

# תהליך התמרת דפוסי הנשמה מתוך מודעות עצמית

## בהתמרה של כל דפוס יש שישה שלבים:



- (1) **הכרה עצמית של הדפוס בתודעה:** ללא הכרה בו אין אפשרות לשנות או להתמיר.
- (2) **הבנה של הדפוס:** כלומר ידיעה של איזה צורך הוא שירת בתוכנו או את הדורת הקודמים עד כה, מה היה מודל החיקוי שלנו ומהי החווייה המכוננת המקורית שלו.
- (3) **הודיה לדפוס:** כל עוד אנו מתנגדים או נמשכים לדפוס פעולה כלשהו, אנו כלואים בו. כדי לשחרר כדאי להודות לו מפני ששירת אותנו, כמו "אורח" וגם להיפרד ממנו, למשל בטקס המסמן לתת-המודע שינוי
- (4) **ידע חדש:** הבאת ידע חדש ו/או אפשרויות פעולה שונות המספקות את אותו הצורך

שאותו מילא הדפוס במקורו אבל באופן אחר.

- (5) **בחירה:** מבין כל האפשרויות בידע החדש לעשות בחירה מודעת של אופן פעולה שונה שמיטיב עימנו ומספק את אותו הצורך.
- (6) **תרגול:** התמדה בדרך ביצוע של אופן הפעולה החדש ויצירת הרגל שמתאים לנו יותר במקום הדפוס הישן.

## חקירה עצמית והבנה של הדפוסים

### 1. בחרי/י באחד מתחומי החיים:

(מזון, כסף, מיניות, תקשורת) שבהם היית רוצה לשנות את דפוסי הנשמה ולהתמקד אך ורק בו בזמן השיעור, בבית עבוד/י גם עם שאר התחומים ושתפ/י את בני ביתך/ חבריך למסע.

### 2. הבנה של דפוסים במודע:

מהם מודלי ההתייחסות שלך בכל תחום בחיים - ההורים, החינוך, המשפחה המורחבת, החברה שבה גדלת? לשם כך מלא/י את השאלונים מתוך התבוננות פנימית וכנות עצמית מלאה. ובסוף כתוב באופן ברור: איזה צורך מילה הדפוס בחיים שלך או בחיי הדורות הקודמים?



## מסע הנשמה שייעור 6: דפוסי הנשמה

### דפוסי אכילה:

1. תאר בקצרה את דפוסי האכילה של הבית בו גדלת: שעות, כמות אוכל, זמני הגשה, סוגי אוכל, טיפול בשיירים, קינוח, שתיה, וכו'.

2. בדוק את האמונות הבאות לגביך כעת וביחס לחינוך שעליו גדלת.  
דרג/י מ-1 עד 10:

- אני תמיד אכלתי ואוכל מה שבא לי ( )
- אני נמנע/ת מלאכול בצורה מוגזמת כדי לא להשמין ( )
- אני נמצא/ת תמיד בהקשבה לצרכים של הגוף שלי ( )
- אני מאמין/ה שיש דיאטה אחת בריאה לכולם (צמחוני, טבעוני, מיקרוביוטי)
- אני חיה/ה בשלום עם הגוף שלי ולא איכפת לי מהאוכל ( )
- אני חיה/ה בשלום עם האוכל שאני אוכל ( )
- צריך לצרוך במידה שווה פחמימות, חלבונים, שומנים ( )
- אסור לזרוק אוכל, יש ילדים רעבים בעולם ( )
- יש מאכלים שאסור לי להכניס לפה אף שאני אוהב ( )
- יש מאכלים שלא בריאים לגוף שלי ( )
- ללא אוכל או שתיה כל אדם מת ( )
- קצת שתיה חריפה מידי פעם זה בריא ( )
- ללא בשר או דגים זאת לא ארוחה באמת ( )
- תזונה זה מדע, קלוריות שאני לא "שורף/ת" בפעילות נשארות בגוף ( )
- יש כאלה שאוכלים מעט מאוד ומשמינים הרבה וכאלה שאוכלים כמה שהם רוצים ונשארים רזים, אני מאלה שצריך/ה כל הזמן להשגיח ( )
- לאכול קצת מכל דבר זה טוב, זאת המשמעות של אכילה מאוזנת ( )
- כמות וסוג האוכל תלויים בסוג הדם ( )
- כמות וסוג האוכל תלויים באיזה מזל נולדת ( )
- מה נכון לי לאכול ואיך זה ישפיע עלי זה בכלל עניין גנטי ( )
- את כל המחלות אפשר לרפא ע"י אכילה מאוזנת ו/או נטילת תוספיי מזון ( )
- הגוף חולה כאשר המזון הוא יותר מידי חומצי או בסיסי ( )
- בני אדם חולים כשאינם צורכים מזון בצורה מאוזנת ( )
- ניסיתי כבר הרבה דיאטות ושום דבר לא עוזר, חוץ מלסגור את הפה ( )
- אכילה רגשית היא הבעיה האמיתית שלי ושל כולם ( )
- גלוטן לא בריא לאף אחד ( )
- סוכר וקמח לבן זה פשוט רעל ( )
- אני צריך/ה לפתוח את הבוקר עם הקפה שלי ( )
- אבא אסף את השיירים מכל הצלחות ואכל, כך היה בזמנים של חוסר ( )
- אוכל בריא הוא המפתח לחיים מאושרים ( )

3. באיזו דיאטה את/ה דוגל בחייך הנוכחיים? ציין את הדיאטה שלך בפירוט (אוכלי בשר וחלב, צמחוני, טבעוני, מיקרוביוטי, פירות, ירקות, בשר בקר, ירקות, דגים, דגנים, תוספי תזונה, סוגי שתיה, וכו').

### דפוסי כלכלה:

1. תאר בקצרה את דפוסי הכלכלה במשפחה בה גדלת: מעמד חברתי/כלכלי, הרגלי צריכה, חסכון, קניות, מותרות, בילויים, טיולים, השקעה בחינוך, וכו'.

2. בדוק את האמונות הבאות לגביך כעת וביחס לבית שבו גדלת: דרג'י מ-1 עד 10:

- כסף לא צומח על עצים ( )
- כסף תמיד משחית את נפש האדם בסופו של דבר ( )
- עדיף להיות שכיר ולצאת לפנסיה מאשר עצמאי ולהתנדנד כל החיים ( )
- כסף הוא דבר מלוכלך, שגורם לבעלי השליטה לעשות מה שהם רוצים ( )
- האישה עני אבל אבל לפחות ישר ( )
- אין מספיק כסף לכולם בעולם ( )
- צריכה להיות חלוקה שווה של כסף לכולם ( )
- אם אני מרוויח כסף מישהו מפסיד ( )
- אנחנו תמיד מוציאים כסף מהר יותר ממה שאנחנו מרוויחים ( )
- כסף לא באמת נותן סיפוק ( )
- אגורה שחשכתי היא אגורה שהרווחתי ( )
- כדאי לחסוך כסף לימים קשים ( )
- אם המשפחה שלי לא הייתה עשירה, גם אני לא אהיה ( )
- הדרך היחידה להרוויח הרבה כסף היא לעבוד קשה ( )
- כסף ורוחניות לא הולכים יד ביד ( )
- להרוויח את לחמנו ביושר מתחיל בלדת ללא תנאים בעולם הזה ( )
- רוב המליונרים "מסריחים" מרוב כסף ( )
- אף אחד לא נעשה עשיר בלי ספקולציות ( )
- כדי להיות עשיר צריך להיות מסוגלים לדרוך על גוויות של אחרים ( )
- בסופו של דבר העשירים אומללים, הכסף אינו מביא אושר ( )
- שיהיה לך יותר מדי כסף זה לא בריא, ולא בטוח ( )
- יש צורך בכסף להשקיע כדי להרוויח ולעשות הרבה כסף ( )
- יש לי מגבלה על כמה כסף אני יכול להרוויח ( )
- הזדמנויות מתעוררות רק פעם בחיים ( )
- את/ה לא יכול לקבל הכל בחיים האלה, גם כסף, גם בריאות וגם שכל ( )



## מסע הנשמה שייעור 6: דפוסי הנשמה

- החיים מתייקרים כל הזמן ( ) .
- אף אחד לא ישלם לי בשביל לעשות את מה שאני אוהב/ת ( )
- כסף עומד הוא כסף מת, צריך להשקיע או לחסוך ( )

3. **בדוק מה החוויה הנוכחית** שלך ביחס לכלכלה ולמודלים הקלאסיים של האישיות:

- א) אני חוסך/ת כל מה שמרוויח/ה לשעת צורך
- ב) אני מבזבז/ת את כל מה שמרוויח
- ג) אני מתחמק/ת מלהתעסק בנושא וללמוד אותו
- ד) אני מאמין/ה שאין צורך בלהתעסק בנושא (נזיר)
- ה) אני חי באיזון מצויין, לא חסר לי אך גך אין מיותר
- ו) אני חיה בשפע ומגשים את המאוויים.

## דפוסי מיניות:

1. **תאר בקצרה את דפוסי המיניות** במשפחה בה גדלת: היחסים בין ההורים, חום אנושי, ערכים, הפתיחות לשוחח, לפתור בעיות, ללמוד או להקדיש זמן, התייחסות למקרים של אלימות במשפחה, וכו'.

2. **בדוק את האמונות הבאות** לגביך כעת וביחס לבית שבו גדלת :

- על מין או סקס לא מדברים ( ) .
- מין או סקס זה דבר מלוכלך ( ) .
- מין או סקס טוב לגברים, רע לנשים ( ) .
- סקס הוא "אש", ראוי להיזהר ( ) .
- מיניות זהו צורך פיזיולוגי ותו לא ( ) .
- לא נוגעים בגוף ובוודאי לא מדברים על זה ( ) .
- על בני זוג לזכות בחסדי השותף/ה ( ) .
- סקס נשכח עם הגיל ( ) .
- למין אין שום קשר לבריאות ושפע ( )
- לעשות אהבה זה עניין של להביא ילדים לעולם ( ) .
- אוננות היא חטא לפי הכתובים וגם במציאות חיינו ( )
- אנשים מכובדים לא מדברים על יחסי מין ( ) .
- הגבר תמיד מקבל את מה שהוא רוצה, האישה לא ( ) .
- גבר עם הרבה נשים הוא "דון ג'ואן" ואישה עם גברים רבים היא זונה ( )
- סקס אינו דבר רוחני ( ) .
- אין לחשוף את הגוף מגיל ההתבגרות ומעלה במשפחה ובחוף ( ) .
- תשוקה זה דבר שקיים בגיל ההתבגרות ( ) .



## מסע הנשמה שיעור 6: דפוסי הנשמה

- המין מסתיים בגיל המעבר לנשים ( )
- גברים מבוגרים/עשירים/מפורסמים זקוקים לנשים צעירות כדי לשמור על עצמם וגם כסטטוס חברתי, נשים מבוגרות/מפורסמות מחזיקות מאהבים ( )
- האישה רב אורגזמית, הגבר לא ( )
- גברים מפחדים מנשים עוצמתיות ומעדיפים שפחות מין ( )
- למין אין קשר בהכרח לאהבה ( )
- כאשר הגבר בא על סיפוקו לא מעניין אותו שום דבר ( )
- בני אדם נולדים עם נטיה מינית מוגדרת וזה גנטית ולא משתנה ( )
- נטיות מינית כמו הומוסקסואליות ולסביות הן דבר לא טבעי ( )
- למין אין קשר לאושר, לשפע או לבריאות, זה צורך חייתי ( )
- מי שרוחני באמת מתעל את כל האנרגיה בגוף דרך הרוחניות ( )

**3. בדוק מה החוויה הנוכחית** שלך ביחס למיניות: כיצד היא מתקשרת לאהבה בתפיסה שלך? מי "מייצר" ומי "צורך" אהבה? ברמת האישיות והנשמה? איך יחסי האהבה שלך השתנו לאורך השנים מאז הילדות? אילו רגשות את/ה נושאת/ת שקשורים למין? באיזו תדירות את/ה משקיע/ה זמן/אנרגיה/ בנושא יחסי מין ביחס לאוכל/כסף/תקשורת?

### דפוסי תקשורת:

**1. תאר בקצרה את דפוסי התקשורת** במשפחה בה גדלת: השיחות בין ההורים, בחירות של כל המשפחה, הבעה של רוך ונכונות לשיחה מול מריבות, שתיקות, אלימות, מי קובע מה, באילו נושאים ובאיזה אופן, וכו'.

**2. בדוק את האמונות הבאות** לגביך כעת ובבית שבו גדלת, דרגי מ-1 עד 10 :

- התרגלנו כבר לצעקות כל שני וחמישי ( ) .
- כמו תמיד בתקשורת יש עליות ומורדות ( ) .
- אבא שותק ומסתגר, אימא מדברת בשביל שניהם או להיפך ( ) .
- לא מדברים על רגשות רק כשאין ברירה ( ) .
- מדברים כל הזמן על רגשות עד שיוצא מן הא, לא מגיעים לשום מקום ( )
- אימא/ אבא כמו ילד/ה קטן/ה שלא התבגרה/ה ( ) .
- תחושה שתמיד מעדיפים מישהו מבין הילדים ומשווים ביניהם ( ) .
- הגדולים שמבין הילדים נושאים באחריות והקטנים מפונקים או להיפך ( ) .
- אימא ואבא כל אחד מצדיק את המשפחה שלו ויש ריבים ( ) .
- על איזה תקשורת את/ה מדבר, פשוט אין ולא הייתה ( ) .
- מדברים רק על עניינים בווערים כמו כסף, אוכל וניקיון ( ) .

## מסע הנשמה שיעור 6: דפוסי הנשמה

- כל שיחה זוגית או משפחתית מסתיימת בצעקות או בריב ( ) .
- תמיד יש מישהו צודק בין כולם אך הצדק לא יוצא לאור אלא כעבור זמן רב ( ) .
- התרגלתי למניפולציות רגשיות בתקשורת מצד אימא/אבא/אח/אחות ( ) .
- הרבה רגעים של צחוקים וכיף אבל גם הרבה של כעס ונתק ( ) .
- יש נושאים שאי אפשר לדבר עליהם אף פעם ( ) .
- את התוכניות של אימא ואבא הם השאירו לעצמם ולא שיתפו אותנו הילדים ( ) .
- על השואה/ תק' העלייה/ הצנע לא שמענו אפילו מסיפורים ( ) .
- הכריחו אותנו לדבר רק עברית/שפת אם כדי שנהיה כמו שמצפים מאתנו ( ) .
- אימא/ אבא אף פעם לא אמרו לי "אני אוהב/ת אותך" ( ) .
- פחדנו מסבא/סבתא/דוד/דודה /שכן שפתחו את הפה ואף אחד לא ענה ( ) .
- המילה האחרונה תמיד של אמא/ אבא ( ) .
- כשיש שקט זה אומר שמהו לא בסדר ( ) .
- כל אחד שיכבס את הכביסה המלוכלכת שלו בשקט ובצד ( ) .
- זה נדיר שכל אחד מבני הבית היה משתף במה שעובר עליו ( )
- לא הקשיבו, לא שאלו ולא בדקו מה שלומי באמת ( )
- למדתי לשים את הצרכים שלי במקום האחרון למען המשפחה ( )

**3. בדוק מה החוויה הנוכחית** שלך ביחס לתקשורת: יש קושי לבטא רגשות/דעות/צרכים מול בני משפחה בנושאים מסויימים? האם אני מרגיש/ה התקשורת זורמת עם בני זוג, עם הילדים או יש התנצחות ומאבקים? הגענו לתובנות ביחס לדרך התקשורת, להגעה להסכמה win-win? אנו אוהבים לדבר ולשתף עם בני המשפחה את מה שעובר עלינו ונהנים מאוד מזה.

# תהליך התמרת דפוסי הנשמה מתוך מודעות עצמית

- 1. התמקד/י בלב, בצע/י (מהלך 1)** שאיפה רגילה (דרך האף) ונשיפה מהירה (דרך הפה), אפשר/י לעצמך לחוש את אותו הדפוס שמכביד על חייך, מתוך כוונה להעצים את הרגשות, שעולים מתוך אותו דפוס, כדי להבין ולרפא אותו, אפשר/י לעצמך שחרור החשיבה למשך כמה דקות, התמקד/י בתחושות וברגשות שצפים.  
**א. כעת שאף/י אוויר ועצור/י** את הנשימה **(מהלך 4)** וקבל את התשובה הראשונה והמהירה מהלב: מה הזיכרון הראשון הנשמתי שצף ומתקשר בדפוס?  
**ב. אפשר/י לרגש לצוף** לגמרי ולהשתחרר דרך נשימה מעגלית מודעת **(מהלך 3)** דרך הפה או האף בהתאם לאינטנסיביות של הרגש.  
**ג. התבונן/י בזיכרון שעלה כסרט בקולנוע** והזמן/י למרחב המקודש בלבך שכינה/ מדריך אור/ קרוב משפחה/ מישהו מה"צד השני" שעימו את/ה מרגיש אהבה וחמלה, עצור/י את הנשימה לאחר השאיפה ושאל/י **(מהלך 4)**  
**ד.** כיצד הדפוס הזה שירת את הדורות הקודמים או הנשמה שלך עד עכשיו? מה המדריכים מסבירים לך לגביו ואיזו בחירה חדשה יכולה להיות לך מעתה בחייך? נסח/י את החוויות שעברת באופן ברור ומוגדר ואת הבחירה החדשה.  
**ה. שאף/י ונשוף/י את האוויר לאט (מהלך 2)** וארגן/י את החושים לצורך כתיבה.
- 4. במחברת ההארה: לכבד את מודל ההתייחסות + הזיכרון הנשמתי מהדפוס ולהיפרד ממנו:** רשום/י כעת לעצמך הסבר קצר כדי לשכנע את אותו חלק בתת-המודע שלך, מדוע הגיע הזמן להיפרד מהדפוס הזה כעת, את מי/מה הוא שירת עד כה בדורות הקודמים ולמה את/ה בוחר בדפוס אחר.
- 5. נסח/י חיווי מדויק שמבטא את הלימוד** כציר צמיחה של הנשמה שאותו את/ה שותלת בתת-המודע כחלק מהתפילה/מדיטציה היומיומית שלך.
- 6. שתולי אותו בתת-המודע באמצעות נשימה, מיקוד וכוונה בדרך הבאה:** שאף/י את האוויר ומלא/י את חלל הבטן ובית החזה, ונשוף/י את האוויר לאט **(מהלך 2)** תוך אמירת החיווי במרחב הלב או בקול רם והרגש/י שהוא מוטבע בתת-המודע בהפסקה שלאחר הנשימה **(מהלך 5)**.  
**השתמש/י בחיווי בזמן מדיטציה ותפילה במרחב המקודש.**



## מסע הנשמה שייעור 6: דפוסי הנשמה

### שעורי הבית:

1. הזמין/י את נשמתך שלך לדיאלוג במרחב המקודש: מה מכל ארבעת התחומים (אכילה, כלכלה, מיניות, תקשורת) גרם/גורם לך הכי הרבה סבל עד כה בחייך? סמן את התחום הזה כציר צמיחה של הנשמה ושלב אותו בתפילה ובמדיטציה כחלק מתהליך ההגשמה העצמית שלך מעתה.

2. לאחר מדיטציה, התבונן/י במהלכי הנשימה, המיקוד והכוונה לשינוי דפוסי והתמרתם (דף ראשון) והפעל את התהליך גם אצל אנשים שפתוחים לכך מבני משפחה או חברים במרחב המקודש עם תפילה ומדיטציה לפני כן. כיצד העבודה מול האחר בארבעת התחומים הללו משקפים את צירי הצמיחה שלך כנשמה בחיים האלה? כתוב במחברת ההארה.



# דפוסי הנשמה - אפיקים חדשים

## דפוסי אכילה:

- א. **בדוקי/ עם מטוטלת או כל שיטה קינסיולוגית**, שבה מתשאלים את תת-המודע דרך הגוף, את כל אחד מהמזונות והתוספים הבאים, עד כמה מתאים לך והשווה עם הדיאטה הנוכחית. האם יש הבדלים? מה היית רוצה לשנות?
- **זרעים**: שקדים, אגוזי לוז, קשיו, צ'יה, משמש, חמניות, דלעת, פשתן, אגוזי מקדמיה, פקאן, פיסטוק, שומשום, בוטנים.
  - **נבטים**: אלפלפה, פרג, חילבה, קינואה, כוסמת, חיטה.
  - **אצות**: אגר-אגר, ספירולינה, כלורלה, היזיקי, קומבו, נורי, וואקמה.
  - **פירות וירקות**: אוכמניות, שזיפים, קוקוס, תמרים, אפרסקים, תאנים, תפוחים, אגסים, פלפלים אדומים, תפוזים, קלמנטינות, בננות, מלפפונים, קישואים, חסה, סלק, גזר, תפוחי אדמה, עגבניות.
  - **קטניות**: עדשים אדומות, עדשים ירוקות, חמוס, שעועית לבנה, שעועית צבועה, שעועית, פולי סויה, שעועית ירוקה, אפונה.
  - **תבלינים**: שום, בזיליקום, כוכב אניס, בצל, קינמון, הל, ציפורן, כמון, כוסברה, זעפרן, ערער, אנלדו, שומר, ג'ינג'ר, חרדל, אגוז מוסקט, פפריקה, אורגנו, פלפל קאיין, כרישה, רוזמרין, טימין.
  - **שתייה**: תה אדום, תה שחור, קפה, תה ירוק, תה צמחים, ממתקים, חלב, מיצים, סטיביה.
  - **חלבון**: ביצה, פורל, טונה, בקלה, מושט, פירות ים, אנשובי, תמנון, סטייק בקר, חזיר, טלה, עוף.
  - **דגנים**: אורז לבן, אורז מלא, שיפון, תירס, שיבולת שועל, חיטה, כוסמת, קינואה, דוחן, אמרנה, שעורה.

- ב. מה מייצג כל סוג של אוכל בשבילך ובתת המודע שלך? האם יש לך רגישות לסוג אוכל מסויים ומדוע?



## מסע הנשמה שייעור 6: דפוסי הנשמה

### דפוסי כלכלה:

א. לאחר שבדקת את תפיסת המציאות שלך בנושא כסף עם השאלון שלמעלה, קראי לדוגמא את הספרים "אבא עשיר/אבא עני" של רוברט קווסאקי או "חשוב והתעשר" של נפולאון היל.  
נסחי/בבהירות את הידיעות שלך בנושאי כלכלה:  
כיצד נוצר הכסף במערכת המוניטארית?  
אילו רגשות/מטענים יש לך עדיין ש"מחוברים" לכסף?  
כיצד תוכלי להשתמש בכסף כאמצעי שפותח אפשרויות, מעניק חופש יצירתי, ונמצא באיזון?

ב. הרהרי/באמרה: "המעמד הנמוך בחברה עובד בשביל כסף, מעמד הביניים עובד בשביל לחסוך ולצבור בטחונות, העשירים גורמים לכסף לעבוד בעבורם. כיצד תוכלי לגרום לכסף לעבוד בשבילך בצורה מודעת?  
האם תוכלי להשקיע מאמץ וללמוד את מה שדרוש בנושא?

ג. חברי/חיויים שבהם תשתמש במדיטציה ובתפילה עם תפיסת מציאות חדשה לפיה: כסף מקל את התהליכים, מאפשר חופש בחירה, סיפוק רצונות עמוקים של הנשמה, מגביר את היכולת לשרת את הזולת, להשפיע בחברה, מאציל רווחה רגשית, מאפשר זמן להשראה וליצירה, וזורם בצינור השפע בדיוק כמו בריאות, מיניות, יצירה, ורוחניות.

### דפוסי מיניות:

א. הפתחי/לחוויה של מיניות מודעת ושופעת כדרך לחגוג את החיים ולהתעלות רוחנית, עם עצמך ועם בני/בנות זוג בתודעה "טנטרית":  
-מיניות = חיוניות ובריאות = שגשוג  
-אינטימיות מוחלטת עם עצמך ועם בן/בת הזוג  
-אהבה מתחילה מעצמך, זו אותה מהות של המדיטציה  
-אמבטיה או מקלחת קודמים, הטהרות פנימית והתקדשות  
-הקדשה מספקת של זמן, מקום, תשומת לב לנושא  
-הכנת הסביבה לפי טעמך: שמנים, מוסיקה, פירות, צבעים, ניחוחות,  
-הרפיה מוחלטת ושחרור ציפיות  
-נשימה מודעת, לבד ובזוגות  
-חווה סוגים שונים של מגע ותקשורת פיזית  
-גירוי של כל הגוף באזורים ארוגניים  
-יכולת להביע בתקשורת ישירה ופשוטה מה את/ה אוהב/ת



## מסע הנשמה שיעור 6: דפוסי הנשמה

- מוכנות להדגים איך את/ה אוהב/ת נהנית מהמיניות
- התמסרות תמימה למשחק, ללא טאבו ובושה
- שחרור טראומות מיניות ע"י נשימה מעגלית והתמקדות באגן
- עבודה מודעת עם דימוי גוף מול מראה ומול הזולת
- התנסות בתנוחות, נשיקות, ליטופים, גירויים, ליקוק, עזרים
- התנסות באורגזמות מסוג "עמק" שונות, ברצף, הפותחות את כל הגוף
- פתיחות אצל הגבר להפרדה בין כיווץ באברי המין לשפיכת זרע, ומנוחה לפני נקודת האל-חזור, תוך שימוש בנשימה ונקודות לחיצה בגוף להרפיה
- נשימה מודעת כדי להעלות את האנרגיה המינית עד לכתר
- אפשרות להתעלות מעבר לתחושת המרחב/הזמן ואיחוד בין נשמות בהוויה
- תפיסת המיניות כריפוי, התחדשות אנרגטית ודרך לצמוח בחיים
- הבנה שמיניות משמעותה צמיחה באינטליגנציה וביצירתיות, טיפוח עצמי
- שינוי פרדיגמה: אתה יכול להתפתח רוחנית באמצעות מיניות

**ב. קרא/י ספרים וראה סרטים על טכניקות נשימה וריפוי במיניות טאנטרית,** כגון "מעשה האהבה" של בארי לונג "טאנטרה" של אושו, והתנסה/י במיניות רב אורגזמית שמשמעותה במקום אורגזמה קצרה של "שיא" (6 שניות) לטפח אורגזמת "עמק" (דקות ארוכות ויותר), שמירה על רמת הורמונים (אוקסיטוצין, פרולקטוז ודופמין), ללא אפקט ריחוק ועייפות שאופייני לבני זוג לאחר יחסי מין, עיסוי מקדים עם נשימה מודעת (כולל אברי המין, בלוטת הערמונית, צוואר הרחם, פי הטבעת, נקודה G וכן P, אזורים ארוגניים). טיפוח זרימת אנרגיה במערכת העצבים המורחבת ( pudendal, hypogastric, vega ), הגעה לאורגזמות שונות אצל גברים - פין, ערמונית / שק האשכים, פי הטבעת, ועד כל הגוף ובהתאם אצל נשים - דגדגן, נרתיק / נקודת G צוואר הרחם, פי הטבעת, ועד כל הגוף.

**ג. חבר/י חיוויים שבהם תשתמש במדיטציה ובתפילה** עם תפיסת מציאות חדשה לפיה המיניות היא דרך ליצירתיות, שפע, התעלות רוחנית, שמחה, התמרת אנרגיה, בריאות ויצירת מציאות מודעת.



## מסע הנשמה שייעור 6: דפוסי הנשמה

### דפוסי תקשורת:

א. **בחרו מצבים של קונפליקט בחייכם כזוג או משפחה** והפכו את הסיטואציה למעיין תיאטרון: בקשו מבן/בת הזוג לשחק את התפקיד שלכם ותנו לעצמכם לשחק תפקיד של מישהו אחר מבני המשפחה. התבוננו בסצנה הנבחרת ללא שיפוט ועם חשק להנות ולצחוק מהתהליך תוך התבוננות ולמידה, הייתם מוכנים לטפח לימוד של חוקי משחק אחרים בתקשורת בעקבות הניסיון?

ב. **פנו לספרים כגון** "תקשורת מקרבת/לא אלימה" של ד"ר מרשל רוזנברג שבו תהליך של תקשורת בריאה ואמפטית מוסבר כך ב-4 שלבים:

**התבוננות:** אילו פעולות או אירועים אנו צופים שמשפיעות על רווחתנו? לתאר את האירוע לפני בני השיח ללא האשמות או שיפוט פשוט ע"י תיאור העובדות.

**הרגשה:** איך אנו מרגישים לגבי מה שתואר? לזהות את הרגשות והתחושות שאירוע הנצפה גורם לנו, להביע אותם מתוך לקיחת אחריות מלאה לרגשותינו.

**צרכים:** אילו צרכים לא מסופקים יש לנו בהקשר הזה, שקשורים בערכים אוניברסאליים שלא נענו? לזהות אצלנו צרכים שלא נענו ומסתתרים מאחורי הרגשות שחווינו ולהביע אותם שוב ללא צידוק עצמי או האשמה של אחרים.

**בקשה מוגדרת:** הבעת בקשה קונקרטית שאנו רוצים כדי להעשיר את חיינו בהבנה, איזון, דו קיום בהרמוניה, סיפוק וכו'. מתוך ידיעה שהיקום אינטליגנטי ומאפשר להגיע להסכמה ולסיפוק של כל הצרכים תמיד win-win ולעולם לא אחד על חשבון השני.

ג. לנסות ליישם את התקשורת המקרבת CNV בחיינו בתחומים הבאים:

- יחסים אינטימיים
- משפחה
- בית ספר
- ארגונים
- ייעוץ וטיפול פרטני
- סכסוכים ועימותים מכל הסוגים