

אם אין אני לי מי לי - כלים

כלי מס' 1: פנקס אם אין אני לי מי לי

- 0 קנו לכם פנקס, או מחברת וכתבו עליו פנקס אם אין אני לי מי לי.
- 0 כל יום בסוף היום, פתחו את הפנקס ועשו רשימה קצרה של כל הדברים הטובים שהצלחתם הגשמתם, הייתם היום. זכרו שום דבר לא מובן מאליו.
- 0 אתם תרשמו בעצם את העדויות לחוזקות, היכולות, האיכויות ההצלחות והכשרונות שלכם.
- 0 כשתתחילו לאסוף את העדויות לחוזקות, היכולות, האיכויות ההצלחות והכשרונות שלכם תראו שהן רבות מאוד
- 0 הכתיבה בפנקס בסוף היום תקח לכם פחות מ-5 דקות, ותוך מספר שבועות תשנה לגמרי את מערכת היחסים שלכם עם עצמכם.
- 0 מומלץ להתמיד במשך תקופה משמעותית. אני ממליצה על תקופת מינימום של 3 חדשים.
- 0 **מה נרשום?**

- דברים שקשורים לעשייה היומ-יומית שיהיו נכונים כמעט כל יום,
- דברים שנכונים רק פעם בכמה זמן,
- דברים שיש בהם תרומות לאחרים,
- התגברות על קשיים,
- ציוני דרך מיוחדים,
- משוברים חיוביים שקבלנו מאחרים

כלי מס' 2: מכתב חמלה לעצמי

- 0 כשאתם מוצאים את עצמכם במצב של קושי, כאב, כשלון, או כשאתם פוגשים חלקים של עצמכם שאתם פחות אוהבים.
- 0 נסו לדמיין שיש לכם חבר קרוב בדיוק במצב הזה. מה הייתם אומרים לו? כדי לנחם, לעודד לחזק אותו?
- 0 קחו דף ועט וכתוב לעצמכם מכתב עידוד וחיזוק מחבר דמיוני אוהב מקבל אכפתי וחומל.
- 0 החבר הדמיוני הזה הוא רך חביב וסלחן
- 0 הוא מזהה את המגבלות של הטבע האנושי, הוא יודע שחוסר מושלמות, טעות וסבל, הם חלק בלתי נפרד מהחוויה האנושית. בחכמתו הוא מבין את היסטוריית החיים שלכם ומיליוני הדברים שקרו ויצרו אתכם כפי שאתם ברגע הזה.
- 0 כתבו לעצמכם מכתב של תמיכה, רצון טוב, אכפתיות, אהבה עידוד וחיזוק בנושא של הקושי המסוים אותו אתם חווים כרגע מהחבר הדמיוני המקבל, האוהב, החכם, האכפתי והחומל.
- 0 כשתסיימו קראו לעצמכם את המכתב בקול רם.

ד"ר דליה רזניצקי

© כל הזכויות שמורות

אם אין אני לי מי לי - כלים

כלי מס' 3: מדיטציית חמלה עצמית

- 0 המדיטציה היא קובץ mp3 באורך של כ-11 דקות, שניתן להוריד לשמור במחשב ולהעביר לכל מכשיר השמעה שתמצאו.
- 0 בכל פעם שמופיע קושי, כשלון, או כאב פנו כרבע שעה במקום נעים ושקט.
- 0 התארגנו בתנוחה נוחה, הניחו לעיניים להעצם, הקשיבו להקלטה ועקבו אחרי ההנחיות כמיטב יכולתכם.
- 0 אין להקשיב להקלטה בזמן נהיגה.

כלי מס' 4: יום הנתינה השבועי שלי

- 0 קבעו יום אחד בשבוע שיהיה יום הנתינה העצמית שלכם.
- 0 ביום הזה עשו לכם הרגל, לעשות משהו מיוחד למען עצמכם.
- 0 בחרו במשהו שונה מהרגיל. משהו שאתם לא עושים בימים אחרים.
- 0 מומלץ להתמיד במשך תקופה משמעותית. אני ממליצה על תקופת מינימום של 3 חדשים.
- 0 סוגי נתינה לעצמי:

- קניה של מתנה פיזית לעצמי.
- לקחת זמן לעצמי.
- עשיה שגורמת הנאה.
- הקשבה לעצמנו.
- טיפול בעצמנו.
- המנעות מעשיה מזיקה.