

## איך להתגבר על כעס וביקורתיות\*

ביקורתיות (אונאה דברים – השפלה וכו') היא מחלה קשה שפוגעת בכולנו. כדי להתגבר על הדחף:

1. אני חייבות לכעוס על \_\_\_\_\_, כי רק כך אשפיע עליוזה להשתנות ולהיות יותר \_\_\_\_\_ ופחות \_\_\_\_\_.

2. האם אני 100% בטוחה שהואהיא מסוגלות להשתנות עכשיו ולהיות מה שאני רוצה? \_\_\_\_\_ אם כן, איך אני יודעת?

3. האם אני 100% בטוחה שהקב"ה רוצה שהואהיא יתשתנה עכשיו? \_\_\_\_\_ אם כן, איך אני יודעת?

4. אם הואהיא לא יתשתנה, לא אזכה ל \_\_\_\_\_ (כגון: כבוד, אהבה, שליטה, רוגע, הצלחה, עצמאות, ערך עצמי, סיפוק, שמחה, חיות, הבנה, צדק, ~~...~~ ביטחון, יציבה, ~~...~~, עזרה, פתרון, תשומת לב, ...).

5. אם לא אקבל את מה שאני רוצה (ראה #4), אין לי ברירה אלא להרגיש \_\_\_\_\_ (כגון: אומללה, מתוסכלת, מבודדת, מושפלת, כישלון, ממורמרת, כועסת, דחוייה, חרדה, בדיכאון, מאויסת, מנוצלת, מקופחת \_\_\_\_\_).

6. היכן נמצאת גם אצלי התכונה הזאת שבה אני פוסלת אותה?

(ביקורתיות, שינה, קינאה, צביעות, רמאות, אכזריות, כפידה, גאווה, נצלנות, תלות, פינוק, חוסר התחשבות, חוסר צניעות, עצלנות, כפיות טובה, חוסר אחריות, חוסר ביטחון עצמי, חוסר משמעת עצמית, חוסר רגישות, רגישות יתר, חוסר רוחניות, אטימות, גשמיות, שיגעון, מכור, טיפשות, שחיתות, אלימות, אנוכיות, בזבזנות, שיגעון, ילדותיות, דיכאון, רשלנות, שתלטנות, תובענות, עצבנות, רגשנות יתר, ריטון, חטטנות, תאוותנות, חשדנות, חמדנות, שקר, התנשאות, חוסר נאמנות, בלגן, \_\_\_\_\_).