

גיליון התעמלות עצב



תמונות	אני פועל אחרת	אני חושב אחרת	גוף	רגש
<p>אם הרגש הזה היה צבע, איזה צבע זה יהיה? באיזו צורה הוא היה? ומה היה הגודל שלו? ומה התוכן שלו?</p> <p>אם הייתי מרגיש טוב יותר, מה יהיה הצבע של אותו הרגש? וצורתו? הגודל שלו? ומה היה התוכן שלו?</p> <p>אני שם לב להרגשה הזו עכשיו.</p>	<p>מה הפעולה היעילה ביותר? מה הכי טוב עבורי, עבור האחרים ועבור המצב הזה?</p> <p>האם זה בהתאם לעקרונות שלי ולערכים שלי?</p>	<p>עצו</p> <p>אני נושם, אני נושם.</p> <p>מה הם הטריגרים?</p> <p>איך אני יכול לראות דברים באופן שונה? מה הייתי אומר למישהו אחר באותו מצב?</p> <p>האם התגובה שלי היא רציונלית ביחס לעוצמת האירוע?</p> <p>אני לוקח צעד אחורה לחשוב!</p>	<p>על מה אני שם לב בגוף שלי?</p>	<p>איזה רגש אני מרגיש? על מה אני חושב?</p>

<p>במחשבה שלי, אני רואה את עצמי עושה דברים שאני רגיל לעשות או שאני רוצה לעשות ואני מדמיין שאני מצליח בו. אני מדמיין צבע כתום ואני נושף אפור/שחור.</p>	<p>אני נושם, אני נושף. לנשום, לשאוף. . אני אתרחק או אתקרב בעדינות. כאשר אני ארגיש רגוע יותר, לא -אגרסיבי אבל שלם עם עצמי. אני עושה משהו גם אם אין לי חשק לכך כדי לא להחמיר את המצב. אני קם, אני יוצא. אני נשאר בקשר עם אחרים. אני מתרכז</p>	<p>זה נורמלי להרגיש עצוב לגבי המצב הזה, אבל אני יכול להוציא את עצמי מזה. אני עדיין מסתכל דרך פילטר שלילי. זה לא אומר שאני אדם בלי ערך. איזו דרך אחרת יעילה יותר יש כדי להסתכל על דברים ? אם אני עושה משהו, בכל מקרה אני ארגיש טוב יותר.</p>	<p>עייפות פועל לאט לעשות פחות להישאר במיטה/בבית חוסר עניין לא יכול להתמקד פעולת חירום: לפרוש</p>	<p>דוגמה עצב. דיכאון אני לא יעיל בכלום אני לא שווה כלום הכל מיואש</p>
	<p>במה שחיצוני לי במקום להתרכז במה שקשור למצב שלי</p>			<p>אני מתרגל את זה</p>