

תרגיל שיעור 3: התמודדות

שפה מקדמת תרגיל - ניסוח מנטרה מובילה שלב 1: מחשבה מקדמת

1. חשבו על מצב שגורם לכם סטרס לעיתים קרובות. לגבי המצב הספציפי, הקליטו (אפשר בטלפון הנייד) את המחשבה האוטומטית שעולה לכם בראש כתגובה מיידית כשמופיע המצב הזה.
כתגובה, חשבו על מחשבה מקדמת חלופית לזו האוטומטית שעולה.

דוגמא:

מצב: בתי המתבגרת בקושי מדברת איתי.
מחשבה אוטומטית: אני אבא גרוע.
מחשבה מקדמת: זו התנהגות אופיינית למתבגרים, היא אינה קשורה כלל לכישורים ההוריים שלי.

מצב:

מחשבה אוטומטית:

מחשבה מקדמת:

שלב 2: חשיפה בדמיון מודרך - כדאי להקליט את ההוראות ולבצע בזמן שמיעת ההקלטה.

חשבו על המצב שגורם לכם סטרס, אותו אחד שזיהיתם בשלב הראשון, עצמו עיניים ודמיינו את המצב כאילו אתם ממש שם. אתם כעת במקום הפיזי בו הוא מתקיים, שימו לב למה אתם רואים סביבכם, מה אתם שומעים. עתה, שימו לב לתחושות שעולות בכם. אילו תחושות לא נוחות עולות - כתגובה למחשבות על המצב הזה?
בידקו אם תוכלו רק לשים לב ולתת לתחושות מקום - רק לתת להן מקום מבלי להגיב להן. אולי תוכלו לקבל אותן מבלי לדחוק אותן הצידה?
בכל מקום בגוף בו תרגישו אותן - תנו לעצמכם להיות איתן. תהיו סקרנים ומתעניינים לגבי תחושות כאלו ולא בהתנגדות אליהן.
עכשיו, בעודכם מרגישים את מה שאתה מרגישים, בואו נחשוב על הסטרס והתחושה השלילית האוטומטית שעולה בכם במצב הזה.
שימו לב מה קורה לתחושה הזו בגוף כשמתייחסים אליה - האם משתנה, מתחזקת, מתגברת? עכשיו, נגיד את המחשבה המקדמת שניסחתם בסעיף הקודם, על מנת להחליף את המחשבה האוטומטית השלילית.
חזרו על המחשבה המקדמת כמה וכמה פעמים.
בעודכם עושים זאת - שימו לב שוב לתחושות בגוף, מה השתנה?

קחו נשימה עמוקה עמוקה, שחררו את כל המחשבות ופקחו עיניים. אתם בכאן ועכשיו.

איך היה לכם לשבת עם התחושות השליליות הללו?
מה היתה ההשפעה של המחשבה האוטומטית השלילית על התחושות הללו?
מה היתה ההשפעה של המחשבה המקדמת עליהן?

שלב 3: ניסוח המנטרה המובילה שלכם

הקדישו מספר דקות לחשיבה על מחשבה או תפיסה מקדמת שיכולה להיות המנטרה המובילה שלכם. מנטרה מובילה היא מאוד אישית ובעל משמעות גבוהה עבורכם, היא תהיה זמינה עבורכם לקריאה או לאמירה בכל זמן שתזדקקו לה.
כשתהיו מוכנים, כתבו אותה כאן:

קבלה

מה מטריד אותכם כעת:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ניסוח מחדש בהתייחס למבנה הבעיה ולא לתוכן:

מה שמטריד אותי כעת הוא ה (רגש שאני לא מצליח לצאת ממנו) _____

ולא _____

אני מבין/ה שהרגש הזה הוא תוצאה של _____

ומקבל/ת זאת.

הרחקה

אם הייתי מישהו אחר - מה הייתי עושה?

מה הייתי מייעץ לילד שלי/ לחבר הכי טוב שלי/ למישהו מאוד קרוב אלי לעשות במצבי?

באילו מילים הייתי משתמש? (חשבו על מילים מקדמות, חיוביות ומנוסחות בשפה של "כן" - במקום "לא הייתי כועס על חבר שלא התקשר" לנסח "הייתי מגייס בעצמי אמפתיה וחולק עם החבר את תחושותיי")

איזו פעילות מסבה או הסבה לכם בעבר הנאה?

מה התאריך בעוד שבוע מהיום? איך תקדמו את העיסוק בפעילות זו עד לתאריך זה?
