

# כלי CBT וניתוח לזוגיות טובה

תוכן

• על פיתוח אישי, טכניקות, הנדסה

• החלטות יסוד

• כלי CBT

על פיתוח אישי

טכניקות. הנדסה

"זה אופי!"

לא זה לא !!!

זו מיומנות. טכניקה.

אפשר ללמוד 99%

מכל התנהגות רצויה

# דברים שאפשר ללמוד

- להחמיא
- להיות חזקים
- אסרטיביות
- רגישות
- שיחת עומק
- מגע
- פתרון בעיות
- ניהול כסף ביחד
- אנרגטיות
- פחות בטטה
- טיפוח / שיער / בושם / פחות סנדלי שורש
- קלילות
- מגניבות עם ילדים
- הכלה של ילדים
- פחות אימפולסיביות
- יחסי משפחה מורחבת
- פחות ביקורת אחד על השני
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

החלטות יסוד  
בזוגיות

החיים קצרים

שבריריים

בכל רגע אתה יכול למות / לחטוף סרטן

תאונת דרכים

אז פרופורציה

אתה תיכף גומר פה בכל מקרה בעולם

**אם קיבלת דקה**

**שעה**

**יום**

**אז לנצל אותם לשקט / רוגע /**

**אהבה / צחוקים**

**לא לבזבז אותה על ריבים**



במקום לילל / לקטר

לסתום!

ולהגיד תודה

על מה שיש לך

זוגיות לא קלילה

היא כבדה

וזוגיות כבדה = סיוט

מה החזון שלנו? לזוגיות סבבה

החזון: שקט, רוגע, חיבוק, טוב לשנינו

כל אחד חושב על הטוב של השני

פחות אגואיזם: "אני ואני ואני"

יותר שירות: את ואת ואת / אתה ואתה ואתה

מה השני צריך?

**לזכור, שב 87% אתה מרוצה**

אז לעשות הכרת תודה / מודה אני על:

1. חברות 2. הבחירה בי 3. תפעול מצבים ביחד 4.

עשיית אהבה 5. מוח וחשיבה

6. צחוקים 7. ... 8. ...

**ושלא אזלזל בזה. שזה לא יהיה לי מובן מאליו**

# מנהיגות זוגית

היא חובה להצלחה

מנהיגות זוגית זה אומר שבכל רגע נתון

**כל אחד ממכם אחראי ב 100%**

**להוביל את הבעסטה לחוף מבטחים.**

לשקט. לפתרונות.

# מנהיגות זוגית

זה כל הזמן להעמיד את השני במקום!

לקבוע גבולות

להיות אסרטיבי / חותך

להיות חזק באופי ובשפת הגוף

לקחת פיקוד. לבקש די.

לדבר קצר  
!!!!!!!!!!

החלטת יסוד:

לא בורחים כשקשה

אם מתרחקים – מתקרבים

אם רבים – עושים סולחה

מהר (שעה / יום)

ה-להסתדר ביחד

יותר חשוב

מ-"להיות צודק"

כי אין "נכון 1"



הרבה ריבים זה התשה  
אין כוח להרבה ריבים  
כל ריב זה בלוק. הרבה  
בלוקים זה חומה

ניחוח

CBT

דמיינו שולחן של מהנדסים  
לוח שרטוט של מהנדסים  
ויש בו סרגלים  
ומחשב  
ואתם מקבלים בעיה  
ומנתחים אותה כמו מהנדסים



# 0 רגשות

החלטות של כן / לא

הכול טכני

החלטות של

מה נכון לעשות A או B

זה הכול

אתם מתבוננים בסקרנות

כמו במשחק מגניב

על אירוע שקרה

ומנתחים אותו מהצד

event analyzes

נהנים מהחשיבה והניתוח

**אתם, לא הדמויות במשחק  
זה אנשים אחרים  
כמו דמויות בסרט  
אתם מקבלים סרט של האירוע  
סרט וידיאו  
מריצים קדימה אחורה  
ולומדים את האירוע**

השאלה המרכזית:

מה יכולנו לעשות אחרת?

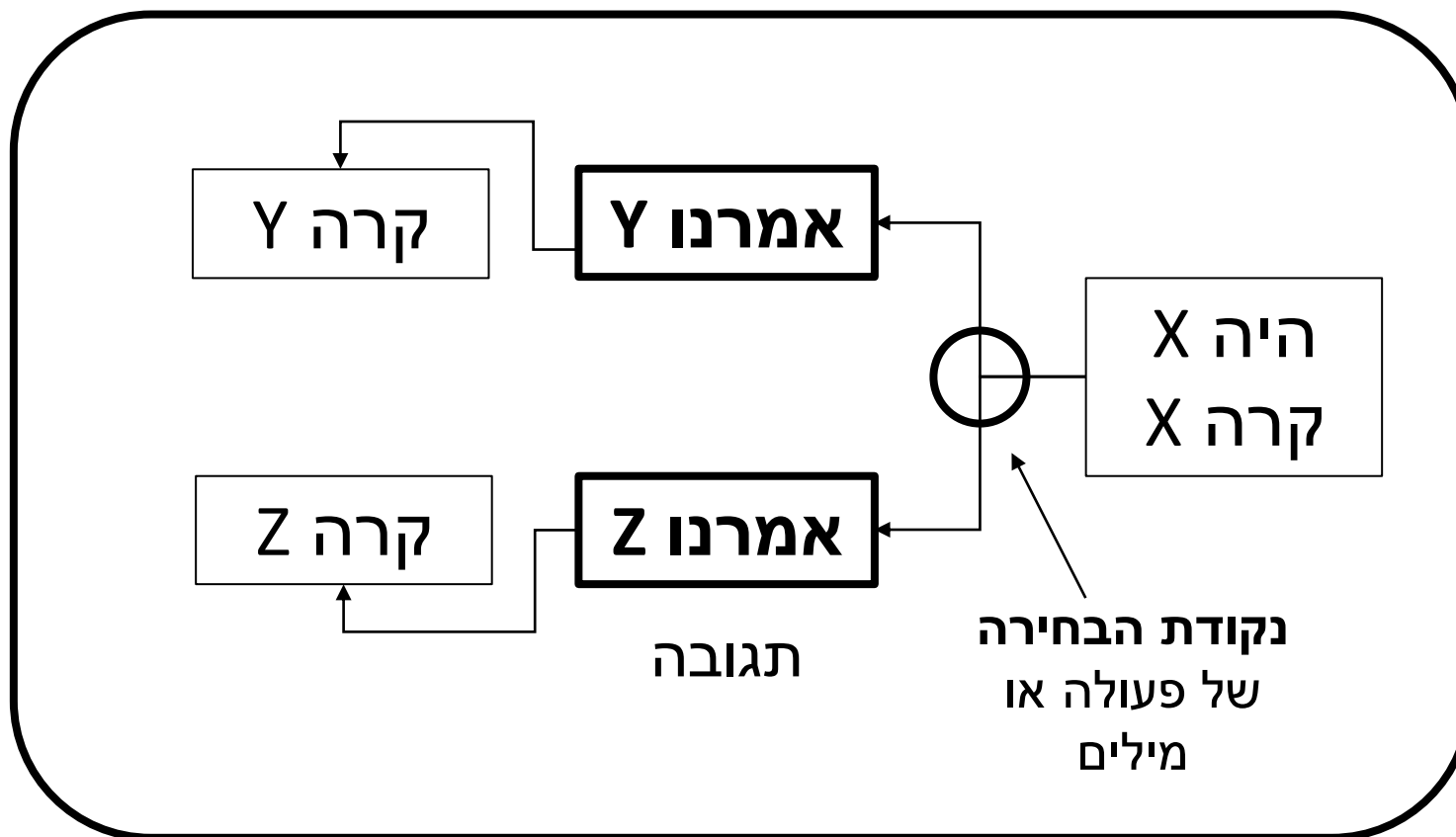
איזה פעולה או מילים

אחרות

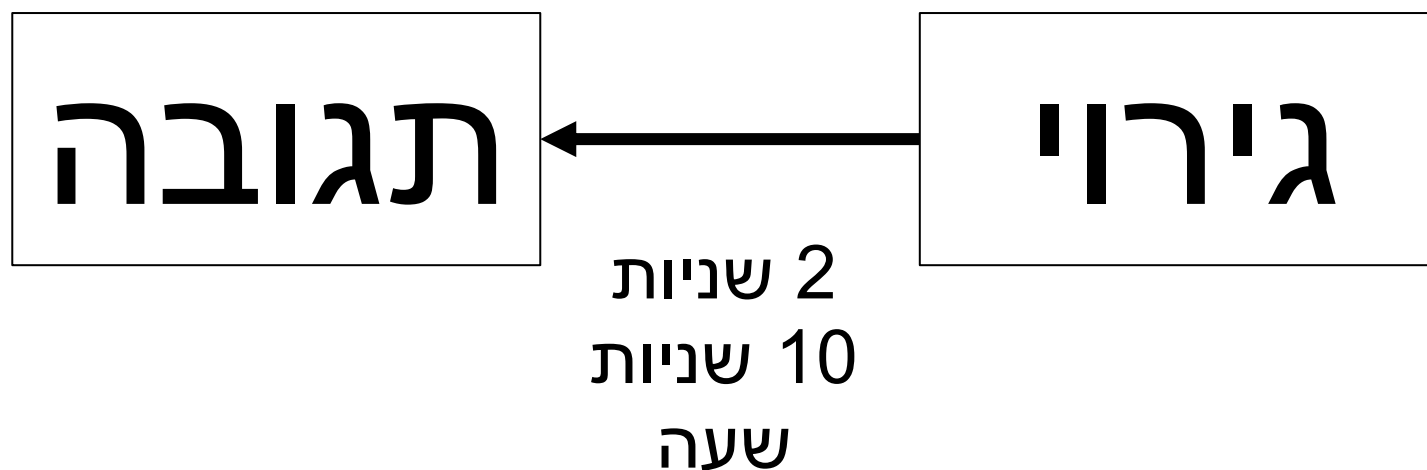
היינו יכולים לבצע



# ניתוח אירוע כתרשים זרימה



בין גירוי לתגובה יש חלל  
מרחק. שניתן להגדילו



לשים לב לרמת מתח  
לשים לב לרמת לחץ

מד מתח / לחץ

ובזמני שיא, להוריד גז. לנשום

כלי:

בקשה לתשומת לב ושיפור  
(במקום טענות אחד כלפי השני)

*"כל מה שאני מציע/ה זה  
בוא/י ששנינו נשים לב, ל ..."*