

איזו? איך? מה?

ניהול מחשבות



כשאתם מרגישים חרדה, דאגה, עצב, או כל רגש אחר לא נעים, אתם יכולים לשאול את עצמכם את שלושת השאלות הבאות:

איזו מחשבה עוברת לי בראש?

אתם לא חייבים להאמין לכל מחשבה שעוברת לכם בראש! אתם יכולים לקבל אותן ולתת להם פשוט להיות נוכחות, לשחרר מהן ולהתייחס אליהם כפי שהן – רק מחשבות.

איך זה גורם לי להרגיש?

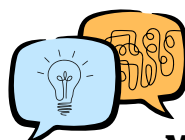
תנו שם לרגש. הכירו בו ואמרו לו שלום. אתם לא צריכים לעשות שום דבר כדי לנסות להיפטר ממנו.

מה אפשר לעשות?

החליטו מה חשוב לכם, מה הייתם רוצים לעשות. ועשו זאת.

מקור

Black, T. D. (2024). The ACT Workbook for Kids: Fun Activities to Help You Deal with Worry, Sadness, and Anger Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications



M.S.W

עידן שחר-אלבז

idanelbaz.com

2024 ©

איזו? איד? מה?

ניהול מחשבות

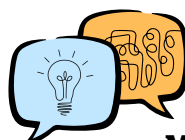
ACT



איזו מחשבה עוברת לי בראש?	איך זה גורם לי להרגיש?	מה אפשר לעשות?
"כולם יצחקו עלי כשאדבר מול הכיתה"	פחד, דאגה, בושה	- אני יכול להגיד לעצמי "היי פחד, מה שלומך היום?" - אני יכול לקבוע בפני הכיתה אמרות שאני מפתח
"אני לא טוב מספיק"	חרדה, חוסר ביטחון	- אני יכול להגיד לעצמי "אני שם לב שאני מרגיש חסר ביטחון, וזה בסדר". - אני יכול להתאמן ולהזכיר לעצמי שכל שיהיה לי יותר ניסיון כך אשתפר. - אני יכול להיזכר בהצלחות קודמות שלי.

מקור

Black, T. D. (2024). The ACT Workbook for Kids: Fun Activities to Help You Deal with Worry, Sadness, and Anger Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications



עידן שחר-אלבז

M.S.W

idanelbaz.com

2024 ©