

## טופס אבחון אמונות בעייתיות

לפעמים אנחנו לא מודעים עד כמה האמונות שיש לנו לגבי רגשות משפיעות על הדרך שבה אנו מתמודדים איתם. אמונות בעייתיות יכולות להוביל אותנו לביקורת עצמית, הימנעות, או תחושת ניתוק רגשי. כדי להבין טוב יותר את האמונות שלנו ולזהות דפוסים שעלולים להפריע לנו, הכנו טופס אבחון. באמצעותו, תוכל לזהות את המחשבות שעולות אצלך ברגעים שבהם רגשות חזקים מופיעים ולבחון האם הן מסייעות לך או מגבילות אותך.

קרא את הרשימה הבאה, ובדוק אילו מהמשפטים מהדהדים לך כנכונים או מוכרים, או אילו מהם אתה מוצא את עצמך חושב או אומר במצבים רגשיים מאתגרים. סמן את המשפטים שמתארים את הדרך שבה אתה מתייחס לרגשות שלך. לאחר מכן, נסה לחשוב: אילו מהאמונות הללו היית רוצה לשנות? ואילו אמונות חדשות יוכלו לתמוך בך בצורה טובה יותר?

1. "למה אני תמיד מרגיש ככה? זה בטח אומר שמהשוויון בי לא בסדר."

2. "אין טעם לספר לאף אחד איך אני מרגיש, הם לא יבינו."

3. "אני לא יכול להתמודד עם הכעס הזה, זה פשוט גדול עליי."

4. "אני חייב להפסיק להרגיש עצוב. זה לא הגיוני להרגיש ככה."

5. "למה אני כל כך לחוץ? אף אחד אחר לא נראה מוטרד מזה."

6. "זה לא בסדר לכעוס על מישהו שאני אוהב."

7. "אם הייתי חזק יותר, הייתי מתגבר על התחושה הזו כבר מזמן."

8. "למה אני מקנא? אני אדם רע אם אני מרגיש ככה."

9. "אני לא יכול לדבר על זה. הם יחשבו שאני חלש."

10. "אם אני אתן לעצמי להרגיש את זה, אני אאבד שליטה."

11. "כל התחושות האלו פשוט מסבכות לי את החיים."

12. "אני לא מבין למה אני מרגיש ככה. זה פשוט מוזר."

13. "רגשות זה לאנשים שלא מסוגלים לחשוב בצורה רציונלית."

14. "אני חייב להירגע עכשיו. זה לא נורמלי להיות כל כך נסער."

15. "אם מישהו ידע מה עובר עליי, הוא יחשוב שאני משוגע."
16. "אני צריך להעמיד פנים שאני בסדר, אחרת אנשים יתרחקו ממני."
17. "העצב הזה לא ייגמר אף פעם, אני בטוח בזה."
18. "אף אחד לא מרגיש ככה חוץ ממני. אני פשוט חריג."
19. "אני לא אמור להרגיש ככה. זה לא מתאים לי."
20. "למה אני חושב על זה שוב ושוב? אני חייב להפסיק."
21. "למה אני לא מצליח להרגיש שום דבר כמו שכולם מרגישים?"
22. "זה לא הגיוני להרגיש גם שמחה וגם עצב בו-זמנית."
23. "אני חייב להשתלט על הרגשות שלי. הם פשוט יוצאים משליטה."
24. "למה אני כל כך חלש? אנשים אחרים מתמודדים טוב יותר."
25. "אני בטוח שאם הייתי שונה, לא הייתי מרגיש ככה."
26. "אם אני אספר על הרגש הזה, אנשים רק ילעגו לי."
27. "רגשות כמו שלי הם פשוט לא נורמליים."
28. "אני חייב להעלים את התחושה הזו עכשיו."
29. "אני לא מצליח להבין מה אני מרגיש וזה פשוט מטריף אותי."
30. "אני לא מאמין שאני בוכה. זה ממש מביך."
31. "אני לא צריך להרגיש ככה. יש אנשים במצב גרוע יותר משלי."
32. "אם אני לא יכול לשלוט על זה, זה אומר שאני חלש."
33. "אני לא יכול להפסיק לחשוב על זה, משהו לא בסדר איתי."
34. "למה אני לא מצליח לחוש רגשות כמו שצריך?"

35. "למה אני תמיד מרגיש כעס? אני אדם רע."
36. "אני בטוח שאף אחד אחר לא עובר את מה שאני עובר."
37. "למה אני מתרגש כל כך מדברים שטותיים?"
38. "אני מרגיש שזה לא ייגמר לעולם. אין לי סיכוי."
39. "אני בטוח שאם היו מכירים אותי באמת, היו חושבים שאני דפוק."
40. "רגשות הם בזבוז זמן. אני צריך להיות פרקטי."
41. "אני לא יכול לשאת את העצב הזה יותר. אני פשוט חייב לברוח ממנו."
42. "אני תמיד מגיב בצורה מוגזמת. אני צריך להיות פחות דרמטי."
43. "למה אני מרגיש כל כך בודד? זה בטח בגללי."
44. "אני לא מצליח להבין מה גורם לי להרגיש ככה. זה מתסכל."
45. "למה אני צריך לדבר על זה? זה לא ישנה כלום."
46. "אני בטוח שאנשים חזקים פשוט לא מרגישים דברים כאלה."
47. "אני חייב למצוא דרך להפסיק להרגיש. זה פשוט יותר מדי בשבילי."
48. "זה לא נורמלי להרגיש כל כך הרבה רגשות בבת אחת."
49. "אם אני לא יכול להפסיק לחשוב על זה, זה אומר שמהו עמוק לא בסדר."
50. "אני לא מאמין שאני עדיין מתמודד עם זה. אני פשוט אכזבה לעצמי."

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה  
חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

[www.ilaniko.com](http://www.ilaniko.com)

