**יומן תרגול לא רשמי ('התמודדות ישירה') – שבוע 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מה היה המצב ? למה שמת לב ?**  *(משהו שגרם*  *למצוקה פיזית או רגשית: "אני לא אוהב את זה!"* *)* | **מה היה הרגש החזק ביותר שהרגשת** ?  *(למשל כעס, עצבות, יגון, חוסר סבלנות, בלבול*  *, פחד,*  *בושה,*  *געגועים, ייאוש?)* | **איך תתאר את זה פיזית** **?**  *(לדוגמה, לחץ בחזה, בחילה בבטן, כאב בלב, כאב ראש)* | **איפה מצאת משהו נעים** ?  (תמונה, זיכרון, אירוע בעבר, משהו אסיר תודה על או חלק מהגוף ללא כאב) | **מה הבחנת מיד לאחר**  **שעשית את התהליך הזה** **(או למה אתה שם לב עכשיו) ?**  (גוף-נפש-רגש-פעולה) |
| ***דוגמה (רגשית)***  הבוס שלי נזף בי בקשיחות באימייל. עברתי על כל הדברים שיכולתי לומר להגנתי, הכתפיים שלי היו מתוחות, הלסת שלי מתוחה, הבטן הדוקה. | הרגשתי פגיע וכועס, אבל בעיקר הרגשתי כאב עד כמה הוא היה לא הוגן. בהתחלה הייתי בהלם, ואז הרגשתי כאילו בעטו לי בבטן. | הייתה תחושה לא נעימה בבטני, והייתה לי התכווצות בגלל שבאמת חשבתי שעשיתי עבודה טובה במסמך שהוא כתב לי עליו. | נזכרתי כמה אני אוהבת את העבודה שלי וכמה אני אסירת תודה על כך שאני מסוגלת לעשות משהו שגורם לשינוי בחייהם של אנשים אחרים. | הבטן התרככה מעט, הבחנתי שאני יכול להרגיע את הכתפיים שלי. הצלחתי להגיב בלי הגנות לבוסית שלי |
| ***דוגמה (פיזית)***  עבדתי על גבי השולחן שלי והגב שלי הורג אותי, אבל היו לי עוד שעתיים לפני שיכולתי ללכת-לא יכולתי לעזוב. | כעס, חוסר סבלנות. מייחל שזה פשוט יעלם ! "איך אני אעבור את היום ככה ? יש לי כל כך הרבה לעשות " | אזור דחוס וקטן מאחור בגב, צובט בצורה מלבנית עם מרקם של אבן קשה | הרגליים שלי לא כואבות. תחושת חמימות וקלות שם. ונזכר באינטראקציה נחמדה עם חבר אחר הצהריים | הרגשתי הרבה יותר מלא ורחב, שאני הרבה יותר גדול מאזור זה בגב. הכאב בגב לא נעלם, אבל הרגשתי את אזור הכאב כחלק ממני, לא הכל כואב, והכאב כבר לא פועם בחוזקה כמו מקודם |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |