



עוצמת הרגשות – התבוננות וזיהוי רגשות

שלום מטלי וחנן, הטופס הזה נועד לסייע לכם בימים הקרובים לזהות מתי בדיוק במהלך היום עולים בכם רגשות שליליים כגון: כעסים, פחדים, מתחים, תסכול... וכיצד אתם מתמודדים איתם (או מדחיקים אותם).

איך להשתמש בשאלון זה? בימים הקרובים מלאו בכל יום מחדש את הטופס ונסו לפרט כמה שיותר. ביום הראשון והשני יהיה לכם מעט קשה יותר להתבונן ולזהות רגשות ותחושות, אך אם תתמידו יומיום במשך שבוע, תצליחו לזהות ולשחרר כמות גדולה של רגשות מיותרים מתוך הגוף ☺

בהצלחה!

1) נסו לחלק את היום שלכם לכמה שיותר חלקים.

דוגמאות:

7:00-7:15 – בתהליך התעוררות

7:15-7:30 – שותה קפה וקורא עיתון

7:30-8:00 – מתארגן לעבודה

8:00-8:30 – בדרך לעבודה עם הרכב/רכבת/אוטובוס

23:00-23:30 – קורא ספר במיטה והולך לישון

2) תעדו מה אתם מרגישים בכל חלק של היום

דוגמאות:

7:00-7:15 – תסכול על יום חדש שהגיע / שמחה והתרגשות לקראת היום החדש

7:15-7:30 – מתח שמתחיל כבר להצטבר בגוף / רגיעה מוחלטת ושלווה

19:00-20:30 – סיפוק גדול על איך שהיום שלי התנהל / כעס ואשמה על כך שהיום שלי התבזבז

3) נסו לשים לב באילו חלקים של היום אתם שלווים ומאושרים יותר ובאילו חלקים אתם מתוחים/ מתוסכלים/כועסים או פוחדים. תעדו את הכל בכתב.

לדוגמא:

שמתי לב שבבוקר אני יותר אנרגטי ומאושר, כאשר אני מגיע לעבודה אני הופך להיות עצבני ומשועמם
ובלילה כאשר אני חוזר מהעבודה אני מרגיש הקלה גדולה וחופש....

4) נסו עכשיו להיכנס עוד יותר לעומק ולבדוק עם עצמכם מה גרם לכל רגש שלילי לצוף על פני השטח? האם זה משהו שראיתם/ שמעתם/ או האם זו מחשבה שהעלתה את הרגש השלילי?

דוגמאות:

8:00 – שמעתי בחדשות ברדיו על כמה אירן קרובה לגרעין ונתקפתי בפחד.

9:00 – ראיתי את מקום העבודה שלי מרחוק ואז הרגשתי תסכול בגוף

9:15 – ישבתי במקום העבודה, בחנתי את כמות המשימות שיש לי לשבוע הקרוב ואז עלה בי פחד שלא

אעמוד במשימות ואקבל ביקורת שלילית מהמנהלים שלי -> עלה בי פחד נוסף שיפטרו אותי

19:15 – נפגשתי עם חבר שסיפר כמה הוא מרוצה מהזוגיות שלו – זה העלה בי מיד קנאה ותחושת

כבדות.

20:30 – נמצא לבד עם עצמי בבית ויש לי מחשבה של בדידות -> מיד אני מרגיש סוג של עצב שעולה בגוף

שלי.

5) איזו פעולה עשיתי מיד כאשר זיהיתי את אותו רגש שלילי עולה ומציף אותי? האם אני בעצם מנסה להדחיק את הרגש?

דוגמאות:

9:15 – ישבתי במקום העבודה, בחנתי את כמות המשימות שיש לי לשבוע הקרוב ואז עלה בי פחד שלא

אעמוד במשימות ואקבל ביקורת שלילית מהמנהלים שלי -> עלה בי פחד נוסף שיפטרו אותי

-> פעולה – מיד הלכתי להכין קפה ולנשנש משהו במטבח

19:15 – נפגשתי עם חבר שסיפר כמה הוא מרוצה מהזוגיות שלו – זה העלה בי מיד קנאה

ותחושת כבדות -> פעולה – הלכתי הביתה ונזרקתי בחוסר חשק מול הטלוויזיה.

20:30 – נמצא לבד עם עצמי בבית ויש לי מחשבה של בדידות -> מיד אני מרגיש סוג של עצב שעולה בגוף

שלי -> פעולה – הכנתי לי משהו לאכול ועישנתי סיגריה

אחת המטרות החשובות של השאלון היא לאפשר לכם לזהות רגשות שליליים שעולים וצפים במהלך היום, לזהות אילו פעולות אתם עושים על מנת להדחיק רגשות כואבים ולנסות לשנות את אותן פעולות אוטומטיות על מנת להתמודד עם רגשות ולשחרר אותן מהגוף לתמיד.