

דף עבודה: מה עושים עם אנשים מרגיזים?

1. בחרו אדם אחד בחייכם שיש לכם איתו קושי קטן או גדול שמהווה גורם סטרס בחייכם.
2. ראיית היש. מצאו חמישה דברים להכיר עליהם תודה הקשורים לאדם הזה ו/או למערכת היחסים הזאת.
3. מצאו הזדמנויות בשבוע הקרוב לתקשר את הדברים שמצאתם לאדם השני. נסו להתמיד לאורך זמן על כל דבר בקורת יומימי להגיד לפחות 4 דברי פרגון
4. פרשנות.
- א. האם אתה מיחס לאדם השני כוונות לפגוע בכך בדרך זו או אחרת?
- ב. אם כן, האם אפשר לפרש את אותה סיטואציה כטעות, מוגבלות, חוסר יכולת, או נכות כזאת או אחרת?
- ג. איך נראית הסיטואציה מנקודת המבט של האדם השני? מה הסיפור שהוא מספר על הקושי בינינו?
5. שיטת "לינג-לינג". איך אתם יכולים לפעול לפעול ביותר אהבה, פרגון והתחשבות כלפי האדם המסוים הזה באופן שישנה את הדינמיקה של מערכת היחסים. רשמו כמה רעיונות מעשיים שעולים על דעתכם.



ד"ר דליה רזניצקי מדענית, מנחה ומרצה
אימון התודעה
כלים לחיים שמחים ובריאים יותר

