

ללמוד לאהוב את עצמי

כדי להניע שינוי בחיי:

20 כלים מעשיים מבוססי מדע

לערך עצמי בריא

חוברת עבודה

ד"ר מיכל ויס

פסיכולוגית קלינית מומחית





מפגש 1

שאלון ערך עצמי:

1

ממש לא מסכימה	לא מסכימה	מסכימה	מאד מסכימה	
(1)	(2)	(3)	(4)	1
(4)	(3)	(2)	(1)	2
(1)	(2)	(3)	(4)	3
(4)	(3)	(2)	(1)	4
(1)	(2)	(3)	(4)	5
(4)	(3)	(2)	(1)	6
(1)	(2)	(3)	(4)	7
(4)	(3)	(2)	(1)	8
(1)	(2)	(3)	(4)	9
(4)	(3)	(2)	(1)	10

סה"כ: _____

הערך העצמי שלי:

2



פידבק חיובי שקיבלתי:

אין הרגשתי בעקבות הפידבק:

פידבק חיובי שקיבלתי:

אין הרגשתי בעקבות הפידבק:

תחושת ערך עצמי			
שלילית	חיובית		
		חיובי	מה אני מציגה כלפי חוץ
		שלילי	



מפגש 2

1

א. מתי הערך העצמי שלי גבוה ומתי נמוך?
האם זה קשור לתחומים מסויימים בחיי, לתנאים סביבתיים
מסויימים, למי שאני מצוי בחברתו או שהייתי איתו
באינטראקציה לא מזמן, האם זה קשור לפידבק או חוסר פידבק?
האם ערך עצמי בתחום אחד מושפע מתחום אחר?



ב. האם יש דפוסי חשיבה שזיהיתי בעצמי שחוזרים אצלי
וקשורים בערך עצמי?

ג. האם שמתי לב לרגשות מסויימים שעולים סביב ערך עצמי גבוה או נמוך?

ד. האם יש התנהגויות מסויימות שאני עושה כשאני חווה ערך עצמי נמוך
(או גבוה?) למשל, האם מופיעה אכילה רגשית או עישון/שתיה? האם אני
פונה לחברים או למישהו קרוב לעזרה? האם אני כועס ומוציא עצבים על
אחרים? האם אני מסיח את דעתי עם מסכים, עבודה או משהו אחר?



הימנטוניות:

2

3

משהו אחד שבכל זאת טוב בתכונה הזו, או משהו בתוך אותו התחום שאני כן טובה בו	תכונה שאני לא אוהבת בעצמי או תחום שאני לא טובה בו
אני יודעת לצמוד אל פי	דואמא: אני נוטה להתפרצויות כעס
אני חברה טובה	אני חסרת ביטחון בקרב אנשים



מפגש 3

הכל או כלום

1

באיזה תחום בחיי אני כל כך רוצה להצליח עד שאני מזניח.
תחומים אחרים, חשובים לא פחות?



הכללת יתר



Blank lined writing area for the first section.

דוגמאות סותרות

Blank lined writing area for the second section.



4 השאלות של ביירון קייטי:

1. האם זאת האמת?
2. האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת?
3. איך אני מגיבה כשעולה בי המחשבה הזו?
4. מי אני אהיה ללא המחשבה?

A large yellow rectangular area with horizontal red lines, serving as a writing space for the answers to the four questions.



הצמדת תוויות

3

Blank lined writing area for exercise 3.

פילטר שכלי

4

Blank lined writing area for exercise 4.

Lined writing area for page 5, consisting of 12 horizontal blue lines and two vertical red margin lines.

Lined writing area for page 6, consisting of 12 horizontal blue lines and two vertical red margin lines.

ניבוי עתיד שלי



Lined writing area for page 7, featuring horizontal cyan lines and vertical red margin lines.

פסים אישיים



Lined writing area for page 8, featuring horizontal cyan lines and vertical red margin lines.

אירוע

התנהגות

מחשבות

רגשות / תחושות



מפגש 4

מירווינג

1

חישבו על המבוגר שהיה משמעותי בחייכם. האם זכורות לכן חוויות של התפעלות מכם? שמחה בכם? מבטים אוהבים שהופנו כלפיכם? חשבו על עצמכם כילדים. האם היתה לכם חוויה שיש מי שרואה אתכם ואת רגשותיכם? שאתם לא נשארים איתם לבד? האם הרגשתם משמעותיים? מתי הרגשתם זאת? האם זו היתה תחושה כללית שליוותה אתכם בלי דאגות מיותרות? או שיכולתם להרגיש משמעותיים רק אם הבאתם הישגים גדולים, או יצאתם מגדרכם כדי לעזור? או אפילו, רק כשהתפרעתם או עשיתם מה שאסור, כדי להשיג תשומת לב? עד כמה היה שם מי שמתפעל מכם גם אם אתם לא הכי טובים או מוצלחים או יפים, ונותן מענה לרגשותיכם?

להתבונן-

מה הכתיבה הזו מעוררת בכם?

אילו רגשות? אילו תחושות?

אילו חוויות גופניות אתם מרגישים ממש עכשיו?

Blank writing area with horizontal blue lines and vertical red margins.

להתבונן בהתבוננות עצמה -

איך היתה לכם החוויה של התבוננות בתחושות וברגשות שלכם?

Blank writing area with horizontal blue lines and vertical red margins.

חישבו על המבוגרים המשמעותיים בחייכם בילדותכם. נסו להיזכר, אין הרגשתם כלפיהם בתור ילדים קטנים? ובתור ילדים פחות קטנים? האם הערצתם אותם? האם אתם עדיין מעריצים? למה אתם עדיין מעריצים, ואם לא - למה לא? אין היום אתם רואים את התכונות שבגינן הערצתם אותם? ואם לא הערצתם - מדוע? האם היה מבוגר אחר שאותו כן אפשר היה להעריץ? האם יש הבדל משמעותי בהקשר הזה בין התחושות שלכן לגבי אמא ולגבי אבא, ואם כן - מה דעתכם על ההבדל הזה? כיצד הוא משפיע על חייכם? כיצד השפיע אז? האם טיפחתם בעצמכם תכונות שהיו בהם? ואם לא, מדוע?

Blank lined writing area for student response.

5

להתבונן -

מה הכתיבה הזו מעוררת בכם?

אילו רגשות? אילו תחושות?

אילו חוויות גופניות אתם מרגישים ממש עכשיו?

Blank writing area for question 5, featuring horizontal blue lines and vertical red margins.

6

להתבונן בהתבוננות עצמה -

איך היתה לכם החוויה של התבוננות בתחושות וברגשות שלכם?

Blank writing area for question 6, featuring horizontal blue lines and vertical red margins.



חישבו על אדם או שניים שהם משמעותיים בחיים שלכם היום. במה אתם דומים? במה אתם מזדהים? ותחושות ההזדהות האלה, מה הן מעוררות בכם? האם זה גורם לכם להרגיש יותר שמחים או שלמים באותם תחומים בהם אתם דומים? האם אתם מרגישים יותר שייכים? מה מעוררים בכם מקומות שבהם אתם מרגישים שונים? האם אלה הן נקודות מחלוקת? נקודות שאתם נמנעים מלהזכיר? או דווקא נקודות חוזק שמתאפשרות בגלל נקודות דימיון אחרות? נסו לחשוב כיצד הערך העצמי שלכם מושפע מהמקומות האלה.

מה מתעורר בכם כשאתם חושבים על אותו אדם? אילו רגשות? אילו תחושות?



נסו להיזכר בחוויות שלכם בגילאים צעירים.

איך הוריכם התמודדו עם תיסכולים שלכם? האם הם איתגרו אתכם? דחפו אתכם להצלחה? או שחררו ונתנו לכם לבחור את מידת המאמץ? האם היו לכם חוויות של למה לא 100? או חוויות שבכלל לא בודקים כמה למדתם ואיך הצלחתם ולא מתעניינים בכם? או אולי זה היה מאוזן? האם הרגשתם שמאפשרים לכם חופש אבל גם מצפים מכם לעמוד בגבולות? האם היו גבולות נוקשים מדי? רופפים מדי?

Blank lined writing area for question 8.

מה היו היחסים ביניכם, האם הרגשתם חופשיים לבטא את עצמכם מולם או שנאלצתם להיזהר? האם הרגשתם שיש לכם רשות לנעוסי? האם יכולתם לשתף גם בכשלונות שלכם? האם הרגשתם שבעיניהם אתם נפלאים, לא משנה מה? האם הרגשתם שאתם צריכים להרשים אותם? עד כמה היה מקום להביע את רגשותיכם ולקבל אמפתיה, חום ומענה? או שזה היה להם קשה מדי? או שהם היו מרוכזים בעצמם מדי? או שהרגשתם ביקורת על הרגשות שלכם?

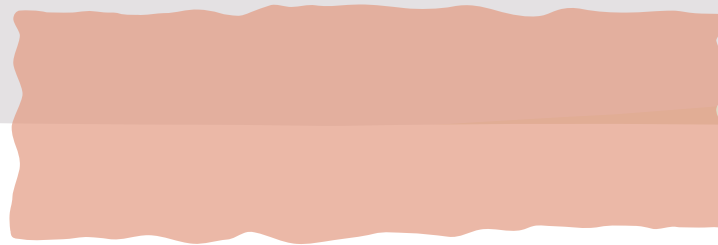
Blank lined writing area for question 9.



מפגש 5

הערך שלי שעומד מאחורי הרצון לערך עצמי יציב ובריא

1



פעולות שאני מתחייבת אליהן בשם הערך

2

