

לחיות בפנים

משפטים מחזקים לזמנים חסרי תקדים

קלפים בעבודה עצמית

אנחנו שרויים כיום במצב חסר תקדים של שינויים מצד אחד וקיפאון מצד שני. המצב הזה דורש מאיתנו להתגבר על חוסר הביטחון שלנו, ולעבור לשגרה חדשה. ככל שנמשכים הסגר, הבידוד והחדשות הרעות שאין להן סוף, כך גם גוברת המועקה הנפשית. בו בזמן שאנחנו מקפידים על חיטוי ידיו, חשופה נפשנו למתקפה. אבל איך אפשר בכלל לנקות, לחטא ולחסן את הנפש? ומה יעזור לנו לעבור בשלום את הסגר על כל חסרונותיו?

כדי לעזור לכולנו להכניס למצב הזה קרן אור של היגיון ומשמעות, פיתחנו את ערכת הקלפים הזאת, "לחיות בפנים", לחיזוק העמידות הנפשית שלנו. ערכת הקלפים תעניק לך כלי ליצירת משפטים מחזקים, מותאמים אישית לך. היא מורכבת מ-40 קלפי INSIDE ו-40 קלפי LIFE. ששילובם יכול ליצור 1,600 משפטים מחזקים. המשפטים האלה יאפשרו לך יצירת תשובות קונקרטיים למשאלות ולקשיים ספציפיים. הם מכוונים לצורך האנושי הבסיסי בביטחון, בעצמאות, בקשר עם הזולת ובחיזוק ההערכה העצמית. ערכת הקלפים "לחיות בפנים" מתפקדת באופן מעשי, פשוט ו"ביתי", הן למניעת משבר והן להתערבות במשבר. לשם יצירת ערכת הקלפים, יש צורך רק במחשב, מדפסת ומספריים. נשמח אם תעביר גם לאחרים את ההקדמה הזאת ואת הקלפים, כדי שאנשים רבים ככל האפשר ייעזרו בהם.

פשוט מאוד ליצור את ערכת הקלפים ולהשתמש בה:

- יצירת ערכת הקלפים: הורד והדפס את ה-PDF. גזור את הקלפים המודפסים לאורך הקווים המסומנים.
- השימוש בערכת הקלפים: כאמור, ניתן ליצור עד 1,600 משפטים משילוב קלף INSIDE עם קלף LIFE.
- נסה להתאים כרטיסי INSIDE עם כרטיסי LIFE עד שתמצא צירוף שתהיה שלם איתו, שידבר אל ליבך ויבטא את רגשותיך.
- כאשר תפנים את המשפט הזה (או אפילו כמה משפטים) כמו מנטרה, יעמדו לרשותך קלפים טובים, תרתי משמע, לשיפור איכות חייך בזמנים המאתגרים האלה.
- תוכל להגביר את השפעתו של משפט שבחרת, אם תגיד אותו בקול רם, תוך עיסוי החזה מתחת לעצם הבריה השמאלית בכיוון השעון על ידי אצבעות יד ימין. המגע הממריץ הזה, בשילוב עם אמירת המשפט המחזק בקול רם, הוא התערבות יעילה ביותר. התערבות זאת מוכרת כ-PEP (Process and Embodiment-focused Psychology), שפותחה על ידי Michael Bohne.
- תוכל להשתמש בקלפים כסימנייה בספר שאתה קורא עכשיו, לתלות אותם על המראה או על המקרר, או לכתוב את המשפט שוב ושוב. חזור בהתמדה, בקול ובכתיבה על המשפט או המשפטים שבחרת.
- אם אתה גר עם בני משפחה או בדירה עם שותפים או שותפות, תוכלו להשתמש בקלפים גם כדי לשוחח על הצרות והדאגות הנוכחיות שלכם ושלקן ועל החוויות בחיים בצוותא.
- הוספנו ל-PDF כמה קלפים ריקים, כדי שתוכלו להוסיף את הרעיונות שלך - משפטים המבטאים את רגשותיך, משפטים מיוחדים לך שתוכלו להוסיף.
- נשמח אם תפיץ את ה"לינק" לקרובים, לידידים ולעמיתים, כדי שהמשפטים המחזקים האלה יופצו לכמה שיותר אנשים.
- נשמח לקבל צילומים של הקלפים האישיים שלך, אלה שהוספת בהם משפטים המיוחדים לך, ונודה לך גם אם תכתוב לנו איך חווית את השימוש בערכת "לחיות בפנים".

אנחנו מאחלים לך בריאות גופנית ונפשית והתמודדות מוצלחת עם התקופה חסרת התקדים הזאת.

שלך,

Sabina Ebersberger und Michael Bohne

סבינה אברסברגר ומיכאל בונה

מידע נוסף: www.innen-leben.org

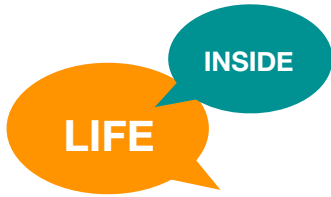
אנחנו מבקשים להודות לאמתי בר-קול על תרגום ההקדמה והקלפים.

שימו לב בבקשה: אלה שישתמשו במשפטים המחזקים לטיפול עצמי נושאים באחריות למעשיהם. השימוש במשפטים המחזקים אינו תחליף לטיפול מקצועי במקרים הדורשים טיפול כזה.

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) by Dr. Sabine Ebersberger and Dr. med. Michael Bohne is licensed under a Creative Commons 4.0 License under the following terms: Attribution - NonCommercial Distribution - ShareAlike. See more: www.creativecommons.org



Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Hebrew Version – male]

לחיות בפנים

משפטים מחזקים לזמנים חסרי תקדים
קלפים בעבודה עצמית

Translated by: Amitai Barkol

INSIDE

גם אם במצב הנוכחי הגעתי
לקצה גבול היכולת,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני מרגיש חסר
אונים ונתון לחסדי אחרים,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אסור לצאת החוצה,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני מרגיש
שהקירות סוגרים עלי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני חרד לגורלי
ולגורל האהובים עלי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני נאלץ לשנות
את ההתנהלות שלי
בתחומים רבים כל כך,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם כל תוכניותי ותקוותי
עולות בעשן,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני חרד לפרנסתי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם קשה לי להתארגן
במצב הנוכחי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני חרד לגבי מה
שיקרה בעתיד הקרוב,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אי אפשר לדעת
כמה זמן יימשך המצב
הזה,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם חסרים לי העבודה
והעמיתים שלי ואני
מתגעגע אליהם,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם כל זה מהמם
ומציף אותי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם בינתיים אין לי
מושג איך ייראה העתיד,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם בינתיים אין לי
מושג איך ייראה העתיד,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני מרגיש את
עצמי כלוא,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני חש מנותק
מסביבתי החברתית,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני נאלץ עכשיו
לוותר על הרבה מאוד,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני נוכח לדעת
עד כמה אנשים
משתנים,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם מפחיד אותי שיש
אנשים שעדיין לא הבינו
את חומרת המצב,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם מדאיגה אותי
השאלה, מה יהיו
ההתפתחויות בכלכלה
העולמית,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם נושאים חשובים
אחרים נדחקים
לחלוטין לשוליים,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם האווירה היא
מנוכרת,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם החדשות לא
יהיו טובות יותר בימים
ובשבועות הקרובים,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני לא יכול לבקר
את הקרובים שלי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אף אחד לא יודע,
אם מערכת הבריאות
מסוגלת להתמודד עם
המשבר,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם דוחים את הבחינות
בכל הארץ,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם האיסור לצאת מן
הבית הפך למציאות,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני מרגיש
כאילו אני חי בעולם
אחר,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם חוסר הוודאות
מפחיד אותי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם מה שנשמע
נכון בבוקר, נראה
מוטעה כבר בערב,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם החיים מחוץ לבית
משותקים לגמרי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם הפחדים והדאגות
שלי מתישים אותי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם לפעמים משעמם
לי עד מוות,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם כל זה ממש עולה
לי על העצבים,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם הדאגה לגורלם של
אחרים לא יוצאת לי
מהראש,

INSIDE

גם אם הדיווחים
בתקשורת מגבירים
את הפחד והפאניקה,

INSIDE

גם אם האווירה בבית
מתוחה לפעמים,

INSIDE

גם אם המצב הנוכחי
הרס את כל התוכניות
שלי,

www.innen-leben.org

INSIDE

גם אם אני כבר לא
יודע איך להעסיק כל
היום את הילדים שלי,

www.innen-leben.org

INSIDE

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

אני מנסה להפיק את
המיטב מן הצד החיובי
שבהאטה.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מאמין שיש מי שדואג
היטב לי ולאחרים.

www.innen-leben.org



LIFE

אמצא דרך לעשות משהו
למען בריאותי אפילו בין
ארבע קירות ביתי.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מנסה להפיק מכל זה
את המיטב.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מודע לרגשותי ואני
מדבר עליהם.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מוצא כל יום סיבה
להיות אסיר תודה.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מתמודד עם
האתגרים בכוח ובביטחון.

www.innen-leben.org



LIFE

כמו האיטלקים, אני שר
מן החלון.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מגלה מחדש את כל
מה שאפשר לעשות
בבית.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מנצל את הזמן
לעשות קצת סדר בבלגן.

www.innen-leben.org



LIFE

אני אסיר תודה לאלה
שממשיכים להפעיל את
המערכת.

www.innen-leben.org



LIFE

מתברר שוב, שאין כמו
שוקולד להתגברות על
קשיים.

www.innen-leben.org



LIFE

אני משוכנע שיבואו ימים
טובים יותר.

www.innen-leben.org



LIFE

אחזור לכתוב מכתבים. הרי
מכתבים עדיין נמסרים.

www.innen-leben.org



LIFE

אתרום תרומה משמעותית
כמיטב יכולתי.

www.innen-leben.org



LIFE

אבהיר לעצמי שכולנו
באותה סירה.

www.innen-leben.org



LIFE

אבדוק איך אני יכול
לתמוך באחרים.

www.innen-leben.org



LIFE

אפיץ בשכונה את מספר
הטלפון שלי, כדי
שקשישים ובעלי
מוגבלויות יוכלו לטלפן
אלי.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מציג בפני עצמי את
השאלה, מה באמת
חשוב.

www.innen-leben.org



LIFE

אני לומד להשלים עם
הפחדים שלי ולהתמודד
איתם.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מרשה לעצמי לשקוע
בהתבוננות פנימית
ובהרהורים.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מודע לכך שלמרות
שאני סגור בבית אני לא
לבד.

www.innen-leben.org



LIFE

אני שמח שיש לי שוב זמן
בשביל המשפחה שלי.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מארגן לכל יום מבנה
משלו.

www.innen-leben.org



LIFE

קיטורים אינם פתרון.

www.innen-leben.org



LIFE

אף אחד לא יכול לקחת
ממני את האופטימיות
שלי.

www.innen-leben.org



LIFE

ברור לי שצחוק והומור,
יוצרים תחושה של
שחרור.

www.innen-leben.org



LIFE

לפחות יש לי אפשרות
לעבוד מהבית.

www.innen-leben.org



LIFE

אני אמיר את הפחד שלי
בתחושה של קלילות.

www.innen-leben.org



LIFE

מתברר שוויתור אין
פירושו הפסד.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מופתע לטובה מן
ההומור והחמלה הבאים
לאחרונה לידי ביטוי.

www.innen-leben.org



LIFE

אני הופך את הבית שלי
לקן.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מוצא דרכים לתקשר
עם אלה החשובים לי.

www.innen-leben.org



LIFE

אני משתמש ביצירתיות
שלי, כדי להתמודד
בהצלחה עם האתגרים
שלי.

www.innen-leben.org



LIFE

אני מעריך ומכבד את
עצמי בדיוק כמו שאני.

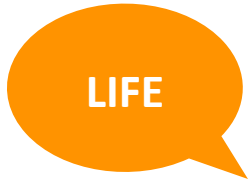
www.innen-leben.org



LIFE

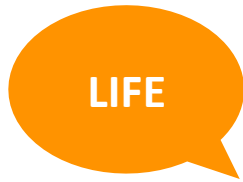
אני אתגבר על המשבר
הזה באמצעות מוחי וליבי.

www.innen-leben.org



העובדה שהיומן שלי לא
מלא בפגישות מקילה עלי
איכשהו.

www.innen-leben.org



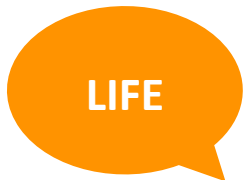
אני מכיר בכך שההגבלות
שהוטלו עלי הן לטובת
הכלל.

www.innen-leben.org



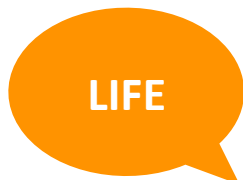
השמש תזרח מחר.

www.innen-leben.org

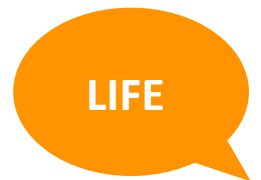


אני אנסה לעשות כל יום
משהו בשביל עצמי, גם
אם זה יהיה רק לכמה
רגעים.

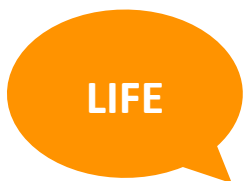
www.innen-leben.org



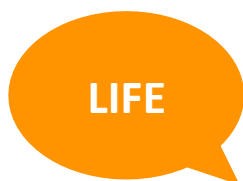
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org