



עם פיבי דקל

אסרטיביות

נושא שיעור: אסרטיביות

בעזרת התרגיל הזה אוכל להבטיח שבבניית הזוגיות שלך מהתחלת הקשר ועד בכלל, תשמורי/י תמיד על האיזון שלך ולא תלכי/י לאיבוד בדרך. המיוחד באסרטיביות שהיא נקודת המצפן לחיים שלנו וההחלטה לקחת שליטה על ההצלחה שלנו ולנהוג אותם בעצמינו בלי לחכות לגחמות או לרצונות של האחר.

הרעיון באסרטיביות בהנחה שאת/ה מוצאת/ת שבן/בת הזוג שלך ראוי/ה להיות סיפור האהבה שלך, כל מה שצריך להבין זה איך להשפיע עליו/ה כדי שירצה יותר מימך למסד את הקשר ולהתחייב אלייך ולא לבזבז את הזמן שלך על תירוצים וסיפורים שלנו אין זמן לזה.

כשאת/ה שומע/ת את המילה אסרטיביות...תרשומי/י מהי לפי דעתך ההגדרה למילה אסרטיביות?

איפה את/ה מרגיש/ה שאת/ה אסרטיבי/ת יותר במערכות הזוגיות שלך ואיפה פחות?



ספרי/י על אירוע בדייט שחזרת הביתה ולא הפסקת לכעוס על עצמך למה נהגת הפוך מימה שרצית

האם יש כזה? _____

חלק א'

בתרגיל הזה תוכל/י להבין מהי אסרטיביות ואיך זה יכול/ה לעבוד עבורך?

רשומי/י בבקשה שלושה דברים שאת/ה מרגיש/ה שנכשלת בהם? _____

רשומי/י שלושה דברים שיש לך לגביהם ייסורי מצפון, משפטים שמתחילים בחבל ש... _____



אם הייתי עושה אחרת התוצאות שלך היו

רשומי/י שלושה דברים שאת/ה שונא/ת בך באופי או ביופי שלך?

חלק ב'

רשומי/י שלושה הצלחות שאת/ה גאה בעצמך עליהם



רשומי/י שלושה חלומות שאת/ה עדיין רוצה להגשים? _____

רשומי/י שלושה דברים שאת/ה אוהב/ת באופי או ביופי שלך? _____

לסיכום:

עכשיו אחרי שכתבת תרשומי/י לי עם איזה חלק היה לך יותר קשה, א' או ב'? _____



מה הבנת על עצמך בתהליך? _____

מהו הדבר שהכי משפיע עלייך בחוסר ההצלחה במערכות היחסים שלך? _____

איזה חלק היית רוצה לחזק יותר על מנת להצליח יותר? _____





מודל האסרטיביות

על מנת לדעת איך תוכלי לשמור על עצמך תמיד מאוזנת ושאיף אחד לא יטלטל אותך יותר, לא הגברים ולא הנשים בחייך, לא הכישלונות והאכזבות, לא החינוך והאמונות, אנחנו הולכים לבצע את התרגיל הבא.

התרגיל הזה פשוט ילמד אותך איך כל פעם שהחיים נותנים לנו "מכה" בכנף איך מייד לאזן את עצמינו ולהמשיך הלאה.

לנו אין זמן ליפול או להתאבל. השעון הביולוגי וכאב הבדידות לא עוצר וגם לא מבין מה קורה בדרך, הוא אחראי על העבודה שלו ולכן הוא כל הזמן מתקדם.



בשיר של ריטה "עבד של הזמן" יש בית שהכי מסביר את האתגרים שלנו...

"אני עוקפת מימין כמו שכולם עושים
אצל כולם אצים רצים אותם המחוגים
ולא מוצאת את הבלמים
לא מוצאת נשימה
אני נוזלת עם הזמן בלי שליטה
זה השעון, זה ההרגל, זאת השגרה".

איך לנהל את החיים שלי כשאני משפיעה עליהם ולא הם מנהלים אותי!

בואו נבין מהי ההגדרת הנכונה של אסרטיביות, זה ממש לא הדרך שלי לעמוד על שלי...בהגדרה הזו
אנשים הפכו לאנשים בוטים ואגרסיביים, לא לזה התכוונות שהכניסו את ההגדרה אסרטיביות.

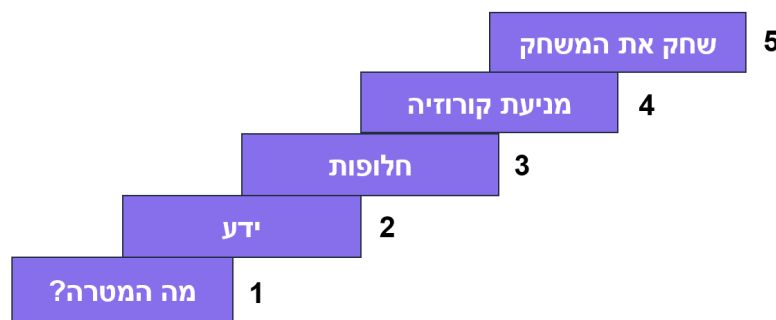
לכן ההגדרה הנכונה היא:

מהי אסרטיביות?

הדרך שלי להשפיע על האחר יותר מאשר הוא עלי

אסרטיביות = ש.פ.ע.

במקום שיש לי ש.פ.ע. – אני משפיעה



מה המטרה שלך כרגע בעולם הזוגיות שלך? מה את/ה רוצה?

איזה ידע את/ה צריכה לקבל על מנת להשיג את המטרה הזו?

איזה עוד אלטרנטיבות יעשו אותך מאושר/ת בתחום הזוגי?

איך תמנע/י את השחיקה והעייפות המנטלית שאנחנו חווים ככול שאנחנו יותר זמן בעולם הרווקות והפנויים פנויות? _____

איזה פעילות את/ה יכול/ה לעשות למען עצמך בעזרתה תשמור/י על הראש מעל המים, בעזרתה תוציא/י את כל האגרסיות והתסכול בדרך לחלום הנחשק ביותר עבורנו? _____

הכוונה לפעילויות כגון: ספורט, ריקוד, שירה, משחק, ציור או כל דבר לנפש

שחקי את המשחק :

איך תהפוכי/י לשחקנית במגרש ההצלחה שלך ולא יושבת מהצד ושופטת אותך לכף חובה ולא זכות? _____

הכוונה: ברגע שלקחת על עצמך מטרה בזוגיות איך את/ה נכנסת לזה all in כל כולך למחויבות בעניין בלי תירוצים.



האם את/ה יוצאת/לדייטים מספיק?

האם את/ה מטפח/ת את עצמך ומטפל/ת במראה שלך?

האם את/ה לומד/ת ומתקנ/ת מדייט לדייט את הטעויות?

האם את/ה מקפיד/ה לתת את ה-100% שלך בכל דייט, או שאת/ה משחק/ת את המשחק של הקשה להשגה?

האם את/ה עונה מייד לוואצאפים? האם את/ה מחכה שהוא/היא ישלח ולא שולח/ת בעצמך?

האם את/ה יותר פאסיבי/ת וסומכ/ת עליך בהובלה?

האם את/ה שותק/ת ולא עומד/ת על הזכויות שלך?

האם את/ה שותפ/ה ברווחה שלך ובהווי הזוגי?

ובכלל האם את/ה משפיעים על ההצלחה או מושפעים מימנה?

איך תהפוכי/י לאוהד/ת של עצמך על מנת להצליח?