



זוגיות בשגשוג

השקט, הקירבה, השותפות, האהבה... חזרו לחיי!

"שלושת הסודות"



"לכעוס בלי להרוס"

כשהרגש הלה מתעורר בי, קודם כל לעצור ולנשום...
לבדוק בתוכי, מה באמת הכעיס אותי, מה לה עורר בי, מה פסע בי?
כשכועסית עלי, להקשיב הקשבה נדיבה לרגש ולמסר של האחר.

ליאה

דף תרגול, לכעוס בלי להרוס, הסוד השני

לכעוס מותר... להרוס מיותר!

חשוב! – כשהרגש הזה מתעורר, קודם כל לעצור ולנשום.. ולבדוק על מה באמת אני כועס/ת. ואם עדיין לא הצלחתם לעצור לפני התפרצות הכעס, עשו את העבודה בהמשך. צרו את התנאים המתאימים לשיחה אחרי שאתם כועסים.

דברו על עצמכם לא על השני. דברו על מה עכשיו לא על ההיסטוריה.

מה בדיוק הרגיז אותי בתוכי, על מה באמת אני כועס/ת, איזה רגש התעורר ומה נפגע בי?

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

ה. _____

מה הפרשנויות שלי להתנהגות בן/בת הזוג? (אני לא חשובה לו, הוא לא אוהב אותי...ועוד)

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

שִׁתְפוּ את בן או בת הזוג שלכם, דברו על מה אתם מרגישים. ❤️

א. _____

ב. _____

ג. _____

ד. _____

ה. _____

הקשיבו בהקשבה נדיבה לבן/בת הזוג שעונה לנו או שכועס עלינו! ❤️

א. למה הוא אומר- _____

ב. למה הוא מרגיש- _____

ג. מה המסר מאחורי המילים- _____

ד. _____

ה. _____

לכעוס מותר... להרוס מיותר!

נכון! ❤️

גם זה קשה ודורש מודעות, עבודה פנימית, תשומת לב
והרבה נסיון. אז קדימה לעבודה, הרווח הוא ענק!

בהצלחה ולהתראות בסוד השלישי

ליאה

מרכז ליאה ארד

פשוט לחיות בטוב

מרחב שלם לריפוי ולצמיחה