

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
	משפטי בסיס
	התייחסות לעצמי
	התמודדות
	התייחסות לאחרים
	גמילה מעישון
	ירידה במשקל (רגשי)
	ירידה במשקל (פיזי)

מבט

רמות מוכנות - מקרא:

ניתן להוסיף בסוף משפט: למרות / אף על פי / יחד עם העובדה ש.../ אחר
סימת קבועה למשפטים: "בכל זמן, מקום, מצב ובכל רמות המודעות".

1	זה רעיון טוב	3	~ אני רוצה ~ אני מסוגלת ~ אני ראוי/ה ל	5	אני ו"הגשמה"
2	זה טוב בשבילי	4	(1) אעשה כל מאמץ (2) אני מתחייבת	6	אני מקבלת את עצמי "כזה" ושלם עם כך

משפטי בסיס			
1	להכיר ולהודות בקשיים ובמחסומים המפריעים לי	6, 5, 4, 3, 2, 1	
2	לעזור לעצמי _____	6, 5, 4, 3, 2, 1	
3	להתמודד עם בעיותי/ קשיי לבד / בעזרת אדם אחר	6, 5, 4, 3, 2, 1	
4	לקבל עזרה וטיפול מהמטפל הנוכחי / מ _____	6, 5, 4, 3, 2, 1	
5	להיות שותפה פעילה בתהליך הטיפול שלי	6, 5, 4, 3, 2, 1	
6	להתמיד בתהליך הטיפול למרות כל העלויות והירידות שיתכן שיופיעו/ שילוו אותי בתקופה זו	6, 5, 4, 3, 2, 1	
7	לחיות	6, 5, 4, 3, 2, 1	

התייחסות לעצמי			
16	להיות מאוזן/נת ויציב/ה רגשית/נפשית	6, 5, 4, 3, 2, 1	
17	להיות שמחה, מאושרת ואופטימית	6, 5, 4, 3, 2, 1	
18	לראות, להכיר ולקבל את כל המגבלות שלי תוך שאיפה מתמדת להגשמה/ להתפתחות/ לשיפור/ להצלחה	6, 5, 4, 3, 2, 1	
19	להכיר ולקבל את הייחודיות שבי/ השונות שלי	6, 5, 4, 3, 2, 1	
20	להיות טובה / נדיבה כלפי עצמי	6, 5, 4, 3, 2, 1	
21	להפיק ולמצות מעצמי את המירב והמיטב	6, 5, 4, 3, 2, 1	
22	לסלוח לעצמי על שפגעתי בעצמי / באחרים במודע או שלא במודע (לסלוח לעצמי)	6, 5, 4, 3, 2, 1	
23	להתחבר לרגשותיי ולפעול בהתאם	6, 5, 4, 3, 2, 1	
24	להרגיש את רגשותיי	6, 5, 4, 3, 2, 1	

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 רגוע/ה, 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 ("כבודת בעשייה")	

התייחסות לאחרים			
113	1, 2, 3, 4, 5, 6	- להיות טוב/ה/ נדיב/ה כלפי אחרים	
114	1, 2, 3, 4, 5, 6	- חשוב לי מאוד / באופן מיוחד להיות מוערך/ת, מקובל/ת ולמצוא חן בעיני אחרים לאינפורמציה בלבד! חלש- להמשך בירור	
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 ובנעם לאחרים (הקשבה לזולת)	
119	1, 2, 3, 4, 5, 6	- לעדן, למתן ולאזן את השיפוטיות/ביקורתיות שלי כלפי אחרים (שיפוטיות/ביקורתיות)	

גמילה מעישון			
122	1, 2, 3, 4, 5, 6	- להכיר בכך שהעישון מזיק לי	
123	1, 2, 3, 4, 5, 6	- להאמין ביכולתי להפסיק לעשן / להיגמל מעישון	
124	1, 2, 3, 4, 5, 6	- להפסיק לעשן / להיגמל מעישון	
125	1, 2, 3, 4, 5, 6	- לוותר על ההשתוקקות/ דחף / צורך/ רצון/ כמיהה לעישון	
126	1, 2, 3, 4, 5, 6	- לשחרר את הפחד מהשמנה / מ _____ כתוצאה מהפסקת העישון	
127	1, 2, 3, 4, 5, 6	- להיות מודע לכל סיגריה שאני מעשן כחלק מתהליך הגמילה	

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

המשקל