דף העבודה: ושפטת את רעך

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

מלאו את השורות הריקות שלפניכם, כתבו על מישהו (חי או מת) שעדיין לא סלחתם לו במאת האחוזים. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנזרו את עצמכם— נסו לחוות את הכעס ו/או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצלו הזדמנות זו להביע את שיפוטיכם על הנייר

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 שאותו אדם ישתנה? מה את/ה רוצה שהוא יעשה?

אני רוצה ש _____

שם

לדוגמא: אני רוצה *שפול יראה שהוא טועה. אני רוצה שהוא יפסיק לשקר לי. אני רוצה שהוא יראה שהוא הורג את עצמו.*

3. בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכל/י להציע לאותו אדם?

_____ צריך/לא צריך _____

שם

לדוגמא: פול צריך *לקחת נשימה עמוקה. הוא צריך להירגע. הוא צריך לראות שההתנהגות שלו מפחידה אותי. הוא צריך לדעת שלהיות צודק לא שווה עוד התקף לב.*

4. כדי שאת/ה תהיי/ה מאושר/ת בסיטואציה הזאת, למה את/ה זקוק/ת מאותו אדם שיחשוב, יגיד, ירגיש או יעשה ?

אני זקוק/ה מ _____ ש _____

שם

לדוגמא: אני זקוקה מ*פול שיקשיב לי כשאני מדברת אליו. אני זקוקה שהוא ידאג לעצמו. אני זקוקה ממנו שיודה שאני צודקת.*

5. מה את/ה חושב/ת על אותו אדם 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 שוב הורס לעצמו את הבריאות.*

עכשיו חקרו כל אחת מההצהרות למעלה ע"י 4 השאלות. תנו לעצמכם תמיד את הזמן הדרוש לכך שהתשובות העמוקות יפגשו את השאלות. ואז הפכו כל הצהרה. עבור ההיפוך של הצהרה 6, החליפו את המילים- "אני לעולם לא רוצה..." עם "אני מוכן/ה ל..." ו "אני מייחל/ת ל...". עד אשר תוכלו לצפות ללא פחד, לכל היבטי החיים, העבודה שלכם לא הסתיימה.

ארבע השאלות :

לדוגמא: פול לא מקשיב לי בקשר לבריאות שלו

1. **האם זאת האמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-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?**
4. **מי תהיי/ה ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה :

א. לעצמי. (*אני* לא מקשיב/ה לעצמי בקשר לבריאות שלי.)

ב. לאחר. (*אני* לא מקשיב/ה *לפול* בקשר לבריאות שלו.)

ג. לניגוד. (פול *כן* מקשיב לי בקשר לבריאות שלו.)

לאחר מכן מצא/י לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות, אותנטיות איך כל היפוך נכון עבורך בסיטואציה הזאת.

למידע נוסף על איך לעשות את העבודה, בקרו באתר thework.com/hebrew

thework.com/hebrew כל הזכויות שמורות. © 2015 Byron Katie International, Inc.