

דף תרגיל 'מסקנות מעצימות'

**שלב 1:** קח/י לעצמך מינימום 30 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת.

**שלב 2:** על מה אני מתחרט/ת?

הנחייה: קחו דף ועט ורשמו את כל ה'תלונות' שלכם על עצמכם

**שלב 3:** הכינו טבלה עם 5 עמודות – עמודה התלונה, עמודה 'תלונת שווא', עמודה 'תלונה נכונה', עמודה 'מסקנה מדכאת פאסיבית', עמודה 'מסקנה מעצימה אקטיבית' טבלה לדוגמא:

טבלה לדוגמא:

מסקנה מעצימה אקטיבית	מסקנה מדכאת פאסיבית	תלונה נכונה	תלונת שווא	התלונה (על מה אני מתחרט/ת?)
			+	לא השקעתי מספיק
מעכשין זו מטרה עבורי ללמוד להקשיב במערכות יחסים בעיקר עם אנשים הקרובים אליי	פספסתי את אהבת חיי, הכול אבוד			לא הקשבתי מספיק
			+	הייתי צריכה/ה לוותר יותר
מעכשיו אשקיע בזמן איכות עם האנשים הקרובים אליי ואשנה את סדרי העדיפויות שלי	פספסתי, לעולם לא אוכל לתקן ולהחזיר את הגלגל אחורה	+		הייתי צריכה/ה להתעקש שנבלה יותר יחד

בתרגיל הזה אני קודם כול עושה הבחנה בין חרטה שיש לה בסיס לבין חרטה שהיא רק רגשית.

בשלב השני אני מתמקדת בחרטה אמיתית והופכת אותה מסקנה אקטיבית של שינוי ולמידה בחיי.

בטוח תשימו לב שלא משנה כמה החרטה מכאיבה, ואל משנה עד כמה 'הטעות' גדולה ברגע שאנחנו מחויבים לשינוי ולמידה עכשיו, במערכות היחסים העכשוויות והעתידיות שלנו, כך אנחנו מרגישים מר מחודש ואנרגיית חיים.

**חשוב:** מסקנה אקטיבית ומעצימה עדיף שתהיה רלוונטית לכל מערכות היחסים הקרובות שלי ובכלל, ולא רק בזוגיות.

**עכשיו אתם מוזמנים לשתף כאן למטה בתגובות – מה החרטה המרכזית שלכם? מה המסקנה האקטיבית המעצימה שלכם? מה אתם הולכים ללמוד ולשנות מעכשיו?**

**אתם מוזמנים כמובן גם לשתף בטבלה**

**וכמובן אתם מוזמנים לכתוב על שאלה ואנחנו נענה בהקדם.**

שלך, אילת