

בס"ד תקשור מפי אור חיה דבורה חזן, סדנת ניסים 12.8.19

יש נקודה בנפש קשה לביצוע, נקודה קשה ורעה שלא מוותרת לך.

נקודה שמבזה אותך.

שאומרת את לא שפויה, את לא בסדר. "לכי תאכלי חצץ" .את לא מתאימה לעולם הזה בכלל.

אין לך סיכוי: כל אחד ימלא את הדיבורים התת מודעים השגויים שיש לו כמו "אין לך סיכוי להתחתן", "אין לך סיכוי להרוויח מלא כסף","אין לך סיכוי לשמוח בחיים", תהיי חולה תמשיכי להיות חולה. ככה זה ככה זה.

הנקודה הזאת היא היצר הרע שבנו !.

שמדכא אותנו עד עפר, וזה לא נותן לי להרים את הראש למעלה ולהגיד יש לי כסף המון ובקלות, יש לי בריאות שלמה, יש לי זיווג מהשמיים מתאים לי, יש לי כוח ורצון לפעול נכון, יש לי כל מה שנדרש לפרוץ ממה שחסום.

אני זכאית בדין !

מותר לי להנות, רצוי להנות, יש לשמוח בחיים, אני עשירה ומאושרת, בריאה ושמחה לנצח.

יש לי אהבת אמת ושלום בית.

הנשמה שלך מבינה אותי. היא מבינה למה הכוונה כאשר אני אומרת הכל בסדר. הכל אפשרי עבורך, בשבילך. אבל הנקודה של הרוע בפנים אומרת הפוך. אין תקווה, אין מנוס, חיים זיפט, הכל אותו דבר, שום דבר לא השתנה, עובדים עליי בעיניים.

השאלה עם מי את הולכת? האם את מאמינה ליצר הרע הזה? שמדכא אותך ואוסר עלייך להנות בחיים, לשמוח, לבלות, להבריא.

או שאת הולכת עם הנשמה שאומרת יקירה את אהובה, את רצויה, את מסוגלת, תשמחי עם מה שיש, תודי על הקיים.

יש לך כוח לפרוץ קדימה, את יכולה, יש אפשרות כזאת בשמיים עבורך . האם תממשי את האפשרות הזו?

זה תלוי בחשיבה ובאמונה שלך!

אם תחליטי להאמין ולו רק לרגע קל בלדעת שהחיים נפלאים למרות הקשיים שבהם !

ותשמחי בכל הטוב שכבר קיים, והוא קיים.

האם את הולכת ? מדברת? שומעת ? רואה ? מקשיבה ? יודעת?, תודי על זה .

לא ברור מאליו.

תחליטי כעת ברגע זה ממש , אני מבריאה גופנית נפשית ורוחנית לגמריי!

שום דבר ואף אחד לא יעצור אותי בלהיות מי שאני באמת .מלכה, נסיכה, מאושרת, טובה, יכולה, בריאה, שמחה, עשירה, ממומשת, קדושה.

כל הזכויות שמורות לאור חיה דבורה חזן ובית אושר בראשותה



אני בסדר, אני בסדר. מותר לי להנות מותר לי לחיות בשמחה גם אם לא גמרתי את התיקון, גם אם אני עדיין לא עשירה, או בלי זיווג או לא בריאה מספיק , אני בסדר .ואז מה שקורה זה שהשכינה הקדוש ברוך הוא, הצד הנקבי של הקדוש ברוך הוא ,השכינה מתגלת דרכך או דרכך. את אלוקות. ברגע של הבחירה בנכון ובטוב של השינוי הפנימי, מרע לטוב או מטוב לעוד יותר טוב, השם מתגלה דרכך ואת משפיעה על המונים אחרים.

אבל היצר הרע, הנחש הקדמוני מחכה לך מתי תחליטי שוב לבכות על כמה רע לך, וכמה מסכנה את, וכמה אין לך, וכמה פגמו בך.

אל תתני לזה יד יותר, אל תתני לזה יד יותר.

תחליפי את הבחירה בו במקום מענייה מרודה, ממסכנה וסובלת, לעשירה בנפש ,למסוגלת, לבוטחת, ליודעת ומאמינה שזה אפשרי עבורך כל הטוב הזה.

<u>עבודת בית</u>

לבדוק את עצמנו מאיזה נקודות אנחנו נופלים כל הזמן עם היצר הרע ,מאמינים בו ומקשיבים לו. מה הכוונה? באיזה נקודות אני נופלת באמונה ,בבטחון ,למסכנות, למרירות ,לזה לא אפשרי, הכל נאחס . וכולם אשמים במצב שלי.

כל יומיים לבדוק מה קרה במהלך היומיים הללו, מתוך ה24 שעות, מתוכם אנחנו ישנים איזה 8 שעות .מתוך השעות שאני בעירנות 24 פחות שמונה , 16 שעות של עירנות כמה זמן התעסקתי ברע הזה? מה הכוונה התעסקתי ? חשבתי זה לא יילך , אני לא אתרפא, אני לא אתחתן, אני לא אקבל עבודה, בקיצר יש לזה משפט חוזר על עצמו , לא, לא, לא ,לא, לא מלאו את החסר.

וכמה זמן התעסקתי בלהתגבר על היצר הרע ולנסות לשמוח עם מה שיש, ולשתול לי אהבה פנימית, אהבה לחיים, רצון טוב ואמונה שהכל אפשרי עבורי .

לאחר בדיקה של כל יומיים אנחנו נגלה כמה רע הכנסנו בחיינו במו ידינו, ולא אף אחד אחר. זה אנחנו.

אתם תראו כמה שעות בפועל אתם מתעסקים עם רגשות שליליים כלפי עצמנו ,כלפי אחרים, כלפי השם , כלפי החיים, וכמה זמן התעסקנו עם היצר הטוב. של אני מסוגלת, אני מודה שהכל אפשרי, שאני מתקדמת בע"ה , שאני בריאה, וגם אם אני לא לגמרי בריאה. אבל אני מתעסקת בלחשוב את זה בלהרגיש את זה, לדבר את זה.

ולהתפלל. להתפלל לקדוש ברוך הוא, שיעזור לי לשנות את הגישה, את הרגש, את המעשה, את הרצון. לרצון, חשיבה, רגש ומעשה מבורכים חיוניים. פשוט לבקש את זה בקול בדיבור שיעזור לי לשנות את עצמי לטובה בכל הרבדים , להתפלל על זה, ולכתוב תוכנית פשוטה אני לא צריכה להיות איזה גאון של קואוצ'ינג כדי לעשות את זה. תוכנית שלי איך אני כל יום משפרת את עצמי בקצת . תוכנית יומית עם התעלמות יומית , קצת כפיפות בטן קצת ריצה.אם עושים את זה בהתמדה בסוף יש לנו כושר. אבל אם עושים הכל בבום ביום אחד אז יש לנו כאבי שרירים. לא נכנסו לכושר.. **<u>לסיכום,</u>**
עלינו לבצע שלושה שלבים: התבוננות, בקשה מכוונת, כתיבת תכנית.
התבוננות – להתבונן על מעשינו ומחשבותינו

בקשה מכוונת –לבקש מהקדוש ברוך הוא שיעזור לי לשנות את הגישה, את הרגש, את המעשה ואת הרצון לרצון, רגש ומעשה מבורכים חיוביים- לעשות זאת בקול, ממש לדבר.

כתיבת תכנית - איך אני כל יום משפר/ת את עצמי
כמו בפעילות גופנית, כל יום קצת, ובהדרגה להגביר. חשוב להתמיד וכך לפתח כושר- **העניין זה התמדה**

כל הזכויות שמורות לאור חיה דבורה חזן ובית אושר בראשותה