



גיליון עובדות האמונות השקריות בנוגע לרגשות

- 1** להרגיש מסמן חולשה: לא נכון.
כולם מרגישים וזה בסדר
- 2** רגשות כואבים הם תוצאה מהתנהגות לא נכונה: לא נכון.
הרבה רגשות כואבות מתאימות לגמרי למצבים בהם מרגישים אותם.
- 3** רגשות יכולים להתפתח יותר ויותר ואנחנו נהיה בסכנה (סיכון לדיכאון, להשתגע, לאבד הכרה או להתעלף וכו'): לא נכון.
חיי הרגשות קצרים, גם אם לפעמים הם חוזרים אלינו, כמו גלים. רגש שלילי תמיד מתעדן ונהיה קטן בסוף! רגשות כמעט ולא מובילים למצבים פתולוגיים. זה לרוב האמצעים בהם אנו משתמשים כדי לא להרגיש את הרגשות עצמם! הוא לא האזעקה עצמה שמסוכן, אלא להתעלם ממנה!
- 4** רגשות יכולים להוציא אותנו משליטה: לא נכון.
אל מול הרגשות, הבחירה היא לא או הכל או כלום "אני שולט על הכל או שאני לא שולט בכלום". ישנן כמה שיטות לניהול רגשות אשר יכולות להילמד.
- 5** חשוב לשלוט ככל האפשר ברגשות שלך: לא נכון.
לעתים קרובות יותר מסוכן לחפש לשלוט ברגשות מאשר לקבל אותם. להילחם במשהו מגדיל את עוצמתו. שליטה ברגשות אולי נראית יעילה בטווח קצר אך זה מסבך דברים לטווח רחך.
- 6** ככל שמרגישים דברים חיוביים יותר, כך נהים תלויים ומכורים גם יותר: לא נכון.
מה שגורם לנו להתמכר אינו העובדה שמרגישים דברים חיוביים. אלה מחסורים אשר מובילים לתלות ולהתמכרות!

7 לשים לב לרגשות שלנו זה להשאים את עצמו: לא נכון.
מספר רב של רגשות כואבים הם מתאימים לסיטואציות חיים בהן אנו מרגישים.

8 רגשות משקפים מציאות מצב כלשהו: לא נכון.
רגשות משקפות את התגובות שלנו אל מול מצב מסוים, ולא משקף את המצב עצמו. אם אני במצב מלחיץ זה לא אומר שאני בסכנה.

