

השתלט על רגשותיך השליליים!

1 זהה את הרגש

באיזה רגש הכי קשה לך לשלוט?



אחר:

טינה

קנאה

כעס



דאגה

פחד

חרדה



עצב

פסימיות

ייאוש



3 שנה את סוף הסיפור

תאר מצב שבו הרגש השלילי השתלט עליך.

מה היית יכול לעשות כדי שהמצב יסתיים אחרת?

2 זהה את הטריגר

באילו נסיבות בדרך כלל מציף אותך הרגש שציינת?

"כדי להשתלט על הרגשות שלי, אני מנסה לנתח את המצב בהיגיון. אני שואלת את עצמי שאלות כמו: 'מה בדיוק אני מרגישה כרגע? למה אני מרגישה ככה? האם הרגשות שלי מאוזנים? האם התגובה שלי מוגזמת? האם זה באמת עניין כל כך גדול? מה הייתי חושבת אם הייתי רואה מישהו אחר מגיב כמוני? מה יהיה רוצה שאעשה במצב הזה?' שאלות כאלה עוזרות לי לשלוט על המחשבות שלי" (אוליביה).



ייאוש, פסימיות או עצב

תהלים ל"ד:19 "קרוב יהוה לנשברי לב, ואת דכאי רוח יושיע".

תהלים מ"ו:2 "אלוהים לנו מחסה ועוז, עזרה בצרות נמצא מאוד".

ההתגלות כ"א:4 "[יהוה] ימחה כל דמעה מעיניהם, והמוות לא יהיה עוד; גם אבל וזעקה וכאב לא יהיו עוד. הדברים שהיו חלפו".



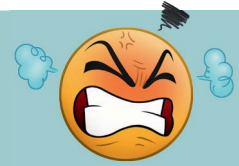
חרדה, פחד או דאגה

ישעיהו מ"א:10 "אל תירא, כי עימך אני. אל תשתע [נתחשוש], כי אני אלוהיך. אימצתיך [חזיקתיך], אך עזרתיך, אך תמכתיך בימין צדקי".

מתי ו':34 "לעולם אל תהיו מודאגים אפוא מיום המחר, כי למחר דאגות משלו. כל יום וצרותיו שלו".

פיליפיים ד':6, 7 "אל תהיו מודאגים לגבי שום דבר, אלא בכל דבר הציגו את בקשותיכם לאלוהים בתפילה ובתחנונים בליווי הודיה; ושלום אלוהים הנשגב מכל בינה ישמור על לבבכם ועל שכלכם באמצעות המשיח ישוע".

פטרוס א'. ה':7 "השליכו עליו [על יהוה] את כל דאגותיכם, כי הוא דואג לכם".



כעס, קנאה או טינה

משלי י"ד:29 "ארך אפיים רב תבונה, וקצר רוח מרים איוולת".

משלי כ"ט:11 "כל רוחו יוציא כסיל, וחכם באחור ישבחנה [נשולט ברוחו ברוגע]".

משלי כ"ט:22 "איש אך יגרה מדון [ריב], ובעל חמה רב פשע".

אפססים ד':31, 32 "הסירו מכם כל מרירות זדונית, כעס, זעם, צעקות, דיבור פוגעני וכל דבר מזיק. אדרבה, היו טובים איש לרעהו, היו מלאי רחמים וסלחו זה לזה ברוחב לב, כשם שגם אלוהים סלח לכם ברוחב לב תודות למשיח".

יעקב א':19, 20 "על כל אחד למהר להקשיב, לא למהר לדבר ולא למהר לכעוס. כי כעסו של אדם אינו מניב את צדקת אלוהים".

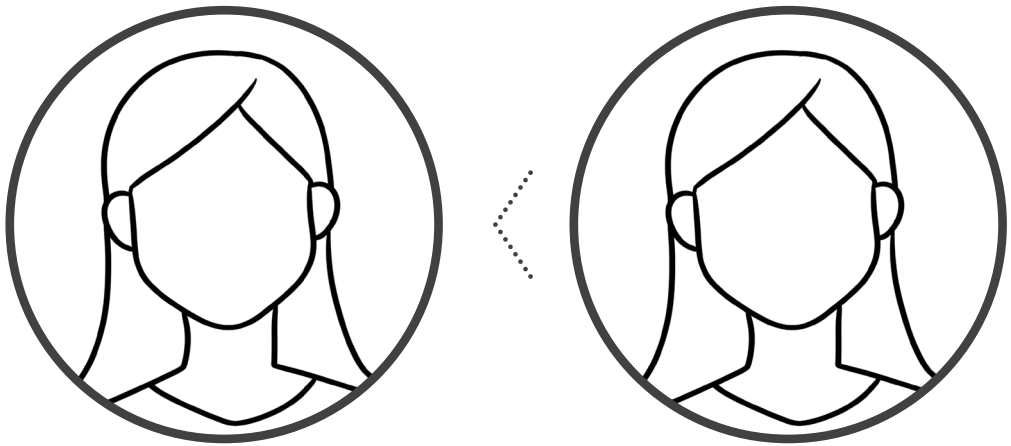
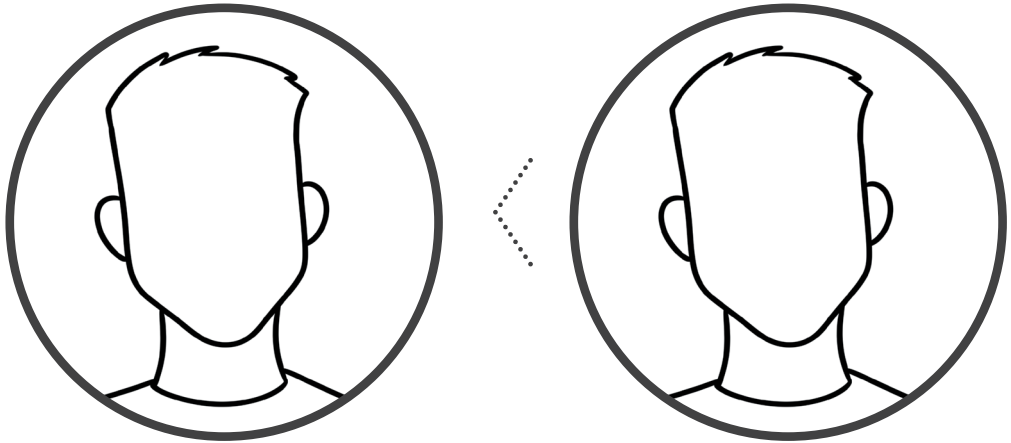
אילו פסוקים יעזרו לך להיאבק ברגש שציינת?

אחר:

(ציין רגש שלא מוזכר לעיל.)

5 הצב לעצמך מטרה

קודם כול, צייר פרצוף שמביע את הרגש שאתה מתקשה להשתלט עליו, ואז צייר פרצוף שמביע את הרגש שהיית רוצה להרגיש במקומו.



אחרי כן רשום אילו צעדים אתה מתכוון לנקוט כדי להשיג את המטרה שלך.

בפעם הבאה שיציף אותי
הרגש הזה:

במקום להתנהג כך:

אנהג כך: