



מאזני החוסן



מאזני החוסן

בפני כולנו ניצבים אתגרים, אך בידינו גם כלים ומשאבים כדי להתמודד איתם. נוכל לדמיין זאת בעזרת מאזניים. בצד אחד מונחים כל אותם דברים שמקשים עלינו, ה-"אתגרים" שלנו. בצד האחר יונחו כל הכלים והדרכים שאנחנו מכירים שמסייעים לנו להתמודד עם אתגרים אלו.

המטרה שלנו היא, שכף הכלים תהיה כבדה מכף הקשיים והאתגרים. נוכל להגיע למצב הזה על-ידי הוספת כלים או הורדת חלק מהקשיים או מהאתגרים בעזרת בחירה מושכלת.



עש"ן ד"ק



עש"ן ד"ק

מתי:

כשארגיש מוצף ברגש חזק, כמו פחד, כעס או אפילו שמחה, אשתמש בעש"ן ד"ק.

איך:

עצור!



שרירים
לכווץ ולהרפות.



יש לקחת נשימה עמוקה אחת
ואחריה כמה נשימות איטיות.



דיבור פנימי מכוון.



קדימה - על פי בחירתי.





הקשבה פעילה



הקשבה פעילה

במצבים בהם יש אתגר בהקשבה, נפנה את עצמינו ונפעל על פי כללי ההקשבה הפעילה.

מתי: בכל מצב בו אנחנו נדרשים לגלות אמפטיה והבנה לאחר.

אתאים את רמת הדריכות של הגוף שלי, אנשום נשימה איטית אחת או שתיים ואצור קשר עין עם האדם שמולי.



איך:

אקשיב לנאמר עד הסוף, מבלי להתפרץ.



אנסה להביע אמפתיה (הבנה ותמיכה).
אנסה להבין את נקודת מבטו ואת התנהגותו.



בהתאם לשיח אחליט אם וכיצד להגיב באופן שיבטא את עמדתי.





"אורח לא רצוי"



"אורח לא רצוי"

איך אתמודד עם מחשבות או רגשות מטרידים? רגשות ומחשבות מטרידים הם כמו "אורח לא רצוי" שלא הזמנת. כשאני מצליח להשתחרר ממחשבות מדאיגות, שאין לי יכולת לטפל בהן עכשיו:

אווטר על הניסיונות להיפטר מהם, כי זה אף פעם לא באמת יצליח לזמן רב.



אקבל את המחשבה או הרעש (האורח הלא רצוי), כי הם ממילא שם.



ארחיב את הקשב ואבחר באילו "אורחים" אתמקד כרגע. כך אוכל רוב הזמן שלא להיות מושפע מהמחשבות או מהרגשות המטרידים.





שליטה



שליטה

אנחנו בשליטה כאשר אנחנו מסוגלים להתגמש, להרחיב את מגוון האפשרויות שלנו ואז לבחור אם 'להחזיק' או 'לשחרר'.

"...להחזיק זה כוח, אמר המלך הנרגש, אך לפעמים מרוב מאמץ אני נחלש. שליטה היא בעצם בחירה אם, 'להחזיק', או 'לשחרר'-אין כאן שום דבר סותר..."
"גם אם אינני קובע את מה שיבוא, אני תמיד יכול לבחור כיצד לקבלו..."

ציטוטים מתוך הספר: "המלך אמר: אפשר לעבור לנוח".



עיבוד חוויה



עיבוד חוויה

דרך "עיבוד חוויה" נוכל לפרק חוויה קשה לכמה מרכיבים על מנת לעבד אותה וללמוד ממנה. כך נוכל לנהל בעצמנו את ההתמודדות עם החוויה במקום שהיא תנהל ותפעיל אותנו אוטומטית.

מתי:

כאשר אנחנו מתארים חוויה לא נעימה או מציפה.

איך:

באמצעות ההפרדה בין עובדות, מחשבות ורגשות נוכל "לנהל את החוויה". נפרק את החוויה באופן הבא: עובדות: מה קרה? מחשבות: מה חשבתי במהלך האירוע או בעקבות האירוע? רגשות: אילו רגשות התעוררו ומתעוררים בי בעקבות האירוע? אחרי שהפרדנו את המרכיבים אנו יכולים לבחון - "צידה לדרך" - מה למדתי בעקבות האירוע.



כוחו של הרגע הזה (מיינדפולנס)



כוחו של הרגע הזה (מיינדפולנס)

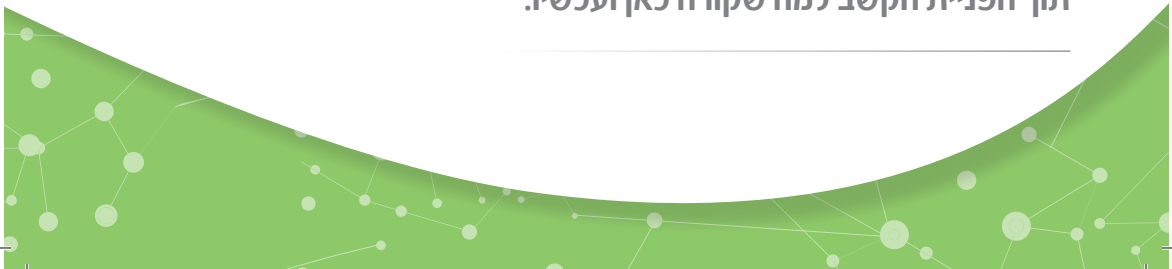
חשוב שנזהה את המקרים שבהם עלינו להיות בקשב מלא או שאנחנו יכולים להיות בהם בקשב מלא, לתת תשומת לב מתמשכת שמכוונת כל כולה לכאן ולעכשיו ולאפשר לנו לחוות באופן מלא את הרגע, או למנוע השפעה של גורמים מסיחים שאינם קשורים למה שקורה ברגע זה אך מאיימים לשנות את משמעותו.

מתי:

ברגעים שבהם אנו מרגישים שמחשבתנו נודדת וברצוננו להיות כל כולנו ב"כאן ועכשיו". היכולת להיות "כאן ועכשיו" מאפשרת ליהנות מן הרגע הזה ולחוות אותו בצורה מלאה יותר. ברגעים שבהם המחשבה שלנו מכשילה אותנו ומרחיקה אותנו מתגובה שמתאימה למה שקורה באותו רגע.

איך:

על-ידי כוונון החושים שלנו - ככל שנהיה מכוונים יותר לתחושותינו ולרגשותינו "הנקיים", נראה ונקשיב לרגע הזה, כן נהיה נוכחים בו יותר בצורה לא שיפוטית תוך הפניית הקשב למה שקורה כאן ועכשיו.





כיווץ והרפיית שרירים





כיווץ והרפיית שרירים

כיווץ והרפיית שרירים יעזרו לנו להחזיר לאיזון את רמת הדריכות הגופנית שלנו ובעקבות זאת גם את רמת המתח המתאימה לנו. רמת מתח יעילה תוכל לסייע לנו להגיע לחוויה של שליטה.

מתי:

כאשר אנו נמצאים ברמת דריכות לא מתאימה ומבקשים לחזור לאיזון.

איך:

1. נמצא תנוחה נוחה.
2. נתחיל בכמה נשימות איטיות (ראו כרטיסיית נשימות איטיות).
3. נכווץ ונרפה קבוצות שרירים בגוף בזו אחר זו: אגרופים, זרועות פה (דימוי של מסטיק ענק), פנים (דימוי של זבוב טורדן), בטן (דימוי של פיל שבא לדרוך עלינו), רגליים (דימוי של שלולית בוץ).



שריר החוסן (גמישות)



שריר החוסן (גמישות)

כל אחד מאיתנו יכול לפתח את החוסן האישי שלו, כפי שניתן לפתח שריר בגוף. שריר יכול להתכווץ אך גם להרפות ולהשתחרר. חשוב לנו שהוא יהיה חזק אך גם גמיש.

גמישות מתארת את היכולת שלנו לבחור מתי "להחזיק" ומתי "לשחרר" (ולא לפעול רק באופן אוטומטי על-פי הנטייה הטבעית שלנו...) על מנת להתמודד טוב יותר עם מצבים מאתגרים או מלחיצים.



ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבות מכשילות



ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבות מכשילות

מתי? כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, כשאנחנו מוצפים ברגש חזק שקשה לנו איתו, כשמזהים מחשבה מכשילה.

איך? אזהה את המחשבה בראשי, אשר בסופה מופיע סימן קריאה, המבטא את תפיסתי אותה כעובדה. **אני אף פעם לא מצליח!**



אחליף את סימן הקריאה בסימן שאלה, לצורך יצירת מרחב של ספק. **אני אף פעם לא מצליח?**



אנסח את המשפט, כהרגשה או כמחשבה עכשווית ואכיר בתחושה הלא נעימה המתעוררת בי. **אני מרגיש/חושב כרגע שאני אף פעם לא מצליח, וזה גורם לי להרגיש רע.**



אזדקף ואומר לעצמי: **יש לי כרגע מחשבה/הרגשה לא נעימה, אך אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. ארחיב את מיקוד הקשב שלי ואכוון עצמי לפעולה הנכונה ביותר עבורי כרגע.**





נשימות איטיות



נשימות איטיות

במצב לחץ, המערכת הראשונה שנפגעת היא מערכת הנשימה ולכן, נדאג לאזן אותה ראשונה. זכרו את שלושת העקרונות:

מתי:

במצב של לחץ או בכל רגע בו אנחנו מרגישים צורך להתאים את רמת הדריכות למצב בו אנחנו נמצאים.

איך:

שאיפה רגילה, מעט עמוקה מהרגיל.



נשיפה איטית.



נשימה בקצב קבוע המתאים לי.





'מסוכן' או 'רק מפחיד'



'מסוכן' או 'רק מפחיד'

מתי:

אם נבהלתי? הלב פועם בחוזקה?
אני קצת רועד?

איך:

אם נבהלתי עלי לבדוק האם
המצב **מסוכן** או **רק מפחיד**.



אם **המצב מסוכן** - עליי
לעשות פעולה חיצונית כדי
לצאת מ"מצב הסכנה".



אם **המצב 'רק מפחיד'** אך
אינו מסוכן - עלי לעשות
פעולה פנימית ולאזן את
הגוף כדי שאוכל לאזן את
מחשבותיי ורגשותיי.





להיות עם הרגש



להיות עם הרגש

הטכניקה "להיות עם הרגש" מאפשרת לנו שלא להימנע מרגש לא נעים. עלינו לזהות אותו, לשהות איתו בצורה שאינה מלבה אותו באמצעות הגוף, ולשאול את עצמנו מהו התפקיד שלו ולאן הוא מנסה לכוון אותנו. למעשה, כל רגש בא לספר לנו סיפור על משהו שקרה לנו. לכל אחד מהרגשות חשיבות וערך - כל עוד הם אינם מציפים אותנו.

מתי:

כאשר אנו מתמודדים עם רגשות חזקים ואיננו צריכים לחזור מיד לתפקוד.

איך:

ננסה להקצות מקום לרגש (גם אם הוא רגש לא נעים) בדרך של הקשבה לא שיפוטית. נעשה זאת באמצעות הזיהוי שלו בגופנו. כאשר אנו מסכימים "להיות עם הרגש" במקום "לברוח" ממנו, הוא יתמתן בדרך כלל ובמקרים מסוימים אף יתפוגג.



ZOOM



ZOOM

"זום אין" ו"זום אאוט" עוזרים לנו להניע את הקשב מהתמקדות להרחבה, ולהפך. כאשר אנו ממוקדים בקושי, בבעיה או בדאגה - אנו עשויים להרגיש טוב יותר אם נוכל להביט בהם מרחוק. אנו בוחרים במה להתמקד - איננו עבדים של הדאגות שלנו! "זום אאוט" עוזר לנו להרחיב את הקשב ולמנוע מהבעיה שעומדת מול עינינו כרגע להסתיר חלקים אחרים של חיינו. הוא מאפשר לנו אחר כך לעשות "זום אין" לנושא שחשוב בעינינו שבו אנו יכולים לעסוק.

מתי:

כשאנו תקועים במצוקה רגשית (כתוצאה מבעיה חיצונית שלא ניתנת כרגע או בכלל לפתרון) ואנו מנסים בכל מחיר להרגיע את עצמנו או למצוא פתרון לבעיה החיצונית.

איך:

נאמר לעצמנו "אני יודעת/ שזה מטריד אותי, אך כרגע אין לי פתרון לבעיה הזו". נרחיב את הקשב שלנו, נעשה "זום אאוט" כדי לזכור שהבעיה היא רק חלק אחד מתמונה גדולה יותר. נעשה "זום אין" לנושא שחשוב בעינינו ושבנו אנו יכולים לעסוק.

