



ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבות מכשילות

מתי? כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, כשאנחנו מוצפים ברגש חזק שקשה לנו איתו, כשמזהים מחשבה מכשילה.

איך? אזהה את המחשבה בראשי, אשר בסופה מופיע סימן קריאה, המבטא את תפיסתי אותה כעובדה. **אני אף פעם לא מצליח!**



אחליף את סימן הקריאה בסימן שאלה, לצורך יצירת מרחב של ספק. **אני אף פעם לא מצליח?**



אנסח את המשפט, כהרגשה או כמחשבה עכשווית ואכיר בתחושה הלא נעימה המתעוררת בי. **אני מרגיש/חושב כרגע שאני אף פעם לא מצליח, וזה גורם לי להרגיש רע.**



אזדקף ואומר לעצמי: **יש לי כרגע מחשבה/הרגשה לא נעימה, אך אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. ארחיב את מיקוד הקשב שלי ואכוון עצמי לפעולה הנכונה ביותר עבורי כרגע.**





ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבות מכשילות