



**1.** כשאנחנו רוצים לסלוח אנחנו משחררים את עצמנו, המטרה היא להחזיר את האנרגיה שלנו שהיתה כלואה אצל האדם השני, הסליחה היא בשבילנו שהאדם השני לא ימשיך לחיות בתוכנו וימשיך להכאיב לנו כל יום. חשוב לתת מקום לכאב עם המון חמלה, לא לרוץ מהר מידי לסליחה, לפעמים יש למידות שצריך לעשות כמו הצבת גבולות, לעבד את המידע ולראות אותו מעוד זווית.

**2.** לברר בלא מודע אם יש מוכנות לסליחה. פשו לעצום עניים לנשום ברוגע ולשאול: מה הסיבה שלא סלחתי עד עכשיו? אם אין בעיה אז באו נסלח, יש לברר למה אנחנו לא סולחים? מה המשמעות של לסלוח עבורנו? מה מונע מאיתנו לסלוח? אם זה עדיין לא קרה יש בעיה אקולוגית, לברר מה הכוונה החיובית של הלא מודע לשמור את הכעס והטינה. לאחר הסכמה וטיפול בהתנגדיות יש להמשיך.

**3.** אני מזמינה אותנו להיזכר בסיטואציה שעדיין גורם לנו להרגיש טינה, כעס, התנגדות כלפי עצמנו או אדם אחר.

**4.** אני מזמינה כל אחד להציב קיר העשוי מזכוכית גמישה בינך לבין האירוע לשים קיר זכוכית בין הסיטואציה ליצור דיסאסוציה, להתנתק, ליצור מרחק מהסיטואציה.

**5.** כשאתה מתבונן בסוציאציה שאל את עצמך, מה הכוונה מאחורי התנהגות של כל אחד מהצדדים? לכתוב אנחנו חייבים להבין את הכוונות החיוביות מאחורי ההתנהגות, גם אדם מול עצמו, לרפא את הסיפור ומאותו הרגע אנחנו לא הקורבן של הסיפור.

**6.** אלו מגבלות של כל אחד מהצדדים שגרמו להתנהגות הזאת?

**7.** מה הם המשאבים שהיו חסרים לך באותו רגע שהיו מאפשרים לסיטואציה להיות אחרת ואילו משאבים היו חסרים לצד השני? בחרים 3 משאבים משותפים.

**8.** יוצרים מעגל עוצמה על הריצפה, מתוך המשאבים המשותפים ששניהם היו צריכים, 3 משאבים עם צבעים ושיר שמאחד את כולם. ויוצרים עוגן. כשיש את מעגל העוצמה נכנסים לתוך המעגל ושולחים לכל אחד מהצדדים את המשאבים וכעת להסתכל על הסיטואציה ולשים לב מה משתנה בדינמיקה? אילו תובנות חדשות יש? לכתוב.

**9.** כשמוכנים אפשר לצאת מהמעגל מתנערים ועוברים למעגל הסליחה מבחוץ, מדמיינים סיטואציה שסלחנו, ושמים את הסליחה בתוך המעגל וכשמוכנים נכנסים למעגל ומתאחדים עם הדמות שיודעת מה זה סליחה, להוסיף עוגן תנועתי, איך זה מרגיש לסלוח? וכשמוכנים לצאת מהמעגל לעשות בדיקה, ובזמן המתאים כשמרגישים את הסליחה, עם הרגשת ההקלה הזאת אפשר לשלוח לכל אחד מהצדדים את הסליחה.

**10.** כשאנחנו מחוברים לסליחה ולמעגל העוצמה לדמיינ מה משתנה מול האדם הזה בעתיד, לבחור 3 סיטואציות בעתיד ולדמיינ איך אנחנו מתנהלים, נראים, איזו אנרגיה יש לנו, כעת אפשר לראות על קו הזמן שלנו איך הדברים נראים בעתיד כשאנחנו מחוברים לסליחה ולעוצמה ולכל הלימודות שלמדנו בתהליך, מה אפשרי עבורנו בעתיד? ...