כשהסערה בפנים

חוברת פיתוח אישי בשעת חירום

חוברת המשך: העמקה



EDUCATION FOR LIFE

בחלק הראשון עצרנו.שמנו לב למה שקורה.נתנו מקום לגוף, לרגשות, למחשבות.אולי הנשימה קצת נרגעה.אולי רק נוצרה בהירות קטנה. אולי רק הבנת שאתה לא "מקולקל" , אלא מגיב.
וזה כבר הרבה

אבל מעבר לעצירה ולהרגעה, יש עוד שכבה.
יש בתוכך יכולות טבעיות, אנושיות ,שעוזרות לך לא רק לשרוד תקופות קשות, אלא לצמוח מהן בהדרגה.
הן לא טכניקות.
הן לא שיטה חיצונית.
הן חלק ממך.

לפעמים, בזמן סערה, הן נשכחות.הקשבה מתחלפת בתגובה מהירה.התבוננות מתחלפת בפרשנות אוטומטית.אמפתיה מצטמצמת כי קשה לנו בעצמנו.
החלק הבא של החוברת מזמין אותך להיזכר.
להיזכר ביכולת לעצור ולהקשיב.
להתבונן לפני שמגיבים.
לחקור במקום לשפוט.
להרפות במקום להילחם בכל רגע.
לזהות דפוסים ולבחור אחרת.
אלה תשע יכולות ליבה אנושיות , כמו תשעה שבילים פנימיים שמובילים חזרה ליציבות.

אין צורך לשלוט בכולן.אין צורך למלא הכול.בחר/י אחת שמדברת אליך עכשיו. יכולת אחת קטנה לתרגל.



לפעמים עומק לא מתחיל בשינוי גדול - אלא בצעד אחד מודע.

בוא/י ניכנס פנימה.

EDUCATION
FOR LIFE

הקשבה

כשיש הרבה רעש בחוץ -קשה לשמוע את עצמנו.
הקשבה היא לא רק לאחרים.
היא גם היכולת לעצור ולשמוע **מה קורה בתוכי** - בלי לשפוט.

בזמן חירום אנחנו לפעמים:

- מדחיקים
- מגיבים מהר
- לא עוצרים בכלל

הקשבה יוצרת מרווח.

<u>תרגיל</u>
עצור/י לדקה.
שאל/י את עצמך:
מה אני מרגיש/ה עכשיו באמת?
בלי להסביר. בלי להצדיק. רק לזהות.

מה עלה בי כשעצרתי להקשיב?

_____

_____

מה קשה לי לשמוע על עצמי בתקופה הזו?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

התבוננות

התבוננות היא היכולת לשים לב, בלי למהר להגיב.
בזמן לחץ אנחנו נוטים לפרש מהר.
אבל לא כל מחשבה היא אמת.
התבוננות יוצרת מרחק בריא.

<u>תרגיל</u>

תאר/י מצב שקרה לאחרונה והפעיל אותך.

מה קרה בפועל? (רק עובדות)

_____

_____

מה פירשתי מזה?

_____

_____

האם יש עוד אפשרות להבין את הסיטואציה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

רפלקציה (שיקוף)

הרפלקציה היא היכולת ללמוד מתוך מה שעובר עליי.
במקום רק לשרוד את התקופה - אפשר גם להבין מה היא מלמדת אותי.

<u>תרגיל</u>

מה גיליתי על עצמי בתקופה הזו?

_____

_____

איזה כוח חדש או ישן חזר אליי?

_____

_____

מה הייתי רוצה לקחת מהתקופה הזו גם להמשך החיים?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

רפלקציה (שיקוף)

בזמן סטרס אנחנו לפעמים מפסיקים לשאול שאלות.
אנחנו רק מגיבים.
חקירה מחזירה סקרנות.

במקום:
"למה אני כזה?"
אפשר לשאול:
"מה קורה לי כרגע?"

<u>תרגיל</u>
בחרי רגש שמופיע הרבה.
מתי הוא מופיע בעיקר?

_____

_____

מה מפעיל אותו?

_____

_____

מה הוא מנסה להגן עליי ממנו?

_____

_____



EDUCATION FOR LIFE

אמפתיה

אמפתיה היא היכולת לראות שגם לאחרים קשה.
בזמן חירום כולם דרוכים.
לפעמים מישהו פוגע - פשוט כי גם לו קשה.
זה לא אומר שצריך להסכים -
אבל זה כן מאפשר פחות מלחמות מיותרות.

<u>תרגיל</u>
מישהו שהכעיס אותי לאחרונה:

מה עובר עלי עכשיו?

_____

_____

אם הייתי במקומו, מה הייתי מרגיש/ה?

_____

_____

איך אני יכול/ה להגיב אחרת בפעם הבאה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

חישה עדינה

לא כל מה שקורה בתוכי הוא רגש ברור.
לפעמים זו רק תחושה קטנה.
חישה עדינה היא היכולת לשים לב לדברים הקטנים:
עייפות. עומס. אי־שקט.

<u>תרגיל</u>
עצום/י עיניים לדקה.
שאל/י:
איפה בגוף אני מרגיש/ה הכי הרבה עכשיו?

התחושה בגוף היא:

_____

_____

אם התחושה הזו הייתה מדברת, מה היא הייתה אומרת?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

חישת גוף

הגוף הוא מערכת האזהרה הראשונה.
דופק מהיר.
כתפיים מתוחות.
בטן מכווצת.
כשאנחנו מתעלמים ממנו - הוא צועק חזק יותר.

<u>תרגיל</u>
סמן/י על ציור גוף (או כתוב/י כאן):
איפה אני מחזיק/ה מתח?

_____

_____

מה יעזור לאזור הזה להשתחרר קצת? תנועה? נשימה? מתיחה? מנוחה?

_____

_____



EDUCATION FOR LIFE

הרפיה

הרפיה היא לא חולשה.
היא מיומנות.
מערכת עצבים לא יכולה להיות דרוכה כל הזמן.
היא צריכה רגעים של רגיעה.

<u>תרגיל קצר (2 דקות)</u>
כווץ/י את כפות הידיים חזק ל־5 שניות.
שחרר/י.
שים לב להבדל.
חזור/י גם עם הכתפיים.

מה השתנה אחרי השחרור?

_____

_____

ממתי במהלך היום אני יכול/ה לעצור ל־2 דקות הרפיה?

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE

זיהוי דפוסים

בזמן חירום אנחנו לפעמים חוזרים לדפוסים ישנים:

- אני מסתגר/ת
- אני תוקפ/ת
- אני מנסה לשלוט בהכול
- אני מתנתק/ת

זיהוי דפוס הוא כבר חצי שינוי.

<u>תרגיל</u>

כשאני בלחץ אני נוטה ל:

_____

_____

הדפוס הזה עוזר לי או פוגע בי?

_____

_____

מה דפוס קטן אחר שהייתי רוצה לנסות במקום?

_____

_____



EDUCATION FOR LIFE

סיכום עומק

תשע היכולות האלה כבר קיימות בך.
הן לא משהו שצריך "ללמוד מאפס".
בשעת סערה , הן פשוט נשכחות.
החוברת הזו מזכירה אותן.
בחר/י יכולת אחת שהכי דיברה אליך.

איזו יכולת אני רוצה לתרגל השבוע?

_____

_____

פעולה קטנה שאעשה כבר מחר:

_____

_____



EDUCATION
FOR LIFE