



גיליון התעמלות מה לעשות במקרה של משבר?

בהשראת © Russ Harris 2008 www.thehappinessrap.co

משבר יכול להיות בנסיבות שונות, מותו של אדם אהוב או בדין משרה, התפרצות נישואין או פשיטת רגל כלכלית. כאשר משבר מכה בנו, אנו עלולים ליפול במעגל של סערת רגשות שכך ישפיע על הגוף וגם על מחשבות באותה מידה אשר יוביל למחשבות שונות מכל הכיוונים הנה מה שאפשר לעשות כדי לשרוד ולעבור אללה:

אני מאט את הנשימה שלי

אני לוקח נשימות עמוקות ואני מסתכל במודעות מלאה על האוויר שנכנס ועוזב את גופי. זה יעזור לעוגן את עצמי בהווה.

אני מתרכז במודעות מלאה

אני מתבונן בחוויה העכשווית שלי. אני שם לב למה אני עושה. אני רושם את מה שאני מרגיש. אני צופה במה שאני עושה. אני שם לב איך המחשבות והרגשות שלי מסתחררים ויכולים להרחיק אותי בקלות אם אני אאפשר זאת.

אני מעיד על פתיחה כלשהי

אני מקבל את הרגשות (או הרגשות שלי). אני נושם דרכם ואני משאיר להם מקום. אני גם מקבל את המחשבות שלי: אני צועד אחורה ומשאיר להן לחום לנוע, מבלי להסתובב בהם או לנסות להזוף אותם. אני מתבונן בהם על מה שהם, אני משאיר להם מרחב לשחק מאשר להשתלב איתם.

תמשיך להאמין בערכים שלך

(התבונן במשאב «אני חי בהתאם לערכים שלי»)
לאחר השלמת שלושת השלבים הקודמים, רוחי יהיה במצב תודעתי מלא השלב הבא הוא להגיב למשבר במחויבות בפעולה המבוססת על הערכים שלי. אני מתחבר לערכים שלי: אני שואל: «איך אני רוצה להיות במצב המשבר הזה? לאיזה מטרה? איך הייתי רוצה לפעול בכדי שבעוד כמה שנים אהיה גאה בהתגברות המשבר?»

נקודות למחשבה:

1 האם אני זקוק לעזרה, תמיכה או ייעוץ?

אם כן, אילו חברים, שכנים או בני משפחתי אוכל ליצור איתם קשר? איזה אנשי מקצוע, עמותה אני יכול לפגוש?

(תסתכל על המשאב «כשאתה מתקשר לפסיכיאטר»)

2 האם כבר חוויתי חוויה דומה בעבר?
אם כן, איזו פעולה עזרה לי לטווח הארוך?
האם למדתי משהו רלוונטי אשר יוכל לעויל לי עכשיו?

3 האם יש משהו שאני יכול לעשות שישפר את המצב לא משנה מה היא הדרך?
האם קיימת פעולה קטנה שאוכל לבצע כעת ויכול לעשות את ההבדל?
מה יהיו הפעולות הקטנות, הפשוטות ביותר שאוכל לעשות:

בדקות הבאות

בשעות הבאות

בימים הבאים

4 אם אני לא יכול לעשות שלום כדי לשפר את המצב, אז אני מתחייב לעבוד להסכמה, בעוד שאני אף מתחייב ברגע הנוכחי?
בידע שהמצב הקיים אינו יכול להשתנות, כיצד להשתמש בזמן ובכוחות שלי באופן יעיל ואפקטיבי, במקום לדאוג או להשאים את עצמי. מחדש, אני מתבסס על הערכים שלי: איך הייתי רוצה להיות במצב הזה? אילו פעולות קטנות המבוססות על הערכים שלי, אני יכול לבצע?

5 אנחנו לא בוחרים את כל מה שניתן לנו בחיים: אני יכול רק להחליט איך אשחק עם כלפי החיים. בהקשר הזה, כדאי לשאול את השאלה הבאה: «בהתחשב במשחק שקיבלתי, מה הדרך הטובה ביותר לשחק? אילו כוחות אישיים אוכל לפתח או לחזק כשאני משחק? כיצד אוכל ללמוד ולהתקדם מהחוויה הזו? שימו לב שכל חוויה כואבת מספקת את ההזדמנות לפתח תודעה מלאה.

6 אני פועל בחמלה עם עצמי.
אני שואל את עצמי: «אם אנשים שאני אוהב עוברים חוויה דומה משלי, שהם מרגישים את מה שאני מרגיש ושרציתי להיות מודאגתי כלפיהם, איך האם הייתי מתייחס לזה? איך הייתי מתנהג אליהם? מי זה שאגיד להם או אעשה? אז תנסה לאמץ את אותה הגישה כלפי עצמך