



תרגיל סליחה 2 במתנה

-מתוך סדנת ריפוי דרך כלי הסליחה-

הנחיות:

הקדישו לעצמכם כ- 15 דקות לצורך התרגיל

ממליצה להדפיס את דף התרגול הזה וענו עליו או במחברת שלכם. בתרגיל כ

תיבה זה תוכלו לבטא את עצמכם בחופשיות: לבטא את הרגשות והשיפוט שלכם ללא
פילטרים ובחופשיות

האותנטיות והכנות של מה שחי בכם כרגע בצורה התנית ביותר שלו מבטא את הכאב של
הילד/ה הפנימיים שחוו כאב וזקוקים לנראות ואהבה.

בתרגיל זה רשמו כתיבה חופשית – מה שיש לכם לומר לעצמכם

1. התחילו את המכתב ב" נפגעת מאוד כש... (כל מה שעולה בכם כשאתם נזכרים במקרה)

כתבו הכל. כל מה שיש לכם לומר לעצמכם בלי לסנן. גם את הדברים הכי מטופשים,
ילדותיים שעולים לכם.



- האם מה שכתבתם הפתיע אתכם? כן/לא _____

המשיכו וכתבו:

רציתי ש....(מה הייתם צריכים לקבל מעצמכם/להרגיש באותה סיטואציה ולא קיבלתם/הרגשתם)

- חשוב במכתבים להוציא את כל מה שעל ליבכם ולכתוב מתוך כוונה עמוקה להוציא ולבטא את מה שנמצא עמוק בבטן ובלב

כשתסיימו לכתוב את המכתב עצמו עיניים. הניחו את היד על הלב ונשמו 3 נשימות עמוקות.

- התחילו בכתובה חופשית. ורשמו תובנות מהתרגיל:

-

- בסוף התרגיל דמיינו שאתם אומרים לחלק בתוכם שנפגע: "אני סולח/ת לך אני משחרר/ת אותך אני אוהב אותך. אני איתך" (הרגישו איזה מילים מהדהדות לכם כנכונות ומתאימות)

*שתפו אותי בוואטסאפ/במייל תובנות מהתרגיל

באהבה, מיכל סופר- מרכז העוצמה הפנימית

www.michalsoffer.co.il

כל הזכויות שמורות למרכז העוצמה הפנימית- מיכל סופר ©