



תרגיל הצעד הנועז

כפי שהתבקשתם כבר בעבר, גם השבוע נבקש מכם לבצע צעד נועז. זה אמנם השבוע האחרון שלנו ביחד ואנחנו נפרדים, אך גם השבוע נבקש מכם צעד כזה. אנו מזכירים כי צעד נועז הוא צעד שלוקח אותנו לכיוון מה שחשוב לנו, תוך כדי שאנחנו מוכנים לפגוש את אי הנוחות, המתח, החרדה או כל מה שעולה כאשר אנחנו עושים זאת. לאחר שניפרד, אנו מקווים שתמשיכו לעשות צעדים נועזים, אלה הצעדים שלוקחים אותנו לכיוון מה שחשוב לנו והופכים את החיים שלנו לחיים מלאים ומשמעותיים יותר.

הנה ההנחיות לתרגיל:

1. בחרו דבר אחד אותו תעשו במהלך השבוע הקרוב. מדובר בדבר שאתם לרוב מסתייגים או נמנעים מלעשות אותו בגלל הסבירות שהעשייה שלו תפגיש אתכם עם מחשבות לא נוחות, רגשות, זכרונות או תחושות גופניות שהייתם מעדיפים להימנע מהם.
2. כפי שכבר הדגשנו, תרגישו חופשיים לבחור משהו קטן.
3. תבחרו משהו שקשור למה שחשוב לכם בחיים, צעד שיקרב אתכם לכיוון האנשים שאתם רוצים להיות.
4. תזכרו שלפעמים לעשות משהו חשוב יכול לערב להאט את הקצב, לעצור מ"לעשות", או להפסיק לרגע (כפי שאמרנו בנקודת הבחירה, תשומת לב, שחרור מהחכה, הגדלת הבחירה).
5. זה יכול להיות **כל דבר**: להתקשר לחבר איתו לא דיברתם זמן רב; באמת להקשיב כאשר אתם שואלים מישהי מה שלומה; לשבת ולעשות איזו עבודה גם כשהתודעה שלכם אומרת לכם "אני חייבת הפסקה!"; לא לעשות שום דבר כאשר התודעה שלכם אומרת לכם "אני חייב לעבוד כל הזמן!"; לעשות משהו חדש גם כשהתודעה שלכם אומרת לכם "אני לא סוג כזה של בן אדם"; לדבר עם הבוס שלכם; להגיד שלום למישהו; ללכת למיטה בזמן; לאכול שלוש ארוחות ביום וכו'.
6. בעודכם עושים זאת, תרגלו מוכנות למה שמופיע בתוכם ושימו לב למה שהתודעה שלכם אומרת. **זכרו, אתם לא חייבים להרגיש טוב כדי לפעול**. אבל אתם בהחלט יכולים להיות בתשומת לב, בקשב, פתוחים למה שקורה בתוכם כשאתם מתקדמים לכיוון מה שחשוב לכם בחיים.
7. רשמו את הצעד שבכוונתכם לעשות, עשו אותו ודברו על הדברים שהתעוררו תוך כדי ואחריו עם המטפלים המלווים אתכם בתוכנית.
8. זכרו ונסו להמשיך גם בעתיד עם צעדים נועזים ויציאה מאיזור הנוחות.