

המציאות היא תוצר
של המחשבות שלי.

אני לא מבקשת שתאמינו למשפט הזה, רק שתנסו לרשום במשך יום
את כל המחשבות שקשורות לאותו ילד שמאתגר אתכם.

אם המחשבות שלי ממאירות,
הן יוצרות מציאות ממאירה.

אם גיליתם שהרבה מה מחשבות הן שיפוטיות או מראות את
דאגתכם או את הפחד שלכם, תנסו לחשוב איך אתם יכולים להתמיר
אותם למחשבות חיוביות.
למשל אם אני רשמתי מדאיג אותי ההתנהגות של לימור כי אם היא
תמשיך כך יש אפשרות שיסלקו אותה מהבית ספר.
אז אני אתרגם את זה לאני לא מבינה את התנהגותה של לימור אבל
אני סומכת עליה ועל כל היקום שהדברים יקרו בדיוק כמו שהם
צריכים להיות.

אם המחשבות שלי מושלמות,
הן יוצרות מציאות שופעת אהבה.

מחשבה מושלמת היא מחשבה שמשלימה עם המציאות ולא נלחמת
איתה. מחשבה שמקבלת את המציאות בלי לשפוט אותה באהבה
ובחמלה.

אני אחראי ב 100% על יצירת
המציאות שלי.

זה לא אומר שאני אשמה אם קורים לי דברים קשים, זה אומר
שכנראה יצרתי אותם כדי ללמוד משהו ושאני אחראי ב 100% על
תיקון של מה שיצרתי.

"שם בחוץ" אינו קיים.
הכל קיים במחשבות במוחנו.

קשה לנו להסכים עם זה שכל מה שקורה בחוץ הוא השתקפות ממה שקורה לנו בתוכנו. במיוחד קשה לפענח מה משקף לנו מעשה מסוים לא מקובל שילד שלנו או תלמיד שלנו עושה. הרבה פעמים הורים או מורים שואלים, מה אם ילד מרביץ לחבר זה משקף לי שאני מרביץ? אני לא מרביץ לאף אחד.

כדי לפענח את ההשתקפות עלינו לשאול את עצמנו בכנות מה אני מרגיש כשאני מסתכל על המעשה הלא מקובל או כשאני שומע שבני הרביץ לחבר? אצל אנשים שונים אותו מעשה יעורר רגשות שונים. אז זה יכול הראות לי שיש בי את הרגש הזה ושאולי קשה לי לקבל את עצמי עם הרגש הזה.

דבר עוד יותר קשה להבין זה שאצל כולנו יש את הכל, אולי במינון הרבה יותר קטן, אולי אנחנו לא נרביץ לאף אחד אבל היינו רוצים להרביץ למישהו יותר מפעם וכשאנחנו מודעים לכך אנו שופטים את עצמנו בחומרה, לא מקבלים את עצמנו עם החלק הקטן התוקפני שלנו. ואז כשמישהו מולנו מראה לנו את זה, אנחנו קופצים כי זה נגע לנו על כפתור רגיש.

כל אדם סבור שגבולות שדה
ראייתו הם גבולות העולם.
ארתור שופנהאואר.

כמה פעמים קורה לנו שאנחנו שופטים מעשה מסוים לפי מה שראינו, אין לנו מושג למה באמת הדברים מתרחשים כמו שהם.
"החיים הפנימיים הסובייקטיביים שלנו הם הדבר החשוב לנו ביותר
כבני אנוש. עם זאת, ידוע לנו מעט
מאוד על הדרך שבה הם לובשים צורה,
ועל אופן ההשפעה שלהם על הרצון
המודע שלנו בפועל."
בנג'מין ליבט.
זמן המוח.

אם אתה בראש ובראשונה
נאמן לעצמך, אי אפשר
למנוע ממך דבר שהוא מושלם,
שלם, מוחלט ונכון בשבילך.

לרוב, גם הורים וגם מורים אם יעצרו לרגע ויקשיבו לליבם ידעו בדיוק מה הדבר הנכון לעשות בכל מצב. הבעיה העיקרית היא שאנחנו לא עוצרים דקה כדי

להתבונן פנימה ולגלות מה זה בשבילנו באותו מצב להיות נאמן לעצמי. לפעמים מורה יכול להרגיש שהדבר הנכון עם תלמיד מסוים הוא להניח לו לצייר בשיעור היסטוריה אבל אולי לא יאפשר את זה כי הוא מפחד מי מה יגידו אנשי מקצוע אחרים או כי הוא מפחד שהילד כך לא ילמד היסטוריה. יכול להיות מעניין לבקש מילד שידוע לנו שקשה לו לשבת בשיעור היסטוריה, שיצייר את הדמויות שעליהם אנחנו נספר ושיספור כמה פעמים מופיעה כל דמות. וזו רק דוגמא אחת אבל ננסה ליצור מדריך עם רעיונות יצירתיים לילדים מאתגרים.

אם תהייה בראש ובראשונה
אתה עצמך, תחוה שלמות
שתבטא במחשבות, במילים,
בפעולות ומעשים אלוהיים.

תרגיל נחמד כדי להתקדם לעבר עצמנו הוא להודות כל בוקר או כל ערב על כל דבר ששמנו לב בקשר לעצמנו. למשל לכתוב אני מודה על כך ששמתי לב כמה הצעקות בכיתה משפיעים עלי.

אם הבוס שלך צועק עליך,
זה כי בתוכך יש אמונה שהבוסים
צועקים. אז הוא מתנהג כמו
שאתה מכיר את הבוסים.
ברגע שאתה מוחק את התכנות
ש"כל בוס חייב לצעוק"
אז אין עוד בוסים צועקים.

התרגיל תמיד הוא למצוא את התכנות שלפיו אנו פועלים. ברגע שאנו מכירים בו, הוא מתחיל להתכווץ.

בתת מודע נמצאים התכנותים
שחוזרים על עצמם.
מחשבות שהפכו לאמונות.

תרגיל מועיל הוא לרשום את כל האמונות שלנו ואחרי זה לבדוק איזה אמונות משרתות אותנו ואיזה מעקבות. בדרך כלל אמונות שקשורות לפחדים או כעסים או ציפיות, שיפוטיות הן אמונות מעקבות.

הסימפטום נעלם כשאתה
מרפא את הסיבה.

התנהגות של ילד גורמת לנו להרגיש רגש מסוים כשאנחנו מבינים
שהרגש הזה הוא לא בגלל אותה התנהגות אלה שזה רגש שאנו
סוחבים מכל החיים, אנו מכירים את הסיבה של הרגש ואז ההתנהגות
שקודם מאוד הפריע לנו עכשיו היא מעוררת אצלנו חמלה או חיוך או
אמפטיה.

כשאתה מחובר לכוח האלוהי
אתה לא צריך לדעת איך
עושים את הדברים.
הכל זורם.

אנו רגילים לחפש את התשובות בספרים, או באינטרנט או אצל אנשי
מקצוע. אבל אם נפתח את היכולת להקשיב ללב שלנו נהנה מהנחיות
מפורטות עבור כל שאלה שנרצה להתמודד איתה.

המחשבה יוצרת את הרגש.
והרגש הוא זה שמשפיע על
כל המערכת.
לרגשות יותר כוח ממחשבות.

מציעה לך לנסות את ההבדל בין לחשוב על פתרונות לבעיה לבין להרגיש איזה
רגשות זה מעורר ואחרי זה לחכות שהפתרון יופיע מבפנים.