

כלי עזר לטיפול בנפילות

יומן : הדרך לנפילה –

היומן הזה יעזור לך להכיר ולזהות מה קורה

נפילה באוכל מתחילה בחוסר חיבור רוחני (בצעדים כתוב להיות במצב רוחני תקין) כולל חוסר חיבור רגשי. (כלומר הרצון להיות המנהל "הבמאי" של חיך וחי אחרים, לשלוט באירועים) ואחר כך באה האובססיה (כמיהות מזויפות) אשר בסופו של דבר מובילה לאוכל.

לך שלב שלב וכל זה על מנת

שתוכל למנוע נפילות עתידית. כלומר יעזור לך **במודעות** שהינה מילת מפתח בתכנית.

1. קח נייר וכתוב סיפור מה קרה לך עד לנפילה תתחיל לפחות כ 4-5 שעות לפני .
תשאיר שורות ריקות בין שורה לשורה כי תחזור לסיפור שלך.
2. כתוב על הנפילה כאילו אתה מחזיק מצלמת וידאו עליך בזמן הנפילה, כתוב על הפעולות, על הרגשות, על המחשבות, עד לנקודה שנכנעת והכנסת אוכל לפה.
הנפילה ב"שידור חי":
3. זהה (אם אפשר) היכן התחילה הנפילה הרגשית. למשל היכן התחילה האובססיה לגבי השליטה בסדר האירועים ובמה זה קורה. או מתי **הפחד או הכעס** השתלטו עליך.
כתוב על הרגשות בשורות הריקות.
4. אחרי שרשמת, ראה האם אתה יכול ומסוגל לזהות היכן התחיל חוסר חיבור רוחני, האם היה לך קשר לכוח עליון באותו בוקר?, כמה זמן כבר שכחת להשתמש בחיבור לכוח עליון. למד ודע כי מכאן מתחילה הנפילה, מעידה.
5. קרא את היומן שלך לעוד 2 חברים מהתכנית, למאמן, ותהיה מוכן לקבל הערות, אתה חייב
6. רשום את התכנית שלך מה אתה מתכנן לעשות בפעם הבאה כאשר תקלע למצב כזה - **(וזה יקרה)**.
7. לסיום מה השיעור הרוחני שלך מהנפילה?
חייבים להכיר בעובדה שנפילה מתחילה הרבה לפני שאנו אוכלים את האוכל.
השיעור הרוחני שלי מהנפילה –