



# עיבוד חוויה

דרך "עיבוד חוויה" נוכל לפרק חוויה קשה לכמה מרכיבים על מנת לעבד אותה וללמוד ממנה. כך נוכל לנהל בעצמנו את ההתמודדות עם החוויה במקום שהיא תנהל ותפעיל אותנו אוטומטית.

## מתי:

כאשר אנחנו מתארים חוויה לא נעימה או מציפה.

## איך:

באמצעות ההפרדה בין עובדות, מחשבות ורגשות נוכל "לנהל את החוויה". נפרק את החוויה באופן הבא: עובדות: מה קרה? מחשבות: מה חשבתי במהלך האירוע או בעקבות האירוע? רגשות: אילו רגשות התעוררו ומתעוררים בי בעקבות האירוע? אחרי שהפרדנו את המרכיבים אנו יכולים לבחון - "צידה לדרך" - מה למדתי בעקבות האירוע.



# עיבוד חוויה