



סדנת העצמה אישית וזוגית – סיכום בנקודות

ארבעת העקרונות לשינוי אמיתי ומהותי:

- 👉 לקחת אחריות.
- 👉 לעבור ממסלול של הסברים טובים, תירוצים ואשמים, למסלול בו אני לוקח אחריות, בעזרת השאלה 'מה אני יכול לעשות כדי לשנות את המצב?'
- 👉 מודעות.
- 👉 לעבור ממצב בו אני פועל מתוך הרגל (על 'אוטומט') למצב בו אני בוחר בחירה מודעת. מודע < מודע.
- 👉 שלושת מצבי המודעות: לאחר מעשה, תוך כדי מעשה ולפני מעשה ('סוף מעשה במחשבה תחילה').
- 👉 ארגז כל(ל)ים.
- 👉 למידת מעקרונות ולא 'הינעל' על דוגמאות. מטרת הדוגמאות היא לחדד את העקרונות.
- 👉 אני זה שהופך את ה'תובנה' ל'כלי' איתו אני עושה שימוש יעיל ומותאם למצב. בעזרת אימון והפנמה.
- 👉 אימון.
- 👉 חזרה (חיידוד/הפנמת העקרונות) והתמדה (התבוננות/מודעות).
- 👉 אימון בדמיון ובכתיבה (פנקס הזה"ב). בשעת מעשה ושלא בשעת מעשה.
- 👉 השינוי.
- 👉 שלושת השלבים לשינוי (לאחר מעשה, תוך כדי מעשה, לפני מעשה).
- 👉 ניצחון של רגע.

תקשורת זוגית – אבן יסוד לבנין הזוגיות:

- 👉 תקשורת זוגית.
- 👉 תקשורת זוגית לעומת הדיבור הטכני.
- 👉 שלב א' – לקחת אחריות.
- 👉 לקחת אחריות על הצורך שלי.
- 👉 מותר לבקש, אבל לא לדרוש, ולכבד את הבחירה של השני לומר 'לא'.
- 👉 שלב ב' – השיחה הזוגית.
- 👉 זמן קבוע. אווירה נעימה.
- 👉 דיאלוג מכבד.
- 👉 בשאני מדבר:
- 👉 ללא 'מוסר' ושיפוטיות. להפוך תלונות לבקשות.
- 👉 להתמקד בי – בכאב/מה אני מרגיש ובצורך שלי. לזקק את הצורך.
- 👉 לבקש בקשה אופרטיבית שהמתבקש מבין מה הוא צריך למלא במידה ויבחר בכך.
- 👉 בשאני מקשיב:
- 👉 הקשבה אמפטית מול שמיעה טכנית.
- 👉 נקיה מנגיעות אישיות, עצות ופתרונות.
- 👉 'אומנות הקילוף' – להתעלם מטענות/צעקות ולהקשיב לכאב ולצורך שעומדים אחריהם.



- שיקוף.
- האם אני יודע לומר מה הצורך של השני? ומה הוא מבקש ממני?
- פתרון מוסכם/בקשה.
- להבחין בין רצון/צורך לדרך.
- לזקק את הצורך ולהבין שיש הרבה דרכים למלא אותו.
- לבקש לעומת לדרוש. לכבד את הבחירה של השני לומר 'לא'.
- לשתף בצורך שלי המונע ממני מלומר 'כן'.
- שלב ג' – גישור.
- סיוע של גורם שלישי להגעה לפתרון מוסכם.

מפת הדרכים להצלחה:

- יעדים.
- הצבת יעד לשינוי
- תפקיד היעד = קריאת כיוון.
- תהליך מול מבחן התוצאה.
- התהליך/ההשתדלות היא שלי, מבחן התוצאה של ה'.
- סבלנות, עין טובה מילת קס"ם (קשיים, סבלנות מאמץ) למי שמחפש 'קיצורי דרך'.
- אבני דרך/משימות קצרות טווח < לחוות הצלחות קטנות < להפוך משבר לאתגר.
- הנעה פנימית וחיצונית.
- הנעה חיצונית קלה לגיוס אך לא מסייעת לאורך זמן ולא בונה חוסן להתמודד עם אתגרי הדרך.
- הנעה פנימית קשה לגיוס אך מסייעת לאורך זמן ובונה חוסן להתמודד עם אתגרי הדרך.
- מתוך שלא לשמה יבוא לשמה.
- להוריד 'בלם יד' < מחשב, דיבור ומעשים בכיוון היעד ולא הפוכים לו.
- אתגרים.
- חלק בלתי נפרד מהתהליך והלמידה.
- כהתמקדות בתהליך, אין צורך לפחד ולברוח מהאתגרים.
- מסלול אישי.
- כל אחד והמסלול שלו.
- לא להשוות.
- האפשר/השמחה והיכולת שלי להתקדם בתהליך תלוי בי ולא בגורם חיצוני.
- סביבה תומכת.
- לחפש את הסביבה התומך ומאפשרת לי להתקדם בתהליך.
- להימנע (לפחות בתחילת הדרך) ממצבים שמקשים עלי להתקדם בתהליך.



שליטה פנימית:

- מרכז שליטה פנימי.
- במקום אני כועס כי הכעיסו אותי < אני כועס כי בחרתי לאפשר לדברים להכעיס אותי.
- להיות מודע לחץ שבורה ולבחור להפעיל את 'כיפת הברזל' ולא לאפשר לחץ להיכנס.
- 'גימוד' חיצים עבים ע"י עין טובה, לדון לכף זכות, 'אמנות הקילוף' ולהקשיב לכאב שמאחורי כל חץ.
- הסיבות למרכז שליטה חיצוני:
 - השפעה תרבותית וחברתית ('מה יאמרו', 'להיות כמו כולם', לשחות עם הזרם)
 - נוחות (מעדיפים לא להתאמץ).
 - הרגל.
- דוגמאות לשליטה חיצונית:
 - רגשות שליליים (כעס, שנאה, בושה, אכזבה, אשמה...).
 - הדבקת תוויות (לעצמי או שאחרים הדביקו לי).
 - שלושת השלבים להחזרת מרכז השליטה פנימה:
 - לאחר מעשה (פנקס הזה"ב), תוך כדי מעשה ולפני מעשה.
 - אימון (ומודעות). כלי = תובנה + הפנמה (< מודעות < אימון)
- סור מרע:
 - להתרחק (לפחות בשלב שאני עדיין לא מאומן) ממצבים/אנשים ששולטים במרכז שליטה שלי.
 - להפסיק להמעיט בערך עצמי.
 - להוריד תוויות שהדבקתי לעצמי/אחרים הדביקו לי.
- עשה טוב:
 - פיתוח דימוי/הערכה עצמית ('אני לא זקוק לאישורם של אחרים').
 - פיתוח ציפיות גבוהות מעצמי.

איזון נפשי - פנימי:

- משולש החיים.
- תבונה, רגש, תאווה. תבונה מאזנת את הרגש/תאווה
- אין אדם חוטא אלא אם כן נכנסת בו 'רוח שטות' (=חוסר איזון).
- להאזין לקול הפנימי. אני לא מפסיד – אני מרוויח.
- אימון + שלושת השלבים לאיזון.



מחשבות:

3 מימדים: 🐦

הזמן: להתמקד בהווה במקום בעבר/עתיד. 🐦

התוכן: להתמקד בטוב במקום ברע. 🐦

המרחב: להתמקד בעצמי במקום 'להיכנס לראש' של השני. 🐦

מחשבות טורדניות: 🐦

להקהות את עוצמת ההשפעה של המחשבה על הרגש דרך המאפיינים של המחשבה: סרט, קול, צבעוני, חדות. למסגר ו'לפוצץ'. 🐦

מזדעות + אימון. 🐦

מזדעות + אימון. 🐦

1+1=1

כל אחד מבני הזוג הוא יחיד עצמאית: 🐦

עבודה אישית שלי + לכבד את הבחירות של השני. 🐦

לא להכניס את השני למסגרת/הגדרות/אמות מידה שלי. 🐦

ציפיות להפוך לבקשות (ולא לדרישות). 🐦

אכזבה אינה נובעת מהציפייה אלא ממבחן התוצאה (שלא מתקיים באופן ובזמן שרציתי). 🐦

קבלת השני על מכלול מרכיביו: חוזקותיו וחולשותיו (כולל משפחתו). 🐦

ויתור: 🐦

ויתור לא נכון = ויתור מתוך חושלה ולא עוצמה. תחושת אפסיות. 🐦

ויתור נכון = 🐦

אני לא מוותר על הרצון שלי אך מכבד את הבחירה של השני. 🐦

אני לא תלוי בשני בהשגת היעד שהצבתי לעצמי. 🐦

אני מוותר על השליטה על השני ועל הניסיון להכניס אותו ל"מסגרת" שלי. 🐦

זכר ונקבה בראם:

מזדעות להבדל בין האיש לאישה בהיבטים הבאים: 🐦

גופני – אינטימי. 🐦

רגשי – רגש מול שכל. 🐦

נפשי. 🐦

לא למדוד את השני ב'אמות המידה שלי'. 🐦

תיאום ציפיות בשיחה הזוגית. 🐦



מעט זה הרבה:

- מחוות קטנות יומיומיות עדיפות על מתנה גדולה לעיתים רחוקות.
- מתי פעם אחרונה אמרתי 'אני אוהב אותך'?
- מחמאה על בית מסודר, טרחה בטיפול בילדים.
- התעניינות אמיתית וכנה בשלום בן הזוג ואיך עבר עליו היום.
- לקבל את פני הזוג בחיוך כשנכנס לבית

הכרת הטוב:

- התמקדות בטוב.
- סור מרע:
- למעט בביקורת.
- להימנע מחוסר פרופורציה/הכללה (הכל לא טוב, כל הזמן..., בחיים...).
- לא לקבל כמובן מאליו (/בזביל מה התחתנו...).
- עשה טוב:
- לפרגן. עין טובה.
- להעצים את הטוב.
- לומר תודה.
- רצון לתת לזוגיות (ולא רק מה אני מקבל).

אבאמא - בין זוגית להורות:

- חזית אחת. לא לאפשר סדקים ב"אבאמא".
- דיון מקדים.
- לגבות. לא לסתור אחד את השני מול הילדים.
- עקביות.