

תרגיל 'שחרור החרטה והאשמה העצמית'

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

שלב 2: עכשיו הזמן ובשלב הזה מותר ורצוי לשחרר את כל המעצורים, להניח בצד את כל ההסברים 'הנכונים', את כל החוכמה הרגשית, ולתת למחשבות הראשוניות הכואבות 'לרוץ חופשי' על הנייר (חשוב מאד לרשום על הדף!)

אם רק הייתי

רשמו את כל הדברים שאתם מתחרטים עליהם ומאשימים את עצמכם לגביהם:

_____ אם רק הייתי שמ/ה לב יותר ל

_____ איך יכולתי

_____ איך לא הבנתי

_____ מה היה בוער לי כל כך

_____ למה לא הקשבתי

_____ מה כבר היה כל כך קשה ל

_____ אם רק הייתי

לו יכולתי לחזור אחורה בזמן

רשמו את כל הדברים שהייתם רוצים לעשות או לומר אחרת, לו יכולתם לחזור אחורה בזמן

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .4

תרגיל 'שחרור החרטה והאשמה העצמית' – שיעור 6, חלק 5

חלק 3: רשמו בטבלה, בעמודה הראשונה מה אני מתחרט/ת עליו, בעמודה השנייה מה החלטתי לשנות עכשיו במערכות היחסים הקיימות והעתידיות שלי? ובשאר תחומי החיים

מה אני יכול/ה לשנות עכשיו? באיזו מערכת יחסים עכשיו אני יכול/ה לשנות את זה? איך אני יכול/ה ליישם את זה עכשיו, בתחום אחר בחיים?	מה הייתי משנה אז?
מעכשיו אקשיב יותר לילדים שלי, לצוות שלי בעבודה, לחברים – אני מחויב/ת ללמוד להקשיב בתשומת לב ולתת לצד השני הרגשה שהוא מובן	דוגמא: הייתי מקשיבה יותר
עכשיו אני משקיע/ה מאמץ בלסדר את סדרי העדיפויות שלי בצורה שמשקפת את הערכים שלי ואת מה שהכי חשוב לי, אני אלמד איך 'לא להיבלע בשוטף'	דוגמא: הייתי מפנה יותר זמן
עכשיו אהיה פחות עקשני/ת עם הילדים שלי, ובזוגיות החדשה, עכשיו אני כבר יודע/ת שהדעות שלי לא שוות את 'המחיר' ולפעמים הרבה יותר כדאי להקשיב לצד השני ולהעריך את דעתם לפחות כמו את שלי	דוגמא: הייתי פחות עקשני/ת

חלק 4: 10 שנים קדימה

דמיינו את עצמכם 10 שנים קדימה, בלי שעשיתם את מה שכתבתם לעצמכם לשנות עכשיו.

דמיינו את עצמכם 10 שנים קדימה כשעשיתם את מה שכתבתם לעצמכם לשנות עכשיו.

עכשיו חזרו לרשימה שלכם, ושאלו את עצמכם מה יקרה אם תמשיכו בחרטה הפאסיבית, להשקיע את אנרגיית המחשבה שלכם בשינוי עבר שאתם לא יכולים לשנות, במקום בהווה ועתיד שאתם כן יכולים?

שאלו את עצמכם כמה חשוב לכם להתמקד ולעשות שינויים עכשיו?