

## תהליך "פינוי האזור האפור"

- וודאו שיש בידכם נייר וכלי כתיבה ויש לכם לפחות חצי שעה פנוי, שאף אחד לא יפריע לכם באמצע
- שבו בנוח וקחו כמה נשימות עמוקות
- תרגישו את הגוף שלכם, במיוחד פלג הגוף העליון – בטן ובית החזה

### שאלות:

- מה מעסיק אותי ממש ברגע זה?
- מה העסיק אותי במהלך הים חשבתי במהלך היום?
- מה היה הדבר הראשון שחשבתי עליו כשהתעוררתי היום בבוקר?
- מה העסיק אותי במהלך השבוע אחרון?
- במהלך החודש האחרון?
- במהלך השנה האחרונה?
- האם יש משהו שמדאיג אותי?
- האם יש משהו שאני מפחד/ת ממנו?
- האם אני כועס על מישהו?
- האם אני כועס על עצמי על משהו שעשיתי או לא עשיתי?
- האם מישהו פגע בי או העליב אותי?
- האם אני מתבייש במשהו?

## שאלה מסכמת:

"האם אני 100% מאושר עכשיו, ברגע זה?"

- אם משהו עולה בתגובה – תרשמו גם אותו
- אם שום דבר לא עולה – פשוט תישארו קצת בתוך השקט זה.
- ומדי פעם תבדקו שוב, בכנות:

"האם אני 100% מאושר עכשיו, ברגע זה?"

תישארו עם השאלה האחרונה הזאת לעוד 5-10 דקות, כדי לוודא, שלא פספסתם שום חתיכת "חמץ רגשי"