



ספריית המדיטציות



5 תרגילים לשחרור רגשות שליליים ושיפור מצב הרוח

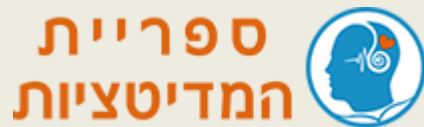
www.meditationlibrary.net

כיצד לנטרל רגשות שליליים

בקלות ובמהירות

מאת: רינת ידלין -
ספריית המדיטציות

נכתב במקור -
2013



חמישה תרגילים פשוטים שכל אחד יכול לבצע לנטרול רגשות שליליים ושיפור מצב הרוח

פעמים רבות אנו חשים כאילו כובד החיים מאיים להכריע אותנו וזרם המחשבות שרץ לנו בראש נהיה עכור ומלא במחשבות שליליות. זה יכול להיות בעקבות משהו ספציפי; מקרה שארע, דבר מה שראינו, או מילים שנאמרו. או שזה פשוט מופיע כמו הרגשה מכבידה או עצבות שקשה לשים את האצבע על המקור שלה. כשאנו בתוך "מצב הרוח הזה", הגוף שלנו מגיב בהתאם, הוא נעשה כבד יותר, הנשימה מצטמצמת, הלב פועם בקצב שונה, מערכת החיסון מורידה הילוך ופעמים רבות אנו חשים לחץ בחזה או כאב בטן.

במקרים כאלו, הנטייה הטבעית שלנו היא להזדהות עם ההרגשה, לקבל אותה כחלק מאתנו ופעמים רבות גם להעצים אותה או "להתפלש" בתחושת הרחמים העצמיים. יש לכך סיבות רבות שלא ניכנס אליהן כרגע, בין השאר התמכרות כימית של הגוף לרגשות אלו.

כך או כך, זו עובדה ידועה שהמצב הזה, לא טוב לגוף שלנו (וזאת בלשון המעטה), לא טוב לנפש שלנו בה הוא מותיר עוד צלקת, וגרוע במיוחד עבור המטרות והשאיפות שאנו רוצים להגשים ולממש בחיים.

אז למרות שיש משהו מפתה וממכר בהשארות במצב הזה – (כבר נאמר ש"גם רחמים עצמיים הם עדיין רחמים")...המטרה שלנו היא לצאת במהירות מהמצב כדי שנוכל לחזור כמה שיותר מהר לנתיב הגבוה שלנו לאושר והגשמה.

אז הנה מספר תרגילים שיעזרו לכם "לצאת מהבאסה" במהירות:

באהבה- רינת ידלין
ספריית המדיטציות

תרגיל מס 1 - תרגיל בחיור

פרופסור רפי קרסו אומר: "קיים קשר בין מרכזים מוחיים שקשורים לחוויות לבין תנועות הפנים, והקשר הזה הוא דו-סיטרי". כשמשהו מצחיק אותי, או נותן לי תחושה של שחרור זה גורם לי לחייך, וכשאני מחייך, לחיור עצמו יש השפעה מרגיעה על מערכת העצבים. זהו מעין רפלקס הפוך. יש מחקרים רפואיים המוכיחים, שצחק ומצב רוח טוב מחזקים את מערכת החיסון וגורמים להרגשה טובה". מתוך: ["התרומה הגדולה של החיור לבריאות שלך"](#) Ynet 28 ינואר 2004

תרגיל בחיור

- 1) קחו 5 דקות במקום שקט, תתיישבו בנוחיות מרבית, עצמו עיניים וקחו כמה נשימות עמוקות לבטן.
- 2) נסו לדמיין איך הפנים שלכם נראות עכשיו. אם אינכם חשים טוב- הפנים שלכם מן הסתם נראות כפי שאתם מרגישים.
- 3) תעבירו את המיקוד לעיניים שלכם ונסו לחייך רק איתן (בלי הפה עדיין). כווצו אותן בעדינות ותבחנו את התחושה.
- 4) כעת, הניחו לתחושה הזו להזדחל גם לעצמות הלחיים, דמיינו את עצמות הלחיים מתרוממות מעט כמו בהתחלה של חיור.
- 5) עכשיו הרימו מעט את זוויות הפה כלפי מעלה במאין חצי חיור או התחלה של חיור, ותישארו כמה רגעים בתנוחה זו.
- 6) ואז תנו לעצמכם לחייך מכול הלב משך דקה שלמה.
- 7) בחנו איך אתם מרגישים – האם הרגשתכם השתפרה? מפתיע איך שזה עובד...
- 8) נסו לחייך גם ליד אנשים, וגם אם אינכם חשים זאת מבפנים. יש אמרה שאם אתה מחייך העולם מחייך אליך בחזרה... שימו לב איך אנשים נמשכים אליכם ונוהגים כלפיכם בחביבות כשאתם מחייכים, ועד מהרה החיור שהיה חיצוני, יכנס גם פנימה.
- 9) ועוד טיפ קטן... אם אתם בסיטואציה שלא מתאים לחייך בה, דמו עצמכם מחייכים בלב מבפנים, ותראו איך זה משפיע עליכם ועל כול הסביבה.

תרגיל מס' 2 : איך לשנות הרגשה שלילית בזמן סערת רגשות ב- 3 שלבים

חישובו על מה שהסעיר אתכם - אותו מקרה או אירוע מצית. ככל שהתחושה השלילית ספציפית יותר, כך תגלו שקשה יותר להיפטר ממנה משום שקשה מאוד להפסיק את זרם המחשבות והתסריטים השליליים שעולים בכם אוטומטית כשאתם בתוך אותה סיטואציה של סערת רגשות.

(1) בגלל שקשה לעבור מתחושה שלילית לתחושה חיובית ברגע, המטרה הראשונית היא להפוך את תחושת השליליות הספציפית לתחושת שליליות כללית.

שבו וכתבו לפחות 15 דברים שטובים עכשיו בחיים שלכם שקשורים או לא קשורים למה

שקרה. פעמים רבות אנו נוטים לקחת את אותו מקרה שהסעיר אותנו ושתל בנו גל של רגשות שליליים, ולצבוע את כל החיים שלנו דרכו כך שהכול נראה לנו שחור. אך בפועל אם נעלה למבט על או למקרו, ונבחן את חיינו ממעוף הציפור, הרי שיש עוד המון דברים נפלאים בחיים שלנו שאינם קשורים למה שקרה, וזה הזמן לגייס אותם לטובתנו.

לדוגמה: נכון שפיטרו אותי מהעבודה אבל יש לי משפחה נהדרת ותומכת. נכון שהכל נראה לי כרגע רע, אבל כבר הייתי במצבים כאלו בחיים ואני יכול להתמודד איתם. גם ככה לא סבלתי את העבודה הזאת ובטח שלא את השכר המגוחך שהם נתנו לי... **או:** יש לי ידע ויכולת למצוא עבודה טובה יותר. אני יודע שאני מוכשר וטוב במה שאני עושה והם אלו שהפסידו. אני בריא ויכול למצוא עבודה מחר. אני אוהב את הבית שלי/הכלב שלי/המוזיקה שלי ויהיה לי יותר זמן אליהם עכשיו.

(2) אחרי שהצלחתם להזיז מעט את סערת הרגשות לכיוון שלילי כללי, זה הזמן לעבור לרגש חיובי כללי. **שבו וכתבו לפחות 15 דברים חיוביים שיכולים לצאת מהסיטואציה:**

לדוגמה: סוף סוף יהיה לי קצת חופש... **או:** עדיף להיות מפוטר מאשר להתפטר כי כך אקבל פיצויים/דמי אבטלה. **או:** זה נותן לי זמן לחשוב מה אני באמת רוצה לעשות בחיים. **או:** רוב הסיכויים שהעבודה החדשה שאמצא תשתלם לי יותר וכו'.

אחרי שהזזתם את הרגשות לכיוון חיובי כללי, זה הזמן לעבור לחיובי ספציפי. התהליך ההדרגתי, בונה את הרגשות שלכם כך שאתם הולכים ומעלים את רמת האנרגיה בצורה מדורגת עד שהרגש החיובי מחליף את השלילי.

(3) שבו וראו את העבודה החדשה שאתם רוצים (או את הזוגיות או כול דבר בו בחרתם) **וכתבו לפחות 15 דברים שאתם מזמינים בסיטואציה הזאת.** כתבו בלשון הווה כאילו הדבר כבר כאן. **לדוגמה:** העבודה החדשה שלי היא בתחום כזה, ואני מקבל תפקיד כזה, והמשרד שלי נראה כך, והבוס שלי מקסים ואני מרוויח פי שתיים וכד'. שימו את הפתק האחרון במקום בולט כדי שתוכלו לעיין בו מידי יום.

כשאתם מעיינים בפתק, עצמו את העיניים ונסו להעלות בדמיונכם את מקום העבודה החדש שלכם עם כמה שיותר פרטים. תוסיפו גם את שאר החושים לדמיון; מה טעם הקפה והריח שלו במקום העבודה, איך נראה השולחן שלכם והחלון מאחוריו, באיזה צבע הקלסרים, איזה אנשים נהדרים יש שם ואיך הם מקבלים אתכם. מה הם אומרים, איך הבוס החדש מתגמל ומשבח אתכם על עבודתכם וכמה כסף תשתכרו. והכי חשוב- נסו להעלות את התחושות שיש לכם במקום: **תחושה של סיפוק, תחושה של הצלחה, תחושת שייכות** וכד'. כשתת המודע שלכם יזרה את התחושות **כאמת**, הוא יפעל בכול כוחו כדי לייצר את הסיטואציה הזו בחיכם, כך שרצוי לחזור על התרגיל הזה מידי יום, ולא לחדול עד שהמציאות תשתנה.

תרגיל מס' 3 - מודעות למחשבות ולרגשות

התרגיל הבא הוא תרגיל להעלאת המודעות והוא תרגיל עוצמתי במיוחד. אם תצליחו לתרגל אותו משך 3 ימים ברציפות - חייכם ישתנו.

במשך 3 ימים רצופים, נסו "ליירט" כול מחשבה או רגש שעולה בכם ולהתבונן בהם בצורה "ניטרלית" דרך עיניים של מודעות גבוהה יותר. כשאתם תופסים מחשבה או רגש שלילי, תנתקו את ההזדהות שיש לכם איתם ותתבוננו בהם כמו צופה מהצד, ללא שיפוט או ביקורת. דרך טובה לעשות זאת היא לשאול "למי המחשבה הזו שייכת?" "מי באמת חושב את זה?" "מי מרגיש את זה?" "האם זה מגיע ממני או ממה שקלטתי מהסביבה או מאחרים"??

כבר הוכח שבין 80 עד 90 אחוז ממה שאנחנו חושבים לא באמת שייך לנו. אלו דברים שהטמיעו בנו כול החיים, אבל הם אינם מגיעים מהרצון האמתי והעמוק או מהמהות שלנו. אם מצאתם עצמכם לומדים תחום שאינכם נהנים ממנו, או עובדים בעבודה שסוחטת מכם את כול הכוחות למרות שהיא מפרנסת אתכם, אתם יודעים בוודאי למה הכוונה.

הבנה של התהליך הזה תגרום לכך שתוכלו לזהות למשל מה המקור האמתי של פחד מסוים ולהבין מה הרצון האמתי של ההווה שלכם לגבי הסיטואציה. במקרה כזה, הפחד ישתחרר כמו קסם ותוכלו לעמוד נקיים מול מה שאתם רוצים באמת. אם נשמתכם רוצה במה שאתם "פוחדים" ממנו היא תיקח אותו בלי פחד. ואם לא - אז היא תלך בלי כאב. זה יקרה משום שהצופה הפנימי מחובר למקור שלכם ויביא לכם את התשובה שאתם מחפשים.

זה תהליך עוצמתי שגורם לנו להבין מה באמת מגיע מהמקור הפנימי או מההווה שלנו; ורמז גדול: **מה שמגיע מהמקור הפנימי שלנו הוא תמיד המחשבה שגורמת לנו להרגיש טוב.** כלומר האופן בו רצוי לבחור דברים בחיים, הוא אם המחשבה עליהם גורמת לנו להרגיש טוב או לא. לחילופין האופן לבחור מחשבות הוא אם הן גורמות לנו להרגיש טוב או לא.

ועוד תרגיל דומה:

לאנשים משימתיים יותר: משך שלושה ימים עצרו על כול מחשבה או רגש שעולה בכם ותשאלו עצמכם- **האם המחשבה הזו מקדמת או מועילה לי או בעצם תוקעת אותי?** או האם הרגש הזה מקל עלי או מקשה עלי? ואם הוא מקשה עלי האם אני חייב להחזיק בו?

על סמך התשובות שתענו לעצמכם, תצליחו לשחרר עוד ממה שתוקע אתכם על בסיס יומי ולקבל תובנות עמוקות יותר לגבי מי אתם ואיך אתם יכולים להתקדם לעבר החזון או מטרוטיכם בחיים.

תרגיל מס' 4 - ניקוי אנרגטי בשיטת ה'הואפונופונו'

שיטת ה'הואפונופונו' היא שיטה עתיקה שמקורה בשבטים בהוואי ויש לה עדת מעריצים שהולכת וגדלה כול יום בעולם כולו. מבלי להיכנס לעומק השיטה עליה תוכלו למצוא הרבה חומר ברשת, אציין רק 3 עקרונות עיקריים:

ילידי הוואי מאמינים כי:

- 1) כולנו (האנושות, כדור הארץ, חיות וחפצים) מחוברים אחד לשני בעזרת שדה אנרגטי אינטליגנטי ואחיד שממנו מורכב הכול, וכול פעולה מחשבה או רגש של יחיד משפיעים על התמונה החיצונית שלו ועל התת מודע הקולקטיבי של כולנו. (אגב קיומו של שדה זה כבר הוכח מדעית ופורסם בכול במגזינים המדעיים החשובים).
- 2) המציאות שלנו נבראת מבפנים כלפי חוץ ולא להיפך. כול דבר שיש בחיינו הוא השתקפות של מה שאנו יצרנו בתוכנו במחשבה ורגש. **כלומר יש לנו 100% אחריות על כול דבר בחיינו אפילו על מאמר שבחרנו לקרוא או לא לקרוא.**
- 3) כולנו נושאים חותם אנרגטי של כול מה שעברנו בחיים, כולל בגלגולים קודמים. חותם של אנשים, של חפצים של תפיסות ואמונות, ש"מזהם" את התדר בו אנו רוטטים שבאמצעותו אנו מושכים הכול לחיינו.

כדי לנקות את אותו התדר שנוצר מהקשרים אנרגטיים, פיתחו הילידים בהוואי מנטרה שעל פי הסיפור נמסרה להם דרך תקשור, שהחזרה עליה אמורה לנקות את החותם האנרגטי שהותירו בנו: אנשים, אירועים, מצבים ואפילו חפצים דוממים (כסף הוא דוגמא טובה לכך), ולהחזיר אותנו לנקודת ההתחלה, למהות הנקייה שלנו. הם קראו למנטרה **ה'הואפונופונו'** כלומר "תיקון אלוהי".

המנטרה הזו מורכבת מ- 4 משפטים:

אני מצטער/ת

בבקשה תסלח/י לי

אני אוהב/ת אותך

תודה

ההנחה המרכזית מאחורי השיטה היא שיש סדר אלוהי שיודע את הכוונה שלכם העומדת מאחורי המנטרה. אינכם צריכים נוכחות של אדם אחר ואין צורך להתעמק במה שקרה. המנטרה מיועדת לכול נושא עליו תוכלו לחשוב: מחלה שלכם או של אדם קרוב, מחסור בכסף, תקיעות, פחדים- למעשה כול דבר שמעורר בכם רגש שלילי.

אני מודה שכאשר נתקלתי בשיטה היא נראתה לי פשוטית מאוד. כשהתחלתי לחזור על המנטרה הייתה בי התנגדות רצינית בעיקר למשפטים: **אני מצטער, בבקשה תסלח לי** (בעיקר כשכיוונתי אותם למישהו שהכעיס אותי וחוש הצדק שלי התקומם). אבל באורך פלא עם הזמן גיליתי שלמנטרה הזו יש תכונה שמרגיעה אותי כמעט מיד ומנתבת את כול הרגשות השליליים החוצה. וגם לאחר שחזרתי לחשוב על הנושא שהטריד אותי, העוצמות ירדו בצורה משמעותית - אז מומלץ מאוד לנסות.

תהליך ה'אופונופנו

- 1) נסו לזהות איזה רגש שלילי עולה בכם. אם יש לו מקור, או ממה הוא נובע (לא חובה). אין צורך להתעמק באירוע או לעורר את הרגש השלילי בעוצמה, רק להישאר בכוונה אמיתית לתקן את המצב ולנטרל את השפעתו עליכם.
- 2) תסתכלו על המצב הזה ותצהירו שאתם משחררים אותו מכול הגלגולים, בעבר בהווה ובעתיד, ומכול הגופים שלכם הפיזי, המנטאלי והנפשי ותחזרו בתוכם על המנטרה:
אני מצטער/ת (על שיצרתי את המצב הזה).
- בבקשה תסלחי לי** (על כך שיש חלק בתוכי שיצר את המצב) מכוון כלפי עצמכם, כלפי אדם אחר או היקום/האלוהות),
- אני אוהב/ת אותך** כשאתם אומרים בשל את המשפט אתם יכולים לכוון אותו כלפי עצמכם, כלפי אדם אחר או היקום/האלוהות.
- תודה** (על כך שאני יכול/ה לנקות את הסבל הזה) מכוון כלפי עצמי אדם אחר או היקום/האלוהות).

בדקו כיצד אתם מרגישים ובמידת הצורך חזרו על התהליך.

אפשר לתרגל ה'אופונופנו במקלחת, בזמן שטיפת כלים או כשאתם רצים - פשוט על ידי חזרה בלב על המנטרה. אפשר לומר רק חלק מהמשפטים שמרגישים לכם נכון יותר לסיטואציה, אך אני ממליצה להתנסות בכולם.

תרגיל מס' 5 – EFT לשחרור רגשות שליליים

EFT או **Emotional Freedom Technique** (בעברית: טכניקה לשחרור רגשי), היא אחת מהטכניקות הקלות והעוצמתיות שקיימות כיום בסל הכלים של מטפלים ומומחים להתפתחות אישית בעולם. אישית אני מוצאת שהיא יעילה בכול תחומי החיים ואני מתכוונת להרחיב עליה מאוד באתר, אך בשלב זה – נתנסה בתרגיל קצר בלי להיכנס ל"איך" ו"למה" השיטה עובדת. ב-EFT אנו משחררים ישירות אנרגיה שנתקעה בגוף ויוצרת מצבים ובעיות בחיינו, גם מבלי שנאמין שזה עובד... (אני מודה שאלו השיטות שהכי אוהבות עלי, כי כוח האמונה הוא עוצמתי, אך פעמים רבות קשה ליישום).

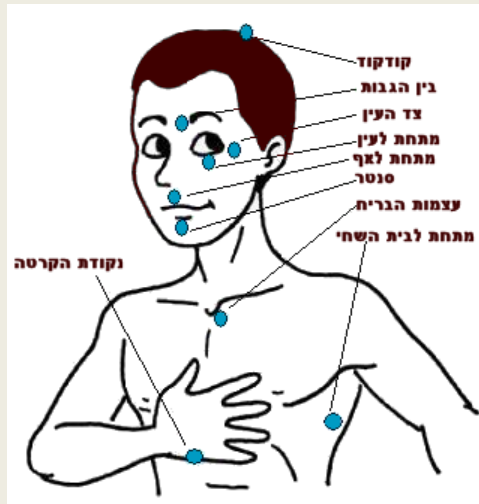
לתרגול EFT בסיסי – ראו סרטון מצורף באנגלית.

בעיקרון אנו טופחים קלות בעזרת 2 אצבעות על נקודות אקופונקטורה סיניות עתיקות, על הפנים והחזה (בערך 10 טפיפות קלות על נקודה), בזמן שאנו מתמקדים ברגש שאנו מעוניינים לשחרר. תוכלו לראות כיצד עושים זאת בסרטון המצורף.

שחרור רגשות שליליים בעזרת טכניקה לשחרור רגשי:

- 1) בחרו את התחושה או הרגש השלילי שאתם חווים כעת ותנו לו ציון מ-1-10.
- 2) קחו את הרגש הזה ותנו לו משפט מייצג למשל: אני חווה **כעס** כי בן זוגי לא עמד בהתחייבות שלו. או: אני חווה **עצב** כי אבי חלה.

- (3) עם שתי אצבעות, תתחילו לתופף על **נקודת הקרטה** (החלק הברשני בצד היד מתחת לזרת) וחזרו על המשפט: "למרות שאני חווה (רגש) כי (הסיבה לרגש) אני מקבל/ת ואוהבת את עצמי ואת המצב בדיוק כפי שהוא. חיזרו על הפעולה 3 פעמים.
- (4) כעת חישבו לרגע על המשפט שלכם ותנסו להעצים את הרגש (נכון את הרגש השלילי!) ואז תתחילו לתופף עם שתי האצבעות, נקודה אחרי נקודה, כשבכול נקודה אתם חוזרים על המשפט- לדוגמא:



לתופף בקצה הגבה בין העיניים

" הכעס הזה "

צד העין

"הכעס על שהוא לא עמד בהתחייבות שלו"

מתחת לעין

"אני רותח/ת"

מתחת לאף

"הכעס הזה"

סנטר

"שיושב ב... (בטן/חזה/גרון או אחר)"

עצמות הצוואר

"הוא תמיד עושה את זה"

מתחת לבית השחי

"הכעס הזה בדרגה 10"

על הקודקוד

"הכעס הזה"

נשימה עמוקה ושחרור

- תמשיכו לתופף מספר סבבים בכול נקודות הדיקור, ותבחינו איזה משפטים עולים בכם תוך כדי שאתם מתופפים. תמשיכו עד שתחושו שהתחושה משתנה.
- (5) עצרו ותבדקו אם העוצמה של הרגש מ-10 ירדה. בשלב זה היא אמורה לרדת בכמה מספרים.
- (6) המשיכו בתהליך עד שאתם מגיעים ל-0 או ל-1-2.
- (7) ברגע שהצלחתם להוריד את התחושה לרמה של 1-2, יש סיכוי טוב שהיא לא תשוב עוד, אך במידה וכן, יש להמשיך לטפל באותה הדרך ולשים לב בזמן שאתם מעלים משפטים, אם עולה משפט שמיצג רגש אחר, אכזבה למשל.

- 8) במידה ועולה רגש נוסף כמו אכזבה, עושים את התהליך עם הרגש החדש, עד שמורידים גם אותו ל-2 או ל-0, וחוזר חלילה.
- 9) כשסיימתם להוריד את הרגש השלילי מומלץ לעשות עוד סיבוב או שניים של רגש חיובי שבו תתופפו עם הצהרות חיוביות כמו: "מגיע לי שיתחשבו בי", "אני יודעת להביע את דעתי", "אני אוהבת בו את התכונה הזו והזו", "אני אוהבת את עצמי בכל מצב" וכן הלאה.

אחרי שתסיימו, נסו להעלות מחדש את תחושת הכעס המקורית איתה נכנסתם לתרגיל, ותבחנו את התוצאות 😊

לסיכום:

שחרור מצב רוח רע, לא רק ייתן לכם הקלה נקודתית ממצב מעיק אלא ישנה את הנקודה שממנה אתם משדרים את ה"שדר" או ה"תדר" שלכם ליקום.

כאשר אתם משחררים רגשות שליליים, אתם למעשה מעלים את הרטט שמושך אליכם את המציאות בצורת חפצים, אנשים ואנרגיה.

ככול שתרבו לשחרר כיסי רגש שליליים שדבקו בכם במהלך היום, כך תיצרו מאזן פנימי, גופני ורגשי, שיביא לכך שהתדר שלכם יתנקה כדי שתוכלו למשוך את רצונכם הנקי.

כשתשנו את המאזן ותצליחו לשדר לפחות 51% חיוביות במהלך היום, תוכלו לצפות בניסים קורים בחייכם.

בהצלחה ובאהבה 😊

רינת ידלין



נ.ב.

קבלו בונוס עוצמתי להאזנה - שתמיד עוזר:

"דמיון מודרך לשחרור רגשות שליליים".