

מעיין ביטון

איבוא רגלי ואנרגטי

www.maayanbiton.co.il

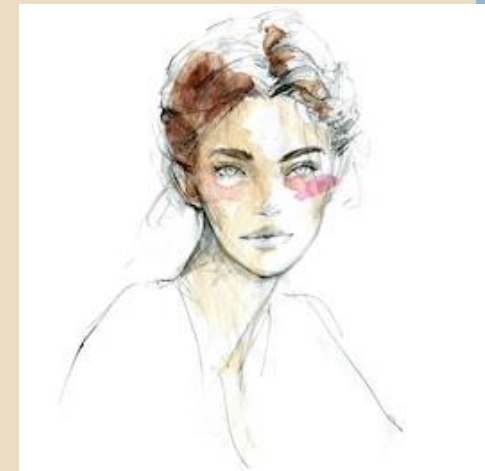
תודה שהגעתם! תיכף נתחיל...

כלים פרקטיים
לחוסן נפשי
בזמן מגיפה
עולמית

עם מעיין ביטון – עו"ס קלינית, פסיכותרפיסטית

כלים פרקטיים לחוסן נפשי

- מי אני?
- איך המפגש יתנהל?
- מי אתם?
- המשמעות של self care



מעיין ביטון

איכום רגלי ואנרגטי

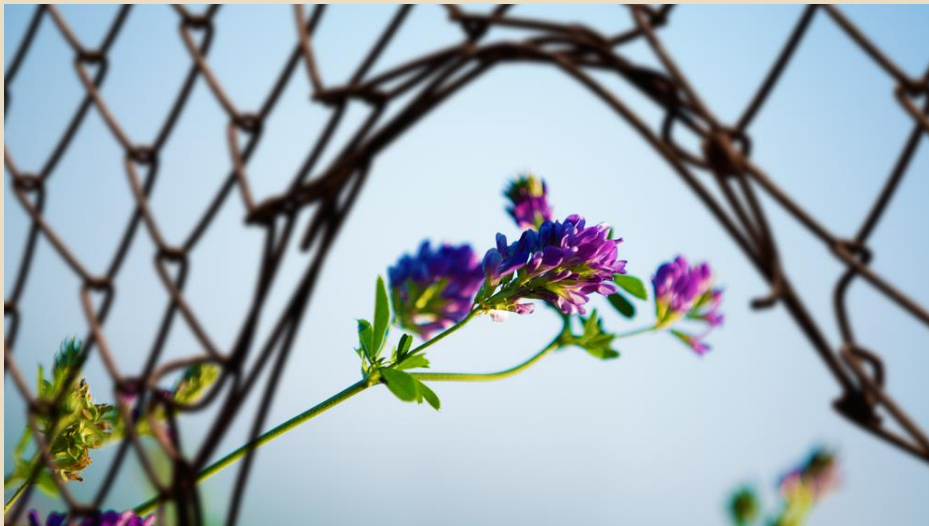
www.maayanbiton.co.il

בואו נתחבר לכאן ועכשיו



מילות מפתח לסדנה

• עקרונות מתוך תרפיית קבלה ומחויבות ACT



• מחברים בולטים:

• Steven Hayes –

• Get out of your mind and into your life

• Russ Harris – The happiness trap

– מיינדפולנס / קשיבות

– חמלה עצמית – כריסטין נרף

– קבלה

• העברת הפוקוס על מה שכן בשליטתנו

– לא הוירוס, לא המערכת, לא אנשים אחרים

– רק מה שאנחנו עושים וההתנהגות שלנו



THINGS I CANNOT CONTROL

THINGS THAT I CAN CONTROL

The beliefs
of others.

The actions
of others.

The consequences
others experience
based on their actions.

The feelings
others experience.

My ideas
My goals
My effort
My words
My errors
My actions
My thoughts
My behaviors
My consequences

The words
others use.

The ideas
others have.

Errors
of others.

The effort
others give.

• להכיר ברגשות שלי מתוך קשיבות- מיינדפולנס



- בסקרנות
- ללא שיפוטיות
- אני שמה לב:
- רגשות של...
- מחשבות על....





המחשבה המקורית השלילית

הרגש שעולה ועוצמתו מ-1 עד
10

המחשבה עם המשפט המקדים:
אני שם לב שיש לי מחשבה ש...

הרגש ועוצמתו העכשווית מ-1
עד 10



• להתחבר בחזרה לגוף

– קרקוע

– נשימה

• להיות מעורבת במה שאני עושה

– להיות כאן ועכשיו

– לשים לב לחושים



• לפעול מתוך מחויבות למה שחשוב לי

– לבחור פעולות מתאימות

– לחזור ולהיזכר מה חשוב לי בצמתים שונים

– לפזר נצנצים של ערכים ביומיום שלי

**what
MATTERS
to me**

• להיפתח למה שהקונפליקט הזה מביא איתו

– לתת מקום לרגשות שהם טבעיים ונורמליים

– להיות טובה לעצמי



• זיהוי משאבים בסביבה שלי



– מעגל ראשון

– מעגל שני

– מעגל שלישי



• סיכום – כלים פרקטיים לחוסן נפשי

- פוקוס על מה שבשליטתנו
- להכיר ברגשות שלנו
- קשיבות, חמלה וקבלה
- להתחבר בחזרה לגוף
- להיות מעורבת במה שאני עושה עכשיו
- לזהות מה שחשוב לי
- לפעול מתוך מחויבות למה שחשוב לי
- להיפתח למה שהמשבר הזה מביא איתו
- זיהוי משאבים

מעיין ביטון

איכוס רגלי ואנרגטי

www.maayanbiton.co.il

מה הדבר הכי משמעותי עבורכם שאתם לוקחים מהסדנה הזאת היום

