

## קרקע מצמיחה



זום אאוט

return to the land of your soul (שלמה קרליבך)

### אדמה מצמיחה - הגדרת המושג

**התנאים שמאפשרים לאדם לשגשג (תרגום לwell being).**

**האדמה-** היא לא קו כמו שאנחנו מציירים כילדים אלא אנרגיה דחוסה, תשתית, שיכולה להיות מלאה בדשן ובמינרלים - מצמיחה, יכולה להיות חרבה ויכולה להיות מרעילה. [במידנפולנס מדברים על 'הזנת התודעה'. התודעה כמו אדמה מוזנת ממה שאנחנו 'מאכילים' אותה ומוציאה פירות בהתאם. תודעה - מזינה - מצב תודעתי שמאפשר לי צמיחה. אל מול: תודעה דואגת - עסוקה בסכנה או בחשש ממה שיקרה, תודעה מתקוטטת - שנלחמת עם המציאות שסביבי, תודעה משחזרת וכו'. כאשר אני 'מזין' את התודעה בקבלה וחמלה, היא תוכל להיות בנוכחות וקשיבות ופנויה למתרחש].  
ככל שנהיה מודעים יותר למה מצמיח אותנו נוכל לייצר יותר מרחבים שנכונים לנו ונוכל להתמקם נכון יותר במרחבים הקיימים באופן שיצמיח אותנו.

### תנאים של צמיחה - מה אני צריך שיהיה לי בערוגה כדי לצמוח?

**היבטים חיצוניים:** אלו דמויות מצמיחות עבורי? באיזה מקומות אני צומח? מה צריך להתקיים ביחסים כדי שיהיו מצמיחים עבורי? באילו קבוצות או צוותים אני צומח?  
**היבטים פנימיים:** מה אני צריך כדי לצמוח? אילו דברים שאני נפגש איתם חוסמים אותי מלצמוח? מצמיתים או מרעילים אותי? עד כמה אני מודע ויודע לייצר ולבקש מהסובבים את התנאים האלו?

### שאלות עצמיות בהקשר לקרקע מצמיחה:

- האם אני יודע מה מאפשר לי צמיחה ומה חוסם אותה?
- האם אני יודע לבקש או לייצר את המרחב הזה?
- מה קורה כשהמרחב לא מתאפשר (כשיש שתיקה רועמת, למשל, בקבוצת הווצאפ)?
- מה דפוס התגובה הרגיל שלי: התכנסות, התפרצות, האשמה עצמית?