

דף עבודה אינטואיציה



להכיר, להרגיש, ולתרגל בקצב בטוח

מטרת הדף

לא "להפעיל" אינטואיציה
אלא לזהות אותה בגוף,
ולהתחיל להקשיב לה בלי לחץ ובלי דרמה.

האינטואיציה לא צועקת.
היא מדברת דרך תחושה.

לכולנו יש אינטואיציה.
היא לא תכונה מיוחדת,
ולא שמורה לאנשים מסוימים.

האינטואיציה היא מרכז תחושתי,
שבדרך כלל מורגש באזור הבטן,
אבל יכול להופיע בכל מקום בגוף.

לפעמים היא מורגשת כתחושה ברורה,
ולפעמים כמילים שקטות,
או ידיעה פנימית בלי הסבר.

איפה האינטואיציה שלי בגוף?

קחי רגע לעצמך.

שבי במקום שקט.
עצמי עיניים אם נוח לך.
קחי 2-3 נשימות עמוקות.

עכשיו שאלי בעדינות:

"גוף, איפה האינטואיציה שלי נמצאת?"

אל תצפי לשום דבר מיוחד.
פשוט שימי לב.

איפה בגוף עלתה תחושה?

אם לא הרגשת משהו ברור
זה בסדר.
האינטואיציה היא עדינה,
ולפעמים לוקח זמן להכיר אותה.

תחושה מול ציפייה

אם חיפשת "בוקס בבטן"
או סימן חזק
ייתכן שהמודע ניסה לעזור יותר מדי.
שאלה להתבוננות:

איך הרגישה התחושה שכן הופיעה?
(שקט, ידיעה, רון, בהירות, משהו אחר)

תרגול שאלות פשוטות

כמו במצפן הרגשי,
מתחילים בקטן.
בחרי שאלה יומיומית פשוטה,
כזו שאת יודעת לזהות את התשובה שלה בגוף.
לדוגמה:
"האם נכון לי היום ללכת לסופר?"
אמרי את השאלה בקול (אם אפשר),
ושימי לב לתחושה.

מה הרגשת כשאמרת "כן"?

ומה הרגשת כשאמרת "לא"?

אין צורך להסביר.
רק להרגיש.

תרגול עם שאלה מורכבת יותר

רק אם זה מרגיש נכון לך.

בחרי התלבטות אמיתית מהחיים שלך.
משהו שאת יודעת לזהות בגוף כשהוא נכון או לא.

לדוגמה:
בקשה, שיחה, בחירה, צעד קטן.

השאלה שלי:

איך האינטואיציה שלי הגיבה?

תזכורת חשובה

האינטואיציה לא מחליפה מחשבה.
היא מציעה כיוון.

היא יכולה לעזור:

- בהחלטות יומיומיות
- בבחירת אנשים
- בצעדים בחיים

אבל היא עובדת הכי טוב
כשיש זמן, שקט, ונוכחות.

משפט עוגן לשבוע הזה

בחרי משפט אחד:

- אני לומדת להכיר את האינטואיציה שלי
- אני מבינה בזמן שלי
- תחושה היא שפה
- אני סומכת על הקצב שלי

או כתבי משלך:

סיום

האינטואיציה
לא מבקשת הוכחה.
רק הקשבה.

