



## טיפול מונחה בליווי חומרים מקוונים בגישת ACT – שבוע עשירי

### להפנות קצת חמלה לעצמי

שוב שלום לכם וברוכים הבאים לשבוע העשירי בתוכנית המשותפת שלנו.

מה שלומכם? איך אתם מרגישים? כמה פעמים יוצא לכם לשאול את עצמכם את השאלות הללו? ואם אתם שואלים, מה התשובות שאתם מקבלים מעצמכם? ואיך אתם מגיבים לכך?

השבוע ננסה להפנות את הקשב שלנו לשיחות הללו שאנחנו מנהלים עם עצמנו, ולאופן בו אנחנו מגיבים לעצמנו. הרבה פעמים, אנחנו נתפסים בתוך דיבור נוקשה וקשה עם עצמנו, מלקים את עצמנו, אומרים לעצמנו כמה אנחנו לא שווים, או כמה אנחנו חייבים להשתפר. האם זה עוזר לנו?

הניסיון המחקרי (והקליני) מראה שסוג השיח הנוקשה הזה עם עצמנו לרוב לא באמת עובד. להפך, הרבה פעמים הוא רק תופס אותנו עוד יותר במעגלים של התנהגות שלוקחת אותנו הרחק מהאנשים שהיינו רוצים להיות, כפי שכבר ראינו. באופן שאולי יפתיע חלק מאיתנו, מה שהרבה פעמים עובד טוב יותר, הוא דיבור מעט רך יותר וחומל כלפי עצמנו.

נסו לחשוב על האופן בו הייתם עונים לחברה טובה שאומרת לכם שהיא לא שווה שום דבר, או ששום דבר טוב כבר לא יצא ממנה, או שאין שום דרך עבודה לעבור את הכאב הזה. האם הייתם אומרים לה: "הכל בסדר, למה את בוכה?", "תפסיקי כבר עם השטויות שלך", "אם תמשיכי להתנהג כמו שאת מתנהגת, ברור שלא יצא ממך כלום", "כן, את די טיפשה, אנחנו מסכימים"? אנחנו משערים שאת הדברים האלה לא הייתם אומרים לה. ועדיין, לפעמים אנחנו יכולים למצוא את עצמנו מדברים באופן הזה בדיוק לעצמנו. למה?

האם נוכל לאמץ דיבור עצמי אחר? כמו זה שהיינו רוצים לקיים עם אנשים קרובים לנו, אנשים שאכפת לנו מהם באמת? האם יש מישהו קרוב אלינו יותר מאנחנו בעצמנו?

השבוע ננסה לתרגל דיבור מעט שונה עם עצמנו, רך יותר, חומל יותר, מבין יותר. ננסה להיות חברים טובים יותר של עצמנו, לדבר עם עצמנו ברוך, ונראה כיצד הדבר הזה משפיע עלינו.

לצורך כך, כמו בכל שבוע, תתבקשו לתרגל תרגולים שונים, לצפות בסרטונים, לקרוא קטעי קריאה ולעשות משימות שונות כמו מילוי דפים, חשיבה ותשומת לב. התוכנית המפורטת מופיעה בעמוד הבא.



כעת, כמו בכל אחד משבועות התוכנית, נבקש מכם לפעול לפי הסדר המופיע מטה, וכאמור, להקדיש לכך זמן מדי יום (בכל יום תתבקשו לבצע פריט אחד או כמה פריטים מהרשימה, כמפורט בהמשך). כמו תמיד, תתבקשו להגיע למפגש הבא לאחר שצפיתם, קראתם ותרגלתם את כל הפריטים ברשימה. כל פריט ברשימה מופיע בעמוד של שבוע זה באתר כקובץ נפרד. כרגיל, אנו ממליצים להדפיס את הקובץ הזה ולהיעזר בו בעבודה היומיומית שלכם ולתכנן השבוע.

### **שבוע עשירי – להפנות קצת חמלה לעצמי – סדר עבודה שבועי**

- יום 1** - לתרגל עם הקובץ "תרגול חמלה עצמית".  
למלא את הקובץ "תיעוד תרגול".  
לצפות בסרטון "תרגול חמלה עצמית – איסוף וסיכום".
- יום 2** – קראו את הקובץ "כולנו זקוקים לחדס".
- יום 3** – תרגלו עם הקובץ "תרגול ללא הנחיה".  
צפו בסרטון "כמה עצות מג'ואן".
- יום 4** – קראו את הקובץ "אמא חתולה" ותרגלו את מה שמוצע בו.  
קראו שוב את הקובץ "צעד נועז" ועשו עוד צעד שכזה השבוע.
- יום 5** – תרגלו עם אחד התרגולים אליהם התחברתם במהלך התוכנית (או ללא הנחיה).  
קראו את הקובץ "להיות ההורים של עצמנו".  
עשו את התרגול המופיע בקובץ "מכתב חומל לעצמי".
- יום 6** – צפו בסרטון "הערכה עצמית מול חמלה עצמית – קריסטין נף".  
קראו את הקובץ "סיכום השבוע העשירי".