



טיפול מונחה בליווי חומרים מקוונים בגישת ACT – שבוע שני

היכרות עם המודל

שלום לכם וברוכים הבאים להתחלת תוכנית הטיפול,

כעת, אחרי שמעט הבנו לקראת מה אנחנו הולכים (עד כמה שאפשר בזמן קצר זה), אנחנו מתחילים את המסע המשותף שלנו. המסע המשותף שנועד לסייע לנו להתמודד בצורה מעט יעילה וטובה יותר עם המתחולל בתוכנו, בתקווה שנוכל להגיע לחיים מלאים ועשירים יותר עבורנו.

אנחנו מקווים שכולכם כבר נפגשתם עם המטפל או המטפלת המלווים אתכם במסע הזה. חשבו עליהם כמו על מורי דרך, הם מכירים את הדרך (ועשו אותה גם בעצמם), הם שם על מנת לעזור לכם, להדריך אתכם – אבל אתם אלה שצריכים ללכת... ללא העבודה וההשקעה שלכם, לא תוכלו להתקדם במסע, גם עם מורי הדרך הטובים והמיומנים ביותר.

בשבוע הנוכחי, נתמקד בהיכרות מעט מעמיקה יותר עם הגישה הטיפולית דרכה אנחנו עובדים, כמו גם היכרות עם התוכנית הטיפולית, תנאיה ומאפייניה.

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 שבדף הבא.

כל פריט ברשימה מופיע בעמוד של שבוע זה באתר כקובץ נפרד.

אנו ממליצים להדפיס את הקובץ הזה ולהעזר בו בעבודה היומיומית שלכם.



שבוע שני – היכרות עם המודל – סדר עבודה שבועי

- יום 1** - צפו בסרטון "טיפול קבלה ומחויבות".
קראו את הקובץ "מתחילים עם מיינדפולנס".
- יום 2** - קראו את הקובץ "להיות ברגע הנוכחי" ובצעו את התרגול בסרטון שאחריו ("אכילת צימוק").
הדפיסו ומלאו את הקובץ "תיעוד תרגול".
צפו בסרטון "אכילת צימוק – איסוף וסיכום".
- יום 3** – קראו את הדף "פעילות שגרתית" ובצעו במהלך השבוע שאחרי הקריאה את המשימה המופיעה בו.
- יום 4** – קראו את הקובץ "מטרות התוכנית".
קראו את הקובץ "מאפייני התוכנית".
מלאו את דף העבודה "מטרות אישיות".
- יום 5** – קראו את הקובץ "קבלה ונכונות".
קראו את הקובץ "מחויבות".
האזינו לפרק השמע שבקישור "נעים מאד – מיינדפולנס".
- יום 6** – בצעו את התרגול "אכילה קשובה" שבקובץ השמע.
קראו את הקובץ – "סיכום השבוע השני".