

סיכום השבוע העשירי

לקראת השבוע האחד עשר

סיכום השבוע העשירי

עם כל שבוע שעובר, אנחנו הולכים ומתקרבים לסייום התוכנית שלנו. אנחנו שוב רוצים לברך אתכם בברכת כל הכבוד על ההתמדה עד כה, ומקווים כרגיל כי אתם מוצאים בתוכנית ערך ומצליחים להעזר בה, על החומרים המלווים אותה ועל המפגשים עם המטפלים שלכם.

השבוע, דיברנו על נושא חשוב במיוחד, על האופן בו אנחנו מתנהגים ומתייחסים לעצמנו, ועד כמה האופן הזה מלא או חסר בחמלה. אנחנו מאמינים כי חמלה היא מרכיב אנושי חשוב במיוחד, הן בקשר שלנו עם אחרים והן (ואולי אפילו במיוחד) בקשר שלנו עם עצמנו. אנחנו הרבה פעמים מתייחסים לעצמנו באופן קשה, קשוח, מלקה ומעניש – גם כאשר זה לא באמת עוזר או מדרבן אותנו לפעולה.

בשבוע הזה ניסינו לשאול, האם נוכל אולי להתחיל ולהתייחס לעצמנו באופן שונה? הזמנו אתכם, דרך חשיפה למידע שונה ודרך תרגילים חווייתיים של דו שיח עם עצמכם, לפגוש את האיכות השונה הזו של החמלה העצמית ולראות האם אתם יכולים להשתמש בה ולהביא אותה למפגש שלכם עם עצמכם. אנחנו מקווים שהצלחתם השבוע להתייחס לעצמכם בחמלה רבה יותר וכי תצליחו לקחת את העמדה הזו גם להמשך חייכם.

כרגיל, לקראת המפגש הקרוב עם המטפלים המלווים אתכם בתוכנית, אנא אספו את הדברים שכתבתם השבוע לצד מחשבות וחוויות נוספות, על מנת להביאם למפגש השבועי.

בשבוע הבא נתחיל לסכם את כל התהליך שעברנו יחד, נדבר על גמישות פסיכולוגית, שהיא למעשה המטרה של כל המפגשים הללו שלנו.

נתראה ממש בקרוב.