

עצמות: לא הכלותי

תרגיל - בחמלה עצמית

עצמו עיניים וחישבו על ארוע או חווייה שבו אתם/ בתחושה של כשלון/חוסר הצלחה/טעות משמעותית שעשיתם לדעתכם/ן.
לאחר שיש לכם/ן אירוע כזה בראש, בעודכם/ן עוצמים עיניים נסו לדמיין מפגש עם דמות משמעותית לכם. דמות, שבחוויה האישית שלכם/ן, היא מיטיבה. דמות שרואה אתכם/ן באופן שלם, את כל החלקים שלכם/ן. ואוהבת את מה שהיא רואה.
עכשיו - דמיינו מה היתה הדמות הזאת אומרת לכם. מה היו המלים שלה? המשפטים שלה? הנימה הרגשית שלה? מוזמנים/ות לכתוב את הדברים...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



בוא שיהיה לי
אחרת, אצמי,
ואחרת שנה
אזרחי,
התחלתי כבר ידו שלי
כביטוי קטן של
הבנת אחרון
יחד ישבתי על הקצה.

(מייקל לאוניג)