

## דף העבודה : ושפטת את רעד

מלא את השורות הריקות שלפניך, כתוב על מישהו שלא סלחת לו עדיין במאת האחוזים. השתמש במשפטים קצרים ופשוטים. אל תצנזר את עצמך – נסה לחוות את הכעס או הכאב כאילו המצב מתרחש ברגע זה ממש. נצל הזדמנות זו לבטא את השיפוטים שלך על הנייר.

1. מי מכעיס, מתסכל או מעציב אותך ולמה? למי אתה נוטר טינה? מה **בדיוק** אינך אוהב בהם?  
( לדוגמא : אני כועסת על יורם כי הוא לא מקשיב לי, הוא לא מעריך אותי, הוא מתווכח איתי)

אני \_\_\_\_\_ על \_\_\_\_\_ (שם : ) \_\_\_\_\_ בגלל ש \_\_\_\_\_  
כועס/מאוכזב/מתוסכל/לועזובה

---

---

---

2. איך אתם רוצים שהם ישתנו? מה אתם רוצים שהם יעשו?

הייתי רוצה ש \_\_\_\_\_

---

---

---

3. מה הם צריכים או לא צריכים לעשות, להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תוכלו לתת להם?

(שם : ) \_\_\_\_\_ צריך \ לא צריך \_\_\_\_\_

---

---

---

4. מה אתם צריכים מהם כדי שתהיו מרוצים ומאושרים?

אני צריך/צריכה ש \_\_\_\_\_

---

---

---

5. מה אתם חושבים עליהם? ערכו רשימה – היו שיפוטיים וילדותיים

(לדוגמא : יורם הוא עקשן, נדיב, אוהב, חסר אחריות ..)

(שם : ) \_\_\_\_\_ הוא/היא \_\_\_\_\_

---

---

---

6. מה אינכם רוצים לחוות שוב עם אותו אדם?

אני לא רוצה לחוות לעולם \_\_\_\_\_

---

---

---