דף העבודה - ושפטת את רעך

חשבו על סיטואציה מלחיצה עם מישהו - למשל, ויכוח. בעודכם מודטים על הזמן והמקום המדויק שבה קרתה הסיטואציה, ומתחילים לחוש את מה שהרגשתם אז, מלאו את השורות הריקות. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים.

1. בסיטואציה זו מי מכעיס, מבלבל, פוגע, מעציב או מאכזב אתכם ומדוע?

אני _____ על _____ כי _____
רגש שם

אני כועסת על פול כי הוא שיקר לי.

רוצה 2. בסיטואציה הזאת, איך היית רוצה שאותו אדם ישתנה? מה את/ה רוצה שהוא יעשה?

אני רוצה ש _____
שם

אני רוצה שפול יראה שהוא טועה. אני רוצה שהוא יפסיק לשקר לי.

עצה 3. בסיטואציה הזאת, איזו עצה תוכל/י להציע לאותו אדם? אותו אדם צריך/לא צריך...

_____ צריך/לא צריך
שם

פול לא צריך להפחיד אותי. הוא צריך לקחת נשימה עמוקה.

צרכים 4. כדי שאת/ה תהיי/ה שמח/ה בסיטואציה הזאת, מה את/ה צריך/ה מאותו אדם שיחשוב, יגיד, ירגיש או יעשה?

אני צריך/ה ש _____
שם

אני צריכה שפול יפסיק להשתלט על השיחה שלי. אני צריכה שהוא באמת יקשיב לי.

תלונות 5. מה את/ה חושב/ת על אותו אדם באותה סיטואציה ? ערוך/ערכי רשימה . (זה בסדר להיות קטנוניים ושיפוטיים.)

_____ הוא/היא _____
שם

פול הוא שקרן, יהיר, קולני, לא ישר ולא מודע.

6. מהו הדבר אותו לא תרצו לחוות שוב לעולם עם אותו אדם ואותה סיטואציה?

אני לעולם לא רוצה _____

אני לעולם לא רוצה שפול ישקר לי שוב. אני לעולם לא רוצה שיזלזלו בי שוב.

עכשיו, חקרו כל הצהרה שכתבתם. השתמשו בארבעת השאלות של העבודה שלמטה. בשביל ההיפוכים, בהצהרה מספר 6 החליפו את המילים **אני לעולם לא רוצה... ב אני מוכנה ל... וב אני מצפה ל...**

ארבעת השאלות

דוגמא: פול שיקר לי.

1. האם זו אמת? (כן או לא. אם לא, עברו לשאלה 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.

thework.com/hebrew. כל הזכויות שמורות © 2019 Byron Katie International, Inc.
13 Aug. 2019