



THE WORK OF BYRON KATIE

קטע מתוך

דף העבודה: ושפטת את רעך ידוע גם כמו הכרטיס הצהוב הקטן

הזכרו בסיטואציה מלחיצה. מלאו את השורות הריקות למטה תוך כדי שאתם מאפשרים לעצמכם להזכר בזמן ובמקום של הסיטואציה המלחיצה.

בסיטואציה זו מי מכהיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ בגלל ש
 שם רגש

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

כעת חיקרו את המחשבה הזו, השתמשו בארבעת השאלות ובהיפוכים הנמצאים מאחור.

כדי ללמוד עוד על העבודה קראו את הספר "לאהוב את מה שיש" ובקרו באתר thework.com/hebrew.

thework.com/hebrew © 2019 Byron Katie International, Inc. 14 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

קטע מתוך

דף העבודה: ושפטת את רעך ידוע גם כמו הכרטיס הצהוב הקטן

הזכרו בסיטואציה מלחיצה. מלאו את השורות הריקות למטה תוך כדי שאתם מאפשרים לעצמכם להזכר בזמן ובמקום של הסיטואציה המלחיצה.

בסיטואציה זו מי מכהיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ בגלל ש
 שם רגש

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

כעת חיקרו את המחשבה הזו, השתמשו בארבעת השאלות ובהיפוכים הנמצאים מאחור.

כדי ללמוד עוד על העבודה קראו את הספר "לאהוב את מה שיש" ובקרו באתר thework.com/hebrew.

thework.com/hebrew © 2019 Byron Katie International, Inc. 14 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

קטע מתוך

דף העבודה: ושפטת את רעך ידוע גם כמו הכרטיס הצהוב הקטן

הזכרו בסיטואציה מלחיצה. מלאו את השורות הריקות למטה תוך כדי שאתם מאפשרים לעצמכם להזכר בזמן ובמקום של הסיטואציה המלחיצה.

בסיטואציה זו מי מכהיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ בגלל ש
 שם רגש

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

כעת חיקרו את המחשבה הזו, השתמשו בארבעת השאלות ובהיפוכים הנמצאים מאחור.

כדי ללמוד עוד על העבודה קראו את הספר "לאהוב את מה שיש" ובקרו באתר thework.com/hebrew.

thework.com/hebrew © 2019 Byron Katie International, Inc. 14 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

קטע מתוך

דף העבודה: ושפטת את רעך ידוע גם כמו הכרטיס הצהוב הקטן

הזכרו בסיטואציה מלחיצה. מלאו את השורות הריקות למטה תוך כדי שאתם מאפשרים לעצמכם להזכר בזמן ובמקום של הסיטואציה המלחיצה.

בסיטואציה זו מי מכהיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ בגלל ש
 שם רגש

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

כעת חיקרו את המחשבה הזו, השתמשו בארבעת השאלות ובהיפוכים הנמצאים מאחור.

כדי ללמוד עוד על העבודה קראו את הספר "לאהוב את מה שיש" ובקרו באתר thework.com/hebrew.

thework.com/hebrew © 2019 Byron Katie International, Inc. 14 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

קטע מתוך

דף העבודה: ושפטת את רעך ידוע גם כמו הכרטיס הצהוב הקטן

הזכרו בסיטואציה מלחיצה. מלאו את השורות הריקות למטה תוך כדי שאתם מאפשרים לעצמכם להזכר בזמן ובמקום של הסיטואציה המלחיצה.

בסיטואציה זו מי מכהיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ בגלל ש
 שם רגש

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

כעת חיקרו את המחשבה הזו, השתמשו בארבעת השאלות ובהיפוכים הנמצאים מאחור.

כדי ללמוד עוד על העבודה קראו את הספר "לאהוב את מה שיש" ובקרו באתר thework.com/hebrew.

thework.com/hebrew © 2019 Byron Katie International, Inc. 14 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

קטע מתוך

דף העבודה: ושפטת את רעך ידוע גם כמו הכרטיס הצהוב הקטן

הזכרו בסיטואציה מלחיצה. מלאו את השורות הריקות למטה תוך כדי שאתם מאפשרים לעצמכם להזכר בזמן ובמקום של הסיטואציה המלחיצה.

בסיטואציה זו מי מכהיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ בגלל ש
 שם רגש

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

כעת חיקרו את המחשבה הזו, השתמשו בארבעת השאלות ובהיפוכים הנמצאים מאחור.

כדי ללמוד עוד על העבודה קראו את הספר "לאהוב את מה שיש" ובקרו באתר thework.com/hebrew.

thework.com/hebrew © 2019 Byron Katie International, Inc. 14 July 2019

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.