



עם פיבי דקל

תולעי הרעל

נושא שיעור: "תולעי הרעל" ... הקדמה -

התאוריה אומרת שלכל אחד מאיתנו יש התנהגויות שאנחנו לא ממש מודעים להם, שנדמה לנו שהם שומרים עלינו ותורמים להצלחה שלנו.

אולם מסתבר שהם אחד הגורמים שהורסים לנו את ההצלחה.

אז נשאלת השאלה למה בכל זאת אנחנו שומרים עליהם ולא משנים אותם?

מסתבר שלכל התנהגות כזו יש גם רווח לא רק הפסד.

בתרגיל הזה ננסה להבין את הרווחים ואת ההפסדים שהם יוצרים לנו בחיים.

ניתן להם שם ונבנה תוכנית יציאה מהם שיבטיחו לכם סוף סוף להתהלך בחיים שלכם ובעיקר לקראת המערכות הזוגיות שלכם העתידיות, בייתר זהירות, שימת לב ולקיחת אחריות.

כי הזוגיות שלנו היא בידיים שלנו, זה לא טוטו ולכן אנחנו לא מהמרים עליה.

לצערנו אנחנו שמים יותר דגש על העטיפה שלנו, הנראות, האטרקטיביות, המסירות וההתמסרות עד כדי ביטול עצמי רק לא להישאר לבד.

ההתנהגויות האלה תומכות בחוסר ההצלחה שלנו, בתנאי שנבין שדי, אי אפשר להשאיר הכול לחסדי האחר

באופן הזה בטח נישאר לבד.

אז המטרה שלי פה שנצלול קצת יותר לעומק, נבין שמה שמשאיר גברים ונשים בקשר זה האיכות שלנו והעומק שלנו.

אז בואו נטפל בשכבות העמוקות ונתחיל לקחת את עצמינו דרגה אחת קדימה.

אני יעריך את עצמי הוא או היא יעריכו אותי.

אם את תתנהגי כמלכה הוא יהפוך הפוך למלך ולא יישאר צפרדע.

אנחנו הפסקנו להסתפק בפירורים עכשיו אנחנו הולכים על כל סיפור סינדרלה.

מהם ההתנהגויות שמאפיינות אותך שהן לפי דעתך הגורם לחוסר ההצלחה שלך?

1. דחיינות- האם את/ה בעיקר דוחה כל דבר ומלא/ה בתירוצים, או לוקח/ת כל מטלה ועושה אותה מייד?

האם אחרי קשר זוגי לא מוצלח את/ה מתאושש/ת מייד וחוזר/ת למגרש הזוגיות או לוקח לך לפעמים חודשים עד שנים עד שאת/ה מתאושש/ת?

האם את מטלות הבית את/ה מקפיד/ה לסיים בזמן או שאת/ה יותר דוחה עם מיליון תירוצים טובים ונכונים?

2. האם בגישתך לחיים את/ה יותר אופטימית או פאסימית?

האם את/ה נוטה יותר לראות את כל הסיבות למה דברים לא יצליחו לך בחיים או שאת/ה עסוק/ה בפתרונות ואין דבר כזה אצלך אי אפשר או קשה?

3. האם את/ה יותר תוקפ/ת יותר ומאשימ/ה, או מקבל/ת ושקט/ה?

מה את/ה יותר כשאת/ה יודע/ת שלא סיימת מטלות עד הסוף, או לא ממש עשית את המוטל עלייך, את/ה מאשימ/ה ו"נופל/ת" על כולם, "תפס/י אותם לפני שיתפסו אותך..."

משמע ההגנה הכי טובה זו ההתקפה, או שאת/ה מקבל/ת ואפילו ראשונה לקחת את האחריות ולתקן?

4. האם את/ה ראש קטן או ראש גדול?

האם את/ה עושה בדיוק מה שמבקשים מימך ולא מגדיל/ה ראש, או מגדיל/ה ראש יותר מידי ועושה גם מטלות של אחרים?

האם את/ה מאלה שמאמינים שכל אחד צריך לעשות את העבודה שלו ולא מעניין אותך אם האחרים סיימו או צרכים עזרה, כי האמונה שלך אומרת "כמו שאני דורש/ת מעצמי כל אחד צריך לנהוג כמוני?"

5. האם את/ה יותר שותק/ת או משתפ/ת?

האם את/ה נוטה לגייס את בני הזוג שלך והסובבים אותך לעזור לך במשימות ובמטלות או שאת/ה לוקח/ת על עצמך עוד ועוד?

האם הכול נופל עלייך ואם את/ה לא עושה הכול נופל?

האם את/ה מוצא/ת את עצמך במערכת זוגית אומר/ת לפעמים "את/ה לוקח/ת אותי כמובן מאליו?" את/ה לא רואה אותי?..

6. האם בזוגיות את/ה משחק/ת ביושרה או עושה מה שנוח לך?

האם את/ה ממקבל/ת? האם את/ה עושה בזוגיות בעיקר מה שאת/ה רוצה ולא מה ששניכם רוצים? האם את/ה שומע/ת מכן הזוג שלך בשעת כעס את המשפט שאת/ה אגואיסט/ית? או נשמה טובה.

האם את נוטה לבזבז את הזמן שלך על מערכות יחסים לא בריאות ונכונות לך ומשחקת משחק שיקרי כאילו שהכל בסדר?

האם יש לך מערכות יחסים נסתרות ומתחת לרדאר רק כדי לא להתאמץ ולא להישאר לבד?

7. האם את/ה בתוך זוגיות תעשי הכול ותהיי/ה הכי מרצה בעולם לכולם רק כדי שיאהבו אותך ולא יעידו עלייך שאת/ה סוציומט/ית או מגעיל/ה?

האם את/ה מוצא/ת שהרבה פעמים את/ה עושה וויתורים קשים בחיך ועל עצמך, על חשבון הזמן שלך, החיים שלך, הרצונות שלך רק כדי שאף אחד לא יפגע מימך.

האם את/ה אם את/ה מזהה סיכוי הכי קטן שמישהו יפגע אם לא תהיי/ה שם בשבילו, גם שאת/ה צריכה למען זה לוותר על התחביבים שלך, הסידורים שלך, רק כי לא נעים לך?

תבחר/י שני התנהגויות שממש מאפיינות אותך ומנהלות אותך בחיים?



תרשומי/ ליד כל התנהגות, איזה תוצאה יש היום בחיים שלך כתוצאה של ההתנהגות הזו.

איך ההתנהגות הזו באה לידי ביטוי במערכות הזוגיות שלך ומה יש בה כתוצאה מזה? __

תכתבי שלושה דברים:

1. מה את/ה הולכת לעשות ב-24 שעות הקרובות בכדי לתקן את ההתנהגות?

טלפון/שיחה/פגישה/תאום יומנים? _____





תרשומי/י שבע פעולות שאת/ה הולכת לעשות יום יום בעזרתם תשנה/י את ההתנהגות.

תרשומי/י שבע מטלות שיפסיקו את ההתנהגות שפוגעת בך בהצלחה. _____

תרשמי לפנייך מה יקרה בעוד חודש בחייך כתוצאה מתיקון ושיפור ההתנהגות הזו. _



2. איזה דברים מוכחים ותכלס יהיו אם ההתנהגויות האלה יפסיקו להופיע בחיך. _____

אם הכול יסתדר לך מה תגיד/י על עצמך?

משפט שיתחיל באני _____

כדי שאני כמנחה יוודא שאת/ה תתגבר/י על ההתנהגויות שעוצרות אותך מלהצליח

תכיני/י רשימה למה לא תצליחי/י לעמוד בהבטחות שלך _____



פיבי דקל
חיבורים של אהבה





באיזה תנאים תצליח/י? _____

ואם הכל יצליח לך מה תגיד/י על עצמך? _____

לסיכום:

תהליך אחריות להצלחה

איך לקחת את המושכות לידיים וכול דבר לעשות הכי טוב שאפשר ועוד קצת.
מא' – ת'.

א

אני - לטפל בי, איך אני חושבת, פועלת, מהם העמדות שלי, הדעות והאמונות שלי ?

ח

אח - אחים שלי, חשוב לזכור מה המקום שלי במשפחה ואיזה דברים ספגתי מהאחים שלי שמשפיעים עלי עד היום.

ר

אחר - איך להבין שהבן זוג שפגשתי היום הוא אחר , הוא לא קשור, לבית מימנו בית, לניסיון העבר , הוא אחר ולכן אני יכולה להתחיל מהתחלה כול פעם מחדש.

י

אחרי – אחרי שבניתי את ההבנות והיסודות החדשים, אני יכולה לצפות שבן הזוג שלי ילך אחרי ויבטח בי, שאני ראויה להיות הבת זוג שלו.

ל

אחריו – זה השלב שאני מאמינה שאני יכולה לסמוך על בן הזוג שיוביל אותנו להצלחה ולכן זה אפשרי מבחינתי לצעוד אתו לחופה.

ת

אחריות – האחריות שלי כול פעם לקום מחדש, לברר מה קרה או מה קורה? לתקן, לבטוח בעצמי ובבן הזוג , לקום וללכת הלאה ולהבין שאני אחראית לאושר שלי.

כל דחיינות או תירוצים יהפכו אותי לקורבן החיים (ההורים, המדינה, הגברים, האתרים, הגיל, העולם המערבי, האינטרנט, החינוך, חוסר הביטחון, המראה ומה לא)

כל זה ניקרא תירוצים טובים ונכונים והם תמיד תוקעים לנו את החיים ולא מאפשרים לנו להצליח או לסמוך על עצמינו.

אחראי: אחד/ת שעסוק/ה רק בפתרונות, בודק/ת אותם ומשפר/ת אותם כל הזמן עד שזה מצליח

קורבן: יהיה תמיד מי שעסוק בתירוצים והאשמות שלצערי תמיד נכונות, אולם תמיד מובילים אותנו לסוף הדרך ולתחושת הכישלון.

תקרת הזכוכית מתהדקת עלינו ואין לנו שום סיכוי להצליח.



אכן אדם שכול הזמן עסוק בהאשמות וקיטורים, משפיע על הסביבה ומייצר דכדוך וחוסר הצלחה לעצמו.
הגרוע ביותר זה תוקע לכם את הדרך לחיים טובים והצלחה.
בחרו להצליח עם הכי הרבה אחריות.

איך התהליך מתרחש?

איך הופכים מפאסיבי בחיים שלי לאחראי להם?

