

דף העבודה: ושפטת את רעך

שפוט את רעך • כתוב את זה • שאל ארבע שאלות • והפוך את זה

חשבו על סיטואציה מלחיצה שחוזרת שוב ושוב. סיטואציה שמלחיצה באופן עיקבי גם אם אולי קרתה רק פעם אחת וממשיכה לקרות רק בראש שלכם. לפני שאתם עונים על כל שאלה למטה, אפשרו לעצמכם לחזור שוב בדמיון למקום והזמן של הסיטואציה המלחיצה.

1. **בסיטואציה, בזמן ובמקום הזה מי מכעיס, מבלבל או מאכזב אותך ולמה?**

אני _____ על _____ בגלל ש _____
רגש _____ שם _____

לדוגמא: אני כועסת על פול בגלל שהוא לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.

2. **בסיטואציה הזאת, איך היית רוצה שהם ישתנו? מה את/ה רוצה שהם יעשו?**

אני רוצה ש _____
שם _____

לדוגמא: אני רוצה שפול יראה שהוא טועה. אני רוצה שהוא יפסיק לעשן. אני רוצה שהוא יפסיק לשקר בקשר למה שהוא עושה לבריאות שלו. אני רוצה שהוא יראה שהוא הורג את עצמו.

3. **בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכל/י להציע להם?**

צריך/לא צריך _____
שם _____

פול צריך לקחת נשימה עמוקה. הוא צריך להירגע. הוא צריך לראות שהפעולות שלו מפחידות אותי ואת הילדים. הוא צריך לדעת שלהיות צודק לא שווה עוד התקף לב.

4. **כדי שאת/ה תהיי/ה מאושר/ת בסיטואציה הזאת, מה את/ה צריכ/ה שהם יחשבו, יגידו, ירגישו או יעשו?**

אני צריכ/ה ש _____
שם _____

לדוגמא: אני צריכה שפול ישמע אותי. אני צריכה שהוא יקח אחריות על הבריאות שלו. אני צריכה שהוא יכבד את דעותי.

5. **מה את/ה חושב/ת עליהם בסיטואציה הזאת? ערוך/ערכי רשימה.**

הוא/היא _____
שם _____

לדוגמא: פול הוא לא הוגן, יהיר, קולני, לא כן, מתנהג בצורה לגמרי לא מקובלת וחסר מודעות.

6. **מהו הדבר בסיטואציה הזאת או אודותיה שאותו לא היית רוצה לחוות שוב לעולם?**

אני לעולם לא רוצה _____

לדוגמא: אני לעולם לא רוצה שפול ישקר לי שוב. אני לעולם לא רוצה לראות אותו מעשן והורס לעצמו את הבריאות שוב.

ארבע השאלות :

לדוגמא: פול לא מקשיב לי

1. האם זאת האמת?

2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת?

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

4. מי תהיי/ה ללא המחשבה?

הפכו את המחשבה :

א. לעצמי (אני לא מקשיב/ה לעצמי)

ב. לאחר (אני לא מקשיב/ה לפול)

ג. לניגוד המוחלט (פול כן מקשיב לי)

ואז מצא/י לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואותנטיות המראות

איך כל היפוך נכון עבורך באותה סיטואציה.

ההיפוך לסעיף 6:

אני מוכנה _____ (לדוגמא: אני מוכנה שפול ישקר לי שוב).

אני מצפה בכיליון עיניים _____ (לדוגמא: אני מצפה בכיליון עיניים שפול ישקר לי שוב).