מה יושב שם למטה?

יש דברים שאנחנו כבר יודעות על עצמנו. שקשה לנו לבקש עזרה, שאנחנו חושבות יותר מדי, או שאנחנו מתכווצות רגע לפני שאנחנו מציבות גבול.

לפעמים אנחנו כל כך עסוקות במה שקורה היום, שאנחנו לא עוצרות לשאול מה יושב מתחת לזה.

התרגיל הזה הוא הזמנה לעצור ולכתוב בלי לסנן. אין כאן תשובה נכונה, ואין צורך להגיע למסקנה גדולה. מספיק להיות היום קצת יותר סקרנית.

לפני שמתחילות

בחרי נושא אחד שחוזר בחיים שלך, ולא את כל החיים בבת אחת. אם שאלה מרגישה גדולה מדי, מותר לדלג עליה.

חלק 1 מתוך 3

להתחיל ממה שקורה עכשיו

1 מה הייתי רוצה שיהיה אחרת?

בחרי רגע אחד שחוזר: מול בן זוג, בעבודה, במשפחה או מול עצמך.

2 מה אני עושה באותו רגע?

מה אני אומרת, על מה אני שותקת, על מה אני מוותרת, מה אני בודקת או מנסה לשלוט בו?

3 מה אני מפחדת שיקרה אם אפעל אחרת?

כתבי את הפחד הראשון שעולה, גם אם הוא נשמע לא הגיוני.

חלק 2 מתוך 3

להקשיב למה שמתחת

4 מה הפחד הזה אומר עליי?

לדוגמה: שאהיה לבד? שלא יאהבו אותי? שאאכזב? שלא אוכל לסמוך?

5 מתי הרגשתי משהו דומה בעבר?

לא חייבים למצוא אירוע אחד או זיכרון מדויק. אפשר רק לשים לב למה שעולה.

6 ממה ניסיתי לשמור על עצמי?

אולי מה שנראה היום כמו קושי היה פעם דרך להרגיש מוגנת.

חלק 3 מתוך 3

לבחור צעד קטן

7 מה הייתי רוצה לומר לעצמי היום?

משפט אחד, עם קצת יותר הבנה ורכות.

8 מהו צעד אחד קטן שאוכל לנסות?

לבקש עזרה. להגיד לא. לעצור לפני תגובה. לשאול שאלה אחרת.

רגע לפני שאת ממשיכה הלאה

אולי גילית משהו חדש על עצמך. ואולי דווקא עלו שאלות שלא היו שם קודם.

לזהות את הדפוס זו התחלה. להבין מה מחזיק אותו וללמוד לפעול אחרת, זו כבר עבודת עומק.

בסשן נוכל לקחת את מה שעלה כאן צעד אחד קדימה, ולחקור יחד את האמונות והפחדים שעשויים לשבת מתחת.

לא תמיד צריך לדעת מה התשובה. לפעמים מספיק להיות מוכנה לשאול את השאלה הבאה.

רוצה להעמיק יחד?

סשן תטא · 60 דקות · 350 ₪

לקביעת סשן בוואטסאפ: 050-950-9195

דפוס לא תמיד נוצר בגלל אירוע אחד, ושאלה לא תמיד מובילה לזיכרון. התרגיל נועד להתבוננות אישית. הוא אינו אבחון ואינו מחליף טיפול נפשי.

אם משהו מציף אותך, אפשר לעצור ולפנות לאשת מקצוע או לאיש מקצוע מתאימים. את בוחרת את הקצב.