



חרדה מהצב
הכיטחון

למה אני עושה את זה?

ניתוח התנהגותי

טריגרים

דברים שמעוררים
את המעשים שלי



מצבים: אצלתי, חדש, פוסלים בפייסבוק עם סיפורי וואלה
מחשבות: אני כל היום בוכה ולא עושה כלום, המצב הידוע שלי,
רגשות: פחד, עצב, חרדה, כעס

דברים שאני עושה:

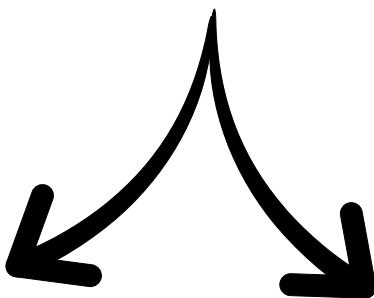
האם הם מרחיקים או מקרבים?

מקדמים

פעולות יעילות, שתואמת
למי שהייתי רוצה להיות,
שמעניקות לי משמעות
ותורמות לחיי

מרחיקים

פעולות לא יעילות,
שמרחיקות אותנו ממי שהיינו
רוצים להיות, שפוגעות בחיינו
בטווח הארוך



פעיל ומתנדב בחיל אופל אחילים

יזם ארצות הברית

מורה עם הילדים

אני עושה כלום, יושב בשקט עם מסיקה

אין
נכון או לא נכון

אין
טוב או רע

אין
חובב או שולי

יש
יעיל או לא יעיל
מקדם אותי
או מרחיק
מהחיים שהייתי
רוצה.

נמצא אצל הדי

כל היתרון הוא החדש באלווי

מעט זמן

אבל אכילה רגילה

תועלת

מה יוצא לי מזה?



מצבים: היתרון ממנה אחידים, כמו שגבס אולי אצלתי בחור
מחשבות: היתרון ממחשבות מלידה
רגשות: חוסר היתרון, חוסר שליטה



מקור

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

idanelbaz.com

2023 ©

למה אני עושה את זה?

ניתוח התנהגותי

טריגרים

דברים שמעוררים
את המעשים שלי

מצבים: _____
מחשבות: _____
רגשות: _____

דברים שאני עושה:

האם הם מרחיקים או מקרבים?

מקדמים

פעולות יעילות, שתואמת
למי שהייתי רוצה להיות,
שמעניקות לי משמעות
ותורמות לחיי

מרחיקים

פעולות לא יעילות,
שמרחיקות אותנו ממי שהיינו
רוצים להיות, שפוגעות בחיינו
בטווח הארוך

אין
נכון או לא נכון
אין
טוב או רע
אין
חיובי או שלילי
יש
יעיל או לא יעיל
מקדם אותי
או מרחיק
מהחיים שהייתי
רוצה.

תועלת

מה יוצא לי מזה?

מצבים: _____
מחשבות: _____
רגשות: _____

מקור

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

idanelbaz.com

2023 ©