

ניקוי משקעים "ושפטת את רעך"

על פי שיטת "העבודה" ביירון קטי

מלאו את השורות הריקות שלפניכם, כתבו על מישהו שלא סלחתם לו עדיין במאת האחוזים. השתמשו במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנזרו את עצמכם – נסו לחוות את הכעס או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצלו הזדמנות זו לבטא את השיפוטים שלכם על הנייר.

כתבו ב 2-3 משפטים המתארים את הסיטואציה

1. מי מאכזב, מכעיס, מתסכל או מעציב אותך באותה סיטואציה ולמה? (לדוגמא : יורם מכעיס אותי כי הוא לא מקשיב לי, הוא לא מעריך אותי, הוא מתווכח איתי)

אני כועס/ת /מאוכזב/ת/ עצוב/ה/מתוסכלת מ _____

בגלל _____

2. איך היית רוצה שאותו אדם ישתנה בתוך הסיטואציה? מה היית רוצה שאותו אדם יעשה? (לדוגמא: הייתי רוצה שיורם יראה שהוא טועה, אני רוצה שהוא יתנצל אני רוצה שהוא יגיד לי שאני צודקת)

3. מה אותו אדם צריך לא לעשות, להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תוכלו לתת לו/לה? (לדוגמא: יורם צריך להרגיע את עצמו, הוא לא צריך להיות כל כך עצבני עלי

(שם) _____ צריך /לא צריך _____

4. מה צריך שאותו אדם יחשוב, יאמר או ירגיש כדי שתהיו מרוצים ומאושרים? (לדוגמא : אני צריכה שיורם יקשיב לי, אני צריכה שיורם יכבד אותי, אני צריכה שיורם לא יצעק עלי)

5. מה את/ה חושב/ת על אותו אדם? ערכו רשימה – היו שיפוטיים וילדותיים

(יורם עקשן, נדיב, אוהב, חסר אחריות ..) (שם) _____ הוא/היא

6. מה אינך רוצה לחוות שוב עם אותו אדם? (לדוגמא: אני לא רוצה לחוות לעולם חוסר הערכה, מיוזם, ביקרת, שהוא יצעק עלי)

אני לא רוצה לחוות לעולם _____