

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## הקדמה

השאלון לזיהוי מניפולציות רגשיות הוא אינו שאלון אמריקאי רגיל. זהו כלי ייחודי שמטרתו לעזור לך לזהות דפוסי התנהגות שיכולות להשפיע עלייך במערכת היחסים שלך, ולהבין את הדינמיקה הרגשית בקשר הנוכחי.

מניפולציה רגשית יכולה להיות מאוד עדינה ולא תמיד ברורה, אך היא ניכרת בתחושות של בלבול, חוסר ודאות, או חוסר יציבות רגשית. פעמים רבות, אנשים אינם מזהים את המניפולציה בזמן אמת, וזה מה שהשאלון הזה ינסה לעזור לך לזהות.

כדי לחשוף מניפולציה רגשית יש צורך בזיהוי דקויות רבות, שאותן לא ניתן לזהות ללא התבוננות עצמית עמוקה. השאלון הזה ילווה אותך בתהליך הזה, ויעזור לך להבין טוב יותר מה קורה בקשר הנוכחי שלך, תוך מתן מקום לרגשותיך ולתחושותיך.

זהו מסע שאת תעברי עם עצמך, שבו לא רק תביני האם מנסים לבצע עלייך מניפולציות רגשיות, אלא גם תכירי טוב יותר את עולמך הרגשי, תלמדי להקשיב לאינטואיציה שלך, תכירי מושגים חדשים, ותלמדי איך לשמור על עצמך טוב יותר במערכות יחסים עתידיות.

**את תפיקי מהשאלון ערך רב מאוד, ובתנאי שתאפשרי לעצמך להיות הכי כנה מול עצמך שרק אפשר, משימה שלעיתים יכולה להיות לא קלה לביצוע.** אני יודעת שכל התשובות כבר נמצאות אצלך, ויחד, אנחנו נצא למסע בעקבותיהן.

שאלון זה פותח על ידי אלונה סלומון וכל הזכויות שמורות. אין להפיץ, להעתיק או לשנות את התוכן ללא אישור מפורש.

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## מהי מניפולציה רגשית?

מניפולציה רגשית מתרחשת כאשר אחד מבני הזוג משתמש ברגשות כדי להשפיע על השני בצורה לא הוגנת. זה יכול להיראות כמו גרימת אשמה, הצגת דרישות לא מוצדקות, או ניסיון לשלוט בהחלטות ובתחושות של הפרטנר. המניפולטור עשוי לגרום לך להרגיש שאת צריכה "להוכיח" את אהבתך או נאמנותך כל הזמן, ולהשתמש בפחד מאובדן הקשר כדי להניע אותך לפעול בדרכים שלא נוחות לך.

בשלב מוקדם של מערכת יחסים, קשה לעיתים לזהות מניפולציה רגשית, כי היא יכולה להופיע בצורה עדינה ולהיראות כמו דאגה או אהבה, אבל עם הזמן היא יוצרת תחושות של חוסר ביטחון ותלות.

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## הנגשה רגשית לשאלון: איך להתמודד עם תחושות שעולות במהלך המילוי

השאלון נוגע בנושאים עמוקים וחשובים, ולכן טבעי שיעוררו **מחשבות, תובנות ותחושות שונות**. חלקן עשויות להיות נעימות ומחזקות, ואחרות עשויות להפתיע אותך או לגרום לך לרצות לקחת רגע למחשבה. זה **בסדר גמור** – השאלון הוא מרחב בטוח עבורך, שבו את יכולה להקשיב לעצמך באמת.

### 1. לפני שמתחילים: יצירת מרחב נעים ותומך

- ✓ כדי לאפשר לעצמך חוויית מילוי רגועה ומחוברת, נסי:
  - ✓ **למצוא מקום שקט ונעים** שבו את מרגישה בנוח.
  - ✓ **לבחור זמן מתאים** – לא בלחץ של יום עמוס, אלא ברגע שבו יש לך אפשרות להתמקד בעצמך.
  - ✓ **להכין כוס תה או מים** – לפעמים עצירה קטנה עם משקה מרגיע יכולה לעזור.
  - ✓ **לכתוב ביד או בטלפון** – מה שנוח לך – העיקר שזה ירגיש טבעי עבורך.

### 2. במהלך השאלון: הקשבה לעצמך בקצב שלך

- בזמן שאת עונה, שימי לב איך כל שאלה מהדהדת בתוכך:
  - אם יש שאלה שמרגישה פחות נוחה – זה בסדר!
  - לא חייבים לענות מיד. אפשר לקרוא, לקחת נשימה עמוקה ולחזור אליה אחר כך.
  - אם עולה בך מחשבה או זיכרון – קבלי אותם בסבלנות.
- השאלון הוא מקום להקשיב לעצמך בלי למהר להוציא מסקנות.
- הזכירי לעצמך שהרגשות שלך חשובים ולגיטימיים.
- מה שאת מרגישה כרגע – זה בסדר. זה לא "יותר מדי" ולא "פחות מדי" – זו פשוט את.
- קחי רגע לנשימה עמוקה אם את רוצה להאט.
- אם את מרגישה שהשאלות מעוררות בך משהו חזק, אפשר לעצור, לקחת כמה נשימות עמוקות, ולחזור כשהתחושה מתאזנת.
- הכי חשוב – זה המסע שלך.
- אין תשובות נכונות או לא נכונות. מה שחשוב הוא שתהיי כנה עם עצמך ותתני לעצמך את המקום להיות נוכחת בתהליך הזה.

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית

## במערכת יחסים חדשה

### הנחיות למילוי השאלון

#### 1. זמן מילוי השאלון: 15-25 דקות:

- השאלון בנוי כך שיאפשר לך להתעמק באמת בתחושות שלך, בקשרים שלך ובדפוסים הרגשיים שלך.
- לוקח זמן לעצור, להקשיב לעצמך ולתת לתשובות לעלות בצורה כנה ואמיתית.
- כדי להפיק את המירב מהשאלון, **מומלץ לא למהר** - אלא לקרוא כל שאלה, לחשוב עליה ולהרגיש איך היא מהדהדת בתוכך.

#### 2. פעלי מתוך רגש ולא מתוך רציונל:

- במהלך מילוי השאלון, חשוב לפעול מתוך האינטואיציה והרגשות שלך. **זיכרי - הרגשות שלך אמיתיים וחשובים.** את עשויה להיתקל בשאלות שמזכירות לך סיטואציות שהיו לך בקשר. אל תנסו לחפש הסברים או להצדיק התנהגויות - **התמקדי רק בתחושות ובתגובות הרגשיות שהן עוררו בך באותו רגע.**

#### 3. השאלון מיועד למילוי בכתב:

- יש חשיבות גדולה לתהליך הכתיבה. כתיבה מאפשרת לך לעבד את המחשבות והתחושות שלך בצורה עמוקה יותר, לראות דפוסים בצורה ברורה ולהתחבר לאמת הפנימית שלך. קחי את הזמן לכתוב בכנות, ללא צנזורה - **זה מרחב בטוח עבורך.**

### מבנה השאלון

**חלק 1 - זיהוי רגשות נעימים, תכונות אישיות חיוביות ואמונות חיוביות בקשר**

**חלק 2 - הקשבה לאינטואיציה**

**חלק 3 - זיהוי התנהגות**

**חלק 4 - זיהוי רגשות שליליים, תכונות אישיות שליליות ואמונות שליליות בקשר**

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## חלק 1 - זיהוי רגשות נעימים, תכונות אישיות חיוביות ואמונות חיוביות בקשר

### 1. איזה רגשות חיוביים אני

#### מרגישה כלפיו ובעקבות הקשר?

- חיבה
- חיבה עזה
- התאהבות
- חיבור
- חיבור יוצא דופן
- התלהבות
- ייחודיות של הקשר
- פגיעות
- אמפתיה
- קרבה
- סקרנות
- התרגשות
- אופוריה
- תחושה שהוא רואה אותי

### 3. איזה תפיסות חיוביות יש לי לגבי עצמי

#### בתוך הקשר?

- אני אטרקטיבית
- אני מעניינת
- אני חשובה
- הרגשות שלי חשובים
- אני מובנת
- אני שווה
- אני מוכשרת
- אני מושכת
- אני חכמה

### 2. איזה תפיסות חיוביות יש לי לגביו?

- כריזמטי
- יש לו קסם אישי
- מסקרן
- מסתורי
- מרגש
- רגיש
- בוגר
- מנוסה
- אמפטי
- בטוח בעצמו
- חכם
- מתחשב
- דואג
- בעל אינטליגנציה רגשית
- קשוב
- מלהיב
- תומך
- אכפתי
- כנה
- ישיר



שאלון זה מוגן בזכויות יוצרים - שימוש  
מסחרי או העתקה ללא אישור אסורים.

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית

## במערכת יחסים חדשה

### חלק 2 - מהי אינטואיציה וכיצד היא משפיעה על קשרים מניפולטיביים?

אינטואיציה היא תחושת בטן או מחשבה שצצה בראש מבלי שניתן להסביר אותה בצורה לוגית. זה יכול להיות משהו שהרגשת כ"מוזר" או "לא מסתדר" בלי שתהיה לכך הסבר ברור.

**בקשרים מניפולטיביים, אינטואיציה יכולה להתריע על מצבים לא בריאים. לדוגמה:**

#### משפטים לא הגיוניים

אם הוא אומר משהו שנשמע מופרך או לא הגיוני, ותחושתך היא שיש יותר ממה שנראה על פני השטח - זהו רמז לכך שעלייך לבדוק את התחושות שלך.

#### הרגשה לא נוחה

ייתכן שתרגישי שמהו לא נכון, אפילו אם זה מתבטא בקטנה - כמו חוסר נוחות כשאתם מדברים על נושא מסוים. אולי הוא מכחיש את מה שאמר בעבר, והתחושה שלך היא שאותו נושא לא הוסדר.

#### מחשבה מוזרה

אם בן הזוג שלך אמר משהו שגרם לך לחשוב "למה הוא התכוון בזה?", יכול להיות שמדובר בניסיון לעוות אתה מילים או הכוונות שלו.

**הקשבה לאותן תחושות מוזרות יכולה להיות קריטית, כי הן עשויות לשמש כאות אזהרה לגבי התנהגות מניפולטיבית או לא בריאה בקשר.**

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

4. האם היה רגע או כמה רגעים שהרגיש שונה / מוזר / הרגשתי אי נוחות / הרגשתי ששאלתי משהו ביני לבין עצמי לגביו באותה הסיטואציה / משהו שקצת הפריע לי? כן/לא

**לדוגמא:** שמת לב שהוא כוסס ציפורניים, וזה עורר בך תחושה של אי נוחות.

**לדוגמא:** הוא לא עיקבי בתקשורת שלו מולך, זה גרם לך לתחושות של חוסר ביטחון, חוסר וודאות ובלבול.

**לדוגמא:** שלחת לו שיר, והוא אמר לך ששמע את כל האלבום שלהם אחריי. אבל את יודעת שאין להם אלבום.

**לדוגמא:** הוא עלה על ההגה אחרי ששתה כמה בירות בדייט, זה גרם לך לתחושת חוסר נוחות ובלבול.

5. אם כן, תתארי ותספרי מה בדיוק קרה באותו הרגע או הרגעים שאלה פתוחה

6. מה הרגשתי ברגע או ברגעים הללו?

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> חוסר ייציבות | <input type="checkbox"/> בלבול       |
| <input type="checkbox"/> חוסר שליטה   | <input type="checkbox"/> חוסר ביטחון |
| <input type="checkbox"/> אשמה         | <input type="checkbox"/> פקפוק עצמי  |
| <input type="checkbox"/> בושה         | <input type="checkbox"/> חוסר וודאות |
| <input type="checkbox"/> מבוכה        | <input type="checkbox"/> חוסר נוחות  |
| <input type="checkbox"/> חוסר אונים   | <input type="checkbox"/> ריחוק       |
|                                       | <input type="checkbox"/> זלזול       |

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

**7. מה את חושבת שיכולות להיות הסיבות לאירוע או האירועים שתיארת ומה זה יכול להעיד עליו?**  
שאלה פתוחה

**לדוגמא:** שמת לב שהוא כוסס ציפורניים, וזה עורר בך תחושה של אי נוחות, מה יכולות להיות הסיבות שאדם כוסס ציפורניים? מה זה יכול להעיד עליו?  
**לדוגמא:** הוא לא עיקבי בתקשורת שלו מולך, זה גרם לך לתחושות של חוסר ביטחון, חוסר וודאות ובלבול. מה יכולות להיות הסיבות שאדם מפגין חוסר עקביות בתקשורת? מה זה יכול להעיד עליו?

**לדוגמא:** שלחת לו שיר, והוא אמר לך ששמע את כל האלבום שלהם אחריי. אבל את יודעת שאין להם אלבום. למה הוא אמר את זה? מה זה יכול להעיד עליו?  
**לדוגמא:** הוא עלה על ההגה אחרי ששתה כמה בירות בדייט, זה גרם לך לתחושת חוסר נוחות ובלבול. למה בן אדם עולה על ההגה אחריי שהוא שתה? מה זה יכול להעיד עליו?

**מטרה:** חקרי כל סיטואציה שבה האינטואיציה שלך הופעלה. במקום לדחות את התחושות האלה, נסי להבין למה ההתנהגות שלו גרמה לך להרגיש כך, ומה זה אומר על הדינמיקה ביניכם. לפעמים, התשובות מסתרות מאחורי תחושות לא נוחות או שאלות שנדחקות הצידה, אבל דווקא שם נמצא המפתח להבנת הקשר.



# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## חלק 3 - זיהוי התנהגות

8. האם אני מרגישה שהוא עושה בשבילי מאמצים?  
כן / לא

9. האם הוא גורם לי להרגיש מיוחדת?  
כן / לא

10. האם הוא הציג שהוא בעל תחומי עניין וערכים דומים מאוד או זהים לשלך בצורה שמרגישה כאילו החיבור בינכם הוא נדיר ויוצא דופן?  
כן / לא

11. האם אני מרגישה רגשות חזקים של חיבור ותחושה שהוא רואה אותי?  
כן / לא

12. האם עוצמת הרגש היא אינטנסיבית ולא תואמת את זמן או שלב הקשר?  
כן / לא

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## מהי הפצצת אהבה במניפולציה רגשית?

הפצצת אהבה היא טכניקת מניפולציה רגשית שבה אדם מציף את בן הזוג או הקורבן בהצהרות אהבה, מחמאות, מתנות או תשומת לב מוגזמת בשלב מוקדם של מערכת יחסים. מטרת ההפצצה היא ליצור חיבור רגשי אינטנסיבי ומיידי ותלות רגשית מהירה, שיכולה לערער את שיקול הדעת שלנו.

## סימנים של הפצצת אהבה:

### הצהרות לגבי חיבור מיוחד

הדגשת הייחודיות של הקשר, ציון כמה אתם מתאימים זה לזה, ולעיתים אף מייחס לכם חיבור על-זמני או גורלי.

### תחושה שהוא "עף עליי"

הצגת התלהבות מופרזת מהקשר, מה שמקנה לך תחושה שאת מאוד אהובה וחשובה.

### מחמאות מרובות

מלמאות בקביעות ובצורה מוגזמת, מה שעלול לגרום לך להרגיש מיוחדת וייחודית, אך גם להטיל ספק בכנות המחמאות.

### מתנות או הקדשות לא פרופורציונליות

הענקת מתנות יקרות ערך או מחוות מרגשות באופן פתאומי, לא בהכרח מתואמות לשלב הקשר. זה יכול ליצור רושם של דאגה אמיתית, אך גם להוות ניסיון לרכוש נאמנות.

### הצהרות מחויבות מופרזות

הצהרות על מחויבות עמוקה מאוד מהר מדי, כמו "אני יודע שאתה/את האחד/ה שלי", דבר שיכול לגרום לך להרגיש לחץ לשמור על הקשר.

13. האם את מזהה שיכול להיות שיש פה מאפיין אחד או יותר של הפצצת האהבה?

כן / לא

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

14. באיזו מידה הרגשת שהוא מתעניין בך?

לא מתעניין כל כך

מתעניין

מאוד מתעניין

15. האם שיתפת בפרטים אישיים או אינטימיים על עצמך?

כן / לא

16. האם הוא שיתף פרטים אישיים אינטימיים לגבי עצמו?

כן / לא

17. האם את מרגישה שהוא לא משתף אותך בפרטי חייו באותה המידה שאת משתפת אותו

על עצמך?

כן / לא

18. האם הרגשת שהוא מדבר הרבה על עצמו ופחות מתעניין בך?

כן / לא

19. האם את מרגישה שהוא אמפטי?

כן / לא

20. האם את מרגישה ממנו רגשות חזקים יחד עם ריחוק מסויים?

כן / לא

21. האם הייתה אינטנסיביות או חיבור חזק ואז הוא נעלם לזמן ממושך ללא הסבר?

כן / לא

## חלק 4 - זיהוי רגשות שליליים, תכונות אישיות שליליות ואמונות שליליות בקשר

### 23. איזה תפיסות שליליות יש

#### לי לגביו?

- מרוחק
- חסר רגישות
- רגיש לביקורת
- אימפולסיבי
- יהיר
- מרוכז בעצמו
- חסר התחשבות
- קורבני / קורבן לנסיבות
- חסר ביטחון
- תמים
- יש לו זיכרון סלקטיבי
- מבלבל ומביע רגשות משתנים
- ביקורתי
- מערער
- לא כנה

### 22. איזה רגשות שליליים אני מרגישה בתוך הקשר?

- אינטנסיביות
- בלבול
- חוסר ביטחון
- תסכול
- תחושה שאני צריכה להוכיח את הערך שלי
- מבוכה
- בושה
- אשמה
- חוסר שליטה
- חוסר יציבות
- פקפוק עצמי
- מתח
- חוסר אונים
- תחושת אחריות לפתרון קונפליקטים
- תחושת ריחוק
- חוסר וודאות
- סחוטה רגשית

### 24. איזה תפיסות שליליות יש לי לגבי עצמי בתוך

#### הקשר?

- אני לא מספיק אטרקטיבית
- אני לא מספיק מעניינת
- אני מבקשת יותר מדי
- הרגשות שלי לא מוצדקים
- אני צריכה לרצות
- אני צריכה להתאמץ יותר
- אני לא יודעת מה נכון או לא נכון
- אני לא מספיק מבינה איך הדברים אמורים להיות
- אני חסרת ידע



# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

**25. האם את חושבת שהופעלו עלייך מניפולציות רגשיות?  
כן / לא**

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## האם הקשר שלך בריא? סימנים לזיהוי מניפולציה רגשית

מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה יכולה להיות עדינה וקשה לזיהוי. לאחר שמילאת את השאלון, יש לך כעת מבט רחב יותר על הדינמיקה בקשר שלך. זהו צעד משמעותי לקראת בחירה מודעת ובריאה יותר עבורך. חד עם זאת, ישנם 5 סימנים שכדאי לשים אליהם לב, אשר עשויים להעיד על נוכחות של מניפולציה רגשית:

1. **סימנים של הפצצת אהבה**, במיוחד יותר מסימן אחד.
2. **דינמיקה של אינטנסיביות וריחוק לאחר מכן**.
3. **רגשות שליליים בתוך הקשר כבר בשלב מוקדם**, כשהבולט מביניהם זה תחושת בלבול.
4. **סימון של אמונות שליליות לגבי עצמך בקשר**. לעיתים, תחושות כאלה עשויות להעיד על ביטחון עצמי או ערך עצמי פגיעים, מצב שיכול להגדיל את הרגישות למצבים מאתגרים או דינמיקות מורכבות במערכות יחסים. חשוב לזכור שהרגשות שלך אמיתיים ומשמעותיים, והמודעות אליהם היא צעד חשוב בהבנה ובחיזוק שלך.
5. **אם את מוצאת את עצמך מהרהרת הרבה על הקשר ותוהה לגבי המסרים הסותרים בו**, זה סימן שכדאי לך לעצור ולהקשיב לאינטואיציה שלך.

**אם סימנת כמה מהסימנים האלו, זה לא אומר בהכרח שהקשר שלך לא בריא, אבל זה כן סימן שכדאי לך להקשיב לאינטואיציה שלך ולבחון את הדינמיקה באופן מודע. זכרי שמגיע לך להרגיש בטוחה, מובנת ומוערכת בתוך קשר.**

זאת לא חובה, אך אם תרצי לקבל שיקוף מעמיק יותר לשאלון שלך, פשוט כתבי את כל התשובות שענית ברצף.

לדוגמא - הוא גורם לי להרגיש... אני תופסת עת עצמי... אני מרגישה שעוצמת הרגש אינטנסיבית... ועכשיו קראי את זה בעיניים חדשות ושאלי את עצמך בכנות: האם זה הקשר שמתאים לי? האם אני מרגישה בטוחה ומוערכת בו?

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## אם התשובות מראות שיש מניפולציה רגשית – מה הצעד הבא?

### 1. שלב ההכרה – לתת לעצמי תוקף

- ✓ להבין שמה שאני מרגיש/ה הוא אמיתי ולא "סתם רגישות יתר".
- ✓ להזכיר לעצמי שמניפולציה רגשית היא שיטה סמויה שמבלבלת את הקורבן, ולכן טבעי שאני מרגיש/ה מבולבל/ת או חסר/ת ביטחון.

### 2. בחינת הדינמיקה – מתי ואיך זה קורה?

- ✓ לזהות באילו סיטואציות המניפולציות מתרחשות – מול אילו נושאים? איך אני מרגיש/ה לאחר מכן?
- ✓ לשים לב לאסטרטגיות שמשתמשים נגדי (הקטנה, האשמה, הפחדה, משחקי כוח, גזלייטינג וכו').

### 3. לבדוק גבולות – איפה אני בתוך זה?

- ✓ האם אני מרגיש/ה שאני יכול/ה להביע את עצמי בחופשיות?
- ✓ האם אני מתפשר/ת על הערכים שלי או על תחושת הביטחון שלי כדי להימנע מעימות?
- ✓ האם אני מפחד/ת מתגובות של הצד השני?

### 4. הצבת גבולות – לבחון תגובה מבוקרת

- ✓ לבדוק איך הצד השני מגיב כשאני אומר/ת "לא" או מציב/ה גבול ברור.
- ✓ אם אני מביע/ה צורך שלי – האם הצד השני מתחשב, או מיד עובר למניפולציה?
- ✓ אם התגובה שלו/ה היא התנגדות קיצונית או מניפולציה – זה סימן שהקשר לא מאוזן.

### 5. לחשוב על דרכי פעולה

- ✓ לשתף אדם קרוב או מטפל שיכול לעזור לי להבהיר לעצמי מה אני חווה.
- ✓ לשקול האם אפשר לשנות את הדינמיקה בקשר (באמצעות תקשורת ישירה יותר) או שזה קשר בעייתי מהיסוד.
- ✓ אם המניפולציות חמורות ומתמשכות – אולי צריך לשקול יציאה מהקשר.

# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## אם יש בלבול או חוסר ודאות – איך ניתן להעמיק בבירור התחושות?

### 1. להתבונן על התחושות שלי לאורך זמן

- ✓ איך אני מרגיש/ה לפני ואחרי כל אינטראקציה עם אותו אדם?
- ✓ האם אחרי מפגשים איתו/ה אני מרגיש/ה קלילות ושקט, או עומס רגשי, אשמה ובלבול?
- ✓ האם יש בי פחד או חשש להביע את דעתי האמיתית?

### 2. לבדוק עם אנשים חיצוניים

- ✓ לדבר עם חבר קרוב או מטפל ולתאר את הדינמיקה בקשר – לפעמים עיניים חיצוניות רואות דברים שאני מתקשה לזהות.
- ✓ לשים לב אם אחרים בסביבה גם חווים את אותו אדם כמניפולטיבי, או שזו רק החוויה האישית שלי.

### 3. לנהל יומן רגשי

- ✓ לרשום מה קרה בסיטואציות שבהן הרגשתי לא בנוח – איך הצד השני הגיב, ואיך זה גרם לי להרגיש.
- ✓ לקרוא את זה אחרי שבוע-שבועיים ולשאול את עצמי: "אם חברה/ה היה מספר לי את זה, מה הייתי אומר/ת לו/ה?"

### 4. לנסות תקשורת ישירה – איך הצד השני מגיב?

- ✓ לבדוק איך הצד השני מגיב כשאני אומר/ת "לא" או מציב/ה גבול ברור.
- ✓ אם אני מביע/ה צורך שלי – האם הצד השני מתחשב, או מיד עובר למניפולציה?
- ✓ אם התגובה שלו/ה היא התנגדות קיצונית או מניפולציה – זה סימן שהקשר לא מאוזן.

### 5. אם נשארים סימני שאלה – לא למהר להחליט

- ✓ אם אני לא בטוח/ה, אפשר לתת עוד זמן ולבחון איך אני מרגיש/ה עם הדינמיקה לאורך זמן.
- ✓ להמשיך להתבונן על ההשפעה של הקשר עליו – אם עם הזמן יש יותר לחץ, בלבול או פחד – כנראה שיש כאן בעיה.



# שאלון זיהוי מניפולציה רגשית במערכת יחסים חדשה

## והכי חשוב!

כל רגש שעלה במהלך השאלון הוא טבעי ונכון. זה מסע שלך להבנה עצמית ולחיזוק הקול הפנימי שלך. קחי את זה בקצב שלך, עם הרבה חמלה ואהבה עצמית. **וזיכרי - הרגשות שלך אמיתיים וחשובים. ומגיע לך קשר אמיתי, מכיל שבו את חשובה והצרכים שלך חשובים.**

אם הרגשת שהשאלון נגע בנקודות משמעותיות עבורך, אני מזמינה אותך לפגישת עומק אישית שתסייע לך להבין כיצד להמשיך קדימה.

בפגישות האישיות נוכל לעבוד יחד על:

- ✓ חיזוק הביטחון והערך העצמי שלך - ללמוד איך להרגיש בטוחה יותר בעצמך ובבחירות שלך.
  - ✓ פיתוח מודעות עצמית ורגשית - לזהות את הדפוסים שלך ולדעת איך לנווט רגשות בצורה חכמה ומאוזנת.
  - ✓ פיתוח יכולת הצבת גבולות - ללמוד איך להגיד "לא" בלי אשמה, ואיך לתקשר את הצרכים שלך בצורה ברורה.
  - ✓ שיפור כישורי תקשורת בין-אישית - לפתח קשרים בריאים, הדדיים ומכבדים.
- את לא לבד - ואני כאן ללוות אותך בדרך שלך לביטחון, עצמאות רגשית ומערכות יחסים בריאות יותר. ✨



☎ התקשרי לקבל מידע נוסף - 054-7809779  
✉ לחצי כאן ליצירת קשר וקביעת פגישה <<

אני מזמינה אותך להעמיק עוד צעד קדימה.  
לחצי כאן לתרגיל מעשי שיעזור לך לחזק  
גבולות אישיים ולבסס תקשורת ברורה ובריאה  
יותר.