

5

מדריך להתמקדות לעבודה הזוגית שלך



5 צעדים לעבודת התמקדות לשיפור הזוגיות שלך



צעד 1



מציאת מקום שקט

מצאו לעצמכם מקום שקט ונעים שבו תוכלו להתרכז ללא הפרעות. אפשר לצאת לטבע, לשבת לבד בחדר או לעשות זאת יחד עם בן/בת הזוג.

שבו בנוחות, עצמו עיניים וקחו נשימה עמוקה או שתיים, אפשר גם יותר, עד שתרגישו מעט רפויים.

צעד 2

התבוננות בקושי בזוגיות

חשבו על בעיה או קושי שאתם חווים במערכת
היחסים שלכם.



שימו לב

היכן בגוף אתם חשים את הקושי הזה. ייתכן
שתרגישו מתח בבטן, כיווץ בלב, או כל תחושה
אחרת.

שהו מעט עם ההרגשה הזו, פשוט תנו לה להיות

צעד 3

מציאת דימוי או מילה

נסו לראות אם עולה בכם דימוי, צבע, מילה או תחושה

שיכולים לתאר את ההרגשה בגוף.

במידה ומשהו עולה, אל תדחיקו אותו. הרהרו בו, שימו

לב מה הוא אומר לכם.

שאלו את עצמכם: "האם יש משהו עמוק יותר מתחת

לתחושה הזו?"

חזרו על החקירה עד שתרגישו: "זה זה! זו בדיוק

המילה או הדימוי הנכונים."



צעד 4

שאלות חקירה

המשיכו לחקור את התחושה דרך שאלות מעמיקות- השאלות מפורטות בעמודים הבאים ואם תרצו תוכלו לקבל את השאלות מוקלטות

(מוזמנים לכתוב לי ואשלח)

.



המשך צעד 4

פירוט שאלות חקירה:

מה זה בשבילך ה _____ הזה?

מה גורם לזה להיות כ"כ _____?

מה הדבר הגרוע בכל זה ?

מה הדבר הטוב ביותר בזה ?

מה המילים שהמקום הזה היה רוצה לשמוע?

אם היה לו קול מה הוא היה אומר?

איך זה מרגיש? האם יש רגש שנמצא שם ?



המשך צעד 4

פירוט שאלות חקירה:

מה יש מתחת / מאחורי זה ?

כמו מה זה ? למה זה דומה?איזה דימוי עולה ?

האם יש תנועה או תנוחה שזה רוצה ?

מה זה מזכיר? איזו הרגשה? מאיזו תקופה בחיי? באיזה גיל?

מול איזה אדם?

האם יש עוד משהו?

מה זה היה רוצה שיקרה?

למה זה זקוק עכשיו?



המשך צעד 4

פירוט שאלות חקירה:

מה הוא צריך?

מה יכול להקל / לעזור לו עכשיו?

אם הכל היה אפשרי, מה היה קורה עכשיו?



צעד 5

הקשבה לגוף ולשינויים

חיזרו להתמקד בהרגשה ובתחושה בגוף. שימו לב מה קורה בגוף מה

התנועה שקוראת בו ?

תנו לזה להיות

האם משהו משתנה בהרגשה ההתחלתית



מוזמנים לשתף אותי



עשית את זה ! *

מזמינה אתכם לאמץ את ההתמקדות - focusing

כדרך חיים

לפני השינה או כשהמצב לחוץ או כאשר אתם מוצפים ברגשות

לא נעימים

קחו את הזמן ותנו לגוף לשחרר את החוויה