



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

### לתפוס מרחק מהמחשבות

שוב שלום לכם וברוכים הבאים לשבוע החמישי בתוכנית המשותפת שלנו. השבוע נתמקד במחשבות שלנו, במערכת היחסים שלנו עם המחשבות שלנו ובאופן בו אנחנו נוטים להיתפס בהם. נחקור יחד מה קורה לנו כאשר אנחנו תפוסים בתוך המחשבות שלנו ואיך ההיתפסות הזו משפיעה על האופן בו אנחנו חווים את החיים שלנו והאופן בו אנחנו מתנהגים.

בשבועות הקודמים, תרגלנו, קראנו והתחלנו לחקור יחד את הטבע של התודעה שלנו, את האופן בו עובדת תשומת הלב שלנו. למשל, ראינו עד כמה קשה לנו להיות נוכחים ברגע הזה, בהווה. יש דברים שאנחנו נתפסים בהם, כמו דג שנתפס בחכה, דברים שנוטים לקחת אותנו בקלות רבה יותר מההווה ומהמגע עם החוויה שלנו כפי שהיא. השבוע, ננסה לחקור יחד את המקומות האלה אליהם אנחנו נתפסים בקלות רבה יותר, לנסות ולהכיר את ה"חכות" האישיות שלנו, המחשבות בתוכן אנחנו נוטים להיתפס יותר.

אנחנו לא מנסים לייצר מחשבות אחרות, אתם תראו שזה לא תמיד אפשרי. אנחנו גם לא מנסים לשלוט במחשבות, להחליף אותן, לסלק אותן – גם זה על פי רוב לא ממש מצליח. אנחנו מנסים, כפי שכבר ראינו, לשנות את מערכת היחסים שלנו עם המחשבות שלנו, עם העולם הפנימי שלנו.

שינוי כזה, יכול להיות תפיסת מרחק מסוים מהמחשבות שלנו. כך, במקום להיות אחוזים בהם ולראות דרכם את המציאות שלנו, אנחנו יכולים לעבור לעמדה שמתבוננת על המחשבות. כשאנחנו מתבוננים בעולם דרך המחשבות, אנחנו כמו מתבוננים בעולם דרך פילטר, דרך משקפיים צבועות – וזה כל כך טבעי לנו שאנחנו לפעמים כבר לא מרגישים את המשקפיים, אנחנו כבר לא שמים לב שאנחנו מתבוננים דרך עדשה. ביחד, ננסה להפנות תשומת לב לנטיה הזו שלנו, ננסה להתבונן על המחשבות במקום להתבונן מתוך המחשבות. זו משימה לא פשוטה, וננסה להתחיל ולעשות אותה יחד.

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 חמישי – לתפוס מרחק מהמחשבות – סדר עבודה שבועי**

**יום 1** - תרגלו יחד עם קובץ השמע "עלים בזרם".  
מלאו את הדף "תיעוד תרגול".

צפו בסרטון "עלים בזרם – סיכום ואיסוף".

**יום 2** – קראו את הקובץ "מה הן מחשבות".

צפו בסרטון "הידיים כמחשבות ורגשות".

קראו את הקובץ "אל תרכיבו משקפיים".

**יום 3** – קראו את הקובץ "הדג והחכה".

מלאו את דף העבודה "החכות שלי" ושימו לב לאחר מכן ל"חכות" שתופסות אתכם.

תרגלו שוב יחד עם קובץ השמע "עלים בזרם".

**יום 4** – מלאו את דף העבודה להיתפס בחכה.

**יום 5** – קראו את הקובץ "מה שעובד עבורי".

צפו בסרטון "הפרדה קוגניטיבית".

צפו בסרטון "להתבונן בתנועה החולפת" ונסו לאמץ עמדת התבוננות שכזו ביומיום שלכם.

**יום 6** – צפו בסרטון "נוסעים באוטובוס".

תרגלו שוב עם קובץ השמע "עלים בזרם".

קראו את הקובץ "סיכום השבוע החמישי".