

כלים מעשיים לאהבה

כלי מס' 1: מודל אפרת

הכלי של מודל אפרת, מאפשר לנו לפתח מודעות להבדל בין הארוע לפרשנות, ולבחור בפרשנות מקדמת אהבה. הנה הדרך להשתמש בו:

- בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם ברגש שלילי קטן או גדול, כעס, תסכול, עלבון, וכו' שאלו את עצמכם 3 שאלות, מומלץ מאוד לעשות זאת בכתב.
 - מה היה הארוע?
 - מה היתה הפרשנות?
 - האם אפשר לפרש את זה אחרת?
 - נסו לחשוב על כמה שיותר פרשנויות אחרות לאותו ארוע, שיאפשרו רגש חיובי יותר.
- עצם בצוע התרגיל הזה משנה את כל היחס שלנו סיטואציה, מפחית כעסים, דאגות עלבונות וחוסר עימותים וקונפליקטים מיותרים.

כלי מס' 2: ראיית היש

הכלי של ראיית היש מבקש מאיתנו להפנות מבט אל היש באדם ובמערכת היחסים. הנה הדרך להשתמש בו:

- לוקחים דף ועט ורושמים 5-10 דברים חיוביים על האדם הזה.
 - רושמים עוד 5-10 דברים חיוביים על מערכת היחסים עם האדם הזה והדרכים בהן היא תורמת לנו
 - מחפשים הזדמנויות לתקשר את הדברים שמצאנו לאדם השני.
- אם תצליחו להתמיד לאורך זמן על כל דבר בקורת יומיומי להגיד לפחות 4 דברי פרגון, תראו את האדם השני ואת מערכת היחסים כולה משתנים לכם מול העיניים.

כלי מס' 3: מדיטציית נקודות מבט חדשות

בכל מצב של קונפליקט קטן או גדול בין שני אנשים, לכל אחד מהמשתתפים יש סיפור אחר לספר על הסיטואציה. הסיפור שלהם נכון בשבילם באותה מידה שהסיפור שלי נכון בשבילי. אם במקום להתווכח ש"אנחנו יותר צודקים", ננסה להכנס לנעלי השני, לראות את הסיטואציה מנקודת מבטם, להקשיב להם באמת, נוכל לפתור הרבה בעיות במערכות היחסים שלנו.

קובץ המדיטציה מצורף להדרכה. ניתן להוריד אותו למחשב לשמור ולהשתמש בכל פעם שיש לנו קונפליקט קטן או גדול עם מישהו בחיינו. מומלץ להקשיב למדיטציה בעיניים עצומות. אפשר גם בשכיבה. אחרי ההקשבה מומלץ לרשום את המחשבות או התובנות שעלו במשך התהליך.

כלי מס' 4: מדיטציית חמלה

חמלה זה מצב בו התודעה חופשית משנאה. כשאין רגשות שליליים בתודעתנו, אנחנו באופן אוטומטי בשלום - עם עצמנו ועם אחרים. אימון במדיטציית חמלה, מאפשר לנו בהדרגה לפתח התייחסות אחרת, לכעוס פחות, לראות את נקודת המבט של הצד השני, מה שבהדרגה מוביל לשינויים עמוקים ומהותיים במערכות היחסים שלנו.

קובץ המדיטציה מצורף להדרכה. ניתן להוריד אותו למחשב ולשמור. מומלץ להקשיב למדיטציה בעיניים עצומות לפחות פעם בשבוע לאורך זמן.