

מידה ביום

מסע לחיים - אימון שבועי קצר לשבע תנועות הנפש

הרעיון

יש ימים שבהם לא צריך עוד השראה. צריך שאלה אחת נכונה. בכל שבוע אנחנו עוברים דרך שבע תנועות נפש בסיסיות. כל יום פוגש מידה אחרת. כל מידה מזמינה אותך לבדוק מקום אחר בתוכך. לא כדי למדוד אותך או לשפוט. כדי לעזור לך לעצור רגע, להקשיב למה שזז בך, ולבחור צעד קטן מתוך אחריות.

שבע המידות יום שני#

גבורה# תנועת גבול, צורה והחלטה. השאלה: איפה צריך גבול ברור#

יום#	ספירה#	שאלה#
יום ראשון	חסד	תנועת נתינה, פתיחה וזרימה החוצה. השאלה: איפה נתתי מתוך בחירה?#
יום שני	גבורה	תנועת נתינה, פתיחה וזרימה החוצה. השאלה: איפה נתתי מתוך בחירה?#
יום שלישי	תפארת	תנועת איזון, אמת ורחמים. השאלה: איך מחזיקים שני צדדים יחד?#
יום רביעי	נצח	תנועת התמדה ודרך. השאלה: מה אני ממשיך למרות שקשה?#
יום חמישי	הוד	תנועת קבלה וענווה. השאלה: מה קיבלתי בלי להילחם?#
יום שישי	יסוד	תנועת חיבור והעברה. השאלה: איפה המילה והמעשה נפגשים?#
יום שבת	מלכות	תנועת הופעה במציאות. השאלה: מה הופיע בפועל השבוע?#

כיצד זה עובד?#

בבוקר: קרא את המידה של היום.

במהלך היום: תן לשאלה ללכת איתך.

בערב: עצור לשתי דקות ותשיב בכנות. לא תשובה יפה. תשובה אמיתית.

בסוף השבוע: עצור ליד שלוש שאלות קצרות כדי לראות מה התגלה.

איזו מידה היא משמעותית לשינוי?#

זה תלוי בך. לכל אדם מידה שחוזרת ופוגשת אותו שוב ושוב

זה יכול להיות: מה אני לא מרשה לעצמי לתת. איפה אני קשה מדי או רך מדי. מה אני מנסה לשלוט בו. מה אני לא מקבל.

כל אדם יודע איזו מידה צריכה פנים. לא צריך לבנות משהו גדול. לא צריך להפוך לאדם אחר. צריך לעצור ליד שאלה קטנה אחת ביום, ולראות מה היא פותחת.



מידה ביום, מסע לחיים. המחברת החינמית ממילה 4 שבועות של שאלות, סיכומים ודרך מובנית לעבודה.



מסע ל.ב. נתיב ©