

תאריך: ___/___/___

שם המטופל: _____

שם המטפל: _____

משפטים טיפוליים

לאבחון ולטיפול רגשי

אבישי מגל

מטפל IPEC מומחה.

מטפל רשום מס' 128 ב"עמותת מטפלי IPEC בישראל",

מטפל רשום RCP מס' 12580 בפנקס המטפלים של

ה"לשכה הארצית למקצועות בריאות משלימים".

תוכן העניינים

מספר עמוד	נושא
3	משפטי בסיס
4 ,5 ,6	התייחסות לעצמי
7 ,8 ,9	התמודדות
9	התייחסות לאחרים
10	גמילה מעישון
11 ,12	ירידה במשקל (רגשי)
13	ירידה במשקל (פיזי)

רמות מוכנות - מקרא:

ניתן להוסיף בסוף משפט: למרות / אף על פי / יחד עם העובדה ש... / אחר	5 אני ו"הגשמה"	3 ~ אני רוצה ~ אני יכולה / ~ אני מסוגלת / ~ חשוב לי ~ אני ראוי/ה ל ~ מגיע לי	1 זה רעיון טוב
סיומת קבועה למשפטים: "בכל זמן, מקום, מצב ובכל רמות המודעות".	6 אני מקבל/ת את עצמי "כזה" ושלם עם כך	4 (1 אעשה כל מאמץ (2 אני מתחייב/ת	2 זה טוב בשבילי

משפטי בסיס			
- להכיר ולהודות בקשיים ובמחסומים המפריעים לי	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		1
- לעזור לעצמי _____	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		2
- להתמודד עם בעיותי/ קשיי לבד / בעזרת אדם אחר	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		3
- לקבל עזרה וטיפול מהמטפל הנוכחי / מ _____	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		4
- להיות שותף/ה פעילה/ בתהליך הטיפול שלי	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		5
- להתמיד בתהליך הטיפול למרות כל העליות והירידות שיתכן שיפיעו/ שילוו אותי בתקופה זו	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		6
- לחיות	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		7
- לשרוד	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		8
- להשתפר	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		9
- להרגיש בטוח/ה בעולם	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		10
- להיות בר/ת - תקווה (5 - יש לי)	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		11
- להשתנות _____ (5 - זה בטוח בשבילי)	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		12
- לשנות את _____ (5 - זה בטוח בשבילי)	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		13
- לעשות כל שביכולתי להבריא	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		14
- לעשות כל שביכולתי להרגיש טוב / במהלך / לאחר _____	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____		15

התייחסות לעצמי			
- להיות מאוזן/נת ויציב/ה רגשית/נפשית	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		16
- להיות שמחה, מאושרת ואופטימית	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		17
- לראות, להכיר ולקבל את כל המגבלות שלי תוך שאיפה מתמדת להגשמה/להתפתחות/ לשיפור/ להצלחה	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		18
- להכיר ולקבל את הייחודיות שבי/ השונות שלי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		19
- להיות טובה / נדיבה כלפי עצמי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		20
- להפיק ולמצות מעצמי את המירב והמיטב	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		21
- לסלוח לעצמי על שפגעתי בעצמי / באחרים במודע או שלא במודע (לסלוח לעצמי)	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		22
- להתחבר לרגשותיי ולפעול בהתאם	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		23
- להרגיש את רגשותיי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		24
- להקשיב לרגשותיי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		25
- להרגיש את רגשותיי, להתחבר אליהם ולפעול בהתאם	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		26
- לבטא את רגשותיי בחופשיות ובטבעיות	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		27
- לעדן / להרגיע / לאזן את הצורך המופרז שלי לבטא / להביע / להחצין את רגשותיי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		28
- להודות בטעויות שלי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		29
- לקבל את עצמי כטועה לפעמים	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		30
- ללמוד מטעויותיי ולהפיק מהן לקחים לעתיד	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		31
- להודות בטעויותיי, ללמוד מהן ולהפיק את הלקחים הראויים מכך	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		32
- לעדן/ לאזן/ להעלות את הביקורתיות/שיפוטיים שלי כלפי עצמי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		33
- לקבל את עצמי / לאהוב את עצמי / להעריך את עצמי, למרות ש _____	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		34
- לקבל את עצמי כ"לא יודע/ת הכל" תוך שאיפה מתמדת להרחבת והעמקת ידיעותיי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		35
- לקבל את עצמי כ"לא כל יכולה" תוך שאיפה מתמדת להרחבת ושיפור יכולותיי וכישורי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		36
- לקבל ביקורת, לנתח אותה באובייקטיביות, ככל הניתן, להתמודד איתה בפתוחות ובחיוביות ולהפיק מכך לקחים, בפועל (ביקורת)	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		37
- לקבל את עצמי / להיות בסדר עם עצמי גם כשאני מפסיד	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____		38

39	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לקבל הפסד בקור רוח, להתעשת במהירות ולהמשיך הלאה בנחישות, במשנה מרץ ועם מוטיבציה מחודשת
40		(א) לוותר על... (ב) להשתחרר מ... (ג) לשחרר את... (ד) אחר...
40 א	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- ההרגלים הישנים בהקשר ל_____
40 ב	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- הרווח המשני הלא ראוי שיש לי כתוצאה מ_____
40 ג	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- השאיפה המופרזת לשלמות (פרפקציוניזם)_____
40 ד	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- החששות מ_____
40 ה	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- השנאה ל_____
40 ו	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- המחשבות הטורדניות_____
40 ז	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- הפחדים שלי כללי / ספציפי_____
40 ח	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- ההתמכרות ל_____
40 ט	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- הדאגות שלי כללי / ספציפי_____
40 י	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- הרגשות השליליים שיש לי כתוצאה מ / הנגרמים לי על ידי _____
40 יא	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- הכעס על_____
40 יב	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- רגשי האשמה הנגרמים לי כתוצאה מ_____
40 יג	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- התלות שלי ב_____
40 יד	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- הדימוי העצמי שלי שאני: כשלון / עתיד/ה להיכשל / נחות/ה ביחס לאחרים / פגום/פגומה לא שווה / לא רצויה / לא ראוי/ה
40 טו	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- התבנית ההתנהגותית של הכשלה עצמית וכל המונע מבעדי להתקדם בכל תחומי החיים / בתחום _____ ולפעול ככל שביכולתי לטובת עצמי (הכשלה עצמית כ"תבנית התנהגותית")
40 טז	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- המחשבה שאני חסר/ת תקנה
40 יז	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- אחר _____
41	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתחשב בעצמי

42	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לחיות בשלום ובהרמוניה עם עצמי
43	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לבטא את עצמי / להתבטא בחופשיות ובטבעיות
44	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לעדן / להרגיע / לאזן את הצורך המופרז שלי לבטא את עצמי / להתבלט בחברה / אחר _____
45	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לדבר בחופשיות ובטבעיות על _____
46	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להאמין/ לסמוך/ לבטוח בעצמי / בגופי / ביכולתי להתגבר על _____
47	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להאמין ב/ש _____
48	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להיות גם לבד / גם לא לבד
49	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להקשיב לעצמי
50	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לפעול ולחיות את חיי על פי דרכי ואמונתי, תוך התחשבות בסובבים אותי (חיה ותן לחיות)
51	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להקשיב ולבחון את החדש מתוך פתיחות וחיוביות ולפעול בהתאם לכך (ברירת מחדל של שלילת "החדש")
52	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לאפשר לעצמי לדחות סיפוקים (דחיית סיפוקים)
53	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לאפשר לעצמי לספק את רצונתי וצרכי ככל שהדבר מתאפשר וראוי, למרות שהורגלתי בדחיית סיפוקים בעבר
54	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להאמין ב / לסמוך על הזיכרון שלי / היכולת הקוגניטיבית שלי
55	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להשתמש ביעילות, באפקטיביות מירבית ולאורך זמן בזיכרון / ביכולת הקוגניטיבית שלי
56	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לקבל בטבעיות את תהליך ההתבגרות/ההזדקנות/גיל המעבר שלי / אחר _____
57	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להעלות ולחזק / לעדן ולאזן את הדימוי/הערך העצמי שלי בעיני עצמי (דימוי עצמי)
58	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להעלות ולחזק / לעדן ולאזן את הדימוי / הערך הגופני שלי בעיני עצמי
59	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לפרגן לעצמי לנוח/ לישון/ להירגע/ לצאת לחופשה/ להאט את מרוץ החיים/ אחר _____
60	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להירדם ולישון שינה טובה נעימה ואפקטיבית על כל שלביה, ברציפות ובמינון המיטבי, בכל זמן מקום ומצב בו אבחר ויהיה נכון עבורי (שינה)
61	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לאזן את היחס בין החשיבה לאינטואיציה
62	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- לאפשר לעצמי את החופש לחשוב/ לרצות ל/ לבחור/ לבחור ב/ לעשות _____ תוך התנתקות מהשפעה חיצונית, אך מתוך התחשבות בנסיבות ובסובבים אותי (החופש ל)
63	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להגביר / להעלות / לאזן / לעדן עד רמה אופטימלית, את המוטיבציה שלי ל _____ (מוטיבציה)
64	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להימנע מתלישת שיער (טריכולומניה) (תלישת שיער)
65	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____	- להימנע מכסיסת ציפורניים (אוניקופגיה) (כסיסת ציפורניים)

התמודדות		
66	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד בקור רוח, ענייניות ובטחון עצמי ראוי ומאוזן עם / אל מול סמכות/ בית משפט / משטרה /חוק/ מורה / מנהל / מפקד / הורים/בן/בת זוג/ רפואית/ אחר _____ (סמכויות נוספות – ראה מטריצה פסיכולוגית) (התמודדות עם סמכות)
67	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להצליח ב / עם _____
68	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להיות רגועה, ערנית, מרוכזת וממוקדת/ לקראת ובעת מבחנים / לימודים / מבחני מיון / "טסט" / ישיבה / דיון / אחר _____ (חרדת מבחנים)
69	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להגביר ערנות, קשב ומעורבות בזמן ערות/ במהלך שיעורים/ הרצאות/ שמירות/ עבודה/ לימודים אחר _____ (ערנות)
70	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להיות נחושה/ וממוקדת/ מטרה תוך התחשבות בתנאים הקיימים (ממוקד מטרה)
71	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לפעול בקלות, ביעילות, בשטף ובהנאה ("כבוד בעשייה")
72	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להבין ולקבל את העובדה שאין לי שליטה מלאה / יכולת לשלוט בתהליך ולנתב אותו, ולכן לזרום בו מתוך הבנה ושלמות עם כך
73	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד ולפעול בהצלחה אל מול מניפולציות של אחרים/ של _____
74	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד ולפעול בהצלחה אל מול אנרגיות (של אחרים) בכל מקום באשר הוא / מקום ספציפי _____ (אשר אינן מהדהדות בתאימות עם שלי
75	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד ולפעול בהצלחה אל מול התנהגות מזלזלת / יהירה / מתנשאת של האחר – כלפי, למרות ש _____
76	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לצמצם ולאזן את ההשפעה הרגשית המופרזת הנגרמת לי כתוצאה מאירועים חיצוניים / שאירעו לאחרים / שאירעו לי (חרדת חדשות/ פגועים/מצב בטחוני וכו')
77	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להיות בסדר ויציבה עם עצמי למרות המצב / אחר _____
78	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לשלוט בעצמי ולהתמודד בהצלחה ובנחישות עם _____ / אל מול _____ / בזמן _____ / במצב _____
79	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לקבוע לעצמי סדר עדיפויות ולפעול על פיו (סדרי עדיפויות)
80	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להבדיל בין עיקר וחשוב לבין טפל ופחות חשוב (עיקר וטפל)
81	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להשלים ולהיות שלם/שלמה עם איבוד חלק מהאמונות/ רצונות / שאיפות שלי עקב קביעת סדר עדיפויות חדש / אחר _____
82	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להגיב ולהתנהג בקור רוח, בטבעיות ובשיקול דעת במפגש עם חרקים / ג'וקים / נחשים / זוחלים/ בע"ח אחרים/אחר _____ (חרקים/בע"ח)
83	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לבצע את הפעילות בסמוך להחלטה לבצעה (דחיינות)
84	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתגבר על ההתנהגות / ההתנהלות הדחיינית שלי (דחיינות)
85	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד בהצלחה עם/ להתגבר על/ להתחזק למרות _____ (להתגבר/להתחזק)
86	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד ולהתגבר על הקשיים בעקבות אובדן / פרידה מ _____ / למרות _____ (אובדן / פרידה)

87	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתגבר על / לעדן / לאזן את יצר החסכנות/ קמצנות שלי (חסכנות/קמצנות)
88	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתגבר על / לעדן / לאזן את יצר הבזבזנות/ הקניות המופרזות/ פזרנות שלי (בזבזנות/פזרנות)
89	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להגביר ערנות, קשב ומעורבות בזמן ערות/ במהלך שיעורים/ הרצאות/ שמירות/ עבודה/ לימודים אחר _____ (ערנות)
90	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להיות מסודרת/ ומאורגנת/ כראוי (סדר וארגון)
91	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לכתוב באופן מסודר, נקי וברור לרבות עיצוב האותיות / המילים / הדף (כתיבה)
92	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לעדן/ לאזן את הרגלי הניקיון המופרזים שלי (ניקיון/הגינה)
93	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לשפר את הרגלי הניקיון שלי
94	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לנהוג ולפעול בסבלנות / באורך רוח / בשלווה / ברוגע בהקשר ל _____ / בזמן / בעת _____ (סבלנות)
95	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לנתק/ להפריד/ לבטל את הקשר בין הגורמים והטריגרים לבין הביטוי בפועל/ הסימפטומים של _____ / בהקשר ל _____
96	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לנהוג בטבעיות/ להיות רגוע/ משוחרר/ רהוט/ ומרוכז/ גם: אל מול קהל/ בחברה/ במקומות פתוחים/ סגורים/ הומים/ במסעדות/ בקניון/ בבתי קולנוע/ לפני ובעת מפגש חברתי (חֶבְרָה חדשה)/ אחר _____ (אגורפוביה)
97	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להיטיב ולהסדיר את הרגלי האכילה/תזונה שלי (ראה הרחבה בעמוד 11)
98	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לנהוג ביעילות ובשיקול דעת גם בעת מצבי לחץ/ לחץ בעבודה/ בבית/ בלימודים/ אחר _____ (מצבי לחץ)
99	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתגייס/לשרת בצבא למרות _____ (צבא)
100	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתגבר על הקשיים ולהתחזק למרות הפיטורין / אחר (פיטורין)
101	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לפעול כמיטב יכולתי / בכל דרך ראויה ואפשרית למצוא עבודה / להתפרנס/ להרוויח / אחר _____
102	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לקבל את ההחלטה הטובה ביותר עבורי / עבור _____ בהקשר ל _____, תוך התחשבות בכל הנתונים הרלוונטיים שברשותי, מתוך שיקול דעת, בכובד ראש, אחריות וקור רוח
103	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להיות שלם עם ההחלטה שקיבלתי בהקשר ל _____ ולשחרר את הספקות המיותרים הנובעים מתוך כך, ככל שיהיו כאלה
104	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמקד בפיתרון הבעיה ולא בחיפוש אחר האשמים
105	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמיד בתהליך האבחונים, הבדיקות והטיפולים הנדרשים, לצורך החלמתי והבראתי, על אף כל הקשיים שיתכן שיווצרו במהלך וכחלק מהתקדמות התהליך
106	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- להתמודד בקור/ באורך רוח/ בשיקול דעת/ בנחישות/ בגבורה/ בסובלנות ובהתמדה במחלתי/במחלת/ בכאבי _____ שלי / של _____, למרות הקשיים שיתכנו בהמשך (התמודדות עם מחלה)
107	1, 2, 3, 4, 5, 6 _____	- לנצח את המחלה / אחר _____

108	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- להיות רגועה שקטה ומשחררת לקראת ובעת הבדיקות הרפואיות/ בדיקת _____ (בדיקות רפואיות)
109	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- להעלות / להוריד את סף הכאב (רגשי/פיזי) עד רמה אופטימאלית (הערה: להעלות סף כאב למטופל הרגיש לכאב) בהעלאת סף הכאב, ניתן להוסיף: הגברת / ייצור אנדרופינים / הורמון _____ (סף כאב)
110	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- להתמודד ולתפקד בקור רוח וביעילות במצבי חירום/ אל מול מראות "קשים"/ אחר _____ (מצבי חירום/מראות קשים)
111	לאינפורמציה בלבד! חלש- להמשך בירור	- התמצאות בזמן _____ מקום _____ מרחב _____ אוריינטציה _____
112	לאינפורמציה בלבד	- התמודדות במצבי לחץ (1 flight (2 freeze(3 fight

התייחסות לאחרים

113	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- להיות טובה/ נדיבה כלפי אחרים
114	לאינפורמציה בלבד! חלש- להמשך בירור	- חשוב לי מאוד/ באופן מיוחד להיות מוערך/ת, מקובל/ת ולמצוא חן בעיני אחרים
115	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- לקבל ולכבד את האחרים כמו שהוא / הם (לקבל את האחר)
116	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- לסלוח / להיות מוכן לסלוח לאחרים על שפגעו/ בי במודע או שלא במודע (לסלוח לאחרים)
117	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- לכבד, להתחשב ולחיות בהרמוניה עם הסובבים אותי
118	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- להקשיב בפתיחות, בסבלנות ובנועם לאחרים (הקשבה לזולת)
119	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- לעדן, למתן ולאזן את השיפוטיות/ביקורתיות שלי כלפי אחרים (שיפוטיות/ביקורתיות)
120	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- להעלות עד רמה אופטימלית את השיפוטיות/ביקורתיות שלי כלפי אחרים
121	1, 2, 3, 4, 5, 6 _ _ _ _ _	- לפרגן לאחרים

גמילה מעישון			
- להכיר בכך שהעישון מזיק לי	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		122
- להאמין ביכולתי להפסיק לעשן / להיגמל מעישון	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		123
- להפסיק לעשן / להיגמל מעישון	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		124
- לוותר על ההשתוקקות/ דחף / צורך/ רצון/ כמיהה לעישון	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		125
- לשחרר את הפחד מהשמנה / מ _____ כתוצאה מהפסקת העישון	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		126
- להיות מודע לכל סיגריה שאני מעשן כחלק מתהליך הגמילה	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		127
- לנתק את ההשתוקקות והצורך שלי בעישון בכלל, ובעיקר: מיד עם ההשכמה / לפני עשיית צרכים / בזמן העבודה/ אחרי העבודה/ בזמן נהיגה / אחרי מקלחת / בעת או אחרי שתיית משקאות חמים/ בעת או אחרי האוכל / בעת צפייה בטלוויזיה / בחופשות / בטיולים / במסיבות / כשמעמם לי / כשאני לבד / כשאני דואג או פוחד / כשאני עצבני / בנוכחות הבוס/ בחברה/ בחברת _____ / אחרי סקס / כשאחרים מעשנים לידי / במעליות / אחר _____	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		128
- לוותר על / לשחרר את / להיפטר מ / העישון/ הצורך שלי לעשן	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		129
- לאהוב את גופי וסביבתי נקיים מעשן / מריחות העשן / מהעישון	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		130
- לוותר על הדימוי העצמי שלי כמעשן/ת	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		131
- ליהנות מעצמי / ממשפחתי ומהחיים גם כ- לא מעשן/ת	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		132
להגביר / לחזק את המוטיבציה / הנחישות שלי בכל הקשור לגמילה מעישון	6, 5, 4, 3, 2, 1 — — — — —		133

ירידה במשקל			
- להתחיל בדיאטה / בתהליך הרזיה	6, 5, 4, 3, 2, 1		134
- לרדת במשקל/לרזות	6, 5, 4, 3, 2, 1		135
- לקחת אחריות על עצמי ולהתחייב להתמיד בתהליך הירידה במשקל, למרות הקשיים שיתכן שיופיעו בהמשך	6, 5, 4, 3, 2, 1		136
- להאמין/ לסמוך/ לבטוח בעצמי, בגופי וביכולתי לרדת במשקל	6, 5, 4, 3, 2, 1		137
- לוותר על / לשחרר את הגורם/גורמים והמחסום/המחסומים המפריעים לי לרדת במשקל	6, 5, 4, 3, 2, 1		138
- להתגבר על הקושי / הקשיים המפריעים לי לרדת במשקל	6, 5, 4, 3, 2, 1		139
- לוותר על / לשחרר / לשנות את תבנית החשיבה המוטעית, כי אוכל הינו פיצוי/ פיצוי על _____	6, 5, 4, 3, 2, 1		140
- לראות ולקבל את עצמי יורד/ת במשקל בפועל / רזה	6, 5, 4, 3, 2, 1		141
- להיטיב ולהסדיר את הרגלי האכילה שלי	6, 5, 4, 3, 2, 1		142
- להעלות ולחזק את הערך / הדימוי העצמי / הגופני שלי בעיני עצמי גם כחלק מתהליך ההרזיה	6, 5, 4, 3, 2, 1		143
- לאכול את כמות המזון והקלוריות המינימלים הדרושים לי לצורך תפקוד תקין	6, 5, 4, 3, 2, 1		144
- להתעלם מרצונות / ממחשבות יתרות על אוכל / חטיפים / מתוקים / פיצוחים / מאפים/ אחר _____, ולנתק את הקשר בין לבין תחושת הרעב	6, 5, 4, 3, 2, 1		145
- לצמצם ולהקטין את תחושת הרעב ולהאריך את תחושת השובע, בין הארוחות	6, 5, 4, 3, 2, 1		146
- להקדים את תחושת השובע בעת הארוחה	6, 5, 4, 3, 2, 1		147
- להימנע לחלוטין מנשנוש בין הארוחות	6, 5, 4, 3, 2, 1		148
- לאכול לאט ובנינוחות	6, 5, 4, 3, 2, 1		149
- לשלוט בתאוות האכילה שלי	6, 5, 4, 3, 2, 1		150
- לאכול עד השעה _____ בערב לכל המאוחר	6, 5, 4, 3, 2, 1		151
- לעשות פעילות גופנית	6, 5, 4, 3, 2, 1		152
- לשלוט ברצון/צורך שלי לאכול גם בזמן שאחרים אוכלים לידי	6, 5, 4, 3, 2, 1		153
- לשלוט ברצון/צורך/דחף שלי לאכילה מופרזת / מוגזמת	6, 5, 4, 3, 2, 1		154
- להגביר את המוטיבציה שלי בכל הקשור לירידה במשקל	6, 5, 4, 3, 2, 1		155

- לאכול / להגביר אכילה של ירקות / סלטים / אחר _____	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____ _____ _____		156
- לוותר על / להשתחרר מהמחשבה שנולדתי עם חילוף חומרים איטי	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____ _____ _____		157
- לוותר על / להשתחרר מהמחשבה שאני חסר/ת תקנה / שלעולם לא אצליח לרדת במשקל	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____ _____ _____		158
- לוותר על / להשתחרר מהמחשבה שאכילה / אכילת _____ הינה פיצוי / פיצוי על _____	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____ _____ _____		159
- להכין / לבשל לעצמי את ארוחותיי ולאכול אוכל מזין ובריא	6, 5, 4, 3, 2, 1 _____ _____ _____		160

ירידה במשקל- אפיונים פיזיים מיוחדים			
1	הורמון גרלין	רגישות/עמידות _____ עודף _____ חוסר _____ הוראות הפעלה _____	
2	הורמון אובסטטין	רגישות/ עמידות _____ עודף _____ חוסר _____ הוראות הפעלה _____	
3	הורמון PYYA336	רגישות/ עמידות _____ עודף _____ חוסר _____ הוראות הפעלה _____	
4	הורמון אוקסינטומודולין	רגישות/ עמידות _____ עודף _____ חוסר _____ הוראות הפעלה _____	
5	הורמון לפטין	רגישות/ עמידות _____ עודף _____ חוסר _____ הוראות הפעלה _____	
6	מטבוליזם (חילוף חומרים)	רגישויות פיזיות _____ הורמונים (כדוגמת TRH, T3, T4, TSH) _____ הוראות הפעלה _____	
7	משק הסוכרים בגוף (מעגל האינסולין/ עמידות לאינסולין)	פירוט: _____ _____	

גרלין – הורמון מעורר הרעב. רמתו מגיעה לשיאה לפני ארוחות, וצונחת לאחר השובע.
 אובסטטין – מעכב את מעבר המזון מהקיבה אל המעי, ובכך משהה את תחושת השובע.
 PYYA336 – הורמון המופרש במערכת העיכול ומאותת על תחושת שובע.
 אוקסינטומודולין – הורמון המופרש במערכת העיכול ומאותת על תחושת שובע.
 לפטין- הורמון המווסת את הרעב והשובע.