

דף עבודה לעיקרון מס' 3: לבחור בשלווה.

תרגיל 1: התבוננות בעבר.

א. הזכרו בארועים בעבר בהם היה לכם ברור שמישהו אחר גורם לעצמו סבל מיותר ע"י מלחמה במציאות ואי-קבלה שלה.

.1

.2

.3

ב. הזכרו בארועים בעבר בהם אתם עצמכם גרמתם לעצמכם סבל מיותר ע"י מלחמה במציאות ואי-קבלה שלה.

.1

.2

.3

תרגיל 2: ניתוח ארוע טרי לפי תפילת השלווה

א. הזכרו בסיטואציה אמיתית כלשהי מהימים האחרונים שגזלה את שלווה הנפש שלכם וגרמה לכם לרגש שלילי גדול או קטן. רשמו את הסיטואציה בקיצור נמרץ.

ב. נתחו אותה לפי תפילת השלווה

מה בסיטואציה אפשר היה לשנות?

מה בסיטואציה צריך היה לקבל בשלווה?

מהי תכנית פעולה נבונה לעשיית המקסימום בחלקים שתלויים בי בסיטואציה זו?

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalioresnitzky.com

תרגיל 3: שאלות עזר

מה ההזדמנות בקושי הזה?

מה אפשר ללמוד מהסיטואציה לשימוש בעתיד?

תרגיל 4: תיקון בדמיון, דמיינו את עצמכם בסיטואציה, מנתחים אותה לפי תפילת השלווה, מבחינים בין מה שאפשר לשנות למה שלא, מתמקדים בעשיית המקסימום בחלקים שתלויים בכם, ומקבלים בשלווה את אלה שלא. שימו לב, מה הסיטואציה בדמיון מאפשרת שהוא שונה ממה שהתרחש בפועל.

תרגיל 5: עוד ארוע. חזרה על תרגילים 2-4 עם ארוע נוסף

א. הזכרו בסיטואציה אמיתית כלשהי מהימים האחרונים שגרמה לכם לרגש שלילי גדול או קטן בימים האחרונים. רשמו את הסיטואציה בקיצור נמרץ

ב. נתחו אותה לפי תפילת השלווה מה בסיטואציה אפשר היה לשנות

מה בסיטואציה צריך היה לקבל בשלווה

מהי תכנית פעולה נבונה לעשיית המקסימום בחלקים שתלויים בי בסיטואציה זו

ג. שאלות עזר

מה ההזדמנות בקושי הזה?

מה אפשר ללמוד מהסיטואציה לשימוש בעתיד?

ד. תיקון בדמיון, דמיינו את עצמכם בסיטואציה, מנתחים אותה לפי תפילת השלווה, מבחינים בין מה שאפשר לשנות למה שלא, מתמקדים בעשיית המקסימום בחלקים שתלויים בכם, ומקבלים בשלווה את אלה שלא. שימו לב, מה הסיטואציה בדמיון מאפשרת שהוא שונה ממה שהתרחש בפועל.

ד"ר דליה רזניצקי

"חדר כושר לאושר" שעור 3

תרגיל 6: זיהוי

באיזה תחום או תחומים בחיים יותר הבחנה בין מה שביכולתכם לשנות ומה שלא - ויותר קבלה של המציאות יישפרו את האושר שלכם.

תחום עיקרי

תחום נוסף

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com