



דף העבודה: ושפטת את רעך (דף שיפוט)

מלאו את השורות הריקות שלפניכם, כתבו על מישהו שלא סלחתם לו עדיין במאת האחוזים. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנזרו את עצמכם – נסה לחוות את הכעס או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצלו הזדמנות זו לבטא את השיפוט שלכם על הנייר.

1. מי מאכזב, מכעיס, מתסכל או מעציב אתכם ולמה? מה בדיוק אינכם אוהבים באותו אדם?
(לדוגמא: יורם מכעיס אותי כי הוא לא מקשיב לי, הוא לא מעריך אותי, הוא מתווכח איתי)

אני _____ על (שם) _____ בגלל ש: _____
רגש: כועס \ מאוכזב \ עצוב \ מתוסכלת...

2. איך אתם רוצים שאותו אדם ישתנה? מה אתם רוצים שאותו אדם יעשה? דוגמא: אני רוצה שרותי תשתוק.

הייתי רוצה ש _____

3. מה אותו אדם צריך \ לא צריך לעשות, להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תוכלו לתת לו\לה?
דוגמא: רותי לא צריכה להשפיל אותי.

(שם): _____ צריך \ לא צריך _____

4. למה אתם זקוקים מאותו אדם כדי שתהיו מרוצים ומאושרים? דוגמא: אני זקוקה לזה שרותי תאהב אותי.

אני צריך\צריכה ש (שם) _____

5. מה אתם חושבים על אותו אדם? ערכו רשימה – היו שיפוטיים וילדותיים

דוגמא: רותי הוא עקשנית, נדיבה, משוגעת, חסרת אחריות...

(שם): _____ הוא\היא _____

6. מה אינכם רוצים לחוות שוב עם אותו אדם? דוגמא: אני לא רוצה לחוות שוב לעולם שדורכים עלי ומבטלים אותי.

אני לא רוצה לחוות לעולם _____

מלאו משפטים קצרים ושפטו מישהו אחר. אל תשתמשו ב-ו החיבור. לכל שיפוט הקדישו שורה.

בכל שיפוט (למעט בסעיפים 5 ו 6) כתבו אתכם ואת האדם האחר כמו בדוגמאות.

אפשר לכתוב כמה מפשטים שתמצאו בכל סעיף.

מעולה, סיימתם למלא דף שיפוט, עכשיו הזמן לעשות את "העבודה" - 4 שאלות והיפוכים.

אני רוצה להפסיק לנבא איך אני אגיב | עידית וגנר 050-7671967



מדריך "העבודה של בירון קייטי"

ארבע שאלות והיפוכים

השתמשו בארבע השאלות ובתתי-השאלות הבאות (השימוש בתתי-השאלות על-פי מידת הצורך) בעת חקירת מחשבה. תוך כדי מענה לשאלות, עצמו את עיניכם, היו שקטים והיכנסו עמוק פנימה תוך כדי התבוננות. החקירה מפסיקה לעבוד ברגע שאתם מפסיקים לענות על השאלות. זכרו לענות כאילו אתן ממש בתוך הסיטואציה.

1. האם זאת האמת? (כן או לא). אם התשובה היא לא, עברו לשאלה 3.

2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת? (כן או לא).

3. איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמין/ה למחשבה הזאת?

התבוננו:

האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם?

אילו תחושות גופניות ורגשות מתעוררים בכם כשאתם מאמינים למחשבה? (הרשו לעצמכם לחוות אותן עכשיו). אילו תמונות אתם רואים, של עבר ועתיד, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת? אילו התמכרויות או אובססיות מתחילות להתהוות כשאתם עדים לתמונות ומאמינים למחשבה? (האם אתם מגיבים בשימוש ב: אלכוהול, סמים, כרטיסי אשראי, אוכל, סקס, טלוויזיה וכו'?).

איך אתם מתייחסים לאותו אדם, לעצמכם ולאחרים בסיטואציה הזאת, כשאתם מאמינים למחשבה?

4. מי תהייה ללא המחשבה?

עצמו את עיניכם, התבוננו והרהרו. מי או מה אתם ללא המחשבה הזאת?

הפכו את המחשבה:

רק לאחר שעניתם בהרחבה ובכנות על 4 השאלות הראשונות, עברו להיפוכים.

לסעיפים 1 עד 4 בדף השיפוט: מחשבות ניתן להפוך לשלילה, היפוך לאחר היפוך לעצמי.

מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות, אמיתיות איך כל היפוך נכון לך בסיטואציה הזאת.

למשל המשפט- אני זקוקה לזה שרותי תאהב אותי.

היפוך לשלילה: אני לא זקוקה לזה שרותי תאהב אותי.

היפוך לאחר: רותי זקוקה לזה שאני אהב אותה.

היפוך לעצמי: אני זקוקה לזה שאני אהב אותי.

היפוכים לסעיף 5: היפוך לשלילה והיפוך לעצמי.

למשל: רותי משוגעת. היפוכים: רותי שפיה, אני משוגעת.

היפוך לסעיף 6:

למשל: אני מוכנה לחוות שוב שדורכים עלי ומבטלים אותי.

... ובסוף הבנתי שאף אחד לא יכול להוציא לי את הרוח מהמפרשים.

פשוט בגלל שהטבע של הרוח זה להמשיך לנשוב.

עידית וגנר 050-7671967