



תמצאו את  
תרגיל זה  
בספר  
הטראומה:  
איך לצאת  
ממנה?  
במהדורת  
BOECK SUP

# גיליון התעמלות אני מזהה ומקבל הרגשות שלי

כמה נקודות כדי לנהל טוב יותר את הרגשות שלנו  
מול הרגשות שלי:

## 1 אני מנסה לזהות את הרגשות שלי

אני מזהה את הרגשות שלי ומקשיב למה שאני מרגיש מבחינת המחשבות שלי אבל גם ברמה של גופי. תחושות מסוימות פיזיים הם הביטוי הספציפי של רגשות מסוימים.

## 2 אני מזהה כל פרטי הרגשות שלי.

זה חיוני להיות מסוגל לחבר באמצעות מילים, אצ הרגשות שלי ולהעפיל אותן עם ביתר דיוק. להתייאש אינו זהה לתקופת אבל. לדאוג אינו זהה לטרור. לכעוס זה לא כמו להיות משועמם.

## 3 אני מנסה לקבל את הרגשות שלי, לשחרר.

להילחם במשהו מגדיל את העוצמה שלו. קבלת רגש היא כבר פיתרון לבעיה!

## 4 אני לא מנסה להיפטר מהרגשות שלי בהקדם האפשרי!

זה יכול להקל לטווח קצר אבל זה עלול לסבך לי את העניינים בטווח הארוך!

## 5 אני מתייחס לעצמי בחסד ובחמלה!

Attention aux émotions surajoutées !

## זזה את הרגשות שלך

להלן תרגיל התבוננות עצמית למשך יום. נראה שזה אולי חופר, אבל זו דרך נהדרת להכיר את עצמך טוב יותר. תאר בטבלה את הרגעים הלא נעימים של היום.

| אני שם שם על הרגשות ולתחושות שלי | פְּחָד | מה שאני מרגיש כרגש | מה שאני עושה   | יום ושעה   |
|----------------------------------|--------|--------------------|--|------------|
| נבהל                             | שמונה  | PEUR               | בטלויזיה,<br>יש סצנת<br>תקיפה, שאותי<br>מזכיר<br>ההתקפה שעברתי | 9:30 בערב. |
|                                  |        |                    |  |            |
|                                  |        |                    |  |            |
|                                  |        |                    |  |            |
|                                  |        |                    |  |            |
|                                  |        |                    |  |            |
|                                  |        |                    |  |            |