

חודש השוון

שבוע ראשון- רגשות שליליים

"עין רעה ויצר הרע ושנאת הבריות,
מוציאין את האדם מן העולם"

לפניך רשימה של רגשות שליליים.

סמן במרקר את הרגשות השליליים שהנך רגיל להרגיש:

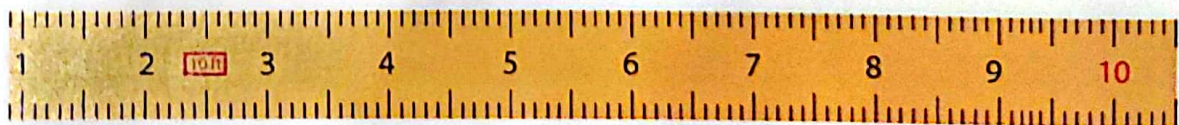
פחד, פגיעה, פאניקה, צער, קינאה, רוגז, כעס,
שעמום, שקר, תסכול, בושה, גאווה, דיכאון, היסוס, הלם,
התנשאות, כישלון, חוסר ערך, חוסר בטחון,
חוסר רצון, חולשה, זעם, זלזול, לחץ,
חרדה, אכזבה, דאגה, עצבנות, רחמים, שליטה, שנאה, תקיעות.

כעת דרג את עוצמת הרגשות השליליים שבחרת מ 1-10

1 היא העוצמה הכי נמוכה ו 10 היא העוצמה הכי גבוהה.

לדוג' - בחרתי ברגש השלילי- כעס

ודירגתי את הכעס בעוצמה של 8 זה אומר שאני ד"י הרבה כועס.

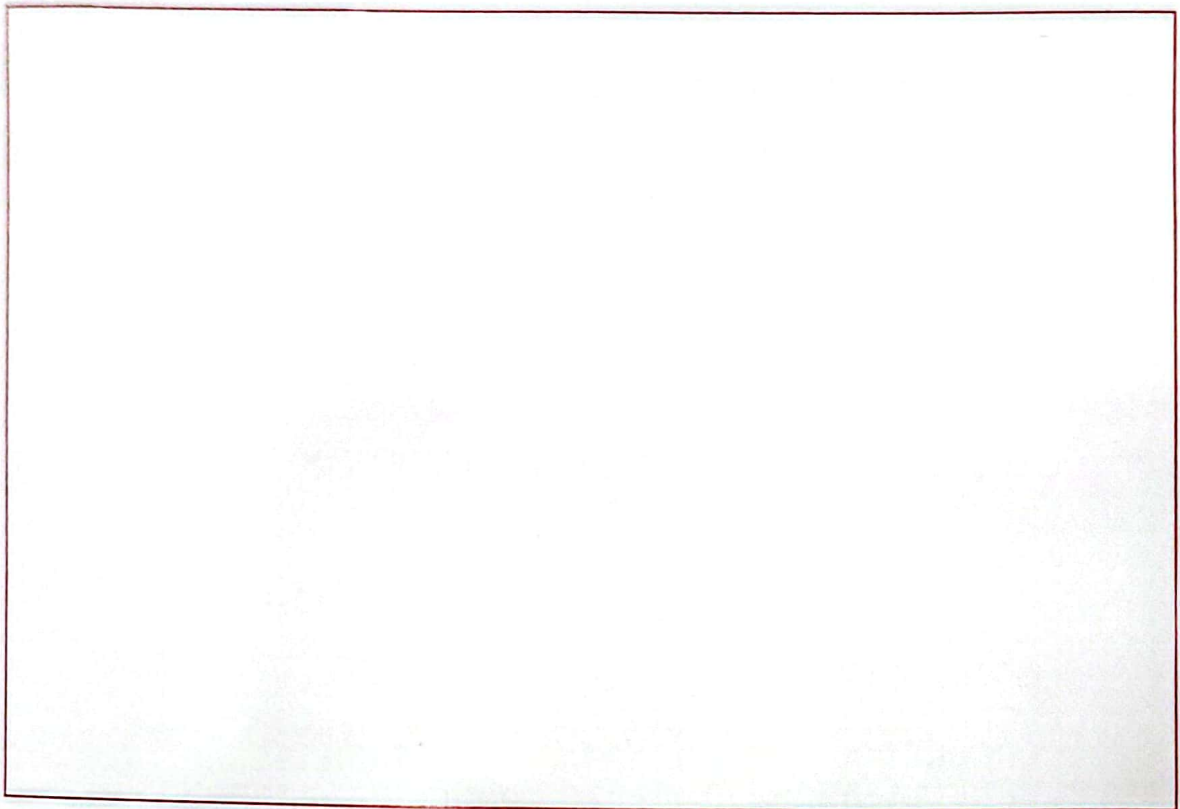


המשך המשימה בעמוד הבא

המשך משימה בנושא: "רגשות שלילים"

שרטט לב גדול חלק את הלב כמו בפאזל ושבץ את הרגשות השליליים שלך בלב על פי הדרוג שיצא לך. אם יצא לך 8 ברגש ה"כעס" ו3 ברגש ה"פחד" חלק את הלב בצורה כזאת שלכעס יהיה חלק גדול יותר.

כעת, צבע כל חלק בצבע המאפיין את הרגש השלילי לפי בחירתך.



מצויין! הנך מודע לרגשות השליליים הקיימים בתוכך. המשימה שלך עד שבוע הבא היא להתבונן בליבך ולשים לב לרגשות שבחרת.

עד כמה הם תופסים מקום משמעותי בתוכך. לדוג' - אם בחרת בכעס, שים לב כמה פעמים ביום הנך כועס.

(כתוב לעצמך או נסה לזכור)



שבוע שלישי

"הודו לה' כי טוב, כי לעולם חסדו"

כיצד אדע להתמודד עם רגש שלילי?
לאחר שזיהית את הרגשות השליליים הקיימים בתוכך
בא ונלמד דרכים להתגבר עליהם, שלא ישלטו בנו
אלא אני בוחר מתי לאפשר לרגש השלילי להיות אצלי
וכמה זמן אתן לו להיות אצלי ובאיזו עוצמה אני מגיב לרגש שלי.

בשבועות הבאים נלמד דרכים להתמודדות
עם הרגש השלילי הקיים בתוכי.
נתחיל....

לאיזו חיה היית מדמה את עצמך ולמה?

שבוע רביעי- רגע לעצמי (רגע, גוף, עצור)

"הנה לא ינום ולא יישן - שומר ישראל"

רגע- עצום את העיניים. קח נשימה עמוקה כעת, תניח את יד ימין על הבטן וקח שוב נשימה עמוקה.

(כאילו שאתה מנפח בלון והבטן מתנפחת וגדלה...ונשוף ...)
נוציא את האויר לאט...לאט... חזור על הפעולה 3 פעמים.

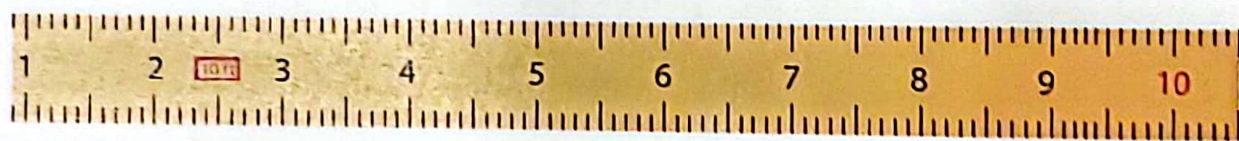
גוף- שים לב לגוף שלך איפה מרגיש לך נח יותר בגוף?
שים לב לסביבה שלך... אתה בכיתה, מי לידך?

עצור לרגע ובדוק...

בחר ברגש שלילי אחד ושוב דרג אותו מ 1-10

1 אומר שאתה כלל לא מרגיש את הרגש השלילי

10 אומר שאתה מאוד מרגיש.



איך הנך מרגיש לגבי אותו רגש שלילי?



שבוע חמישי

תאהב את עצמך,
אין אף אחד שיכול לעשות זאת יותר טוב ממך!

צייר שוב לב ושרטט את הרגש השלילי שעבדת עליו.

בדוק אם אכן החלק קטן יותר.

