

כיצד להתמודד עם כאב רגשי

טיפול עצמי עם CBT

מכון אריקסון



תוכן עניינים

5	הקדמה
8	מה זה רגש?
11	הרגשות שלך
15	מה מפעיל את הרגשות שלך?
17	תרגיל: זיהוי רגשות וטריגרים
20	ממה רגשות מורכבים?
22	רגשות
23	טופס: זיהוי תחושות גופניות ורגשות
24	אמונות
25	תרגיל: זיהוי מחשבות כעס ואמונות
26	מטרות
27	תרגיל: חקירת מטרות שמובילות לכעס
28	התנהגויות
30	טופס: זיהוי התנהגויות בכעס ובחירה בתגובות חדשות
32	נטיות בין-אישיות
33	טופס: חקירת נטיות בין-אישיות ברגשות אינטנסיביים
35	שילוב רכיבי הרגש
37	טופס: חמשת המרכיבים של רגש
39	נתינת תוקף לרגשות
42	אמפתיה
43	טופס לניתוח ולמידה על יחסי האמפתיה שלך
45	תוקף עצמי
46	חמלה
48	טופס לניתוב חמלה עצמית
49	סכמות רגשיות
51	אמונות בעייתיות לגבי רגשות
53	טופס אבחון אמונות בעייתיות
56	מפת אמונות רגשיות
59	התמודדות לא אפקטיבית
61	טופס אבחון עצמי: התמודדות עם רגשות

66	אסטרטגיות בעייתיות להתמודדות עם רגשות
70	חמישה עקרונות לשינוי היחס לרגשות
72	רגשות קשים ולא נעימים הם חלק מהחוויה האנושית
74	זיהוי וקבלת רגשות קשים כחלק מהחוויה האנושית
77	הרגש הוא מורה דרך
79	דיאלוג עם הרגש
82	רגשות חזקים הם כוח מניע
84	הבנת ההשפעה של רגשות חזקים על החלטות והתנהגויות
88	משקפי האמונות
90	בחינת אמונות מגבילות לגבי רגשות
94	שימוש באסטרטגיות יעילות
97	חיבור רגשי למציאות
99	אימוץ ריאליזם רגשי
102	נוחות בתוך האי-נוחות
104	זיהוי והערכת אי נוחות בונה
109	לחיות בשלום עם הבלתי נמנע
111	ללמוד לחיות עם אכזבה
117	מעבר לכוח הרצון
119	לבחור ולעשות את מה שלא בא לך
123	אשליית המושלמות
125	צעדים קטנים ולא מושלמים