

החֹבֶרֶת

שבוע 1 - קפיצה קוונטית

שיעור #1 קפיצה קוונטית אל חיי היצירה החדשים שלך

דיקרי השיעור

- מה זה קפיצה קוונטית?
בפיזיקה, החלקיקים כל הזמן נעים סביב הגרעין במעגלים. קפיצה קוונטית היא מצב שבו אלקטרון "פתאום" מופיע במסלול אחר סביב הגרעין, מבלי שיהיה תהליך או תנועה לשם. אז, זה לא בדיוק מה שאנחנו עושות פה. אנחנו כן נעשה תהליך ותנועה מכוונת אל עבר המקום שאנחנו רוצות להיות, אבל- התהליכים לפעמים הם כל כך עמוקים, פנימיים, חזקים ומהירים, בתוכם זה ירגיש כאילו פתאום הופענו במסלול חיים אחר.
קפיצה קוונטית היא תהליך פנימי שבתוכו אנחנו משכללות את היכולת שלנו לשנות את עצמנו מהר ולהתחיל להרגיש, לחוות את העולם, ואת עצמנו כמו האישה שאנחנו רוצות. ואז, לפעול ולהתנהל בעולם כמו האישה הזו.

- צמיחה קוונטית!
צמיחה שמבוססת על קפיצות. צמיחה קוונטית זו דרך החיים בה אנחנו בוחרות כל פעם מחדש לזהות את המקום שאנחנו רוצות להיות בו ולעבור מהר מאוד לחיות את החיים האלו. זה אימון בלהשתנות ולהתנהל בעולם כמו האישה שאנחנו רוצות להיות, בלי לחכות לתנאים הנכונים.

- איך זה עובד?
אנחנו פשוט גורמות לדברים לקרות. הימים משתנים, השבוע משתנה, השגרה משתנה, החיים משתנים. וכשאנחנו עובדות בעמוקים ומשנות את עצמנו מהשורש, השינוי נשאר.

- יצירת קשר עם רצונות הליבה

רצונות הליבה שלנו הם הרצונות שנמצאים מתחת לכל מה שעיצבו אותנו בתרבות, במשפחה. רצונות בשורש נשמתנו שקשורים לנטיות הלב, הכשרונות והפוטנציאל האמיתי שלנו, שהתקיים בנו עוד לפני שקלקלו אותנו עם התניות חברתיות. ברגע שעובדות עם רצונות הליבה, תהליכים קורים מהר ומתרחשים ניסים של ממש, כי אלו רצונות שנמצאים בהלימה עם מי שאנחנו באמת.

- נקודת המוצא: כנות רדיקלית וקבלה רדיקלית

להסכים לבחון ולהביע רצונות חדשים, רצונות ברבדים שעד היום לא הייתה לנו גישה אליהם (כי לימדו אותנו שהם לא ראויים, שטחיים או מסוכנים). כשנחקר בסקרנות את הרצונות האלה, ניפתח לעולם תוכן שלם שקיים בתוכנו, שכולל בתוכו נטיות, תשוקות וכשרונות חדשים. ואז, כשאנחנו לא רק בכנות רדיקלית לגבי הרצונות שלנו, אנחנו מקבלות את הרצונות שלנו בקבלה רדיקלית: בלי לשפוט, בלי לבקר, בלי לפקפק, ומשם פועלות.

- אם הייתי יודעת בוודאות שלא משנה כמה הרצון שלי- מטופש, מוגזם, שטחי, מופרע, כמו כולם, לא כמו כולם, יפה, לא יפה - הוא טוב ומיטיב לעולם - מה הייתי רוצה?

- קפיצה קוונטית בריבוע:
שנה מהיום: אתן פי 30 יותר מצליחות כלכלית, יצירתית ואמיצות יותר.
3 פרטים על האישה הזו (האני העתידית שלך):

1. במה היא מאמינה?

2. איפה היא חיה/מה יש לה/ איך היא נראית (פיזי, חומרי)?

3. איך נראית היצירה שלה?

4. אם היינו שואלות את האישה הזו, שאנחנו רוצות להיות, מה היא רוצה, מה היא הייתה אומרת?

• לעשות את מדיטציית הקפיצה הקוונטית

הצעד הבסיסי בתוך קורס השנה הקוונטית. לא לעבור תהליך ארוך שבסופו אולי נקבל אישור להיות האישה שאנחנו. פה אנחנו עושות את זה הפוך- קודם אנחנו הופכות להיות היוצרות שאנחנו רוצות להיות, ואז מתמודדות עם כל מה שזה מביא.

• לעשות ליוצרת שאני מקום בלו"ז

להבין כבר היום, כבר השבוע- איך בטכני האישה שאני רוצה להיות מקבלת זמן, ומה היא עושה איתו. אלה השלבים:

1. מכינות טבלה של השבוע שלנו.

אני מכינה את הטבלאות שלי על גליונות A3 גדולים, ומחלקת כל יום לבוקר צהריים וערב. לי יש מערכת לשבועיים (כי יש לי שני סוגים של שבועות: כשהילדים אצלי בסופ"ש וכשהם לא). כל אחת יכולה לעשות את ההתאמות שלה.

2. מכניסות את הדברים שקבועים לנו בלו"ז, מחוייבויות ועוגנים שאי אפשר להזיז (תורים, או זמן עם הילדים למשל).

3. מכניסות את הדברים שחשובים לאישה שאתן רוצות להיות (בכל תחום, לא רק יצירה. למשל, שגרת בוקר, יותר זמן בים, יותר זמן עם לקוחות)

4. מקדישות מחשבה לתנאים: מה אתן צריכות כדי לגרום לזה לקרות? (פינת עבודה מסודרת? בית קפה? שקט?)

גם אם זה בדרך, גם אם זה בערך- מה אתן יכולות לעשות היום? (בפרקטי!)

• למי שעובדת עם יומן גוגל:

אפשר ליצור יומן "היוצרת" עם פעילויות ותכניות שמשקפות את האישה שאתן רוצות להיות, לשמור עליו נפרד בהתחלה בנפרד ולאט לאט לסנכרן אותו עם היומן הרגיל (או שלא).

תרגונו! ובאנו לספר בקבוצה איך היה (: