תרגילים

|  |
| --- |
| **זיהוי רגשות** |

* עצרי במהלך היום למספר פעמים וזהי באיזה רגש את נמצאת. מבלי לחקור או לשאול למה זה מה שאת מרגישה או לנסות להסביר את זה.
* תני לעצמך להיות כמה רגעים בתוך הרגש שבו את נמצאת.
* רשמי לעצמך ביומן או בפנקס או בנייד מה את מרגישה באותו רגע. רשמי את זה במילה או שתיים. השתמשתי במפת הרגשות על מנת לדייק את הרגש.
* אם מתלווה לאותו רגש גם תחושת גוף, רשמי גם אותה.
* אם את מאלה שהגוף "מדבר" יותר, רשמי את תחושת הגוף ונסי לבדוק בטבלה לאיזה רגש זה מתחבר לך

|  |
| --- |
| **מודל הרגש האפקטיבי – להביא רגש לקשר** |

* היזכרי בגברים שיצאת או התכתבת איתם לאחרונה, חפשי את הסיטואציות שהעלו בך רגש, ובדקי האם היית משנה את הדרך שבה דיברת או התכתבת איתם.
* *חפשי את הסיטואציות שבהן לא היית קשובה לרגש שלך, למה שאת רוצה ומה מתאים לך או לא מתאים לך, התחברי למה שהרגשת אז ונסי לראות איך היית פועלת או מה היית אומרת.*
* אם יש מישהו שאת יוצאת איתו עכשיו, זה הזמן לבדוק מה את מרגישה ולהתחיל לבטא את הרגשות שלך בקשר.
* אם את נמצאת באתר הכרויות את יכולה להשתמש בזה בהתכתבות עצמה.

|  |
| --- |
| **ניהול רגשות** |

* במהלך השבוע הקרוב התחילי את היום שלך בלפחות דקה של תנוחת כוח (סופרמן) או בכל צורה אחרת של פיזיולוגיה שמעצימה אותך ונותנת לך אנרגיה.
* לאחר מכן מקדי את המחשבות שלך בשלוש מחשבות חיוביות, למשל: הישגים שהיו לך, רגעים שמחים שחווית, רגעים של אהבה. הקדישי כדקה לכל מחשבה כזו והתמקדי בה.
* בקשי מחברה טובה לצלם אותך כשאת במצב רוח טוב, כשאת אנרגטית, שמחה או מרגישה עוצמתית במיוחד. השתמשתי בסרטון כדי 'לחקות את עצמך' כשאת צריכה זריקת עוצמה.