

להיתפס בחכה – דף עבודה

ב-ACT, אנחנו מדברים פעמים רבות על "להיתפס על ידי התודעה שלנו", או "להיתפס על ידי המחשבות שלנו" – אנחנו מתכוונים בכך למצב בו אנחנו נתפסים על ידי המחשבות שלנו ומרשים להן להשפיע בחזקה על ההתנהגות שלנו. אין בעיה עם זה, פרט למצבים בהם זה עומד בינינו לבין חיים מלאים ומשמעותיים אותם אנחנו רוצים. באילו מצבים התודעה שלכם מנהלת או תופסת אתכם? אילו דברים היא אומרת כדי לתפוס אתכם? במהלך השבוע הקרוב, הקדישו זמן מה להכיר את המחשבות שלכם ואת האופן בו הן משפיעות על ההתנהגות שלכם. הקדישו לכך מספר רגעים בכל יום באמצעות הטבלה שלהלן (דוגמה בשורות הראשונות).

<p>יום, שעה והאירוע או המצב שעורר את ההתפסות במחשבות</p>	<p>אילו מחשבות תפסו אותך?</p>	<p>איך המחשבות הללו השפיעו על ההתנהגות שלך?</p>	<p>מה המחירים שהיו לכך במונחים של החיים שהיית רוצה או במה שחשוב לך בחיים?</p>	<p>לו זה לא היה קורה, והמחשבות הללו לא היו תופסות אותך ומשפיעות על ההתנהגות שלך, מה היית עושה אחרת?</p>
<p>יום שני, 10:10 בבוקר – דיברתי עם עמית לעבודה לפני תחילת ישיבת צוות.</p>	<p>"אין לי מה לומר, הוא בטח חושב שמשעמם איתי. הלוואי שהייתי שונה, והיה מעניין איתי יותר."</p>	<p>לא אמרתי הרבה. גם לא ממש הקשבתי. פשוט התנועעתי בכסא.</p>	<p>אין לי את מערכות היחסים שהייתי רוצה. אם הייתי יותר במעורבות בשיחות כאלה אולי לי יותר חברים ומערכות יחסים קרובות.</p>	<p>הייתי חלק מהשיחה, גם אם לא היה לי הרבה מה לומר. אולי היה לי חיוך או תגובה כלשהי. היה נוצר קשר עין.</p>
<p>יום שלישי, 9 בערב, בסלון, רואה שהגיע הזמן לסדר את הבית ולנקות קצת.</p>	<p>"זה דבר שנוא עלי לנקות את הבית. איזו עייפות ועצבים. עדיף לנוח, ננסה שוב בזמן רגוע יותר"</p>	<p>במקום, ראיתי קצת טלוויזיה, גלשתי בפייסבוק.</p>	<p>זה קורה לי הרבה. יש לי תחושות לא טובות של הזנחת הבית. ביום למחרת הצטברה הרבה יותר עבודה בבית והיה צריך להשקיע הרבה יותר זמן, ואז הייתי מותש ולא מצליח להדביק את הפער.</p>	<p>הייתי פשוט מנקה ומסדר, אפילו אם אין לי כוח ואני חרד. הייתי פועל לפי מה שתכננתי לפני שעלו המחשבות הללו.</p>

להיתפס בחכה – דף עבודה

<p>לו זה לא היה קורה, והמחשבות הללו לא היו תופסות אותך ומשפיעות על ההתנהגות שלך, מה היית עושה אחרת?</p>	<p>מה המחירים שהיו לכך במונחים של החיים שהיית רוצה או במה שחשוב לך בחיים?</p>	<p>איך המחשבות הללו השפיעו על ההתנהגות שלך?</p>	<p>אילו מחשבות תפסו אותך?</p>	<p>יום, שעה והאירוע או המצב שעורר את ההתפסות במחשבות</p>