



4 שלבי התמודדות עם מחשבות/רגשות שליליים



1. **זיהוי** מחשבה מכשילה או רגש שלילי מקבע הנתפסים כעובדה
(מתוך הבנה שאחרי אירוע- מתפתחת מחשבה- נוצר רגש- בוחרים תגובה)

זו **אמתי!**



2. **בירור** והחלפת סימן קריאה (!) בסימן שאלה (?)

זו **אמתי?**



3. **קבלה** של מצב עכשווי **והכרה** בתחושה לא נעימה שמתעוררת
אני חושב/ מרגיש שכרגע אני **אם** וזה אורגני לי להרגיש כזו



4. **שליטה** וניהול עצמי (אני נוהג במכונית של חיי ולא מפלצת המחשבות/ הרגשות)

יש לי כרגע מחשבה/ הרגש של **אם** לא נצימה
אך אני בוחר לא לתת למחשבה זו / לרגש זה לנהל אותי

*החליפו את המסומן במחשבה / רגש משלכם

ההצלחה אילק

5 דברים טובים שקרו לי היום
