תרגיל סליחה 3 במתנה

-מתוך סדנת ריפויי 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 והשיפוטים 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 לאלוהים/אנרגיית הבריאה/ישות גבוהה

1.התחילו את המכתב ב" נפגעתי 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.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

כל הזכויות שמורות למרכז העוצמה הפנימית- מיכל סופר ©

- האם מה שכתבתם הפתיע אתכם? כן/לא _____

המשיכו וכתבו:

רציתי ש....(מה הייתם צריכים לקבל ממנו/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 בכתיבה חופשית. ורשמו תובנות מהתרגיל:

- _____
_____
_____
_____

• בסוף התרגיל דמיינו שאתם אומרים לו : "אני סולח/ת לך אני משחרר/ת את הכעס שלי . אני יודע.ת שאתה תמיד איתי" (הרגישו איזה מילים מהדהדות לכם כנכונות ומתאימות)

*שתפו אותי בוואטסאפ/במייל תובנות מהתרגיל

באהבה, מיכל סופר- מרכז העוצמה הפנימית ♡

כל הזכויות שמורות למרכז העוצמה הפנימית- מיכל סופר ©