



יומן אינטואיטיבי

יומן אינטואיטיבי להתמודדות עם לחץ, רגעים קשים ובניית חוסן

כשאתם מזהים שאתם ברגע קשה, מוצפים, כואבים, לחוצים, כועסים ועוד, תוכלו להיעזר בתרגיל של יומן אינטואיטיבי.

בשלב הראשון נרצה ללמוד לזהות אירועי שאנחנו חווים בהם טריגר. חשבו על מצבים מאתגרים אחרונים או גורמי מתח.

רשמו את פרטי האירוע - מה קרה, היכן ומי היה מעורב.

בשלב הזה, נרצה לכתוב באופן חופשי ורחב ככל הניתן מה אתם מרגישים. הביעו את רגשותיכם בכנות וללא שיפוטיות.

הכללים זה לכתוב בלי הפסקה, לא להרים עט מהדף עד שאתם מסיימים.

פשוט תכתבו כל עוד זה מתאים לכם.

בגדול עד לכאן זה החלק המשמעותי מבחינת פורקן ועבודה דרך כתיבה ✨

לאחר שלב הכתיבה נסו לבחון את הרגשות העיקריים שחשתם ברגע הקשה (למשל, תסכול, חרדה, כעס). שימו לב מה המחשבות והאמונות שלך הקשורות לאירוע הטריגר.

כעת רשמו אסטרטגיות התמודדות בריאות המהדהדות אותך (למשל, נשימות עמוקות, שיח עם אחרים, תשומת לב, פעילות גופנית או כל דבר אחר שעוזר לכם).