

תרגיל ' העבודה' של ביירון קייטי – על מחשבה שמכאיבה לי על עצמי

חלק ראשון – זהו את המחשבה שמכאיבה לכם, בייחוד אחרי הפרידה. במידה ולא עולה לכם מחשבה, נסו להיזכר בסיטואציה אחרי הפרידה בה הרגשתם הרבה כאב, ותזכרו במחשבות שעברו לכם בראש. בין המחשבות האלו כנראה נמצאות גם מחשבות כואבות על עצמכם.

בדרך כלל המחשבה מנוסחת –

אני לא מספיק....

כפי שדברנו בווידאו - להלן מחשבות מכאיבות נפוצות אחרי הפרידה (ובכלל):

אני לא מספיק טוב/ה

אני לא מספיק יפה

אני לא מספיק חכמה

אני לא בן/בת זוג מספיק טוב/ה

אני לא מספיק מעניינת

אני לא מספיק רצינית

אני לא מספיק עשירה

לא מספיק הצלחתי בחיים

אני דפוק/ה

משהו אצלי לא בסדר

פשוט אין לי את זה

אני משעממת

אני לא מספיק מושכת

אני מבוגרת/מדי

כעת נשאל על כל אחת מהמחשבות הללו את ארבע השאלות:

1. האם זאת האמת?
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?
3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?
4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?

רוצה ללמוד עוד ולתרגל את השיטה של ביירון קייטי?

[האתר הראשי של ביירון קייטי](#)

[מרכז פתח למחשבה](#)

