

להאכיל את הכבשה*

מאת: אורן

כ - כבוד וערך / אני לא מוצלת, לא שווה

ב - בטחון / אני לא מוגן, יש סכנה

ש - שייכות ואהבה / לא אוהבים אותי, אני לבד

ה - הצלחה / אני חלש חסר כוח, לא מסוגל



בירור עצמי:

מה המחשבה השלילית שאני אומר על עצמי?

מהן התנהגויות ההגנה שלי?

הלקאה עצמית (מצליף פנימי: טיפש, מטומטם, אפס)
פיצוי יתר (עשיית יתר)
הימנעות ממצבים (בריחה)
מגן מנותק (הסתרה, ניתוק, אדישות, אובססיביות, הפחדה)

מהם הרגשות המתלווים להתנהגויות אלו?

רגש משני ממסך: (הסימפטומים שלי)
חרדה, דיכאון, ייאוש, אכזבה עצמית. (1 עד 10)

למה אני נוהג כך? מה אני צריך?

(הצרכים שלי = כבש"ה)
מה הצורך הרגשי (כבש"ה) שלא קיבל מענה?
מה הציפיה הלא ממומשת?
מהו פער הכאב שאני לא מסוגל להיות בו?
מה אני מרגיש? רגש כאוב: בושה, פחד (חוסר ביטחון)
עצב (בודד או חלש), כעס זועם. (1 עד 10)
אילו תחושות גוף אני מרגיש?
זיכרון עבר דומה (הכי מוקדם, הכי קשה)

מהו המענה לצורך זה? מי יכול לעזור לי?

כיצד להאכיל את הכבש"ה? לתת מענה רגשי לעצמי
מה אני מרגיש כלפי עצמי? (קבלה, רגיעה, עידוד, צער, חמלה)
מה אני מרגיש כלפי אחרים? (כעס אסרטיבי, חיבה, קירבה)

איזה צרכים עדיין
לא קיבלו מענה?



מה המחשבה החיובית שאני אומר על עצמי?

כמה אני מאמין בה? 1 עד 10

