

דף תרגיל החלטה 4 'עיניים פקוחות'- שיעור 5 חלק 2

דף תרגיל החלטה 4 'עיניים פקוחות'

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

השלימי/י את הטבלה של החלטה 3 ותוסיפי/י עוד טור –

'מה יש בינינו עכשיו?'

1. רגשות שנוצרו בעקבות הפרידה ובתקופה שקדמה לה פרידה, רגשות שלי ושל הצד השני כמו –

מרירות, אכזבה, כעס, פגיעה, עלבון, מתח, טינה, חוסר-אמון, שחיקה ותשישות, חוסר-עניין, עזיבה

2. צורת הפרידה ודברים שקרו במהלכה

3. סיבת הפרידה

4. המצב האישי של כל אחד מבני הזוג

טבלה 'עיניים פקוחות'

מה יש בינינו עכשיו?	הוא כבר לא רוצה/ היא כבר לא רוצה ומי שלא רוצה אותי אני לא רוצה אותה/אותה	הדברים הטובים

דף תרגיל החלטה 4 'עיניים פקוחות'- שיעור 5 חלק 2

הטעיות נפוצות שמצמצמות את 'העיניים הפקוחות'

הטעיה ראשונה: העולם הרגשי שלי 'חי' בעבר ובדברים הטובים שהיו

הטעיה שניה: הנטייה למקד את תשומת הלב שלנו ב'אילו רק...'

לעיתים 'אילו רק' אחד מחזיק את כל ההיאחזות שלי

אילו רק הוא כבר יבין

אילו רק היא תעריך ולא תתלונן

אילו רק היא תיתן עוד סיכוי

אילו רק הוא יבין מה באמת חשוב

אילו רק _____

אילו רק _____

אילו רק _____

הצעה לפעולה החלטה 4:

להכין מחברת 'עיניים פקוחות' ולתעד בה מה יש עכשיו בינינו,

מה מצב מערכת היחסים 'על באמת' כפי שהיא כיום.

יש לכך השפעה משמעותית עבור מי שאצלם הרגש נוטה ל'חיות בעבר' ובתקופות טובות יותר,

או שהרגש יותר מושפע מהדברים הטובים ו'מעלים עין' מהקשיים.

מה 'האילו רק'... שלך? מה את/ה רואה ב'עיניים פקוחות' שהרגש מעדיף 'לשכוח'?

האם התחברת להחלטה הזו? מה הניסוח האישי שלך להחלטה?

**שתפ/י כאן למטה בתגובות ותעניקי/י השראה למשתתפים נוספים
יש לך שאלות או שיתופים? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ונענה בהקדם**

שלך, אילת