

כתוב משפט מלא ומתומצת המתאר חוויה מאתגרת שעברת. השתדל להשתמש במילים כמו "צריך" או "לא צריך". (לדוגמא: "הם צריכים להקשיב לי.")

1

<

---

---

עד כמה אתה חושב שאמונה זו נכונה?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

כיצד אתה פועל כאשר אתה מרגיש כך?

(הקף בעיגול את התשובה המתאימה,  
או הוסף בעצמך)

מתווכח מקטין מאשים מתלונן בוכה

שותה אוכל בורח רב מחפש אשמים

מרים ידיים מרכל מעליב קוטע

לא מצליח לישון מתחמן נהיה אובססיבי

עובד יתר על המידה מרחם על עצמי

מעמיד פנים מתמהמה קונה נסגר

סובל נסוג צורח מטיף מעשן

3b

איך אתה מרגיש כשאתה מאמין בכך?

(הקף בעיגול את התשובה המתאימה,  
או הוסף בעצמך)

מפוחד נטוש כועס מרוגז חרד

מבולבל מדוכא נואש מובך מתוסכל

חסר אונים חסר תקווה פגוע חסר סבלנות

לא ראוי חסר בטחון בלתי נראה

קנאי עצבני דחוי מלא טינה מתוח

מודאג

3a

כתוב את השלילה של ההצהרה שלך משלב 1. ברוב המקרים, הוסף "במציאות" בתחילת המשפט ו"כרגע" או "בזמנו" בסופו.

<

---

---

המשך לשלב 5...

4

כתוב למטה את כל ההוכחות התומכות בכך שהשלילה נכונה, נכון לרגע זה (או בעבר). היה יסודי, והשתמש בגליון נייר נוסף, במידת הצורך.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

קרא בקול רם, לעצמך, את מה שגילית. האם ישנן הוכחות נוספות שאתה מסוגל לחשוב עליהן? האם אתה רואה את השלילה כדבר מציאותי?

איך אתה מרגיש כאשר אתה רואה את האמת שבשלילה? (הקף בעיגול את התשובה המתאימה, או הוסף בעצמך)

רגוע ברור רחום מחובר סקרן מואר  
מלא התרגשות מתלהב חופשי אסיר תודה  
כנה צנוע אינטימי קל אוהב שלו תומך  
סובלני אמיתי מבין קנאי עצבני דחוי  
מלא טינה מתוח מודאג

אילו פעולות יכולות לנבוע מכך? (הקף בעיגול את התשובה המתאימה, או הוסף בעצמך)

לקבל להתנצל לגשת להיות כנה לנשום  
להבהיר לתקשר לתרום להאציל סמכויות  
להתעמל לחקור להתרכז לסיים לסלוח להודות  
להקשיב להשלים ליצור קשרים להיפתח  
להשתתף לקבוע סדר עדיפויות להושיט יד  
לחלוק לדבר לתמוך

קרא את ההצהרה המקורית שלך שוב. עד כמה אתה חושב שאמונה זו נכונה, כעת?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ברכותי על סיום דף העבודה של ActivInsight. עבור עליו שוב מאוחר יותר היום על מנת להעמיק את ההבנה שלך עוד יותר. ActivInsight, Inc. כל הזכויות שמורות. [www.andybernstein.com](http://www.andybernstein.com)