

יום שני 23 מרץ 2009  
יום שני כ"ז אדר תשס"ט



אילנה לב-ארי  
ILANA LEV-ARI  
WWW.ILANA-7.CO.IL

יום רביעי 05 נובמבר 2008

סיכום שיעור מיום ה – 11.10.08 בנושא איפוק ושליטה עצמית  
(סדר הדברים בנקודות כפי שרשמתי במחברת)

▪ שליטה נכונה היא מתוך הבנה

▪ כעס נאגר הוא ביטוי לאיפוק

שליטה עצמית מתחילה עם פקחת העיניים. ברגע שאנו נותנים לעצמנו 5 דקות נוספות במיטה לאחר שפקחנו את העיניים, אנו מתחילים את היום באיפוק. ברגע שנקום מיידית נהיה בשליטה עצמית למשך כל היום. אם נעשה ככה זה יהיה סימן שהלכנו לישון עם שלוה. במצב אחר בו אנו מתמהמהים בקימה סימן שלא הלכנו לישון עם שלוה.

הגישה מאוד חשובה בשליטה עצמית

כשאיננה מדברת תמיד תשאיר לאדם קצה אור, תקווה.

יש חוקי בית, מנהגי בית, מוסכמות בית אין לנסות לשנות אותם, אלא להיות עקבי בהם ויהי מה, הפרתם תביא להפרת השלוה וההרמוניה של הבית.

שפת גוף היא השפה הכי ברורה והאדם לא יכול לברוח ממנה – הלך המחשבות שלו.

בני האדם סיגלו לעצמם מצבים של הדחקה. כשפועלים כך המצבים יכולים אך ורק להחמיר.

זה בסדר לריב במשפחה אמיתית – מותר לומר את מה שאתה חושב, לצחוק, לבכות אח"כ הכל אמור להיות נקי.

נימוס = איפוק

כבוד = שליטה

אדם שמכבד אותך אף פעם לא יפגע בך, אלא להפך יוקיר אותך.

אשרי המבין והפתוח לקבל  
אוהבת ומברכת

אילנה לב-ארי בת חביבה

יום שני 23 מרץ 2009  
יום שני כ"ז אדר תשס"ט



אילנה לב-ארי  
ILANA LEV-ARI  
WWW.ILANA-7.CO.IL

אדם שמפגין נימוס הוא מאופק. יכול להיות מנומס כלפיך בזמן נתון ולהתפרץ עלייך רגע לאחר מכן.

אישה היא כמו יהלום זקוקה שילטשו אותה או כמו פרח הזקוק למים – הגבר צריך לדעת להזין אותה על מנת שתוכל לנהל את הבית/לתפקד בבית כמו שצריך.

אדם צריך להכיר את עצמו, לדעת איפה הוא יכול להימנע מדברים שהוא לא יכול לעשות – מתבטא בכל תחומי החיים, לרבות בזוגיות ולכן יש להבין את המצב.

זוגיות לא מתבטאת רק במגע, כנ"ל לגבי כל קשר אחר כמו למשל בין אב לבתו. הקשר הנכון מתבטא בעשייה למען האחר, לפי מה שאותו האדם זקוק/צריך.

חיי נישואין נבנים מהבוקר – מתחילת הבוקר טוב

עקרונות שליליים הם מאוויים של בני האדם

עקרונות אמיתיים הן חוק ויותר מזה, הן בלתי ניתנים להזזה. גבר שלא מקבל את העקרונות לא ניתן להיות איתו (כאילו מבקש מבת הזוג לוותר על האישיות שלה וזה לא ייתכן).

אם חסר אחד מ- 5 העקרונות הבסיסיים אין כלום. ברגע שאדם נצמד לעקרונות הם אלה שידריכו אותו איפה הוא טועה.

בדרך אין צודק יש עקרון, יש את הבסיס, את העובדות. זה מה שלקוי בחוקי האדם שהם ללא עקרונות ועובדות ולכן יש בהם תמיד פרצות (בני האדם שוברים את החוקים שהם בעצמם יוצרים).



אשרי המבין והפתוח לקבל  
אוהבת ומברכת

אילנה לב-ארי בת חביבה