



# גיליון התעמלות נוהל סיוט/חלום רעצעד אחר צעד

## כאשר סיוטים מונעים מכם לישון

- 1** כדי להיות בטוח שאתה מוכן לעבוד על שינוי סיוטים, תתאמן על דרכי הרגעה, מדיטציה. כדי לעשות הרפיה מתקדמת, ניהול הנשימה ו/או תרגילי רוח נאורים; תאזין למוזיקה או לדימויים מודרכים; סקור את כישורי ההישרדות במקרה של משבר סובלנות של מצוקה.
- 2** בחר סיוט חוזר עליו אתה רוצה לעבוד. זה יהיה סיוט היעד שלך. בחר סיוט שאתה יכול נהל עכשיו. שים בצד את הסיוטים הטראומטיים עד אתה מוכן לעבוד אותם - אחרת, אם אתה מכוון לסיוט טראומטי, קפיצה שלב 3.
- 3** כתוב את הסיוט שאתה מתכוון אליו כלול תיאורים חושיים (חזיונות, ריחות, צלילים, טעמים וכו'). תשלב גם כל המחשבות, הרגשות וההצהרות הנוגעים אליך במהלך החלום.
- 4** בחר התרה/סוף אחר לסיוט. שינוי בסיוט חייב להתרחש לפני משהו טראומטי או רע המגיע אליך או לאחרים. בעצם, אתה רוצה שינוי שמונע את התוצאה הרעה הרגילה של אותו הסיוט. כתוב סוף שנותן לך תחושת שלום כאשר אתה מתעורר. הערה: השינוי בסיוט יכול להיות מאוד יוצא דופן אקסטרואגנטי (למשל אתה הופך לגיבור -על המסוגל להימלט או להדוף את תוקפים). להחליף את הסוף עלול לכלול שינוי במחשבה עצמה, ברגשות, ובמה שקשור אליך ונכון לגביך

5 כתוב את הסיוט המלא, שינויים כלולים

6 חזור על זה ותירגעו כל לילה לפני השינה  
חזור על הסיוט ששינית ותדמיין את החלום כולו, שינויים כלולים  
, כל לילה, לפני תרגולי הרפיה

7 חזור והירגע במהלך היום.  
דמיין את כל החלום, שינויים כלולים ואז תתרגל גם הרפיה  
לעתים קרובות ככל האפשר במהלך היום.

