

יצירת המציאות הרצויה

5 שלבים שידחפו את יצירת המציאות שלך בכיוון הנכון

miri blank
חלופה מעשית לטיפול פסיכולוגי
www.miriblank.co.il

5 שלבים שידחפו את יצירת המציאות שלך בכיוון הנכון

שאלות והנחיות למיקוד התודעה ולעשייה נכונה

שלום,

אם אחד הדברים שחשובים לך הוא להבין דברים ולהתנסות במשהו חדש,

אם ממש בא לך להתחיל ליצור משהו אחר בחייך,

אם ראית אצל אחרים דברים שתמיד חלמת עליהם אך אצלך משום מה עד עכשיו משהו לא עבד,

אם הכל מרגיש לך תקוע, מבולבל....אם משהו עוצר אותך, משבש את המסלול או שפשוט לא עובד...

אם זו ההרגשה והמקום שלך היום,

אני שמחה להיות כאן עבורך ולהעניק לך את הדחיפה ואת המתנה - 5 השלבים ליצירת המציאות בכיוון הנכון.

"ערכת הדחיפה" מבוססת על מידע משיטת ניאו-הומנולוגיה והיא מכוונת כולה לעזור לך להרגיש טוב יותר.

מה זה אומר?

על פי שיטת ניאו-הומנולוגיה, על פי פיזיקה קוונטית ושיטות רבות נוספות, העולם עשוי מחלקיקי אנרגיה המתעצבים בהתאם לאמונות, הדעות, הרצונות והמחשבות שלנו.

מקור המציאות הינו במחשבות, והמחשבות נוצרות כתוצאה מאמונות או מזיכרונות רגשיים שיש לכל אחד מאיתנו. במילים אחרות המציאות נוצרת בהתאם ל"תמונת הצג" שאנו יוצרים בראשנו, תמונה שאנו מגיבים אליה רגשית.

במדריך זה בנויים שלבי העבודה בדרך כזו שיאפשרו לך לשנות את תמונת הצג שלך.

אחד הדברים שחשוב להבין לפני תחילת התרגיל הוא שכל מה שאנו רואים בעולם הוא השתקפות של עצמנו, ואם אנו רוצים לשנות את התוצאות שם בחוץ, אנו קודם כל חייבים להתחיל לשנות אותם בפנים, בתוכנו.

© מירי בלנק 2015

מה שהוביל אותי ליצירת הערכה הזאת הם המקרים אותם אני רואה בקליניקה שלי. גיליתי כי למרות הרצון העז ליצור שינוי בחיים, יש עדיין קושי לראות את הדבר הרצוי בעיניי רוחנו, בראש שלנו, כי הדבר שעומד לנגד עינינו הוא הקושי, כלומר מה שלא עובד.

למה אני מתכוונת? ניקח לדוגמא אישה שמעוניינת בזוגיות טובה שמעניקה קבלה, הבנה, רוגע, חיבור, תקשורת טובה ועוד, מה שקורה בפועל הוא שאותה אישה לא מצליחה לראות את עצמה בזוגיות כזאת ולא מסוגלת לראות שזה אפשרי. מבחינתה האופציה הזו לא קיימת ברמה הרגשית.

דוגמא נוספת, גבר שרוצה לחיות בשפע כלכלי ולהיות בעל ממון, ברוב הזמן הוא אינו רואה את עצמו כך לא בעיני רוחו ולא בתודעה שלו ברמה רגשית. בפועל, בחוויה שלו הכסף לא בא בקלות וזה נראה לו בלתי אפשרי.

בדיוק עבור המצבים האלו יצרתי את ערכת **5 השלבים שידחפו את יצירת המציאות שלך בכיוון הנכון.**

אני בטוחה כי תוך כדי תרגול, המציאות שלך כבר תתחיל להשתנות לטובה.

אם עוד לא יצא לנו להכיר, נעים מאוד!



שמי **מירי בלנק**, אני עוזרת לאנשים ליצור תחושת שליטה, איזון ומציאות חדשה בחיים שלהם על ידי הבנת מנגנון האנרגיה של המוח והטכנולוגיה של המערכת האנושית. במשך עבודתי נתקלתי בהרבה אנשים שרוצים לשנות את המציאות שלהם ואת עצמם.

חשוב לי לומר בהזדמנות זאת, זה אפשרי ומגיע לך שהמציאות שלך תהיה לשביעות רצונך!

בהצלחה,

מירי בלנק
טלפון 052-8201160
miri@miriblank.co.il

© מירי בלנק 2015



לפני שנתחיל לעבוד על יצירת המציאות הרצויה שלך, אני ממליצה למצוא מקום שקט ונוח בו ניתן להתרכז ולחשוב.



חשוב לבחור יום ושעה בהם הראש "נקי" ופתוח למחשבות ככל האפשר. אפשר לבחור חדר אהוב בבית, פינה שקטה בפארק או בים – לא משנה היכן, העיקר שתהיה לך האפשרות והפניות להקשיב פנימה.



כמובן שלא תמיד יהיה קל מיד לענות על כל השאלות, יתכן ולפעמים כדי לענות על השאלות, יהיה צורך קודם לקרוא את השאלות ולא לענות מיד אלא להעלות אותם לתודעה ולאפשר לשאלות לחלחל פנימה, לתת לעצמך את הזמן לעבד את הנתונים ורק אז לגשת לדף ולכתוב.



חשוב לקחת בחשבון שתהליך זה עלול לקחת קצת זמן כיוון שנדרשת לסירוגין התבוננות פנימית והחוצה.

אין צורך להילחץ ולא מומלץ לעבור מהר אל השאלות ולענות עליהן כדי להספיק לשלב הבא...אפשר לקחת מעט את הזמן כיוון שחשוב שהתשובות יהיו מדויקות.



ועכשיו כאשר הכול מוכן אפשר להתחיל....

© מירי בלנק 2015



לפעמים לא לגמרי ברור מה אנו רוצים בחיים שלנו כיוון שקל יותר לשים לב דווקא למה שחסר לנו. עובדה זו באה לידי ביטוי בעיקר בהתבוננות שלנו על אנשים אחרים, אותם אנשים שבדרך כלשהי "לוחצים על הכפתורים" שמפעילים אצלנו את רצון להיות בדיוק כמותם.

אם לגמרי ברור לך מה חשוב לך ליצור בעתיד, מה הרצונות שלך, אני מזמינה אותך לדלג על השלב הזה לשלב מספר 4.



מי הם האנשים האהובים שנמצאים בסביבתך? האנשים שיש לך כלפיהם הערצה או קנאה, או אנשים שפשוט היית רוצה שיהיה לך מה שיש להם?

יש לכתוב תשובות לפי הסדר הזה:

- בטבלה שבדף עבודה, בעמודה ראשונה יש לרשום את השמות שלהם
- ליד כל שם יש לרשום מה יש לאותו אדם, שהיית רוצה שגם לך יהיה? למשל: זוגיות, בית גדול, קריירה, פרנסה וכדומה. חשוב לפרט כמה שניתן מהו בדיוק הדבר שהם השיגו ואתם לא. כך לדוגמא, אם הדבר הבלתי מושג הוא זוגיות טובה, יש לפרט מה מאפיין את הזוגיות שלהם, האם זו תקשורת טובה יותר? כבוד הדדי? אהבה גדולה? וכדומה.
- בעמודת ה"תכונות" יש לרשום מהן התכונות הבולטות לדעתך שעזרו לאותם אנשים להשיג את הדברים שאנחנו חושקים בהם, כדוגמת סובלנות, שקט פנימי, חום, כח רצון ועוד.

שם	רוצה שיהיה לי	תכונות	אם היה לך את זה - איך היית מרגיש/ה?

© מירי בלנק 2015



רוב האנשים יודעים היטב מה חסר להם, מה לא עובד להם ומהם הדברים שגורמים לתסכול גדול. מחשבות כמו "אין לי זוגיות טובה" או "למה אני כל הזמן נופלת על אותם גברים?" או "לא יודע מה לעשות בעניין קריירה" – זה בדיוק המקום הנכון לפרט את המחשבות הללו.



מה לא עובד לך היום?
מה חסר בחייך?
באיזה תחום בחיים דברים אלה חסרים או לא עובדים?
(למשל: זוגיות, קריירה, עבודה....)

את התשובות יש לכתוב בטבלה הזאת:

תחום	מה לא עובד לך היום או מה חסר בחייך (לפרט)

© מירי בלנק 2015



בשלב זה, יש לקחת את הרשימה משלב מספר 2 ולהפוך את כל הדברים שרשמת, אותם דברים שחסרים לך, לדברים שהיית רוצה שיהיו לך.



לדוגמא: אם החוסר הינו בזוגיות – יש לכתוב "אני רוצה שתהיה לי זוגיות" ולפרט גם איזה סוג של זוגיות היית רוצה, מה חשוב לך בזוגיות?

אם לדוג

מא החוסר הוא כלכלי אז לרשום "אני רוצה שיהיה לי כסף" ושוב, לפרט מה הכי שחוב לך בתחום זה – איזה סוג של עבודה, תנאים, סביבת עבודה, איזה שכר?

יש לרשום בטבלה איך זה ירגיש כשיהיו לך הדברים אלה :

רוצה שהיו לי (ההיפך ממה שחסר היום)	לפרט	איך זה ירגיש כשיהיו לך הדברים שאת/ה רוצה?

© מירי בלנק 2015

שלב 4

זה השלב הכי חשוב. בשלב הזה יש לאחד את רשימה מספר 1 עם רשימה מספר 3. כלומר, אם ברשימה מספר 1 כתבת על הערכה או קנאה באדם כלשהו בגלל זוגיות טובה שיש לו וברשימה מס' 3 כתבת ברצון שלך בזוגיות טובה, יש **לאחד** בין שתי הרשימות.

אם דילגת על השלבים הקודמים, יש למלא את הטבלה הסופית שבתחתית הדף.

יש לאחד את העמודות מטבלה משלב 1

רוצה שיהיה לי	תכונות	אם היה לך את זה - איך היית מרגיש/ה?

ואת העמודות מטבלה משלב 3

רוצה שיהיו לי (ההיפך ממה שחסר היום)	לפרט	איך זה ירגיש כשיהיו לך הדברים שאת/ה רוצה?

יש להכניס את כל המידע לתוך <u>טבלה סופית</u>:

רוצה שהיה לי	לפרט : רגשות חיוביים, פתרון בעיות שעלולות לצוץ, דברים טובים נוספים, תכונות שלך, את המקום, את הדינמיקה הפנימית ובין אנשים ועוד.

שלב זה נועד כדי לדייק ברצונות שלך וכדי לבדוק שהדברים אותם כתבת ואשר חשובים לך לא ילכו לאיבוד בסעיפים. כמו כן הדבר חשוב גם צורך יצירת אפשרויות נוספות בתודעה.

בסיום השלב הזה יש בידך רשימה מדויקת איתה ניתן לעשות עבודה בדמיון מודרך כדי ליצור את המציאות הרצויה.

© מירי בלנק 2015

הנחיות לדמיון מודרך:

עד עכשיו עשינו את ההכנה לעבודה האמיתית. ההתרגשות בשיאה....

זה הזמן להתחיל!

שלב 5

שלב זה בעצם מאפשר ליצור את **תמונת הצג** בראשך, אותה תמונת צג שבסופו של דבר תהפוך בצורה המוחשית שלה למציאות.

התהליך שעברת עד כה סייע לך לדייק ולחדד את הדברים ואת הרגשות החיוביים שילוו אותך לתוצאה הסופית. מאחר ואנו יוצרים את המציאות על-ידי **תמונת צג** היוצרת רגש מסוים, מומלץ שהרגשות הכתובים ברשימה יהיו **חיוביים**!

בכל שלב בחיים, מומלץ לעצור ולשאול את עצמך שאלות. זהו מאמץ שכדאי לך להשקיע מאחר ואם החלטת ליצור את המציאות הרצויה, הרי שבסופו של דבר הרצון הגדול שלך הוא "לפגוש" את המציאות הזו בעולם הפיזי.

כעת ניצור את העתיד הרצוי שלך ונעצב אותו בעזרת כוחה של התודעה ויכולת הדמיון שלך. אני ממליצה להעלות לדמיון תמונות לפי הנושאים הרצויים אותם רשמת ולא את כולם יחד.

הכנה:

רצוי למצוא מקום שקט ורגוע, לשבת בכורסא או על ספה נוחה. אני ממליצה לשבת ולא לשכב, כדי שלא להירדם. אפשר לשים מוזיקה מרגיעה ללא מילים. כעת אפשר לדמיין את הדברים שרשמת.

רקע:

אווירת רקע יכולה להועיל – מוסיקה שקטה ללא מילים, נר ריחני, החשכת החדר או כל דבר שיאפשר לך להיכנס לאווירה נעימה ומרגיעה. **יש להעלות לדמיון תמונה של הנושא הראשון**.

לעצום עיניים ולדמיין:

איך נראה המצב הרצוי? איך נראית הסביבה? איך זה מרגיש להיות שם? האם להתנהל במקום הזה קל או קשה? אם קל – אז מה הולך קל? אם קשה – אז מה קשה ומה ניתן לעשות על מנת לשפר? האם יש דרך לבצע את הפתרון כבר תוך כדי הדמיון? איך אחרים מגיבים אליך? איזה תגובות יוצאות ממך? איזה בעיות צצות? איזה פתרונות עולים לך? איך זה מרגיש?

שלב סופי ואחרון.... בדף הבא

© מירי בלנק 2015

שחרור:

אחרי שהתמונה שיצרת נמצאת בראשך באופן ברור וגורמת לך להרגיש טוב, זה הזמן לשחרר אותה!

יש חשיבות גדולה לשחרור התמונה. אני ממליצה לבצע את שחרור התמונה על ידי הכנסת התמונות הרצויות לכדור פורח דמיוני, להתבונן עליו כשהוא עף ומתרחק ממך רחוק רחוק לשמיים ו....לשחרר.

מומלץ להתבונן כיצד הכדור הפורח מתרחק ממך.

<u>למה חשוב לשחרר את התמונה?</u>

שחרור התמונה משחרר גם את המחשבות עליה. רק בדרך זו יש ליקום את היכולת לפעול למענך ביצירת מציאות. המשמעות היא שאם המשכת להחזיק בתמונה כאילו המשכת להחזיק ברצונות הברורים שלך בעזרת הציפיות לכך שזה יקרה, אבל למעשה נוצר מעין חבל דמיוני שמחזיק את הדברים בקרבתך ולא מאפשר להם להיווצר באמת. זה בדיוק כמו להחזיק בלון עם חוט – בצורה כזו הוא לעולם לא יעוף וישתחרר לשמיים.

יש להמשיך כך בכל נושא נושא שעלה במסגרת תהליך התרגול, עד שכל הרצונות שלך יווצרו כתמונת צג בתודעה ואז ישתחררו ויעופו בכדור הפורח לשמיים.



בהצלחה

בשבועות הקרובים אשלח אליך לדוא"ל כלים ומידע שיעזרו לך להיות במודעות לדברים הנכונים ולהתחיל כבר עכשיו לשפר את המציאות הקיימת.

אם קיבלת את דף עבודה זה מחבר/ה,
אני מזמינה אותך להירשם באתר ולקבל את כל ה**גודיס** בעצמך, גם כן.
<u>www.miriblank.co.il/create-reality</u>

או בדרכים הבאות:
דוא"ל **<u>miri@miriblank.co.il</u>**
נייד 052-8201160
אתר: **<u>www.miriblank.co.il</u>**

בא לך לשתף אותי בתוצאות או בתובנות שלך מהמתכונים הללו?
אני מזמינה אותך לספר לי מתחת לדף עבודה והנחיות בכתובת
<u>www.miriblank.co.il/create-reality</u>

© מירי בלנק 2015