

# דף עבודה לחקירת אמונה אחת

ה"עבודה" - מדיטציה בכתב



בשורה התחתונה שלפניכם, כתבו מחשבה מלחיצה לגבי משהו(חי או מת) שעדיין לא סלחתם לו במאת האחוזים. (לדוגמה, "לא אכפת לו ממני" או "טעיתי.") ואז חקרו את המחשבה בכתב, תוך כדי שימוש בשאלות ובהיפוכים. (השתמשו בעוד נייר במידת הצורך.) בזמן נתינת התשובות, עצמו את עינכם, הירגעו, והיכנסו פנימה עמוק ככל האפשר. החקירה מפסיקה לעבוד ברגע שאתם מפסיקים לענות על השאלות.

אמונה: \_\_\_\_\_

1. האם זאת האמת? (אם לא, עברו ל-3.)

2. האם אתם יכולים לדעת

בודאות שזאת האמת?

(כן או לא)

3. איך אתם מגיבים,

מה קורה, כשאתם

מאמינים למחשבה הזאת?

(a) האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם

(b) אילו תחושות גופניות ורגשות מתעוררים בכם כשאתם מאמינים למחשבה? הרשו לעצמכם לחוות אותן עכשיו (עיינו ברשימת הרגשות ב- [thework.com/hebrew](http://thework.com/hebrew))

(c) אילו תמונות אתם רואים, של עבר ועתיד, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?

(d) אילו התמכרויות או אובססיות מתחילות להתהוות כשאתם עדים לתמונות ומאמינים למחשבה? (האם אתם מגיבים בשימוש ב: אלכוהול, סמים, כרטיסי אשראי, אוכל, סקס, טלוויזיה וכו'?)

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

4. מי תהיי/ה ללא המחשבה?

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

הפכו את המחשבה.

דוגמה למחשבה:  
הוא פגע בי.

היפוכים אפשריים:

1. לעצמי. (אני פגעתי בי.)

2. לאחר. (אני פגעתי בו.)

3. לניגוד. (הוא לא פגע בי.)

א. (הוא לא פגע בי.)

ב. (הוא עזר לי.)

כעת מצא/י לפחות שלוש דוגמאות  
ספציפיות, אמתיות איך כל היפוך  
נכון לך בסיטואציה הזאת.