



גיליון התעמלות אני משקה תא הצמחים בגינה

חיי היומיום שלנו נראים לפעמים כמו גינה.
כמה דברים גדלים שם.

יש עצים חזקים ויציבים שנותנים אופי לגן, יש פרחים - אפילו כל כך קטנים - מאפשרים לנו להתענג על רגעים נעימים. ירקות שמאכילים אותנו. יש גם דשא שיכול להטריד אותנו ולגרום אותנו להרגיש ריקים או נטושים.

i תרגיל זה נועד לעזור לך לקבל את מה שבו אתה מתמקד בגינה שלך.

אני חושב על איפה אני מקדיש את האנרגיה שלי

- האם אתה שם את כל המאמצים שלך בלהיפטר מדברים לא רצויים? האם אתה נלחם נגד המחשבות שלך, הרגשות לא נעימים שלך? האם אתה מחפש מעל הכל להימנע מאירועים אשר יוכלו לפגוע בך?
או לבקר את התנהגותם של אחרים (או שלך) שאתה חושב שהן בלתי נתפסות? ושלאחר מכן, אתה לא מרגיש מותש ורגיז, כי לעתים רחוקות אתה נהנה מהרוגע ומהיופי של הגן שלך?
- יש אנשים שמתמקדים כל כך בדברים שטחיים, שיכחו להשקות את חלקי הגינה שלהם שהם רוצים לראות צומחים.
- במקום לרכז את המאמצים שלך בלהתגבר על מחשבות ורגשות לא נעימים, או באירועים שאינם רצויים ואינם תחת שליטתך ... אפשר להקדיש את האנרגיה למה שאתה רוצה שיגדיל, יצמח, יתחזק. אילו גרעינים אני רוצה להשקות כדי שישתרשו באדמה?

תחשוב עכשיו, אילו חלקים בחייך, אתה רוצה להשקות, להאכיל, או שיצמח

דוגמאות:

- כשאני פוגש מישהו, אני מנסה לזהות אצלו תכונות אופי שניעימות לי.
- אני דואג להקדיש זמן לעצמי (למשל חזקתי לתחביב שלי).
- כל יום אני מחפש רגע נעים ומעשיר ואני מוקדש אליו לחלוטין.

תכונות של גן טוב

האם אתה מכיר את התכונות החיוביות שלך?
אלה שאתה רוצה לרכוש ואלה שאתה רוצה לפתח יותר.
הנה התכונות של גן טוב למשל:

- תחושת התבוננות
- סבלנות
- כבוד קבלה של מה שיש
- הבנת אינטראקציות
- משמעת וארגון
- גמישות והסתגלות

תיהנה עכשיו להשלים את טבלה הבאה ולקבוע לך באתגרים קטנים:

איזו פעולה קטנה תעזור לי לגרום לשבוע שלי להיות איכותי ?	למה?	אני רוצה להיות
פעם הבאה שאני משוחח עם מישהו, אני אנסה להקשיב טוב ולחזור על מה שהבנתי לפני שאני אתחיל להגיב ולהביע את דעתי.	אני מעריץ את התכונה הזו אצל חברה שלי ג'ולייט ... לפעמים אני לא יכול להרגיש כאילו אני במקום השני.	אמפטי יותר

גיליון התעמלות

אני משקה תא הצמחים בגינה

