנו.

כשאנחנו מקבלים את כל החלקים, את כל הדמויות שבתוכנו,

נוכל גם לבחור עד כמה אנחנו נותנים לדמות להוביל ולהשפיע, וגם להציב מול הדמות

שמאתגרת אותנו, או מגבילה אותנו -דמות נגדית הפוכה ממנה, ולהעצים אותה.

לדוגמא : אני יכולה מול הבלגניסטית לשים דמות מאורגנת, פרפקציוניסטית שיש לי אותה

גם, אבל היא מופיעה אצלי בתחום של העבודה, ושל האירוח

בסדנאות, ביצירה, בכתיבה, בקליניקה, וגם כשמארכת לשבתות ולחגים ולארועים מיוחדים.

לפתע יש בי (דרך הדמות המאורגנת) -יכולת לארגן ולהקפיד על פרטים שחשובים לי,

במיוחד באסתטיקה.

## תרגיל החברה הטובה

נניח שחבר טוב היה מתקשר אליכם בתור החברה/ה הכי טובה/ה שלו, ומספר על הקושי שלו הייתם יודעים לעודד אותו בצורה נפלאה.

עכשיו תעשו רשימה של התלונות, קיטורים, תסכולים שיש לכם על עצמכם, על החיים, על ההורים ואפילו על אלוהים

ותדמינו שאתם עכשיו החבר הטוב -ותענו לו (לעצמכם בעצם) בעידוד, בדיוק כמו שהייתם נותנים לחבר או החברה הטובים שלכם.