

חלום הופך למציאות - כשמחשבה הופכת לפעולה

תהפכי להיות האישה שיש
לה את החיים שאת רוצה

הכל בסדר.
אני בתהליך ואני בדרך הנכונה
הכל קורה לטובתי העליונה!

- להיולד מחדש -
אלכסה זול

מותר לי לתפוס מקום.
מותר לי לעשות טעויות.
מותר לי להציב גבולות.
מותר לי לחיות את החיים בקצב שנכון לי.
מותר לי לחיות כמו שאני רוצה.
מותר לי להביע את הרגשות שלי.
מותר לי להיות חופשייה ומאושרת.

- להיולד מחדש -
אלכסה זול

הילדה הפנימית.

למה את כאן?

איך נראית מערכת היחסים שלך עם עצמך? דרגי אותה _____

| המחשבות החדשות שלי | המחשבות הישנות שלי |
|--------------------|--------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

להיולד מחדש - אלכסה דול

שאלות מנחות לכתיבה אינטואיטיבית

- איך אני מרגישה היום?
- מה כואב לי?
- מה מציק לי?
- איך היה היום שלי?
- מה אני רוצה שיקרה בקרוב ואיך אני אגיע לשם?
- מה הדבר שהכי מכעיס אותי ולמה?
- מי האדם שהכעיס אותי? והאם אני יכולה לראות את הצד שלו בסיפור? מה הוא:
- מה הסיפור שאני מספרת לעצמי בנוגע ל...?
- מה הקושי / מכשול שחוזר על עצמו בחיי?
- ומה השיעור שהיקום מנסה ללמד אותי?
- מה אני רוצה להגיד לילדה הפנימית שלי בהקשר לאירוע שקרה..
- מה מפחיד אותי? האם יש לזה בסיס? במה אני בוחרת להאמין במקום?

שאלות לריפוי עצמי

- מה מונע ממני לחוש בעלת ערך?
- האם אני ראויה לאהבה? אם לא... למה? מי גרם לי להאמין כך?
- מה האמונות שסיגלתי לעצמי מהילדות בנוגע לעצמי ולחיים בכלל? איך למדתי את האמונה הזאת? האם זאת האמת המוחלטת?
- האם אני רוצה להמשיך לחיות את סיפור החיים הישן שלי שבו אני הקורבן?
- או להתחיל ליצור סיפור חיים חדש שבו אני המושיעה של עצמי?
- הסיפור הישן שלי.. האמונות הישנות שלי..
- הסיפור החדש שלי.. האמונות החדשות שלי..
- למי אני בוחרת לסלוח כדי לשחרר את עצמי לחופשי? ועל מה אני בוחרת לסלוח?
- על מה אני צריכה לסלוח לעצמי?
- מה אני רוצה להגיד לעצמי (לילדה הפנימית שלי)

להיוולד מחדש - אלכסה דול

- תהפכי להיות האישה שיש לה את החיים שאת רוצה -

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|-------|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

חלום הופך למציאות - כשתחשבה הופכת לפעולה

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|-------|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |