

דף העבודה : ושפטת את רעד

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 השיפוטים 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 _____
כועס ומאוכזבת/עצוב/מתוסכלת

2. איך אתם רוצים שאותו אדם ישתנה? מה אתם רוצים שאותו אדם יעשה?

הייתי רוצה ש _____

3. מה אותו אדם צריך לא צריך לעשות, להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תוכלו לתת לו/לה?

(שם :) _____ צריך \ לא צריך _____

4. מה אתם צריכים מאותו אדם כדי שתהיו מרוצים ומאושרים?

אני צריך/צריכה ש _____

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

(לדוגמא : יורם הוא עקשן, נדיב, אוהב, חסר אחריות ..)

(שם :) _____ הוא/היא _____

6. מה אינכם רוצים לחוות שוב עם אותו אדם?

אני לא רוצה לחוות לעולם _____
