

נהניתם? למדתם? בואו לשמוע את ההרצאות הנוספות שלי: "אדון ביקורת וגברת שיפוטית", "סוף שיחה-בהקשבה תחילה", "חזון אחרי-יות הימים" ו"מה שקרה לי, טוב לי או רע לי?". לפרטים נוספים, הפכו את הדף...

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות"

מחשבות: רבי נחמן מברסלב נהג לומר: "אדם נמצא היכן שמחשבותיו נמצאות. שים לב היכן נמצאות מחשבותיך". במערכת היחסים המאתגרת בחייכם, שאלו את עצמכם: היכן נמצאות המחשבות שלכם? במלחמה או בשלום?

האשמות: במקום להיות ממוקדים בתרומתו של הצד השני למשבר במערכת היחסים שלכם, נסו למקד את המחשבות שלכם בתרומה שלכם למשבר. לרוב אין לנו יכולת ממשית לשנות את האחר, אבל יש לנו בהחלט יכולת עצומה לשנות את עצמנו ואת תגובותינו מולו.

קחו על עצמכם: זכרו לוודא שמערכת היחסים לא נמצאת במצב של "אל חזור". אבל... אם הצד השני לא משתף איתכם פעולה, אל תיבהלו! אם האדם הזה יקר לכם, קחו על עצמכם את יצירת השינוי. עם הזמן, סיכוי טוב שהוא יצטרף אליכם.

בחרו להיות בהימנעות: הבחירה להיות ב"הימנעות" אינה מגיעה ממקום חלש, אלא ממקום עוצמתי שלוקח אחריות ומנהל את הסיטואציה. הימנעות שומרת עלינו ועל הצד השני במקום מקדם פתרון, במקום במלחמה.

קחו אחריות: לקחת אחריות היא השלב החשוב ביותר בתחילתו של תהליך, בעיקר אם כרוך בו שינוי משמעותי. קחו אחריות על מי שאתם ושימו במודעות את מהות השינוי שאתם מבקשים לבצע.

אל תגידו "כזה אני": במקום להתחמק מאחריות ולומר לעצמכם ולאחרים: "כזה אני", אמרו: "אני יודע ש'כזה אני'... אבל... אני מוכן לנסות ללמוד איך להתנהג אחרת". כשאתם בצד המאשים, והמואשם "מנפנף" אתכם בתשובה "כזה אני" - אל תאפשרו זאת! שקפו לצד השני שהאמירה "כזה אני" מוכיחה שהוא מודה בהתנהגותו ובקשו ממנו לקחת אחריות ולעשות משהו בנדון. זה שאדם הוא "כזה", לא אומר שהוא לא יכול לעשות שינוי. כל מה שצריך זה שהצד השני יבין שה"כזה" שלו, פוגע בכם/מפריע לכם ולמערכות היחסים שלכם (בסדנאות בלבד).

למדו לספור עד 10: לעיתים אימפולסיביות מגיעה מאמוציונאליות. היא מתרחשת כשאנחנו לא מיומנים להתאפק ו"לספור עד 10". לפעמים זה נובע מתוך אמונה שאולי אנחנו לא מסוגלים, אז הגיע הזמן להאמין שאנחנו כן, להתחיל לתרגל ולהשתפר!

גישה: המציאות בחיינו היא נתון לא נתון לשינוי! הדבר היחיד שמשתנה, זו הגישה שלנו. השתדלו להימנע מלגשת לסיטואציות בגישה שלילית. במקום זאת, גשו בגישה חיובית (השתמשו ב"אוסטיג'וקט") וכך יגדל הפוטנציאל לקבל תוצאה חיובית.

למה: ויקטור פרנקל אמר: "כל מי שיש לו איזשהו למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך". בתחילתו של שינוי, חפשו את ה"למה" האישי והמשמעותי שלכם. ה"למה" שתמצאו יהיה מה שישמור עליכם, יניע אתכם וימנע מכם להישבר ברגעים הקשים במערכת היחסים המאתגרת בחייכם (בהרצאות מעל שעה בלבד).

אם נהניתם היום מההרצאה/סדנה שלי, מזמינה אתכם לפרגן בדף הפייסבוק שלי



הרצאות

טלוויזיה

כנסים

סדנאות

חוגי בית

טיפול ואימון