

## תרגיל 'שחרור הקנאה'

**שלב 1:** קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

**שלב 2:** מה בדיוק הדבר או הדברים שיש לבן/בת הזוג שבהם אני מקנא/ה?

להעביר את תשומת הלב מהאדם בו אני מקנא/ה, למהות והדברים אותם אני רוצה

רשמו מה הדבר/דברים שהייתי רוצה?

אפשרויות:

- אותו/אותה – שיהיה לי בן זוג כמוהו
- הייתי רוצה בן/בת זוג/להתחתן/לגור יחד
- הייתי רוצה סקס, אינטימיות, אהבה
- לצחוק יחד
- לחזור הביתה למשפחה
- לנסוע יחד לחו"ל/לטייל יחד/לצימר
- קריירה מצליחה/ביטוי אישי/הגשמה אישית
- שפע כלכלי
- הורות כמו שלו/שלה
- מראה חיצוני כמו שלו/שלה
- כושר/בריאות

**שלב 3:** עברו על הרשימה, סמנו דבר או שניים שממש חשובים לכם, והפכו אותם למטרה חשובה בחייכם.

הקנאה היא מצפן פנימי למה שאנחנו רוצים, לכן אלכימיה של הקנאה היא לזהות מה עומד בבסיס של הקנאה – מה הדבר שאני באמת רוצה ולהפוך את זה למטרה שאני מחויב/ת אליה.