

# כרטיסיית חמלה עצמית

תרגיל לרגעים קשים

ברגע שהביקורת הפנימית מתעוררת, אפשר לעצור ולהגיב אליה בדרך אחרת, בשלושה צעדים.

1 עצירה ונוכחות - לעצור ולשים לב:

לפני שנסחפים, פשוט עוצרים רגע. שמים לב למה שקורה בפנים, בלי לשפוט.

מה אני מרגיש עכשיו?

איפה בגוף אני מרגיש את זה?

2 זה נורמלי - כולם מרגישים ככה לפעמים:

כאב הוא חלק מהחיים. הוא לא אומר שמה שהו השתבש.

מה הייתי אומר לחבר קרוב שעובר את אותו הדבר?

מה הייתי אומר לאדם אהוב שמרגיש ככה?

3 חמלה עצמית - להיות עם עצמי ברכות:

לתת לעצמי את הרכות שהייתי נותן למישהו אהוב.

מה אני צריך לשמוע עכשיו?

תשובות אפשריות:

אני עושה את המיטב שלי.

מותר לי לטעות ולנסות שוב.

מגיע לי רכות, גם עכשיו.

אנחנו זקוקים לחמלה דווקא כשאנחנו הכי קשים עם עצמנו. חמלה עצמית לא תמיד מגיעה בקלות, זו מיומנות שמתחזקת בתרגול.

מבוסס על מודל חמלה עצמית של Kristin Neff, 2003

ליאת גולן | טיפול אינטגרטיבי-תודעתי | [www.liatgo.com](http://www.liatgo.com)