לחיות את החיים: בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: זיהוי אנשים שליליים

לאנשים שליליים יכולה להיות השפעה משמעותית על הרווחה הרגשית והבריאות הנפשית שלנו. לפעמים, אנו עלולים למצוא את עצמנו מוקפים באנשים שכל הזמן מבקרים, מתלוננים או "מפילים" אותנו עם ההתנהגות שלהם. במצבים כאלה, חיוני לזהות את ההשפעות השליליות הללו ולנקוט בצעדים על מנת להגביל את החשיפה שלנו אליהם.

שאלות מדייקות:

1. מי הם האנשים בחיי היומיום שלך שגורמים לך להרגיש רגשות שליליים?
2. באיזו תדירות את/ה נמצא/ת איתם?
3. אילו התנהגויות גורמות לך להרגיש רגשות שליליים?
4. כיצד אנשים שליליים משפיעים על מצב הרוח והרווחה הנפשית שלך?
5. האם יש מצבים או סביבות ספציפיות שבהן לאנשים שליליים יש השפעה גדולה יותר עליך?
6. מהן ההשלכות ארוכות הטווח עבורך של להיות ליד אנשים שליליים?
7. איך את/ה בדרך כלל מגיב לאנשים שליליים?
8. אילו גבולות את/ה יכולה להציב כדי להגביל את החשיפה שלך לאנשים שליליים או למצבים שגורמים לך להרגיש רגשות שליליים?
9. אילו סוגי אנשים את/ה רוצה בקרבתך? איך היית רוצה להרגיש לידם?
10. אילו תכונות חיוביות את/ה מחפש/ת באנשים שאת/ה בוחר/ת לבלות איתם?

אל תפחדו, תדייקו.
יונה.