צ'ק ליסט לשחרור דפוסים מעכבים:

1.התבוננות בדפוס שעולה:

- ☐ מהו הדפוס שאני חווה שוב ושוב?
- ☐ באילו מצבים הוא עולה?
- ☐ מה אני מרגישה כשזה קורה?
- ☐ איזה צורך פנימי הדפוס הזה מנסה למלא?

2.חקירה עדינה של המקור:

- ☐ מתי בפעם הראשונה הרגשתי כך?
- ☐ של מי הקול שאני שומעת בראש? (הורה, מורה, דמות סמכות)
- ☐ האם הדפוס הזה שייך לי או שקיבלתי אותו ממישהו אחר?
  איזה צורך פנימי הדפוס הזה מנסה למלא?

3.הכרה בכוח של הדפוס:

- ☐ מה המחיר שאני משלחתעל שמירה על הדפוס הזה?
- ☐ מה הוא מונע ממני?
- ☐ במה הוא שומר עליי? (לפעמים יש רווח משני)

4.הסכמה לשחרור:

- ☐ האם אני מוכנ/הלשחרר את הדפוס הזה עכשיו?
- ☐ האם יש פחד בלשחרר אותו? אם כן- איזה פחד מבקש שאראה אותו בעיניים אוהבות?
- ☐ מה אני בוחרת במקום?

5.הזמנה לתדר חדש:

- ☐ איזה דפוס/אמונה/תגובה אני רוצה להכניס במקום הישן?
- ☐ איך אני יכולה להזין ולחזק את הדפוס החדש ביומיום?
- ☐ אילו פעולות חדשות יבטאו את השינוי?



