



אלינה מירקין *Shine On*
ביטוי והגשמה לעסקים ואנשים

שיעור מספר 3 - קפיצה לעתיד

מסובבים את מחוגי הזמן שנה אחת קדימה
שנים עשר חודשים מהרגע הזה
נסו לדמיין את הקפיצה הזו
דמיינו את עונות השנה חולפות, חגים, חורף, אביב, קיץ וסתיו
תתחילו להעלות בדמיונכם את התמונה הכי מיטבית
מה קורה איתך ומה קורה עם העשייה שלך
תעלו תמונה מענגת שיש בה כמה שיותר פרטים
מוזמנים להיות ילדים מפונקים בחנות צעצועים שרוצים לעצמם דברים
ומבקשים למלא את כמיהות ליבם
הכל אפשרי והכל קרה על הצד הטוב ביותר

- מה הצבע של החולצה שלך בעוד שנה?
- איך נראה היום שלך? מתי קמת בבוקר?
- מה הדבר הראשון שאתם עושים בבוקר?
- עם מי אתם אוכלים צהריים ומה יש לכם בצלחת?
- מה אתם עושים במהלך היום?
- עם מי אתם נפגשים במהלך היום?
- היכן אתם עובדים? מה זה המקום הזה?
- איזה אוטו יש לכם?
- מתי סיימתם את היום?
- מה אתם עושים בערב?
- איך אתם מפנקים את עצמכם כשהחלום מוגשם במלואו?
- כמה כסף אתם מרוויחים בחודש, בקלות ובנעימות?
- מי נמצא אתכם? מי מלווה, מי עוזר לכם?
- אתם עובדים עם עצמכם או יש אתכם אנשים נוספים?
- איזה דברים כיפיים הענקתם לעצמכם עם האפשרויות שיש לכם כרגע?
- נסעתם לחול? עשיתם קניות? פינקתם חבר משפחה? מה קניתם וכמה זה עלה לכם?



אלינה מירקין *Shine On*
ביטוי והגשמה לעסקים ואנשים

תשימו לב

איך זה מרגיש בגוף כשהחלום חי במלואו ופועם בכם
איפה מבעבעת התחושה בגוף? מה הצורה שלה בגוף? הצבע?
כמו מה זה מרגיש? איך זה נראה?

קבלו מהדמות שאתם בעוד שנה, טיפים לדרך איך לחיות יותר את הטבע שלכם בקלילות,
להנות יותר ולהתאמץ פחות. שימו לב אם עולה התנגדות או מחשבה שחוסמת, בדקו עם הדמות
כיצד למוסס את החסם.
שווה להשתהות בנקודה הזו, יש לה מידע שווה זהב עבורכם.

הגוף שלי מרגיש היטב

איך זה להגשים את החלום עד הסוף