

## "מרגשות אשם וייסורי מצפון לשקט פנימי וקבלה עצמית"

"על מנת להפיק את הערך המרבי מהשיחה  
אנא הדפסו את הדפים האלו כך שתוכלו  
לרשום בהם"  
רוני ויינברגר



הדפסו דף זה!

מידע חשוב לשיחת "מרגשות אשם וייסורי מצפון לשקט פנימי וקבלה עצמית"

תאריך השיחה: 24 לספטמבר 2012  
שעת השיחה: 21:00

להצטרפות לשיחה יש להיכנס לדף המיוחד באתר –

[http://www.nvc.co.il/guilt\\_webinar\\_2012\\_09\\_24](http://www.nvc.co.il/guilt_webinar_2012_09_24)

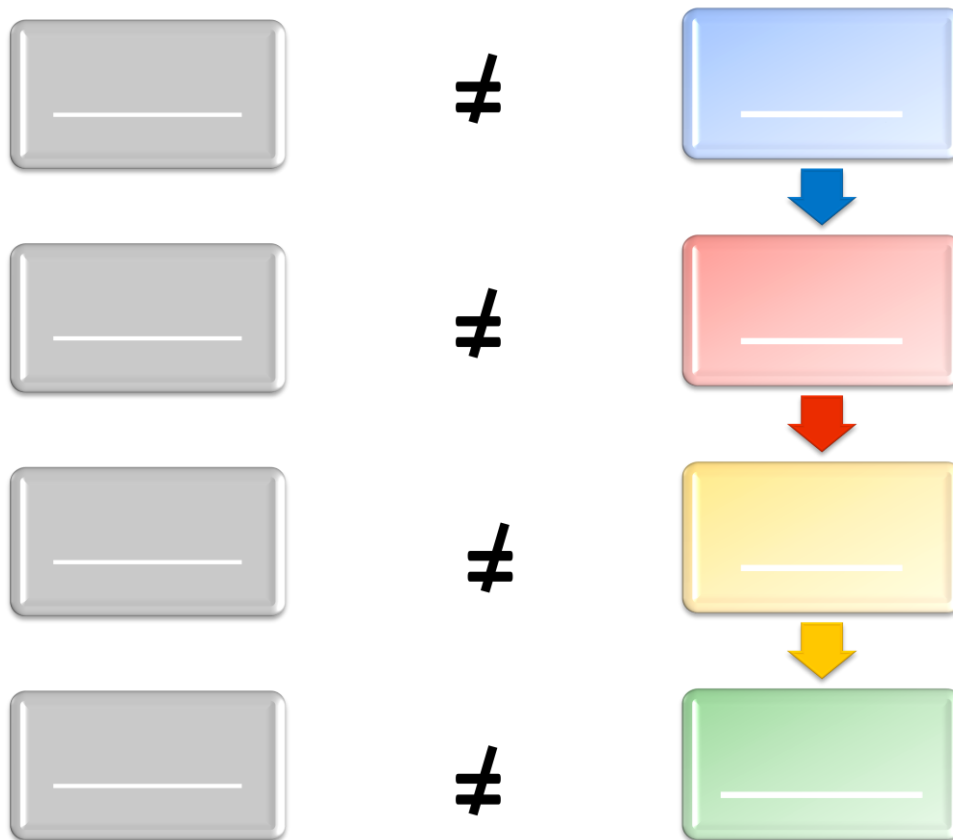
בכדי להאזין, יש להקיש נגן המדיה (כפתור ה- PLAY).  
חשוב: איכות השמיעה תלויה באיכות חיבור האינטרנט שלכם, אנא ודאו כי אין יישומים  
נוספים הפועלים במחשב בזמן השיחה.

נושאי השיחה:

- זיהוי דפוס החשיבה שעומד בבסיס כל רגשות האשם וייסורי המצפון שלכם.
- הצגת התהליך שיעביר אתכם משיפוט עצמי תוקע לשקט פנימי וקבלה עצמית מקדמת
- הדרך להפחית רגשות אשם אצל אחרים ולעודד למידה בריאה תוך לקיחת אחריות אישית
- מילה עוצמתית במיוחד המהווה משאב מעצים גם במצבים קשים של רגשות אשם עמוקים ומתמשכים.

**הודעה חשובה:** שיחת האימון תתחיל בשעה 21:00 בדיוק!  
אנא התחברו כ 5 דקות קודם לכן כדי שלא תפסידו את ההתחלה.

### ארבעת השלבים של תקשורת מקרבת



### שלושת המצבים של תקשורת מקרבת



**"מרגשות אשם וייסורי מצפון לשקט פנימי וקבלה עצמית"**

איפה אני חווה רגשות אשם כרגע או בד"כ? (תארו במספר משפטים קצרים)

רגשות אשם - רקע ומאפיינים:

**חלק א - עבודה עם עצמנו:**

• שלב 1 :

---

תרגול:

• שלב 2 :

---

תרגול:

• שלב 3 :

---

תרגול:

• **שלב 4** :

---

תרגול:

• **שלב 5** :

---

תרגול:

• **שלב 6** :

---

תרגול:

• **שלב 7** :

---

תרגול:

• **שלב 8** :

---

תרגול:

**\*\* טיפ: מילה שימושית להעצמה במצבים מאתגרים:** \_\_\_\_\_

**חלק ב - עבודה עם אחרים:**

**דוגמא למצב שבו הייתי עם מישהו שחש רגשות אשם (תארו  
במספר משפטים קצרים):**

**עקרונות מומלצים לנוכחות מעצימה עם אחרים:**

• **עיקרון ראשון:**

• **עיקרון שני:**

• **עיקרון שלישי:**

תקשורת מקרבת ("לא אלימה")  
רוני ויינברגר - <http://www.nvc.co.il>

**חלק ג - סיכום:**

**נקודות ולמידות מרכזיות מהשיחה:**

**הצהרות ופעולות לביצוע (התחייבויות לעצמי):**

**דברים נוספים:**

**תודה רבה ובהצלחה !**

רוני ויינברגר - <http://www.nvc.co.il>

## מאגר צרכים

שייכות וקשר	עצמאות	הצלחה	בטחון
אהבה	אוטונומיה	איכות	אויר
אחדות	בחירה	העצמה	אחריות
אינטימיות	ביטוי עצמי	הצלחה	איזון
הבנה	גמישות	יכולת	אמון
הדדיות	חופש	יעילות	בהירות
הסכמה	עצמאות	יצירתיות	בטיחות
הקשבה	<b>משמעות</b>	מטרה	ביטחון
הרמוניה	אמונה	מיקוד	בריאות
השתתפות	הכרת תודה	מקצועיות	הגנה
התחשבות	השראה	ריכוז	וודאות
חברות	מודעות	<b>הנאה</b>	מזון
חיבה	משמעות	אופטימיות	מים
חמלה	<b>כבוד</b>	גיוון	מנוחה
ידידות	אדיבות	הנאה	משמעת
להיות כלול, חלק מ..	הערכה	הרפתקה	סדר
מגע	כבוד	יופי	עמידות
קבלה	מעמד	משחק ושעשוע	שלום
קשר	<b>יושר, יושרה והוגנות</b>	נוחות	אורך רוח
שוויון	אותנטיות, כנות	סיפוק	סבלנות
שותפות	אמינות	ריגוש	שלווה
שייכות	גילוי לב	שמחה	תנועה
תמיכה	יושר	מין	תקווה

### צרכים:

- צרכים הינם משאבים הנדרשים לקיים ולהעשיר חיים.
- צרכים הינם אוניברסאליים.
- בתקשורת מקרבת אנו מחשיבים את צרכינו ואת צרכי אחרים באותה מידה.
- כל דבר שאנו עושים או אומרים (או לא עושים/לא אומרים) נובע מתוך נסיון למלא איזשהו צורך. בין אם אנו מודעים לו ובין אם לא.

נקודה חשובה: **צרכים** לעומת **הדרכים להשגתם** (אסטרטגיות).

## מאגר רגשות

רגשות הן מילים המתארות מצבים רגשיים או תחושות גופניות. רגשות הן מערכת משוב מתוחכמת וטבעית המאפשרת לנו להבין טוב יותר את עצמנו ולהתחבר לרמה עמוקה של הצרכים והערכים החיים בתוכנו.

רגשות בסיסיים שחשים כשצרכינו אינם מתמלאים		רגשות בסיסיים שחשים כשצרכינו מתמלאים	
יאוש	אכזבה	מוגן	אהבה
כאב	אשמה	מועצם	אהדה
כעס	בדידות	מוקסם	אומץ
לחץ	בושה	מלא חיים	אושר
מבוכה	בלבול	מרוצה	בטחון
מוטרד	געגוע	משועשע	גאווה
מותש	דאגה	נוחות	גירוי
מזועזע	דכאון	סיפוק	הכרת תודה
מתח	הצפה	סקרנות	הנאה
עייפות	חוסר אונים	פליאה	הערכה
עצב	חוסר אמון	קלילות	הערצה
עצבנות	חוסר בטחון	רוגע	הפתעה
פגוע	חוסר נוחות	רעננות	הקלה
פחד	חוסר סבלנות	שביעות רצון	השתוקקות
קנאה	חוסר שביעות רצון	שלווה	התלהבות
שעמום	חוסר שקט	שמחה	התרגשות
תדהמה	חרטה	שקט	התרוממות רוח
תסכול	חשד	תקווה	חיבה
	חשש	תשוקה	יראת כבוד

### רגשות דמה:

מחשבות במסווה של רגשות  
אני מרגיש/ה ש... (דוגמא: אני מרגיש שאתה חושב רק על עצמך)

שיפוטים במסווה של רגשות  
נטוש, נעלב, לא מקובל, מרומה, מנוצל, לא מוערך, לא מכובד, עזוב, שמתעלמים ממני, מותקף, לא נתמך, דחוי, ...