

## ההיפוכים

ההיפוכים הם ההזדמנות שלך לחוות אמיתות שהן ההפך ממה שהאמנת בו. היפוך של הצהרה\מחשבה אחת יכול להביא להתגלויות רבות. החקירה יכולה לשחרר אותך לחופשי מהדרכים המכאיבות שבהן חווית מצב כשלהו ואשר בתמימותך האמנת שהוא האמת. ההיפוכים יכולים להיות שערים נפלאים וכניסה מחדשת לתוך חיים אדיבים יותר ומלאים בהכרה עצמית. התנסו בהיפוכים למטה עד שתרגישו בנוחיות עם התהליך.

הצהרה\מחשבה אפשר להפוך לפעמים **לעצמי, לאחר ולנגדי**. הנה 3 דוגמאות של היפוכים למחשבה "פול לא נחמד אלי". מצאו מצב ספציפי בחייכם בו הייתה לכם מחשבה דומה על מישהו, וחוו את ההיפוכים שלמטה:

### היפוך לעצמי

אני לא נחמדה לעצמי. (באותו מצב, איך אתם הייתם לא נחמדים לעצמכם?).

### היפוך לאחר

אני לא נחמדה לפול. (באותו מצב, איך אתם הייתם לא נחמדים לפול?).

### היפוך לנגדי

פול נחמד אלי. (באותו מצב, איך פול נחמד אליכם?).

על מנת למצוא היפוכים, חזרו להצהרה\מחשבה המקורית שלכם. אל תעשו היפוך להיפוך. לדוגמא, "הוא לא אמור לבזבז את זמנו" יכול להפוך ל "אני לא אמורה לבזבז את זמני", "אני לא אמורה לבזבז את זמנו", ו"הוא אמור לבזבז את זמנו". שימו לב ש"אני אמורה לבזבז את זמני ו"אני אמורה לבזבז את זמנו" אינם היפוכים תקפים. 2 האחרונים הם היפוכים של היפוכים ולא היפוכים של הצהרת המקור.

תנו לעצמכם לחוות לגמרי כל היפוך בהקשר לסיטואציה האישית שלכם. שאלו את עצמכם האם אחד מההיפוכים הוא נכון באותה מידה ואולי אף יותר מהמחשבה המקורית שלכם, וזהו לפחות 3 דוגמאות ספציפיות ואוטנטיות לכל היפוך. לדוגמא, זהו 3 דוגמאות ספציפיות באותה סיטואציה היכן אתם הייתם לא נחמדים לעצמכם. זהו 3 דוגמאות ספציפיות באותה סיטואציה היכן אתם הייתם לא נחמדים לפול. זהו 3 דוגמאות באותה סיטואציה היכן שפול היה נחמד אליכם. התהליך הזה הוא תהליך לגילוי הסיבה האמתית לסבל שלכם.