

מסע אל התת מודע

איך לשחרר חסמים מהתת מודע שלך
בכוחות עצמך?

מדריך עשה זאת בעצמך

ישראל בן דוד

מאמן אישי ועסקי, טריינר NLP
תלמיד ומורה לחכמת הקבלה

- 5 צעדים נדרשים לשחרור החסמים מהתת מודע שלך 3
- 7 הדברים שכדאי שתדע על תת המודע שלך 4
- מי הזיז את הגבינה שלי? 5
- שפה של התת מודע 6
- 6 מיומנויות חיוניות לעבודה עם התת מודע 7
- החיים הם משחק 9
- מהן 2 הגישות לניהול שינוי? 10
- היזהר! סבוטאז': 8 סיבות מדוע השינוי יכול להשתבש 11
- חלומות צלולים: מה יגרום לך להיות מאושר? 12
- אסטרטגיה לשינוי: סור מרע, עשה טוב, בקש שלום ורדפהו 13
- 7 טכניקות שימושיות לעבודה עם התת מודע 14
- 10 הדיברות: עשה ועל תעשה בעבודה עם התת מודע 23
- המלצות 24
- רשימת מונחים 25



5 צעדים נדרשים לשחרור החסמים מהתת מודע שלך

1. "הכר את האויב": מהו כוחו של התת מודע ואיך עובדים איתו?
2. היזהר! סבוטאז': מה שיכול להשתבש, ישתבש!
3. חלומות צלולים: דע עת עצמך ומה גורם לך להיות מאושר.
4. אסטרטגיה לשינוי: למד מה לעשות כדי שהשינוי יתרחש.
5. יישום: 7 טכניקות עוצמתיות לשחרור חסמים תת הכרתיים!



7 הדברים שכדאי שתדע על תת המודע שלך

- ▶ פעילות תת הכרתית מהווה כ-95% מסך הפעילות המוחית שלנו. היא כוללת מיומנויות אוטומטיות (כמו נהיגה ברכב או ציחצוח שיניים בבוקר), אחסון של מידע הנלקט והמתעבד בכל אותן האינטרקציות שלנו עם העולם הסובב, סך הערכים והאמונות שלנו, דפוסי התנהגות ועוד.
- ▶ אנחנו חשופים רק לכ-5% מהמידע והאנרגיה הסובבים אותנו באופן מודע. רב הפעילות הלא מודעת למעשה סמויה מעינינו ומגיעה לשימוש ברגעים הנחוצים. כמו למשל בזמן קבלת החלטות.
- ▶ לכן, אם אתה חי במחשבה שאתה ער לחלוטין למה שקורה בחיים שלך, תשכח מזה. אתה לא.
- ▶ חלק נוסף וחשוב שנמצא בקו התפר בין מודע לתת מודע הוא הבקראו השופט הפנימי שלנו. תפקידו לחלק את המציאות לשני חלקים: טוב ורע. בסדר או לא בסדר. חיובי ושלילי. הכל כמובן בהתאם לאמות המידה הסובייקטיביות או החברתיות שלך.
- ▶ כל האינפורמציה שמגיעה למוח, נקלטת במוח. מה שנזכור תלוי בתריס החשיפה שלנו (כנ"ל 5%) והוא בהתאם למה שמתאים לנו לשמוע, תואם לערכים שלנו, אינפורמציה מוקדמת שיש לנו על הנושא וכד'. עקרונית, כל אינפורמציה שמגיע אלינו עוברת במוח 3 תהליכים הבאים: עיוות, מחיקה והכללה.
- ▶ התת מודע בנוי באופן חכם ותכליתי. המטרה המרכזית שלו לדאוג להשרדות שלנו (במובן הטוב של המילה). לכן כל חסם באשר הוא - תכליתו המקורית לעולם טובה, גם אם לא מתאימה לחיים שלך היום. כדאי לזכור את זה.
- ▶ מאותה סיבה, שינויים בעבודה עם התת מודע צריכים להחוות כנעימים, בטוחים ואקולוגיים ביחס לעצמנו, למערכות יחסים שלנו ולסגמנטים אחרים של החיים שלנו. אחרת זה לא יעבוד.



מי הזיז את הגבינה שלי?

ספרו המפורסם של ספנסר ג'ונסון מספר על עכברים שמחפשים אחרי הגבינה שלהם יום ביומו. כשיום אחד הגבינה נעלמת, זה מצריך מכל אחד מהם לנקוט בשינוי כדי להמשיך ולשרוד.

היום אנחנו חיים בעידן של שינויים.

טכנולוגיים, חברתיים, משפחתיים, אנרגטיים, אישיים..you name it..

כל אחד ייקח את זה לכיוון שלו, אבל השאלה במקומה ניצבת..

האם אנחנו מוכנים לשינוי?

האם אנחנו רוצים בו (באמת באמת)?

ואם לא.. (-:) איך מנהלים אותו, כך שיהיה נעים?



תת מודע מדבר איתנו בשפה ייחודית.

במקום מילים מדוברות (כמו שאנחנו רגילים),
הוא משתמש ברמזים. כמו למשל..

- דימויים (ציוריים או תחושתיים),
 - קולות,
 - שיחה פנימית,
 - תחושות גוף,
 - אמונות (ככה זה ולא אחרת) ו/או
 - התניות תת הכרתיות
- (חיבורים אסוציאטיביים בסגנון "אם.. אז.." וכד')



6 מיומנויות חיוניות לעבודה עם התת מודע

ההתנהלות עם תת מודע דורשת לפתח מיומנויות חדשות.

עליך לדעת למשל, איך לקחת אחריות, ללמוד להיות כנה עם עצמך ולהתחיל לעקוב אחרי סיטואציות בחיים.

בעוד שהתת מודע מדבר איתנו בשפת הרמזים, עלינו להפוך למעין בלשים שתפקידם לחקור, לגלות את האמת ולשחרר "אמיתות" והתניות כוזבות על עצמנו ועל החיים שלנו שלא באמת מקדמות אותנו.

לפני שניגש לפרקטיקה, בוא נבחן ביחד את העקרונות החשובים ביותר בעבודה עם התת מודע.

1. קח אחריות – כל מה שקורה במציאות שלך הוא פועל יוצא של סך המחשבות, רגשות, אמונות והתניות הפנימיות שלך. אנחנו חיים בעולם ההשתקפויות וחוק המראות פועל עלינו. לכן המציאות הסובבת אותך היא לעולם המראה להתנהלות הפנימית שלך. קל לראות את זה אם נתבונן על המערכת המפרשת של המוח.

2. שאל "בשביל מה?" – נטייה רווחת של אנשים לשאול "למה?". למה היא שאלה מצוינות לקבלת תשובות על טיב המניעים, הסיבות ואולי שורש ההתנהגות שלנו. אם נשאל "למה?", המוח שלנו לעולם יספק לנו את התשובות לשאלות כמו מתי, איפה ומדוע זה התחיל. למשל אם תזהה בך דפוס של קורבן בתחום ההתנהלות שלך עם הבסף, התת מודע יענה לך ששורש התופעה טמון במערכת יחסים בעייתית עם ההורים שלך. למשל בגלל שהם היו אלימים אליך כשהיית בן 4. ככל הנראה זאת תהיה תשובה אמיתית. יחד עם זאת, תשובה זאת עשויה לקבע אותך בעבר. כדי לחזור לכאן ועכשיו עם פנים קדימה לעתיד, במקום "למה?" כדאי לשאול "בשביל מה?". בשביל מה אתה נתקל בסיטואציה כזאת או אחרת בחיים שלך היום? מה הרווח שלך ממנה כרגע? מה ההפסד? ואולי גם – מה השיעור?

3. תהיה כנה – אחת הנטיות הרווחות של אנשים היא הונאה עצמית. קל לנו לשקר לעצמנו, לבלף את העובדות, להחליף אותן במשמעויות או פרשנויות שלנו. כך אנחנו מסווים את המציאות, קוברים את הראש בקרקע כמו בת יענה. מטאטאים את הנתונים מתחת לשטיח. זה מקל עלינו. יחד עם זאת, לאורך זמן זה פשוט לא עובד. כנות זה להתעסק במר. זה להכיר במציאות כמו שהיא. לקבל את עצמנו כמו שאנחנו עם כל המגרעות שלנו. להסכים לזה. הפעם באמת.



4. תעקוב אחרי הסיטואציות - שים לב למחשבות שעוברות לך בראש, פליטות פה, רגשות ותחושות גוף שלך בסיטואציות מסוימות שנוגעות בתחום החיים שאתה חוקר. לעתים קרובות דפוסים חוזרים ונשנים יהפכו לקצה חוט במבוך הסיבות והתופעות בחיים שלך. מעקב אחרי סיטואציות, הכרה וערנות אליהן - יגרמו לך יום אחד להתעורר ואולי לבחור לשחרר דפוס שכבר לא משרת אותך.

5. "כל הפוסל במומו פוסל" - כעס (עצבים), עלבון, פחד, האשמה הן בדרך כלל השתקפויות רגשיות להחלטה המוקדמת שלך להסיר מעצמך אחריות. כשמישהו מעצבן אותך, ככל הנראה, זה בדיוק הרגע שהוא משקף לך את אותה התכונה (שנמצאת גם בך) שאינך ער אליה. כמו שאמרו חכמינו - כל הפוסל במומו פוסל. אז זהו, זה זה.

עם כל האמור לעיל, זכור: המום שלך אינו סיבה להאשמה עצמית שלך.

6. שיחה עם עצמך - עם הזמן ועם הניסיון המצטבר תתפתח בך מיומנות חדשה - שיחה עם עצמך. בשיחה הזאת אתה תשאל שאלות ותקבל תשובות מהתת מודע שלך. ככל שתת המודע שלך ירגיש בטוח ונוח איתך, כך המסרים שתקבל ממנו יעזרו לך לנקוט בפעולות חדשות - מדויקות יותר לך ולחיים שלך.



עבודה עם התת מודע היא משחק רב שכבתי שמתנהל בתוכנו.

כשאני אומר משחק, כוונתי לצירוף מסוים של ניגוד אינטרסים שבגיננו הגיבור הראשי שלך יוצא למסע ההתבגרות האישית שלו.

אתה לא לבד. זהו מסע חיים שמתנהל בכל אחד מאתנו.

המשחק הזה מנוהל על ידי

- אמונות בהן אנחנו רגילים להאמין,
- דפוסי מחשבה שאנחנו רגילים לחשוב,
- תגובות ריגשיות שאנחנו רגילים להרגיש בינינו לעצמנו.

שגרה וכוח ההרגל לעתים קרובות הופכים למפתח שפורם את המשחק הלא רצוי.

השינוי יכול לקרות באחד מהמקרים הבאים: או כשאנחנו מזהים את הדפוס, או כשאנו מגלים את את התסריט או כשאנו בוחרים לשחק משחק אחר ולהכיר באפשרות להיות מישהו חדש. דמות חדשה ויש אומרים - בן אדם חדש.

כשאתה מתחיל לזהות, אתה מפסיק להזדהות

וזו המפתח והתחלה לשינוי שלך.

ברגע שאתה מזהה שאחד הפרמטרים במשחק לא משרת אותך יותר, משהו בך מתחיל להשתנות וחוקי המשחק הישנים מפסיקים להיות תקפים עבורך.

זהו אותו רגע סקראלי שבו מתרחשת הקפיצה הקוואנטית שלך לייקום חדש. לחיים חדשים.

דואליות היא אחד המרכיבים של המציאות שלנו, לכן המשחק הוא חלק אינטגרלי ובלתי נפרד ממה שסובב אותך.

המשחק לכשלעצמו לעולם לא יפסק, אבל **הבחירה היא לעולם שלך**: איזה משחק לשחק ומה יהיה התפקיד שלך בתוכו.



מהן 2 הגישות לניהול שינוי?

באופן גס ומקצין למדי אבחין בשתי גישות לניהול שינוי:

– **חיצונית** – **מוטו מוביל**: אם משהו לא עובד לך בחיים, קום ופעל מעשה.

המעשה הוא חשוב, יחד עם זאת הוא צורך המון אנרגיה, זמן ומאמץ. גישה זאת לעולם משאירה אותך בעולם התופעות החיצוניות. אין לך באמת נגישות לסיבת התופעות או האירועים בחיים שלך. אתה ממשיך להאמין שבכוחך ועוצם ידך אתה עושה לעצמך את החייל הזה. וזה שקר. שקר שמשאיר אותך במעגל קסמים של עבודה קשה וסוג של רדיפה אחרי הזנב שלך עצמך. כשאתה עסוק בעשייה, אתה לא באמת משנה משהו.

– **פנימית** – **מוטו מוביל**: עשייה ללא עשייה.

עבודה פנימית על שינוי אמונות, החלטות, רגשות והתניות פנימיות שלך. חיבור לעצמך ודיוק פנימי בדרך זו מעלה את התדר האנרגטי שלך והופך את העשייה שלך לקלה ונטולת מאמץ. תוצאות חדשות מופיעות בחיים שלך כתוצר לוואי של העבודה הפנימית שלך. אינך מתאמץ. פשוט חי ונהנה מעצם היותך מי שאתה. ומגלה שזה לעולם מספיק.

בעודנו יישויות רוחניות, אנחנו חיים בעולם של חומר. לכן שני הכיוונים לניהול שינוי הכרחיות.

מחד, לא נצליח להציל את העולם משירת שירי שלום באמבטיה. לכן עלינו לפעול בעולם המעשי ולהמשיך לנקוט בפעולות פיזיות ממשיות.

מאידך, מעשים נחوشים שלעתים באים מכוונות מעורפלות או דימוי עצמי נמוך למשל, יובילו לתוצאות עגומות גם הן. לכן סוף מעשה מחשבה תחילה. ויפה שעה אחת קודם.

במדריך זה נתמקד ב**שינוי פנימי**.



היזהר! סבוטאז': 8 סיבות מדוע השינוי יכול להשתבש

התנהלות תת הכרתית שלנו מושפעת מהמון סיבות. זה מתחיל מניסיון חיים אישי, אבל לא מסתכם אך ורק בו. אם אתה מרגיש שזה לא הולך לך כמו שתיכננת, עליך לשים לב ואף להפוך לממש טוב בנושאים הבאים.

נבחן את הדברים דרך 8 סיבות עיקריות מדוע השינוי שאתה מייחל לו - יכול להשתבש.

▶ **סבוטאז'** - אינך מודע לחסמים תת הכרתיים שמנהלים את החיים שלך. תתחיל לעקוב אחרי הסיטואציות בחיים שלך. זהה מכנות משותפים. שים לב.

▶ **קשר סיבה ומסובב** - אינך מודע לקשר בין אמונות מגבילות שלך ולבין התוצאות שלך בחיים. זכור: המחשבות שלך לעולם יוצרות את המציאות שלך.

▶ **אינך כנה וישיר עם עצמך** - אתה מעדיף לחיות בהסוואה של "עשו לי, אכלו לי, שתו לי" במקום לקחת אחריות. תתעורר. אתה היוצר הבלעדי של החיים שלך.

▶ **סביבה** - אתה ניזון מסביבה רעילה שלא תומכת בהתקדמות שלך. שיגרה, משפחה, חברים, תקשורת - זהו מרחב בסיסי שלמעשה משמש כמעבדת המחשבות שלך. מה המסר המרכזי שמתנגן לך שם ברקע? הינך מהופנט. תתעורר.

▶ **חוסר סבלנות** - אתה מנסה לכפות על המציאות או על עצמך שינוי שאינך בשל אליו כרגע. זהו הקצה השני של לקיחת אחריות. כל המוסיף גורע. (תרגע :-)

▶ **ציפיות יתר** - אתה רוצה הכל עכשיו ומהר, מעמיס על עצמך הרבה מדי שינויים במקביל. שחרר הכל ותפנה את השולחן. השתמש בקייזן (חפש בגוגל). התחל מצעד אחד קטן.

▶ **קשר בין דורי** - אינך מודע להשפעות של דורות המשפחה שלך מצד אבא, אמא, סבים וסבתות (וכך 7 דורות אחורה) שעברו אליך בקשר הבין דורי. גם אירועים מצד סבא רבא עשויים להתגלגל לחיים שלך, ליצור קונפליקטים או רגשות כבדי משקל שעברו אליך מאי שם. לקחת על עצמך משהו שכלל לא שייך לך. אתה יודע איך להמודד עם זה?

▶ **גילגולי נשמות** - אתה לא יודע לעבוד עם הגילגולים הקודמים שלך. בין אם אתה מאמין בזה ובין אם לא, חוק הקארמה פועלת גם עליך. You reap what you saw, man.. קח בחשבון.



חלומות צלולים: מה יגרום לך להיות מאושר?

חלומות צלולים זהו מושג מעולם התוכן של מסעות אסטרליים.
זה לא נושא של המדריך הנוכחי.

כוונתי היא לצלילות של החלומות והשאיפות שלך.
כי זה הקצה השני של ניהול שינוי. והוא זיהוי נקודת היעד.

האם אתה צלול לגבי מה שאתה מחפש בחיים?
האם אתה מרשה לעצמך את חיי החלומות שלך?

עליך לדעת היטב מה אתה רוצה ומדוע זה חשוב לך?
מה זה יאפשר לך? אילו חיים לחוות ואילו תוצאות לממש?

יש לך תשובות לשאלות אלו?



אסטרטגיה לשינוי: סור מרע, עשה טוב, בקש שלום ורדפהו

זהו פסוק מתהלים, ל"ד

משמעות הפסוק הינה הבסיס לכל שינוי שתרצה לחולל, ועם תת המודע שלך בפרט.

למד עליו [בסרטון הזה](#) בהרחבה.

השינוי יכול לבוא באחד מארבעת הרבדים הבאים והוא דורש מיומנויות (יכולות) שונות:

- **אנרגטי:** יכולת פתיחה, איזון ופרימה של חסמים אנרגטיים ברמות שונות של מרכזי האנרגיה שלך.
- **מנטלי:** יכולת שינוי פרדיגמות, אמונות ודפוסי השיבה שלך.
- **רגשי:** יכולת ניהול רגשות כמו כעס/עלבון, פחד ואשמה. יכולת לשחרר, לנשום ולבחור להרגיש אחרת.
- **מעשי:** יכולת פעולה מתוכנתת (כשאתה מקיים מה שתיכנת) או פעולה נועזת (כשאתה מתגבר על הפחד שלך).

עם זאת, העקרון המוביל בכולן הוא אחד:

אתה מזהה מה לא עובד בחיים שלך ומה אתה רוצה לשנות (כה מכונה "הרע" בחיך),

אתה מחפש ומוצא את מה שאתה רוצה במקום (המכונה "הטוב").

ואז משחרר את הרע, ומתחבר אל הטוב.

ואם זה לא מספיק (וכן, זה לא מספיק), אתה נושא תפילה לאבא שבשמיים ומשחרר לחלוטין. אני לא צוחק.

השינוי בדרך כלל קורה מעצמו. טבעו של השינוי הוא קוואנטי. ככה זה בשעובדים עם הלא מודע.

להרחבה צפה בסרטון נוסף [בקישור הזה](#).



7 טכניקות שימושיות לעבודה עם התת מודע

אין דבר העומד בפני הרצון.

יחד עם זאת, למרבית האנשים זה עשוי להיות די מאתגר להגשים את השינוי שהם מייחלים לעצמם.

ולא, הנקודה היא לא בהעדר הרצון או חוסר מוטיבציה שלהם, אלא העדר הדרך (לדעת איך) לממש את הכוונות שלהם.

בפרק זה נתרגל **7 טכניקות עוצמתיות במיוחד** שיעזרו לך לחולל את השינוי המיוחל **בכל 4 הרמות האסטרטגיות** שהזכרתי בפרק הקודם (אנרגטית, שכלית, רגשית ומעשית):

- לשלוט על השיח הפנימי שלך
- לחזק כוחה של תשומת הלב שלך
- ליצור הפרדה רגשית בינך לבין ההורים שלך (ספרציה)
- להעלות ולאזן את רמת האנרגיה האישית שלך
- לשחרר דפוסים רגשיים עמוקים
- להפרד מדפוסים מגבילים וחסמים תת הכרתיים



1. הפניית תשומת לב יזומה ועצירת השיח הפנימי

תרגיל: שב תנוחה נוחה. עצום עיניים והפנה תשומת הלב שלך למרכז הלב. לנוחותך אתה יכול להשתמש בנקודה דמיונית שתחזיק לך את הקשב באותה נקודה. הרפה את המחשבות, שחרר את הגוף. רק תשומת לב רכה נטולת מאמץ על אותה נקודה במרכז הלב. תרגל 10 דקות כל יום.

גירסה משודרגת: כנ"ל, הפעם הפנה את תשומת הלב לכל מרכז אנרגיה בגוף או למקום אחר בגוף בו אתה חווה שיש לך חסימה.

למה לעשות את התרגיל: תשומת הלב היא המנוע המרכזי לשחרור חסמים פנימיים. ככל שכוח הריכוז שלך יגדל, כך תגדל המיומנות שלך לשחרר את החסמים הפנימיים שלך.

זמן מומלץ: בין 10-30 דקות ביום.



תרגיל: מקם את הדמות אב או אם איתה תרצה לעשות ספרציה בסושיאל פנורמה (Social Panorama) שלך (איפה שהדמות נמצאת ביחס לגוף שלך כאן ועכשיו). ותשאל 7 שאלות הבאות ברצף. מומלץ לעשות את התרגיל בזוג (אחד שואל והשני עונה).

1. מה שלומו/ה?
2. מה שלומך?
3. מה הוא/היא עושה?
4. מה אתה עושה?
5. איך הוא מתייחס אליך?
6. איך אתה מתייחס אליו/ה?
7. מה יקרה עם הדמות תעלם?

למה לעשות את התרגיל: לעתים קרובות השיקולים לפעילות שלנו מעורפלים. דמויות אב או אם (ליתד הדיוק, הרשמים של הדמויות הללו בתודעה שלנו) צרובות ממש בגוף שלנו ומונעות מאתנו לקבל החלטות עצמאיות. ספרציה היא כלי מרכזי ליצור הפרדה בין מה שמזוהה בתוכי כאני לבין הדימוי של אבא או אמא בתודעה שלי.

להרחבה: צפה בסרטון [בקישור הזה](#).

זמן מומלץ: 15 דקות.



3. השמעת אפירמציות חיוביות

תרגיל: בחנו את התחום שבו אתם רוצים לשנות דפוס או לשחרר חסם כלשהו. בדקו ורשמו על הנייר מה האמונות הקיימות שלכם לגבי הנושא או לגבי עצמכם באותו תחום. כתבו הצהרות הפוכות והקליטו אותן ברשמקול של הטלפון החכם שלכם. כדאי להקשיב לאפירמצית החדשות עם הלב כ-100 פעמים ביום במשך 21 יום.

למה לעשות את התרגיל: התודעה שלנו שטופה באמיתות כוזבות ולא מקדמות. חשוב להכיר ולשחרר אותן. אבל זה לא מספיק. צעד נוסף הוא לחזק את עצמנו עם אמיתות תומכות בהתפתחות שלנו (למשל, אני יכול להצליח או אני בסדר כמו שאני).

זמן מומלץ: 30 דקות ביום.



4. טכניקת "הוהופונופונו"

תרגיל: טכניקה הוואיות ידועה. פגוש חלק בתודעה שלהערכתך יוצרת חסימה. צור איתו (עם החלק) ראפור באמצעות אמפתיה וחמלה. שאל אותו שאלות הבאות: איך אתה מרגיש? מה אתה צריך?

אחרי שברור איפה הטעות ועל מה החסימה, חזור על ארבעת המשפטים הבאים בעודך מדבר עם אותו חלק שווה בשווה:

1. אני מצטער

2. בבקשה תסלח לי

3. תודה לך

4. אני אוהב אותך

למה לעשות את התרגיל: הוהופונופונו הינה טכניקה רגשית ומתאימה לאנשים שרגש הוא אמצעי מוביל לתקשורת שלהם עם עצמם ועם הזולת. מה גם שרב החסמים שלנו הם רגשיים. פחד, אשמה, כעס, עצב או עלבון – רובם ככולם דורשים התייחסות להיבט הרגשי של הסיפור או המשחק שמאחורי החסם שלנו. הוהופונופונו היא פתרון מושלם לזה.

חסרונות: התרגיל לא עובד לאנשים שמתקשים "לדבר רגשות".

להרחבה: צפה [בסרטון על תאוריית החלקים בקישור הזה](#).

זמן מומלץ: 15 דקות.



5. טכניקת "עץ החיים"

תרגיל: התרגיל מורכב משני חלקים.

חלק א': קח מספר נשימות עמוקות דרך מרכז הלב והפנה את האנרגיה לכיוון מרכז האדמה (מרכז כדור הארץ). אחרי דקה של נשימות כאלו, שאף אנרגיה ממרכז האדמה (כדור הארץ) והעבר אותה דרך כל המרכזים האנרגטיים שבגוף שלך, כך שאתה מוציא את האוויר דרך הקודקוד שמעל הראש שלך. המשך לשאוף ממרכז כדור הארץ ולנשוף מעל הקודקוד של הראש במשך דקה. דמיין שרגליך כמו עץ ששורשיו נטועים עמוק בתוך האדמה וגבעולי הענפים עולים דרך כל הגוף ויוצאים מעל הראש.

חלק ב': קח מספר נשימות עמוקות דרך מרכז הלב והפנה אותן לאזור שמתחת לרגליים. דמיין פרח לוטוס שחור צומח ונפתח באותו אזור. זהו **כוכב האדמה**. מקד עליו את תשומת ליבך תוך כדי נשימות עמוקות במשך דקה שלמה.

עכשיו באופן דומה קח מספר נשימות עמוקות נוספות, אמנם הפעם הפנה את האנרגיה **במרכז הלב**. דמיין פרח לוטוס ירוק זהוב נפתח שם. השאר קשוב לאזור במשך דקה.

ולבסוף קח מספר נשימות עמוקות דרך מרכז הלב והפנה את האנרגיה לכ-15 ס"מ מעל הראש שלך. זהו **כוכב הנשמה**. השהה את תשומת הלב שלך במשך דקה אחת על פרח לוטוס בצבע לבן פנינה עמוק שנפתח באותו מקום.

כעבור דקה של תשומת לב ממוקדת ורכה הפנה את האנרגיה ממרכז האדמה דרך 3 המרכזים הללו אל עבר מרכז (אמצע) השמיים, ואז ממרכז השמיים דרך הגוף ו-3 המרכזים הללו חזרה למרכז כדור הארץ. חזור על הפעולה שלוש פעמים.

חזור לכאן ועכשיו ופקח את העיניים.

למה לעשות את התרגיל: ברמה האנרגטית חשוב לשמור על האיזון הפנימי שלנו. תרגיל עץ החיים הוא אמצעי נהדר למטרה הזו.

חסרונות: אין.

זמן מומלץ: 10 דקות ביום.



6. טכניקה לשחרור דפוסים רגשיים עמוקים

תרגיל:

1. תאר מה מטריד אותך, איך הרגש המסוים בא לידי ביטוי כרגע בחייך.
2. נסח את הרגש מחדש: כשמשהו קורה או מישהו מתייחס אליי כך וכך, אני מגיב כך וכך..
3. חזור על סעיף 2, הפעם עם דגש על בחירה: כשמשהו קורה.., אני בוחר להגיב כך וכך
4. כרגע שאל את עצמך: מה הרווח שלי מלהגיב דווקא ככה?
5. האם הרווח הזה מונע ממני כאב כלשהו? (אם כן מהו?)
מה הדבר הכי גרוע/הכי מפחיד שיכול לקרות במידה והכאב הזה יתרחש בחיי?
המשימה שלך להגיע ל התנייה אם..(יקרה כך וכך) אז.. (אחווה כאב כזה או אחר)
6. עכשיו תשאל את עצמך שאלות שקשורות להתניה הזאת. בעודך מאמין או חי את ההתניה הזאת:
 - האם ההתניה הזאת אמת?
 - איך אתה מגיב בעודך ממשיך להאמין בהתניה זו?
 - מה הסיבות שלך להמשיך להאמין בהתניה זו? איך זה מועיל?
 - באיזו התנייה הייתה רוצה להאמין במקום?

להרחבה צפה בסרטון הזה

למה לעשות את התרגיל: לעתים קרובות אנחנו כל כך מקובעים סביב תגובה רגשית מסוימת, שקשה מאד לעצור את עצמנו. גם לכאורה הרגש הזה מסתבר כלא מועיל ואפילו הרסני או פוגע, הדפוס חוזר על עצמו שוב ושוב, ואנחנו מוצאים את עצמנו בסוג של מעגל קסמים. תרגיל זה עוזר לרדת לשכבה אחת מתחת לרגש עצמו ולאתר את ההתניה המחשבתית שמקבעת את הדפוס הרגשי. בחירה מחודשת במקום הזה מאפשרת לנו לבחון את עצמנו מחדש מתוך מקום רגוע וניטרלי לגבי ההתנהלות הרגשית שלנו.

חסרונות: טכניקה עשויה לדרוש מיומנויות ריכוז מוקדמות ולכן להתאים אולי רק למתקדמים.

זמן מומלץ: כ-60 דקות.



7. טכניקת זהב לשחרור התניות וחסמים מהתת מודע

תרגיל: צור רשימה של דברים שאתה רוצה להגשים בחיים שלך. כמו שרביט של קסם בידך, רשום ללא שיפוט מוקדם את כל הרצונות שלך.

עבור על הרשימה הזאת מדי יום, ודייק את הרצונות. תבדוק אילו מהם גורמים לך לתחושה של התעלות, נחת וחלימה ואילו להתנגדות.

תדגיש את הרצונות שעושים לך חשק, גורמים להתעלות ולרצון לחיות בצורה מלאה: הם יכולים לחזק אותך ולהוסיף לחוויית החיוביות שלך בחיים.

בדוק את הרצונות שיוצרים התנגדות: שאל מדוע לדעתך יש התנגדות ורשום ליד כל רצון את הטיעון שעולה.

למשל, כתבת על עצמך שאתה רוצה להיות בן אדם עשיר, אבל זה יצר אצלך התנגדות.

אחרי בדיקה, פתאום אתה מגלה שאנשים עשירים משלמים יותר מסים, והמחשבה הזאת לא נעימה לך. רשום אותה ליד הרצון המקורי (להיות עשיר).

אחרי זמן מה, צור **טיעון נגדי** לטיעון שיוצר התנגדות.

למשל, טיעון נגדי לדוגמה הנ"ל (לא רוצה לשלם מסים):

גם אם אני לא אוהב לשלם הרבה מסים, אני עדיין מאמין במערכת הממשל הדמוקרטית ואני נהנה משירותי המדינה שעומדים לרשותי (כמו כבישים, פארקים ציבוריים וכד') לכן אני שמח לקחת חלק בתחזוקה שלהם על ידי תשלום המיסוי החלקי הגבוהה.

תעבור על **רשימת הרצונות, טיעוני נגד ובעד** במשך מספר שבועות מתוך **ציפייה עמוקה לשינוי**.

שים לב לשינויים בחיים שלך עצם אחזקת המודעות והכוונה שלך על הדבר הרצוי בחיך, אמונה בטיעוני בעד ונגד אמיתה חדשה זו בחיך.



למה לעשות את התרגיל: המציאות הינה השתקפות של הרצונות שלנו. בעוד שבחיים לא כל הרצונות מתגשמים (מסכימים?), יש לכך סיבה. טיעוני בעד ונגד, פחדים או רצונות עמוקים יותר שמוחזקים על ידי התניות פנימיות שלנו, הם המניע הנסתר לכך. ברגע שמניעים אלו גלויים לאור המודעות של הצופה שבנו, הם מתחילים לקבל משמעות ומשקל חדשים, לפתע אנחנו מוכנים להשתכנע שהפחד לא כזה מפחיד והצדק לא כזה צודק. אפשר ומותר לנו אחרת.

חסרונות: תרגיל זה עושה עבודה עמוקה, אבל הוא לוקח זמן, דורש המון סבלנות ותשומת לב.

זמן מומלץ: 21 יום.



10 הדיברות: עשה ואל תעשה בעבודה עם התת מודע

1. אל תמהר, האט את הקצב (Slow down)
2. השתמש בכוח הקשב ותשומת הלב שלך
3. עיקר השינוי הוא רגשי, לא רק מנטאלי
4. עבודה עם תת מודע לא קשורה לעשייה, אלא להווייה שלך
5. אתר נקודות סאקרליות
6. השתמש בפיקסלים במציאות הפיזית
7. זיהוי = חוסר הזדהות
8. תהיה בתקשורת מקרבת לדימויים הפנימיים שלך
9. תאמין: הבורא הוא טוב ומטיב, לכן הכל לטובה
10. השינוי הוא לעולם קוואנטי



- **שאל שאלות**. הצטרף (בקישור הזה) ל- **"מסא אל התת מודע" – קבוצה חנימית בווטסאפ** לשאלות ותשובות 24/7.
- שלב תוכניות בתשלום עם תוכניות החנימיות **בעמוד הפייסבוק** ו**בערוץ היוטיוב** שלי. זה יזרז פלאים את ההתקדמות שלך.
- בחן עבודה באמצעות **טכניקת דלתא**  שתשדרג באופן משמעותי את כל החוויה של העבודה שלך עם התת מודע.
- תבחן את תוכנית אימון האונליין החנימית החדשה שלי: **"לפרוץ את הדרך" בערוץ היוטיוב שלי** (הקש על **הקישור הזה** או חפש פלייליסט "לפרוץ את הדרך")
- **צפה בסרטונים בערוץ היוטיוב ועשה לייק בעמוד הפייסבוק** שלי לקבלת כלים חדשים ואפקטיביים (חלקם מצויינים ברשימת מונחים במדריך הזה) לעבודה עצמאית עם התת מודע.
- קבל 40% הנחה על תוכנית ליווי אישית ברכישה מעל 10 מפגשים של ליווי אישי מראש.



רשימת מונחים וכלים שימושיים

- מהי סושיאל פנורמה (Social Panorama)?
- איך תאוריית החלקים ב-NLP קשורה לעבודה עם תת מודע?
- כיצד הנקודות הסקראליות מעצבות את החיים שלך?
- מהם פיקסלים של מציאות ומדוע חשוב להשתמש בהם?
- מהי תקשורת מקרבת? (ואיך היא עוזרת בעבודה עם הדימויים הפנימיים שלך?)
- איך עושים קפיצה קוואנטית?
- טכניקת התמקדות לעבודה עם חלקים תת הכרתיים
- איך להתמודד עם דפוסים רגשיים עמוקים?

