שיטת
אפשטיין

2017

מציאת הרצון הפנימי

מאת: טמיר אפשטיין

מה שלומך, היום?

אני שמח לחלוק אתך את הידע הזה, כי זה מה שאני אוהב לעשות:

למצוא, להמציא ולפתח כלים שפשוט עובדים, ואז ללמד אותם.

ואם הכלים האלה יהיו שימושיים עבורך, ויעזרו לך לעשות שינוי מודע בחייך לטובה – מה עוד אוכל לבקש?

בדפים הבאים ישנן שתי תבניות למציאת הרצון הפנימי שלך.

התבנית הראשונה תעזור לך למצוא את הרצון מתוך מה שידוע לך שהוא נחשק בעיניך.

התבנית השנייה מתחילה מנקודת המוצא ההפוכה: מתוך מה ששנוא עלייך, כי כמו מחט של מצפן, צד אחד מצביע על מה שאנחנו לא רוצים, ולפיכך הצד השני יצביע במדויק על מה שאנחנו כן רוצים.

כמה מילים על התבניות.

התבניות האלה אינן מחייבות. ניתן לראות אותן כמשהו שנועד לתת לך השראה, או התחלה של תנועה לכיוון הנכון. אפשר לשנות אותן, או לקחת רק את החלק שהגיוני בעינייך.

גם לא חייבים להגיע עד לנבכי הנפש. בכל רמה של הבנת התחושה אפשר להשתמש בכלי הזה כדי להתחיל לשנות את התפיסה, ולהכניס פעולות שיניעו אותך קדימה. <u>כל פעולה שתגרום לך להרגיש קצת יותר טוב – היא פעולה ראויה.</u>

דבר אחרון.

אם מצאת שהתקשית בלהגדיר את התחושה שלך, הוספתי רשימה של רגשות למטה. הרשימה הפוכה, כדי לעודד אותך בכל זאת למצוא את המילים שלך ואת התחושות שלך, זה בדרך כלל יותר מדויק ונכון.

אני מזמין אותך להתקשר להתייעץ, בטלפון 054-7570089.

בהצלחה מכל הלב,

טמיר.

דפי עבודה: מציאת הרצון הפנימי שלך

מה כן

הפעולות שאפשריות עבורי כדי להכניס את זה עוד ועוד לחיי:

הצעד הבא: הפעולות הבאות ומתי אני מכניס אותן לחיים שלי

פעולות מידיות וקלות שאוכל לעשות כדי להכניס עוד תחושה כזו לחיי, החל מהיום:

אני רוצה להרגיש:

(התחושה ההפוכה):

הכרת תודה -

יש לי את זה ב:

1.
2.
3.
4.
5.

מה אני לא רוצה

מה שנוא עלי?

מבט פנימה: מה רע לי בזה?

איך זה גורם לי להרגיש?

תחושה של:

*__חשוב!__ כעס זו תחושה נלווית לתחושת חוסר אונים וחוסר הוגנות.

חוסר אונים / חוסר משמעות / חוסר סיפוק / חוסר הגשמה / חוסר חופש / חוסר הערכה / חוסר סבלנות / חוסר ידע

בדידות, מחסור, דחייה, הגבלה, ערך עצמי נמוך, לחץ, חולי, דאגה, ספק, האשמה, אכזבה, תסכול, קנאה

דפי עבודה: מציאת הרצון הפנימי שלך

מה הדבר שאני ממש רוצה?

מה אהוב עלי בזה?

איך זה גורם לי להרגיש?

תחושה של:

אני רוצה להרגיש:

הכרת תודה -

יש לי את זה בחיים ב:

1.
2.
3.
4.
5.

פעולות מידיות וקלות שאוכל לעשות כדי להכניס עוד תחושה כזו לחיי, החל מהיום:

הצעד הבא (בשבוע הבא)

הפעולות שאפשריות עבורי כדי להכניס את זה עוד ועוד לחיי:

חופש, שמחה, סיפוק, הגשמה, התרגשות, תשוקה, אופטימיות, התלהבות, אמונה בעצמי, תקווה, ציפייה חיובית,
להיטות, אופטימיות, אהבה, העצמה, תחושת יכולת, ידע.

כל הזכויות שמורות לטמיר אפשטיין 2017 ©
שיטת אפשטיין: www.tamirepstein.com
לייעוץ: 054-7570089

מה הדבר שאני רוצה להרגיש?

כמה נפלא זה שיש לי את זה בחיים כבר עכשיו ב:

1.
2.
3.
4.
5.

מה הפעולה הכי קלה שאוכל לעשות עוד היום, כדי להרגיש את זה עוד קצת:

אעשה את זה בשעה__________

אוכל לעשות את הדברים הבאים בקלות:

1.
2.
3.

אעשה אותם ביום _______________ בשעה ________________

אוכל לעשות בהמשך גם:

____

____

____

____

____

כל הזכויות שמורות לטמיר אפשטיין 2017 ©
שיטת אפשטיין: www.tamirepstein.com
לייעוץ: 054-7570089