

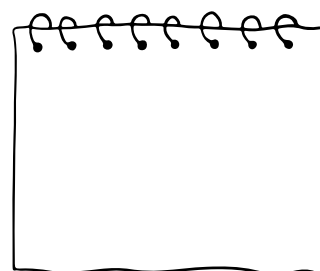
מחשבות הן לא עובדות

תרגול

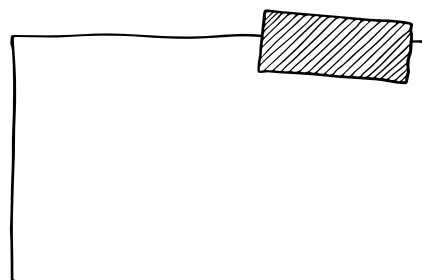
כשבוחנים את המחשבות שלנו מנקודת מבט אחרת, זה משנה את היחס שלנו למחשבות. אפשר ממש לדמיין את המחשבות באות והולכות.

אם יש מחשבה שנתקעה ולא מרפה ממך,
תשאלי את עצמך... והשיבי במקום המתאים:

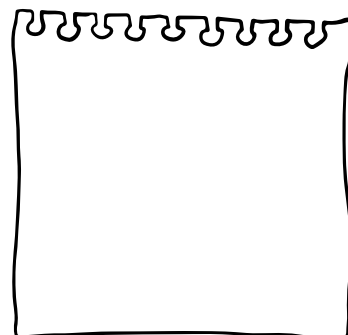
1 האם זו האמת?
לפעמים התשובה היא "כן"
זו תגובה אוטומטית, ולכן נמשיך לשאלה הבאה.



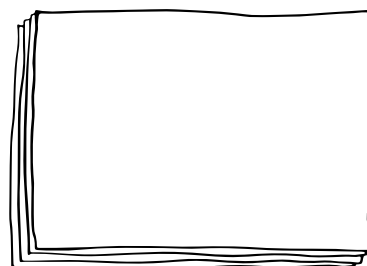
2 האם אני יכולה לדעת בוודאות שזו האמת?
האם המחשבה הזו 100% מדויקת?
אני מצליחה לראות את המחשבה בדרך אחרת?



3 איך המחשבה הזו גורמת לי להרגיש?
שימי לב למה שאת מרגישה כשאת חווה את המחשבה הזו
ותני לרגש שם: עצב, כעס, מקנאה, כאב, עלבון וכו'.



4 איך הייתי מרגישה אם לא הייתה לך המחשבה הזו?
דמיני מה תרוויחי אם לא הייתה לך המחשבה הזו.
מערכות היחסים שלך, האנרגיה שלך, המוטיבציה שלך.



* נלקח משיטת העבודה של ביירון קייטי