

תרגיל 'דגל לבן' – שחרור הכעס צעד שני

תרגיל 'דגל לבן' – שחרור הכעס צעד שני

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

שלב 2: מה היית רוצה שיקרה

תרגישו את הכעס בתוכם ותבדקו מה הייתם רוצים שיקרה? מה משאלת הלב שלכם?

שהצד השני יתחרט

שהצד השני יבין מה הוא עשה

שהצד השני יבקש סליחה

שהצד השני _____

שהצד השני _____

דמיינו שהייתה לכם היכולת לשפוט את הצד השני, מה הייתם פוסקים?

מה היה העונש שהייתם נותנים?

שלב 3:

The Bottom Line - השורה התחתונה

ענו על השאלות הבאות:

האם הצד השני הבין את מה שרצית? האם הם נפגעו? התחרטו? שינו את דרכם?

האם הם יבינו/ייפגעו יותר אם אמשיך לבעוס? מה התועלת בכעס המתמשך?

שלב 4 : איך משפיע עליי הכעס? מה ה'מחיר' האישי והמשפחתי לאורך הזמן?

האם אתם חווים במשך הזמן יותר תחושות של חוסר אונים? מרירות? ייאוש?

האם יש פגיעה במערכות היחסים המשפחתיות ועם הילדים?

תרגיל 'דגל לבן' – שחרור הכעס צעד שני

האם לאחר זמן אחד הילדים או כולם מתחילים לכעוס עליכם ועל הכעס שלכם?

האם זה פוגע בזוגיות החדשה הקיימת או שהייתם רוצים?

האם זה משפיע על תחושת השמחה והשלווה שלכם?

שאלות הכעס (סיכום)

אילו תוצאות, אם בכלל, הכעס הביא עד היום?

האם הוא יכול להביא תוצאות נוספות בעתיד?

מה ה'מחיר' עד היום של הכעס?

מה צפוי להיות ה'מחיר' העתידי של המשך הכעס?

שלב 5: להרים דגל לב

לאור כל זאת, ולאחר חשיבה אישית עמוקה, מה ההחלטה שלך?

הערה חשובה: כעס, כמו כל רגש, הוא לא שחור-לבן - כן-לא,

אפשר גם להחליט להוריד במינון של הכעס, לשחרר במידה רבה

מה ההחלטה שלך?

מוזמנת/ת לשתף בתגובות למטה, מה החלטתך? ואיך הגעת להחלטה

שלך, אילת