

סיכום ותרגול עבודה – פרק 3: לשבור את השיח הרעיל

בפרק השלישי אנחנו ניגשים לטיפול באחד הקולות הכי שקטים – אבל הכי הרסניים – שחיים בתוכנו: הקול הרעיל של השיח הפנימי. זה הקול שמדבר אלינו בזלזול, שמוריד אותנו למטה, שגורם לנו להאמין שאנחנו לא מספיק, לא שווים, לא מצליחים. וזה הזמן לשבור את המעגל הזה.

כבר התחלת להרגיש אנרגיה חדשה, יותר חיות, יותר עוצמה – אבל פתאום עולים גם קולות שמנסים להחזיר אותך אחורה.

כמה פעמים אתה מדבר לעצמך בצורה מגעילה, מזלזלת, בלי חמלה?

אם מישו מבחוץ היה מדבר אליך ככה – היית מנתק איתו קשר. אז למה אתה נותן לקול הזה לחיות בתוכך?

הקול הזה – "המבקר הפנימי" – יודע בדיוק איפה לפגוע. הוא לוחש לך שאתה כישלון, שאין טעם לנסות, שאתה דופק כל דבר.

עם הזמן, ככל שאתה מקשיב לו יותר – אתה מאמין לו יותר. והוא הופך לבעל הבית בתודעה שלך.

חשוב להבין: זה לא באמת אתה. הקול הזה הוא תוצר של הילדות שלך, של הסביבה, ושל ההשפעות שחיית בהן – אבל הוא לא מי שאתה באמת.

תרגול עבודה:

זהה את הקול – כתוב שלושה משפטים שחוזרים אצלך שוב ושוב בראש, משפטים שכשאתה עוצר לחשוב – הם ביקורתיים, קשים, מזלזלים.

הפרד בין "אני" ל"הקול" – ליד כל משפט, רשום: האם זה באמת אתה? או שזה קול של מישו אחר מהעבר? מורה, הורה, חברים, החברה עצמה?

כתוב גרסה מחזקת – קח כל אחד מהמשפטים הרעילים וכתוב לידו גרסה חדשה שתומכת בך, שמדברת אליך כמו חבר טוב: בגובה עיניים, עם חמלה, אבל גם עם עוצמה.

תרגול יומי קצר – קרא בקול את המשפטים המחזקים שכתבת – בכל בוקר וערב. זה חלק מלבנות מחדש את הדיאלוג הפנימי שלך.

סיכום קצר:

הדיבור שלך עם עצמך הוא המציאות שאתה חי בה. כשהשיח הפנימי שלך רעיל – כל החיים שלך מרגישים כמו מאבק. אבל כשאתה לומד לשנות את השפה שאתה מדבר בה לעצמך – אתה מחזיר לעצמך את השליטה, הביטחון והערך. הפרק הזה הוא נקודת מפנה.

