

מי מכיר את הרגשות שלי?



שלי זאנטקרו
פסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית
מומחית בוויסות רגשי
טיפול, ייעוץ והדרכה

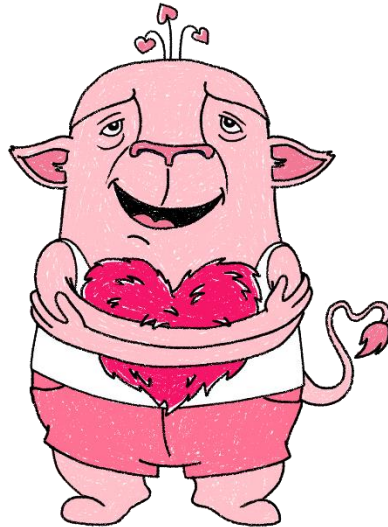
**המרכז
לוויסות
רגשי**



זה מוזר בימים שונים אני מרגיש הרגשה כזאת או אחרת,
לפעמים יש לי הרגשה מוזרה ולפעמים נהדרת
יש רגעים שאני מקנא באחותי כי אני חושב שיש לה דברים שלי אין.
ויש רגעים שאני מרגיש שאמא ואבא לא אוהבים אותי ואותה כן.
לפעמים אני כועס, ואז אני רוצה להיות פשוט לבד.
ולפעמים אני רב עם החבר הכי טוב שלי ואז אני מרגיש ממש מודאג.
יש ימים שאני מרגיש רגוע והעולם נראה פשוט נפלא.
ויש ימים שבהם אני מרגיש סוער וכעוס ואני רוצה לצעוק ולהשתולל ולהרוס את
הכל.

ולפעמים בלילה , אני פוחד להיות לבד כי חשוך ושקט ,
אני נכנס מתחת לשמיכה ומסתתר וכל הגוף שלי רועד.
ואז פתאום אני נזכר באיזה שיר שאני אוהב במיוחד
ומתחיל לזמזמם אותו עד שאני נרדם.
כן , יש לי רגשות שונים ואפילו לפעמים אני מרגיש אותם מתערבבים.
אז בואו נצא להכיר את הרגשות שלכם על מנת שנוכל להבין מה התפקיד של כל
אחד ולמה הוא מניע אותנו להתנהג כך ולא כך...

הרגש הראשון שנכיר הוא רגש האהבה
התפקיד שלו: הוא להבין מה עושה לנו טוב ועם מי נרצה להמשיך את השושלת
שלנו.



אני אוהב ...

והכי הכי אוהב ...

אני מרגיש אוהב כש...

מה שעוזר לי להרגיש אוהב זה...

כשאני מקבל/ת _____ או מקבל/ת _____ אני יודע שאוהבים
אותי.

רגע שהרגשתי בו הכי אוהב הוא... זה יכול לעזור לי כש....

כעס

התפקיד של הכעס הוא להגיד לנו שמשהו חצה את הגבול כמו שאדם הקדמון כשהוא כעס הוא הבין שמשהו מהשבט השני נכנס לשטח שלו – מציבים לו גבול ברור. רגש הכעס יכול להיות קצת מבלבל אני לפעמים כועס על כך שלקחו לי משהו וזה אומר שחצו את הגבול שלי. הכעס שלי לפעמים מגיע גם שאני מתוסכל מכך שלא מקשיבים לי, או שאני לא מרגיש מספיק שייך. לפעמים אני כועס רק כדי שלא יראו שאני עצוב או נעלב אז אני מוציא במקומו את הכעס כדי שכלם יחשבו שאני חזק.

ולפעמים אני נראה כועס כזה חזק כדי להרגיש גיבור ושאף אחד לא יחשוב להתעסק איתי שיתנו לי כבוד.



כש _____ אני כועס

כשאני כועס אני עושה _____

הרגש של הכעס בא להגיד לי ש _____

אבל לפעמים הוא בא כדי _____

אם אני רוצה ככה סתם לכעוס אני אומר לעצמי ש....

כשאני כועס ההורים שלי אומרים לי ...

הייתי רוצה שהם...

הייתי רוצה שהם ידעו על הכעס שלי...

פחד

התפקיד של הפחד הוא ליידע אותנו שיש סכנה ולהפעיל את מערכת האזעקה של הגוף כדי להתכונן למלחמה, קיפאון או מנוסה.

לפעמים הפחד מתחמן ואין באמת סכנה אלא סתם נדמה לנו, או שהוא מסתמך על הזיכרון ולא בודק מה קורה באמת. לכן חשוב לפני שאנחנו מגיבים לבדוק אם יש סכנה או שרק הפחד החליט להפעיל את מערכת האזעקה.



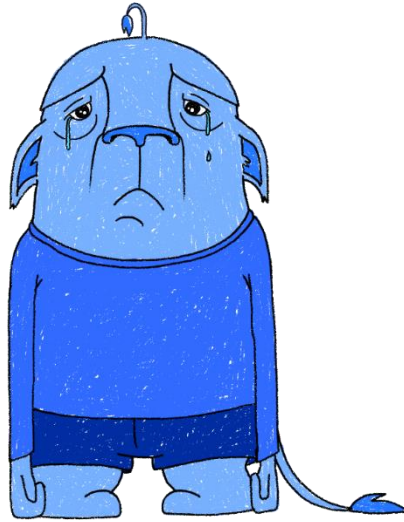
הפחד שלי מגיע לביקור בעיקר כש _____
כשאני פוחד הדבר הראשון שבא לי לעשות הוא: _____
הפחד עזר לי השבוע כש _____
לפעמים אני אוהב לפחד כי _____
כשאני מפחד ההורים שלי אומרים לי ש _____
הייתי רוצה שהם: _____
בשיחה פנים מול פנים עם הפחד שלי הייתי אומר לו שאני אוהב אותו כי _____
ואני לא אוהב אותו כי: _____

עצב

התפקיד של העצב היא ליידע אותנו שמהו שחשבו לנו נעלם ולא יחזור עוד ולאפשר לנו להתאבל עליו, באמצעות מנוחה וצבירת כוחות.

העצב לפעמים מגיע לבד ולפעמים הוא מגיע עם רגש נוסף : כמו עלבון, פחד, בושה, אכזבה, בדידות.

אם היו שואלים אותי אולי הייתי אומרת שאת הרגש הזה אני הכי לא מחבבת כי כשהוא מגיע אני פוחדת שהוא ירצה להשאר איתי לעוד תקופה ארוכה והכי הכי אני לא רוצה להראות עצובה.

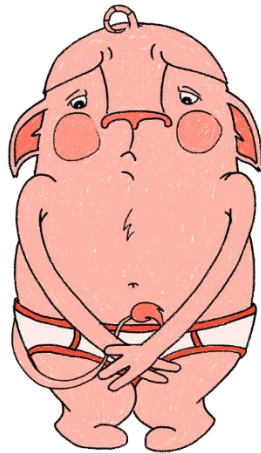


כשאני _____ אני מרגישה עצובה
ואז אני מרגישה שאני צריכה _____
למרות שאני לא רוצה להיות עצובה זה עזר לי השבוע : _____
כשאני עצובה אני צריכה _____
כשהורים שלי רואים שאני עצובה הם _____
הייתי רוצה שהם _____
מתנה שהכי הייתה משמחת את העצב שלי היא _____

בושה

התפקיד של הבושה הוא ליידע אותנו כי עשינו משהו שאנחנו לא רוצים שידעו או שחשפנו חלק מאתנו שלא כל כך רצינו שיכירו

כשאני מרגישה בושה בא לי להעלים שאף אחד לא יראה אותי ובטח ובטח לא יפנו אלי שרק לא אצטרך להודות בזה כי זה ממש ממש מבייש. לפעמים כדי לא להרגיש בושה אני עושה טריק ואומרת שכואב לי הבטן או הראש העיקר שלא אאלץ את הבושה לפגוש.



כש _____ אני מתביישת

המחשבה שהכי גורמת לי להתבייש היא: _____

מחשבה שעוזרת לי והיא: _____

אפשר לראות שאני מתבייש לפי _____ וגם לפי _____

כשאני מתביישת אני מבינה ש _____

כשאני מרגישה בושה ההורים שלי אומרים לי _____

הייתי רוצה שהם: _____

אם הבושה יש לה אומץ שתבוא כי הייתי רוצה לומר לה ש _____

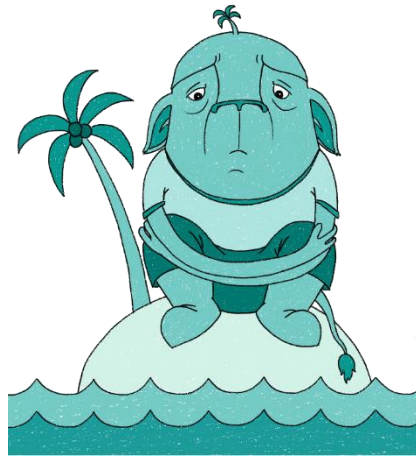
כשחברה שלי מתביישת אני עוזרת כך ש: _____ או _____



בדידות

כשאני מרגיש בודד אני מבין שיש לי צורך בקרבה ושייכות.

לפעמים אמא שלי אומרת שהיא רוצה להיות קצת לבד עם עצמה ולי זה נראה ממש מוזר מה היא רוצה להיות בודדה?? היום שגדלתי מעט אני מבין למה היא התכוונה גם אני לפעמים מבקש ממנה שתשאיר אותי לבד קצת להרגע או סתם לנוח, להיות לבד זה לא להיות בודד.



כשאני _____ אני מרגיש בודד

הדבר שהכי לא נעים לי כשאני בודד הוא _____

כשאני מרגיש בדידות עוזר לי ש _____

כשאני מספר להורים שלי שהרגשתי בדידות הם מיד: _____

הייתי רוצה שהם: _____

בסולם הרגשות שאני פחות אוהב להרגיש הבדידות רגש הבדידות נמצא אצלי
במספר: _____

רוגע

איזה כיף לי ורגוע אני מרגיש ממש כמו בודהה. כשאני רגוע העולם נראה לי ורוד ושלו.
כשאני רגוע אני יכול ממש לתת לאחרים עצות טובות, כן גם לעצמי. אני מרגיש שהגוף שהלב שלי מתרחב והנשימה שלי איטית והאוויר נקי בדיוק כמו שאני אוהב



כשאני _____ אני מרגישה רגועה

כשאני רגועה אני רוצה....

הדברים שגורמים לי להרגיש רגועה הם...

כשההורים שלי רואים שאני רגועה הם אומרים לי...

הייתי רוצה שהם

הדבר שהכי אני לא רוצה כשאני רגועה הוא.....

אם היו מסתכלים בתוכי כשאני רגועה היו רואים :

_____ : מחשבות

_____ : תחושות

_____ : וגם