



"אורח לא רצוי"

איך אתמודד עם מחשבות או רגשות מטרידים? רגשות ומחשבות מטרידים הם כמו "אורח לא רצוי" שלא הזמנת. כשאני מצליח להשתחרר ממחשבות מדאיגות, שאין לי יכולת לטפל בהן עכשיו:

אווטר על הניסיונות להיפטר מהם, כי זה אף פעם לא באמת יצליח לזמן רב.



אקבל את המחשבה או הרעש (האורח הלא רצוי), כי הם ממילא שם.



ארחיב את הקשב ואבחר באילו "אורחים" אתמקד כרגע. כך אוכל רוב הזמן שלא להיות מושפע מהמחשבות או מהרגשות המטרידים.





"אורח לא רצוי"