

## **כלים להתמודדות עם הפחד:**

(מר במר - עבר - הווה - עתיד - תיקון השורש)

- 1. להמתיק מר במר (בדמיון) - סילוק הפחד על ידי פחד גדול יותר -** אני הולך לסיים את שארית חיי כרווק ערירי, מיום ליום כמות ואיכות ההצעות יורדות וכיו"ב.
- 2. בהווה (בשכל) -** להסתכל לפחד בעיניים ולדבר עליו, להעלות אותו למודע. מה הכי גרוע שיכול להיות? (לפעמים גם לדבר איתו - בשיטת הגשטאלט) - **הפחד נשען על הדמיון והשכל מפוגג אותו.**
- רצוי מאד - לפרט כמה שיותר נושאים שאני מפחד מהם! כשהפחד הוא כללי וסתמי, הוא בדמיון ולא ניתן להתמודד איתו, אך כשהוא מוגדר ומדויק השכל יכול לפוגג אותו. עדיף רשימה של 20 נושאים שאני מפחד מהם מאשר פחד אחד סתמי וכללי!**
- 3. בעתיד (ברצון) -** לרוב הפחד נראה לנו מרחוק, כמו סלע במעלה ההר, ולא נותן לנו להתחיל לזוז. (מכיוון שהוא נשען על הדמיון ולא תמיד על המציאות...) **צריך ללכת כמה שאפשר עד אליו** ואז לגלות: או שהוא נעלם, או שהוא קטן יותר ממה שהיה נראה מרחוק, או שמקרוב אפשר למצוא דרכים עוקפות.
- 4. בעבר (ברגש) -** להגביר רגש חיובי על השלילי - להתבונן בעצמי פנימה, באילו צמתים של קבלת החלטות בעבר הפחד הופיע ובכל זאת התגברתי עליו? מה היה לי שם? מה עזר לי? - **לזהות את חלקי האומץ שבתוכי!**
- 5. בתיקון השורש - לחזק את הערך העצמי שלי בעיני עצמי + חיזוק האמונה. { אילו מתנות טובות הקב"ה נתן לי? - לא להיות כפוי טובה! }**

**חשוב לזכור! - לא לבחור זו גם בחירה!! -**

**זו בחירה בפחד - שרק מעצימה אותו!!!**

## התמודדות עם הפחד

1. מה הם הפחדים שלי ביחס לשינוי שלי בקשר זוגי?

2. מי יקרה אם אשתנה? מה התסריט הגרוע ביותר?

3. מה הסיכוי האמיתי לתסריט הגרוע?

4. מה הסיכוי האמיתי לקטסטרופה בנישואים אם נפעל כל הזמן יחד לחיזוק האהבה והקשר בייננו? (כדאי לעשות סקר ומחקר אצל אנשים נשואים)

5. מה אני מרוויח/ה מהמצב הנוכחי? (ברור שיש רווחים אחרת לא הייתי נשאר שם...)

6. מה אני מפסיד/ה מהמצב הנוכחי? בכל תחומי החיים.

7. האם כאשר את/ה רואה כעת את התמונה כולה, יש לך יותר יכולת לקבל את ההחלטה ביחס לשינוי?

## ההתמודדויות עם הפחדים בקשר הזוגי

הפחדים שלי מקשר זוגי/חתונה	הפחדים שלי מהקשר הנוכחי	הדרכים שלי לצמצום הפחדים	
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10
			11
			12
			13
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20

