

מדריך מתנה

המדריך הקצר לניהול רגשות

איך להפסיק לאגור רגשות, לחזור להקשיב לעצמך - ולקבל החלטות מתוך
בחירה, לא מתוך עייפות והצטברות פנימית.



"הרגשות שלך לא נועדו לנהל אותך.
הם נועדו להדריך אותך בחזרה אל עצמך."

המכתב הזה הוא בשבילך

מבחוץ, הכול נראה בסדר. יש בית. יש משפחה. את מתפקדת, אולי אפילו עובדת, ומחזיקה המון על הכתפיים. אבל בפנים, לפעמים, עולה קול שקט שאומר:

- "אני כבר לא ממש מזהה את עצמי."
- "אני נותנת לכולם - ואף אחד לא באמת רואה אותי."
- "נמאס לי להיות האחרונה בסדר העדיפויות."
- "אני עייפה מלסחוב את הכול, ואין לי כוח לעמוד על שלי."

אם משהו כאן נגע בך - את במקום הנכון. וחשוב שתדעי: את לא צריכה עוד ספר, עוד פודקאסט או עוד הרצאה. את לא מחפשת עוד **ידע** - את מחפשת **הקלה**. להרגיש שמקשיבים לך, שאת חשובה, שאת מספיק טובה, ושמותר לך סוף-סוף לבחור בעצמך בלי אשמה.

המדריך הקצר הזה לא ינסה "לתקן" אותך, כי את לא שבורה. הוא פשוט ילמד אותך שפה חדשה מול הרגשות שלך - שפה שתחזיר לך את השקט, את הבהירות, ואת התחושה שאת שוב מנהלת את החיים שלך. בואי נתחיל.

למה אנחנו אוגרות רגשות?

רובנו למדנו את זה מוקדם מאוד. מגיל צעיר ספגנו משפטים כמו "אל תבכי", "תהיי חזקה", "אל תכעסי" או "זה יעבור". וכך, בלי ששמנו לב, למדנו להחביא רגשות במקום להרגיש אותם.

מה שלא מקבל מקום - לא נעלם.

רגש שלא הרשינו לעצמנו להרגיש לא מתאדה. הוא מצטבר בפנים, בשקט, עד שהוא מתפרץ בצורות אחרות - בדיוק במקומות שהכי קשה לנו בהם:

חרדה ומתח



תחושת לחץ מתמדת בחזה, גם כשאין סיבה "הגיונית".

התפרצויות כעס



על הילדים, על בן/בת הזוג - ואז האשמה שמגיעה אחריהן.

קושי בהחלטות



אפילו בחירות קטנות הופכות למתישות ומעיקות.

עייפות וכיבוי



קמות עייפות, בלי מוטיבציה, כאילו כבו לך את האור מבפנים.

ריצוי מתמיד



אומרת "כן" לכולם, ומאבדת את הקול שאומר מה *את* צריכה.

ריחוק מאהובים



מרגישה רחוקה בדיוק מהאנשים שהכי קרובים לך.

הרגש הוא שליח, לא אויב

כל רגש שמגיע אלייך הוא לא בעיה שצריך לפתור - הוא שליח שבא לספר לך משהו חשוב. כשאנחנו מדחיקות את הרגש, אנחנו למעשה מתעלמות מהמסר החיוני שהוא נושא. הנה מילון קטן לפענוח:

כעס



נחצה גבול אישי שלך. הכעס מסמן: כאן מותר לך לומר "עד כאן".

עצב



משהו שחשוב לך נפגע. יש בך צורך לשים לב לאובדן - ולתת לעצמך רכות.

תסכול



יש פער בין הרצוי למצוי. משהו בחיים שלך מבקש שינוי - ומגיע לך להקשיב לו.

פחד



יש בך צורך בביטחון. הפחד מבקש ממך יציבות, הגנה, או קרקע בטוחה יותר.

התובנה

אין רגש "רע". יש רק מסרים שלא הקשבנו להם מספיק זמן. ברגע שאת מפסיקה להילחם ברגש ומתחילה להקשיב לו - הוא כבר לא צריך לצעוק כדי שתשמעי אותו.

מה תרוויחי כשתשחררי

כשאת מפסיקה לאגור ומתחילה לתת לרגשות מקום, משהו בפנים משתחרר. לא בין-לילה - אבל בהדרגה, את מתחילה להרגיש את זה:

הראש נהיה צלול יותר - פחות רעש פנימי, יותר מקום לחשוב בבהירות.

מגיבה ממקום רגוע - במקום להתפרץ ולהתחרט, את בוחרת איך להגיב.

החלטות שקולות יותר - מהראש, לא מתוך סערה או עייפות.

יחסים שנרפאים - עם הילדים, עם בן/בת הזוג, ובעיקר עם עצמך.

תחושת שליטה בחיים - את שוב מרגישה שאת מנהלת אותם, לא נסחפת בהם.

קחי רגע: קראי שוב את חמש השורות. איזו מהן היית הכי רוצה להרגיש בעוד חודש מהיום? סמני אותה - זו נקודת ההתחלה שלך.

4 צעדים לניהול רגש

זה הלב של המדריך. בפעם הבאה שרגש חזק עולה בך - במקום להיסחף איתו או להדחיק אותו, עצרי ועברי את ארבעת הצעדים האלה. אפשר גם בתוך הראש, תוך דקה.

עצרי

1

אל תגיבי מיד. קחי נשימה אחת עמוקה. השהייה קטנה של כמה שניות היא כל ההבדל בין תגובה לבחירה.

תני שם לרגש

2

שאלי את עצמך: **"מה אני מרגישה עכשיו?"** עצב? כעס? פחד? תסכול? עצם ההשמה של שם מרגיעה את המערכת.

הקשיבי למסר

3

שאלי: **"מה הרגש הזה מנסה לומר לי?"** זכרי - הוא שליח. איזה גבול נחצה? מה נפגע? מה את צריכה?

החליטי מהראש

4

אחרי שהרגש קיבל מקום, שאלי: **"מהי הפעולה הנכונה ביותר עבורי עכשיו?"** עכשיו את בוחרת בבהירות, לא מתוך הסערה.

תרגול יומי של 5 דקות

הדרך הכי פשוטה למנוע הצטברות רגשית היא לפנות לרגשות מקום קבוע - כל ערב. חמש דקות של כתיבה, לפני השינה, שמנקות את הראש. הדפיסי את הדף הזה או העתיקי אותו למחברת.

● היום הרגשתי...

● מה גרם לי להרגיש כך...

● מה אני צריכה כרגע...

● מה אני בוחרת לעשות מחר...

למה זה עובד: כשאת כותבת רגש, את מוציאה אותו מהראש אל הדף. הוא כבר לא צריך להצטבר בפנים - ואת קמה בבוקר עם קצת יותר שקט.

”

הרגשות שלך לא נועדו לנהל אותך. הם נועדו להדריך אותך.
כשאת נותנת להם מקום - את חוזרת לנהל את החיים שלך
מתוך בחירה, ולא מתוך תגובה.

הלין דוביאנסקי

מטפלת והכוונה בשיטת NLP

אם המדריך נגע בך, זה בדיוק העבודה שאני עושה - לעזור לנשים
לחזור להיות הן עצמן. במפגש אישי נתרגם את הכלים האלה בדיוק
למה שאת עוברת. בואי נדבר.



לתיאום שיחת היכרות בוואטסאפ >

● וואטסאפ / נייד: 050-8686072 ● אינסטגרם: @helin_nlp_

● אתר: helincoaching.co.il

את לא צריכה לעבור את זה לבד. הצעד הראשון הוא פשוט להתחיל להקשיב לעצמך - והמדריך הזה
הוא ההתחלה. ❤️