

דף עבודה לתרגול מסכם של שלשת העקרונות הראשונים

1. הזכרו בסיטואציה אמיתית כלשהי מהימים האחרונים שגרמה לכם חוסר אושר קטן או גדול. רשמו את הסיטואציה בקיצור נמרץ.

2. התבוננו על הסיטואציה דרך העיקרון הראשון: ראיית היש. מצאו חמישה משפטי "איזה מזל ש..." הקשורים לסיטואציה.

3. התבוננו על הסיטואציה דרך העיקרון השני בעזרת מודל אפר"ת.

מה היה הארוע

מה היתה הפרשנות

מה היה הרגש

מה היתה התגובה

איך אפשר לפרש את זה אחרת? נסו להמציא לפחות 5 פרשנויות וסיפורים אחרים לגבי אותו ארוע.

"חדר כושר לאושר" שיעור 4

4. התבוננו על הסיטואציה דרך העיקרון השלישי בעזרת תפילת השלווה.
מה בסיטואציה אפשר היה לשנות?

מה בסיטואציה צריך היה לקבל בשלווה?

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

מה ההזדמנות בקושי הזה?

מה אפשר ללמוד מהסיטואציה לשימוש בעתיד?

5. איזה משלשת העקרונות מאפשר לחוות את הארוע הזה אחרת?

6. **תיקון בדמיון**, דמיינו את עצמכם בסיטואציה, משתמשים בעיקרון שמצאתם שהכי מתאים בזמן אמיתי. מה הסיטואציה בדמיון מאפשרת שהוא שונה ממה שהתרחש בפועל.

ד"ר דליה רזניצקי

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