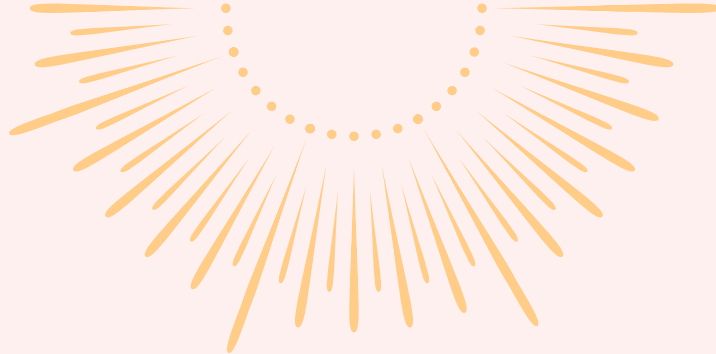




**האפשור
פותח לרווחה את השער
עבור מה שהשליטה מבקשת
לצמצם**

נחמיה



להסכים

כשהמסר הזה עולה הוא מציע לבחון את המקומות שבהם יש לנו צורך בשליטה וכיצד שליטה זו עלולה ליצור צמצום.

הצורך בשליטה מונע על ידי פחד, המנעות ושמירה על גבולות מוכרים וברורים אבל, לפעמים אנחנו כמהים למציאות שבה דווקא מה שאינו מוכר לנו מתבקש בחיים שלנו.

זו הזמנה לתרגל אפשרות והסכמה, גם כשאין לנו ידיעה ברורה מה תהיה התוצאה, גם כשתחושת חוסר הודאות עלולה ליצור אי נוחות בהתחלה. אפשר להתבונן על סוגיה או שאלה שמעסיקה אותך ולתעד מחשבות שיוצרות סביבה את הצמצום והשליטה, כך שיופיעו באופן מודע.

אילו אמונות קיימות בתוכנו סביבה? למשל מה אמרו לנו שאפשרי, מה מסוכן מידי עבורנו, או האם יש סדר ברור של דברים שאמורים לקרות כדי שהמציאות שאנחנו מבקשים תוכל להתממש? האפשרות מבקש להניח לכל אלה ולפתוח שער חדש לרווחה.