

**טבלת רגשות האשמה הנובעים מפגיעות שפגעתי אני באחרים  
 כיצד ניתן "לשפר בתבונה" את התנהלותנו הבינאישית על פי הספר הגדול (עמ' 54-56)**

**הוראות:** קראי ולמדי מתחתית עמ' 54 "עכשיו בקשר למיין.." ועד לסוף הפרק.  
 השלימי עמודה 1 מלמעלה למטה, וכך עמודה אחר עמודה. אל תעבדי מימין לשמאל.  
 בעמודות 2 ו-3 הדגימי כיצד ואם לא רלוונטי רשמי לר.  
 בעמודה 4 התפללי את תפילת האידיאלים בנפרד לכל נפגע ולאחריה מדיטציה. ומיד לאחריה ממלאת את עמודה 5.  
 בעמודה 5 רשמי מה האידיאלים של אלוהים שלך עבורך להתנהלות הבינאישית במערכת היחסים המדוברת.

במי פגעתי (1)	כיצד הייתי? (2)	האם עוררתי? (3)	תפילת האידיאלים (4)	מה עלי לעשות במקום שגיאותיי? (5)
	אנוכית:	מרירות:	אלי, אנא עצב את האידיאלים שלי במערכת היחסים הזו ועזור לי לחיות על פיהם. אנא הראה לי מה עלי לעשות כדי לתקן את הפגיעה שפגעתי. אנא הנחה אותי כיצד להגיע לאידאל הנכון, איך להתנהג במצבים לא ברורים, תן בי שפיות וכח לעשות את רצונך. אנא הראה לי איך אני יכולה לעזור לזולת, לצאת מריכוז עצמי ולעבוד עבור אחרים. רצונך יעשה!	
	חסרת כנות:	חשדות:		
	לא מתחשבת:	קנאה:		
	אנוכית:	מרירות:		
	חסרת כנות:	חשדות:		
	לא מתחשבת:	קנאה:		
	אנוכית:	מרירות:		
	חסרת כנות:	חשדות:		
	לא מתחשבת:	קנאה:		