



באי-הצלחה – ללמוד במקום לכעוס

(מתוך פרק 2 בסדנת המעגל בהנחיית רואי הניג)

כשאתם חווים פחות הצלחה לאכול
כפי שאתם חושבים שנכון לכם,
אמרו כך לעצמכם:

”אני משתדלת כמיטב יכולתי –

לא לכעוס על עצמי, לא להתאכזב מעצמי, ולא להרגיש אשמה
על שכך עשיתי.

אני יודעת ומבינה
שזהו השלב וזו היכולת שלי ברגע זה.

בכך שאני מרגישה בסדר עם עצמי,
אני מתאזנת ומתחזקת.

כך מתפתחים ומתפנים בי המשאבים הפנימיים
לשאול את עצמי למה זה קרה,
וללמוד לנהוג אחרת בפעם הבאה.

כך אצליח יותר בפעם הבאה,
ואצליח יותר ויותר -
בדרך כולה!”

