

הערכה להנעת אנרגיה פנימית

מעקב אחר רמת האנרגיה הפנימית

הקדמה:

אנחנו רוצות להתחבר ולחדד את המודעות שלנו לגביי עצמנו ולזהות מה רמת האנרגיה הפיזית, הרגשית, והמנטלית שלנו ברמה יומית

הנחיות:

הקדישו לעצמכם.ן בין רבע שעה לחצי שעה ללא הפרעות לביצוע התרגיל הבא:

לצורך התרגיל: הכינו דף ועט/מחברת יפה לקורס. ומלאו את הטבלה הבאה

שלב ראשון:

- עצמו עיניים. התרכזו באזור הראש. שאלו את עצמכם מה רמת העומס המחשבתי(מנטלי) שלי כעת?- ענו את התשובה האינטואיטיבית הראשונה שעולה לכם לראש מ-0 עד 10.

  כש- 0 אין עומס (אין כמעט מחשבות, תחושת קלות בראש ו- 10 העומס הכי גבוה (המון מחשבות. תחושה שכל האנרגיה באזור הראש, כאב ראש וכד..

- עדיין בעיניים עצומות- שאלו את עצמכם מה רמת האנרגיה בגוף שלי כעת?- ענו את התשובה האינטואיטיבית הראשונה שעולה לכם לראש מ-0 עד 10. כש- 0 הנמוך ביותר- אין בכלל אנרגיה ו 10- מלא.ת אנרגיה וחיוניות.

- עדיין בעיניים עצומות- שאלו את עצמכם מה רמת האנרגיה הרגשית שלי כעת?- ענו את התשובה האינטואיטיבית הראשונה שעולה לכם לראש מ-0 עד 10. כש- 0 הנמוך ביותר- אנרגיה רגשית עמוסה וכואבת (חווה רגשות נמוכים-כעס, פחד, עצב, כאב) ו 10- רגשות בתדר גבוה- שמחה, אהבה, התרגשות, מלא.ת אנרגיה וחיוניות.

- אם בא לכם לקבל עוד מודעות- זהו איפה הרגש נמצא בגוף.

- נישמו עמוק

כל הזכויות שמורות למרכז העוצמה הפנימית- מיכל סופר ©



- מלאו את הטבלה באופן יומיומי ולאחר שבוע שימו לב לדפוסים חוזרים- וכתבו לעצמכם.
- שתפו מה גיליתם על עצמכם ובמה בחרתם.
- התרגיל הזה חשוב ביותר כי הוא מתחיל לעורר מודעות לאנרגיה הרגשית, הפיזית והמנטלית שלכם ומכאן אפשר לבחור בכלים שיעזרו לחיבור עצמי ולהעלאת התדר.

בהצלחה 💔

מיכל סופר

מרכז העוצמה הפנימית

כל הזכויות שמורות למרכז העוצמה הפנימית- מיכל סופר ©



CHORE CHART

טבלת מעקב האנרגיה הפנימית שלי

לשבוע _____

(מ-מנטלי פ-פיזי ר-רגשי)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
עוצמה 0-10	עוצמה 0-10	עוצמה 0-10	עוצמה 0-10	עוצמה 0-10	עוצמה 0-10	עוצמה 0-10	
מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	
מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	
מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	מ- פ- ר-	

מה שמתי לב.....

_____
_____
_____
_____

תובנות.....

_____
_____
_____
_____

www.michalsoffer.co.il
כל הזכויות שמורות למרכז העוצמה הפנימית- מיכל סופר ©