

6 טיפים לניקוי רעלים רגשי



גלעד שימרון - אורטופדיה רגשית



אם את מרגישה
שהעומס והמועקה
מכבידים עליך ושהגיע
הזמן לעשות משהו
בעניין,

הנה כמה אפשרויות שיובילו
להקלה משמעותית כמעט מיד:



* החוברת נכתבה בלשון נקבה אך פונה לכל המינים

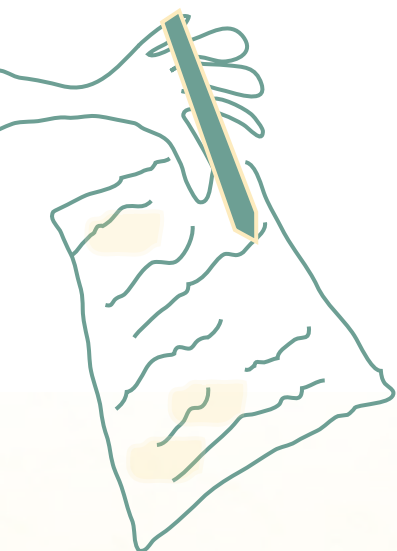
גלעד שימרון - אורטופדיה רגשית



מצאי את מי לשתף

בקשי שרק יקשיבו, זה חשוב, הקפידו
לדבר על החוויה שלך, בלי להאשים
את הצד השני, מכוון שאז את שמה
את עצמך בטעות בעמדת הקורבן,
דברי בלשון הווה על הכאב והפגיעה
כפי שחווית אותה, עשי זאת עם כוונה
ורגש, עד שתרגישי שנגעת ברגש
הראשוני של אותה חוויה, גם אם זה
אינטואיטיבית לגמרי,
זה מבורך.

1



כתבי, פרקי הכל על הדף -

כמאמר המשפט המפורסם «הדף
סובל הכל», כתבי בזמן הווה, כתבי
עם רגש וספרי על הכאב שלך בזמן
הווה, אל תאשימי, אל תשליכי,
כתבי את ליבך כפי שהוא, לאחר
מכן תוכלי להחליט האם לשרוף
באופן סימבולי את כל הדברים
ובכך לנקות אותם מתוכך, או
לשמור ולקרוא מידיי פעם, כדי
לבחון את התקדמותך, כך או כך,
היי שלמה עם כל החלטה.



“הכיסא הריק”

מכוון שהמוח לא יודע להבחין
בין דמיון למציאות, שבי על
כיסא, שימי מולך עוד כיסא,

הזמיני אליו בעיני רוחך את מי
שפגע בך ושהגיע הזמן שידע
מזה, עצמי עיניים והתחילי לדבר
בכוונה ורצף אליהם את הדברים,
בלי מעצורים ובלי מסננים, זה
עוצמתי ומדהים.





בכי

אפשרי לעצמך לפרוק רגשות אצורים,
מתוך נאמנות לעצמך והחלטה ברורה
לקדם בריאות ורווחה פנימית, מצאי
מקום שקט ובטוח, בו תוכלי לאפשר
לעצמך להתפרק באופן טוטלי ועמוק,
מומלץ לשים ברקע שירים שיעודדו אותך
לפגוש את עצמך בעומקים המבורכים
הללו, בסיום אפשרי לעצמך להירגע ולנוח
היטב לפני שתחזרי לענייני היום יום,
תודי לעצמך מאד



הילדה הפנימית

מכוון שהרבה מההתנהגויות שלנו
במערכות יחסים, מקורן בילדותנו,
שבי עם עצמך ברגע של שקט,
הביטי פנימי עם הסכמה פגוש
ולחבק את הגרסה הקטנה, המתוקה
והפגיעה של עצמך.
הקשיבי מה היה חסר לה בילדות?
חום, יחס, אהבה או ניראות ואז
אפשרי לכל החוסר הזה לעבור דרך
ולהתנקות מעולמך הפנימי.
כיום יש לך אותך וזה הרבה, הרבה
מאד.





שקשקי את הגוף

פני מינימום 15 דקות
לטובת עצמך,
שימי מוזיקה נעימה,
עמדי בעיניים עצומות,
גוף רפוי ונינוח,

ואפשרי לעצמך לנער את הגוף,
בתחילה בעדינות ולאט לאט להגביר
את התנועה, תני למיתרי הקול להיפתח,
לקולות להביע את עצמם מגרוןך, יופי,
הללויה, כל מה שיוצא - מבורך.
בסיום, אפשרי לעצמך זמן למנוחה עמוקה.
הודי לעצמך על כך,
חייכי והמשיכי את יומך מרוצה.



לתכנים נוספים ופעילויות
מבית אורטופדיה רגשית,
ניתן למצוא באתר:
www.feeltov.com

בהערכה רבה,
גלעד שימרון - אורטופדיה רגשית.

