

מודעות רגשית: המפתח להבנת עצמי והעולם

תרגיל כתיבה לפיתוח מודעות רגשית

מטרת התרגיל:

לפתח הבנה עמוקה יותר של הרגשות שלך, לזהות דפוסים חוזרים, וללמוד איך הרגשות שלך משפיעים עליך ועל חייך – תוך קבלה מלאה של כל רגש שעולה.

טיפ:

– אין רגשות "טובים" או "רעים" – יש רק רגשות שמנסים לומר לנו משהו.
– בחרו אירוע שמעורר בכם רגש ברור, גם אם הוא נעים וגם אם לא.

שלב 1: בחירת נקודת המיקוד

בחרו אחת מ 3 האפשרויות:

- אירוע שהשפיע עליי השבוע.
- מה שאני מרגישה עכשיו.
- כל אירוע שאתם רוצים לחקור בחייכם.

תרגיל כתיבה לפיתוח מודעות רגשית

שלב 2: חקירה רגשית דרך כתיבה

1. כתבו את האירוע או הסיטואציה שבחרתם. בשלב 1

תארו מה קרה, מה חוויתם או מה אתם חווים
בפירוט באופן חופשי ללא פילטרים וחסמים

2. איזה רגש עלה בי?

– איך הייתי מגדיר/ה את הרגש הזה?
– האם זה רגש שאני מרגיש/ה לעיתים קרובות?
– איפה אני מרגיש/ה את הרגש הזה בגוף?
– האם אני מרגיש/ה לחץ, כיווץ, חמימות,
קלילות?
– האם המקום הזה בגוף מגיב תמיד לרגשות
חזקים?

3. מה גרם לי להרגיש כך ברגע הזה?

– איזו מחשבה, פעולה או סיטואציה עוררו בי
את הרגש הזה?
– האם זה קשור לסיטואציה עצמה, או
לפרשנות שלי עליה?

4. איך הרגש הזה השפיע על ההתנהגות שלי?

– איך הגבתי בעקבותיו?
– האם זה גרם לי לפעול בצורה מסוימת
כלפי עצמי או אחרים?

5. איפה פגשתי את הרגש הזה בעבר?

– איזו חוויה משמעותית מהעבר מזכירה לי את
מה שהרגשתי עכשיו?
– האם יש כאן דפוס שחוזר על עצמו?

6. מה אני יכול/ה ללמוד על עצמי מהדברים שכתבתי?

– האם אני מגיב/ה לאירועים בדרך שתואמת את
הצרכים האמיתיים שלי?
– מה הרגש הזה בא ללמד אותי?
– האם אני רוצה לשנות משהו בהתמודדות שלי
עם רגשות כאלה בעתיד?

מודעות רגשית: המפתח להבנת עצמי והעולם

תרגיל כתיבה לפיתוח מודעות רגשית

שלב 3: קבלה רגשית והקשבה פנימית

אין צורך למהר לשנות רגש "שלילי"
או לברוח ממנו.
גם כאשר עולה בנו עצב, תסכול או
כעס - הם כאן מסיבה מסוימת.

כל רגש הוא לגיטימי.
רגשות הם חלק בלתי נפרד מאיתנו,
והם כאן כדי לספר לנו משהו - על
עצמנו, על הצרכים שלנו, ועל העולם
שסביבנו.

לעיתים, ההבנה והקבלה של הרגש
הן אלו שמאפשרות לו להשתחרר,
מבלי שנצטרך "להילחם" בו.

נסו לאפשר לרגש להיות, להרגיש אותו
באמת ולשאול את עצמכם - מה הוא
מנסה לומר לי?

טיפ לסיום:
📖 כתיבה רגשית היא כלי עוצמתי. ככל
שתתרגלו אותו יותר, כך תעמיקו את החיבור
לעצמכם ולרגשות שלכם.
🌟 נסו לחזור לתרגיל הזה מפעם לפעם,
ולשים לב איך היחס שלכם לרגשות משתנה
לאורך הזמן.

הקשבה פנימית מאפשרת לנו לפתח
חמלה כלפי עצמנו, ולהרגיש בנוח
גם עם החלקים הפחות נוחים של
החוויה האנושית.

הרגשות שלך הם לא אויבים - הם מורי הדרך שלך. קבלו אותם, הקשיבו להם, ולמדו מהם.
קחו רגע לעצמכם, התחילו לכתוב - ותנו לעצמכם את המתנה של חיבור פנימי אמיתי.