

סיכום – שחרור חרטה והאשמה עצמית

צעדים ועקרונות לשחרור חרטה והאשמה עצמית

צעד ראשון: לבסס תחושת 'בסדר' שתואמת את החיים כפי שהם

עקרונות:

1. אני בסדר גם כשדברים לא 'בסדר'
 2. אני עושה כל הזמן כמיטב יכולתי והבנתי באותו זמן
- מומלץ לשאול – האם עשיתי באותו זמן כמיטב יכולתי? האם עשיתי את המיטב כפי שידעתי באותו זמן?
3. בני אדם, זה כולל אותנו, עושים טעויות, גדולות כקטנות כל הזמן
 4. החיים הם למידה, הדבר המרכזי שהוא בתחום השפעתנו הוא ללמוד מפעם לפעם
 5. בכל רגע אנחנו יכולים לדעת, רק את מה שאנחנו יודעים
(אין לי שום דרך לדעת את מה שאני אפילו לא יודעת שאני לא יודעת)
 6. בהתאם לכך שפיטה רטרואקטיבית של חרטה והאשמה עצמית היא לא הגיונית ולא הוגנת ,
שפיטה כלמידה היא יעילה וחשובה

צעד שני : התמקדות בשינוי עכשווי, מעבר מחרטה פאסיבית לחרטה אקטיבית

חרטה אקטיבית:

- 100% אחריות על החיים שלי
 - 100% אחריות על מה שאני יכול/ה לעשות עכשיו
 - 100% אחריות על יכולת השינוי שלי עכשיו
- להתמקד בכל מה שאני יכול/ה לעשות עכשיו, להתמקד בכל מה שהוא בתחום השפעתי בכל תחומי החיים שלי ובכל מערכות היחסים שלי

צעד שלוש לשחרור החרטה –

הבנה מחודשת – מה זו בכלל 'טעות'?