

קורס גלגולי נשמות, התיקון האישי

הוראות לניהול יומן קורס:

כדאי לחלק את היום ליומן לכמה חלקים לפי נושאים, אפשר לפרט כל דבר לפרטים ואם לא מתאפשר מחוסר זמן, ריכוז או יכולת רגשית לציין בראשי פרקים את הזיכרונות, הארות והערות הנוגעים בדבר.

נושאים ליומן (אפשר להוסיף נושאים לפי הצורך והרגש):

- מה שקשה לתקן בחיים ומה שקשה להתמודד – עבור זה הגעת!!!
- זיכרונות ילדות,
- פחדים שמשפיעים עלינו רבות, פחדים לא רציונאליים ופחדים שיש לנו הסבר להם.
- אהבות ונטיות – דברים שאנו אוהבים במיוחד או יש לנו העדפות, התמכרויות או משיכה מיוחדת אליהם וזה לא דבר נפוץ אצל אנשים אחרים
- נטייה מיוחדת לעבר ספרות-עיצוב-סרטים מתקופות קודמות.
- נטייה מיוחדת לארצות, תרבויות, סוגי אנשים שהם לא חלק מהחברה שלתוכה נולדתי או שבתוכה בתוכה אני חי.
- מערכות יחסים שחוזרות על עצמן.
- יומן חלומות – חלומות שהשאירו עלינו רושם רב מן העבר
- חלומות שחוזרים על עצמם, חלומות בכל לילה

במשך הקורס נמלא את היומן. מומלץ לדון במה שכתבנו ביומן עם חברי הקבוצה שלנו מכיוון שלאנשים אחרים שאינם מעורבים איתנו רגשית (רצוי לא קרובים מדי) יש יכולת לזהות, אצילנו, תבניות בקלות רבה יותר.