

חיבור

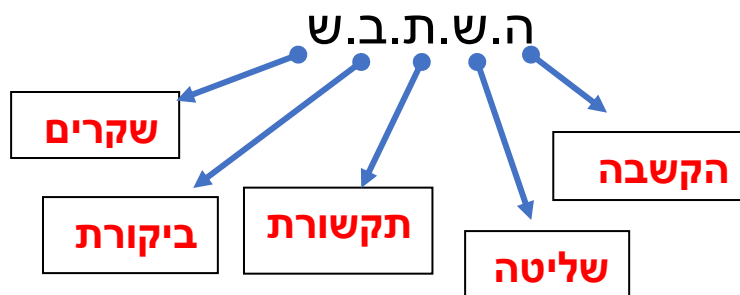
יהודית סגל שיטת הבריאה

ריפוי עצמי בשיטת הבריאה
שיעור 3
מה השתבש במילים שלנו

הקשבנו!

- הרבה לא, לא יכולים, אי אפשר, לא יקרה
- דחינות – אחר כך לא עכשיו
- אנחנו מאשימים את האחרים
- אנחנו לא מוכנים לקחת אחריות
- אנחנו לא עושים את הדברים שאנחנו רוצים
- אנחנו מרצים אחרים
- אנחנו לא אומרים מה שאנחנו באמת רוצים להגיד
- יש לנו תרצת נפוצה והסברים לא הגיוניים

להשתמש במה שהשתבש במסלול הנשמה



הקשבה - הקשבה לעצמנו. נחפש איפה אנחנו לא מקשיבים מה גילינו כשהקשבנו לכל הפרטים
שליטה - מתי נכון לקחת שליטה ומתי נכון לשחרר אותה
תקשורת - מה אנחנו אומרים ואיך אנחנו מגיבים ואיך זה משפיע על הקשרים שלנו בחיים. תקשורת לא מילולית
ביקורת - איך מקבלים ביקורת, איך מדברים במקום ביקורת, לקחת אחריות
שקרים - מה זאת האמת ואיך היא מופיעה במציאות שלנו, מתי נדע שאנחנו אומרים אמת

הפחד עוצר את היועצים איך הוא עושה את זה? איך הוא מסביר לנו?

הקשבה למילים של היועצים ושל שומר הראש בטבלה המצורפת



חיבור

יהודית סגל שיטת הבריאה

לסיכום- הקשבה לפחד

- הקשיבו לשומר הראש שלכם, באיזה מילים הוא משתמש?
- איזה יועץ נחסם בשימוש במילים אלו?
- שימו לב מי מקבל החלטות?
- זהו מה ה.ש.ת.ב.ש.
- מלאו את דף העבודה שלכם