

דף עבודה 2 לשלב מספר 5

הגלשן

היכולת לסלוח במצבים שזה בלתי אפשרי

1. החופש להרגיש.

את מאפשרת לעצמך להרגיש ולחוות את כל הרגשות האפשריים, וגם חופשית לבטא אותם. כן, גם אלה שעושים הכי נעכס בלב; מה שמתחשק לך. תזרמי עם מה שבא לך:

להיות בדיכאון

לבכות

לצעוק

לשחררררר (גם אם זה אומר ליילל בקולות חייתיים... רצוי במקום רועש שיבלע את הקול שלך...)

בחרת מקום להיות בו, נכון?

שחררי מה שמתאים לך להשמיע,

הרגישי חופשית להביע בתנועות ובהעוויות פנים מה שאת מרגישה.

2. תחמי גבולות לזמן. קבעי זמן מוגדר מראש לפעולות שאת מחליטה עליהם: יום, יומיים,

שבוע... בחירה שלך.

החלטת שאת עוברת לאמא שלך לכמה ימים ומתאים לך לשמוע את מה שיש לה לומר?

ברור לך שאת שוכרת דירה באמצע שומקום ליומיים?

את יוצאת לקמפינג עם אוהל מתקפל?

ישנה ברכב שלך ללילה של שקט עם עצמך?

עשי זאת.

ואז?

זהו זה!

את שמה את זה מאחוריך.

בדקת מה האפשרויות שעומדות בפניך,

החלטת מה לעשות,

סיימת את פסק הזמן שתחמת מראש,

ועכשיו את חוזרת לחיים הרגילים כדי לבצע זאת.

3. העיפי קרבנות.

לפעמים כף לא לעשות כלום ולהרגיש מסכנה: אכלו לי, שתו לי, עשו לי...

ונכון,

צריך יותר כוח ברגעים הראשונים שבהם את מחליטה לקבל את מה שהיה ולפתוח עתיד חדש.

נוח יותר ברגע הראשון לחיות חיים מרירים שבהם אני מרגישה טינה, מרגישה הקורבן: הוא עשה לי,

הכל בגללו... אבל מה אחר כך?

בחרי מה עדיף לך, וצייני אפשרויות נוספות:

התוצאה	להיות מצליחנית	התוצאה	להיות מסכנה
אף אחת לא מרכלת	אף אחת לא יודעת	כולן יודעות...	לספר לקרובות משפחה
תהליך שמסדרים אותו כמו ארנונה. קונקרטי.	לפתוח תיק גירושין ענייני	לבוא, לחזור, בירוקרטיה....	לפתוח תיק גירושין יללני
יש לך מקומות להשתחרר ולהחליף אווירה	את מתכתבת כרגיל	מרתחים אותך עוד יותר, נכנסים לך לקישקס...	לרכל עליו בוואסטאפ ובפייסבוק

4. השליטי שכל על הרגש.

חוק – במצב תקין, הרגש הוא העבד לשכל. לעולם השכל הוא האדון. לרגש אין שכל. אף פעם אל תפעלי מתוך מקום שמבוסס על רגש. זה לא אומר שתחניקי את הרגש. ממש לא. תתחשבי ברגש, אבל תגיבי אחרי תכנון. אחרי שהפעלת את השכל. רוב התקלות קורות כשזורמים עם הרגש ולא מכוונים אותו. תחשבי כמה פעמים בחיך פעלת ממקום של רגש (כעסת, התעצבנת, העלבת מישהו) ואחר זמן מה הצטערת שעשית את זה? ככה זה כשפועלים מתוך דחף רגשי.

רשמי לעצמך: מה מועיל? מה רעיל?

תצליחי מאוד!

אוהבת אותך על כל הזמן והמאמץ שאת משקיעה בהעצמה שלך ©

אסתי