

## לחיות בפנים

משפטים מחזקים לזמנים חסרי תקדים

קלפים בעבודה עצמית

אנחנו שרויים כיום במצב חסר תקדים של שינויים מצד אחד וקיפאון מצד שני. המצב הזה דורש מאיתנו להתגבר על חוסר הביטחון שלנו, ולעבור לשגרה חדשה. ככל שנמשכים הסגר, הבידוד והחדשות הרעות שאין להן סוף, כך גם גוברת המועקה הנפשית. בו בזמן שאנחנו מקפידים על חיטוי ידנו, חשופה נפשנו למתקפה. אבל איך אפשר בכלל לנקות, לחטא ולחסן את הנפש? ומה יעזור לנו לעבור בשלום את הסגר על כל חסרונותיו?

כדי לעזור לכולנו להכניס למצב הזה קרן אור של היגיון ומשמעות, פיתחנו את ערכת הקלפים הזאת, "לחיות בפנים", לחיזוק העמידות הנפשית שלנו. ערכת הקלפים תעניק לך כלי ליצירת משפטים מחזקים, מותאמים אישית לך. היא מורכבת מ-40 קלפי INSIDE ו-40 קלפי LIFE. ששילובם יכול ליצור 1,600 משפטים מחזקים. המשפטים האלה יאפשרו לך ליצירת תשובות קונקרטיביות למשאלות ולקשיים ספציפיים. הם מכוונים לצורך האנושי הבסיסי בביטחון, בעצמאות, בקשר עם הזולת ובחיזוק ההערכה העצמית. ערכת הקלפים "לחיות בפנים" מתפקדת באופן מעשי, פשוט ו"ביתי", הן למניעת משבר והן להתערבות במשבר. לשם ליצירת ערכת הקלפים, יש צורך רק במחשב, מדפסת ומספריים. נשמח אם תעבירי גם לאחרים את ההקדמה הזאת ואת הקלפים, כדי שאנשים רבים ככל האפשר יעזרו בהם.

פשוט מאוד ליצור את ערכת הקלפים ולהשתמש בה:

- יצירת ערכת הקלפים: הורדי והדפיסי את ה-PDF. גזרי את הקלפים המודפסים לאורך הקווים המסומנים.
- השימוש בערכת הקלפים: כאמור, ניתן ליצור עד 1,600 משפטים משילוב קלף INSIDE עם קלף LIFE.
- נסי להתאים את ה-INSIDE עם כרטיס LIFE עד שתמצאי צירוף שתהיי שלמה איתו, שידבר אל ליבך ויבטא את רגשותייך.
- כאשר תפנימי את המשפט הזה (או אפילו כמה משפטים) כמו מנטרה, יעמדו לרשותך קלפים טובים, תרתי משמע, לשיפור איכות חייך בזמנים המתגרים האלה.
- תוכלי להגביר את השפעתו של משפט שבחרת, אם תגידי אותו בקול רם, תוך עיסוי החזה מתחת לעצם הבריה השמאלית בכיוון השעון על ידי אצבעות יד ימין. המגע הממריץ הזה, בשילוב עם אמירת המשפט המחזק בקול רם, הוא התערבות יעילה ביותר. התערבות זאת מוכרת כ-PEP (Process and Embodiment-focused Psychology), שפותחה על ידי Michael Bohne.
- תוכלי להשתמש בקלפים כסימנייה בספר שאת קוראת עכשיו, לתלות אותם על המראה או על המקרר, או לכתוב את המשפט שוב ושוב. חזרי בהתמדה, בקול ובכתיבה על המשפט או המשפטים שבחרת.
- אם את גרה עם בני משפחה או בדירה עם שותפים או שותפות, תוכלו להשתמש בקלפים גם כדי לשוחח על הצרות והדאגות הנוכחיות שלכם ושלקן ועל החוויות בחיים בצוותא.
- הוספנו ל-PDF כמה קלפים ריקים, כדי שתוכלי להוסיף את הרעיונות שלך - משפטים המבטאים את רגשותייך, משפטים מיוחדים לך שתוכלי להוסיף.
- נשמח אם תפיצי את ה"לינק" לקרובים, לידידים ולעמיתים, כדי שהמשפטים המחזקים האלה יופצו לכמה שיותר אנשים.
- נשמח לקבל צילומים של הקלפים האישיים שלך, אלה שהוספת בהם משפטים המיוחדים לך, ונודה לך גם אם תכתבי לנו איך חווית את השימוש בערכת "לחיות בפנים".

אנחנו מאחלים לך בריאות גופנית ונפשית והתמודדות מוצלחת עם התקופה חסרת התקדים הזאת.

שלך,

Sabina Ebersberger und Michael Bohne

סבינה אברסברגר ומיכאל בונה

מידע נוסף: [www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

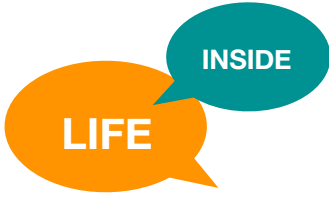
אנחנו מבקשים להודות לאמתי בר-קול על תרגום ההקדמה והקלפים.

**שימו לב בבקשה:** אלה שישתמשו במשפטים המחזקים לטיפול עצמי נושאים באחריות למעשיהם. השימוש במשפטים המחזקים אינו תחליף לטיפול מקצועי במקרים הדורשים טיפול כזה.

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) by Dr. Sabine Ebersberger and Dr. med. Michael Bohne is licensed under a Creative Commons 4.0 License under the following terms: Attribution - NonCommercial Distribution - ShareAlike. See more: [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)



Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Hebrew Version – female]

## לחיות בפנים

משפטים מחזקים לזמנים חסרי תקדים  
קלפים בעבודה עצמית

Translated by: Amitai Barkol

INSIDE

גם אם במצב הנוכחי הגעתי  
לקצה גבול היכולת,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני מרגישה  
חסרת אונים ונתונה  
לחסידי אחרים,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אסור לצאת החוצה,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני מרגישה  
שהקירות סוגרים עלי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני חרדה לגורלי  
ולגורל האהובים עלי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני נאלצת לשנות  
את ההתנהלות שלי  
בתחומים רבים כל כך,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם כל תוכניותי ותקוותי  
עולות בעשן,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני חרדה לפרנסתי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם קשה לי להתארגן  
במצב הנוכחי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני חרדה לגבי  
מה שיקרה בעתיד  
הקרוב,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אי אפשר לדעת  
כמה זמן יימשך המצב  
הזה,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם חסרים לי העבודה  
והעמיתים שלי ואני  
מתגעגעת אליהם,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם כל זה מהמם  
ומציף אותי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם בינתיים אין לי  
מושג איך ייראה העתיד,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני לא יודעת מה  
הולך להיות עם גני  
הילדים ובתי הספר,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני מרגישה את  
עצמי כלואה,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני חשה מנותקת  
מסביבתי החברתית,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני נאלצת עכשיו  
לוותר על הרבה מאוד,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני נוכחת לדעת  
עד כמה אנשים  
משתנים,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם מפחיד אותי שיש  
אנשים שעדיין לא הבינו  
את חומרת המצב,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם מדאיגה אותי  
השאלה מה יהיו  
ההתפתחויות בכלכלה  
העולמית,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם נושאים חשובים  
אחרים נדחקים  
לחלוטין לשוליים,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם האווירה היא  
מנוכרת,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם החדשות לא  
יהיו טובות יותר בימים  
ובשבועות הקרובים,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני לא יכולה  
לבקר את הקרובים שלי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אף אחד לא יודע,  
אם מערכת הבריאות  
מסוגלת להתמודד עם  
המשבר,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם דוחים את הבחינות  
בכל הארץ,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם האיסור לצאת מן  
הבית הפך למציאות,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני מרגישה  
כאילו אני חיה בעולם  
אחר,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם חוסר הוודאות  
מפחיד אותי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם מה שנשמע  
נכון בבוקר, נראה  
מוטעה כבר בערב,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם החיים מחוץ לבית  
משותקים לגמרי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם הפחדים והדאגות  
שלי מתישים אותי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם לפעמים משעמם  
לי עד מוות,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם כל זה ממש עולה  
לי על העצבים,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם הדאגה לגורלם של  
אחרים לא יוצאת לי  
מהראש,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם הדיווחים  
בתקשורת מגבירים  
את הפחד והפאניקה,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם האווירה בבית  
מתוחה לפעמים,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם המצב הנוכחי הרס  
את כל התוכניות שלי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

גם אם אני כבר לא  
יודעת איך להעסיק כל  
היום את הילדים שלי,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מנסה להפיק את  
המיטב מן הצד החיובי  
שבהאטה.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מאמינה שיש מי שדואג  
היטב לי ולאחרים.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אמצא דרך לעשות משהו  
למען בריאותי אפילו בין  
ארבע קירות ביתי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מנסה להפיק מכל זה  
את המיטב.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מודעת לרגשותי ואני  
מדברת עליהם.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מוצאת כל יום סיבה  
להיות אסירת תודה.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מתמודדת עם  
האתגרים בכוח ובביטחון.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

כמו האיטלקים, אני שרה  
מן החלון.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מגלה מחדש את כל  
מה שאפשר לעשות  
בבית.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מנצלת את הזמן  
לעשות קצת סדר בבלגן.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני אסירת תודה לאלה  
שממשיכים להפעיל את  
המערכת.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

מתברר שוב, שאין כמו  
שוקולד להתגברות על  
קשיים.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני משוכנעת שיבואו  
ימים טובים יותר.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אחזור לכתוב מכתבים. הרי  
מכתבים עדיין נמסרים.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אתרום תרומה משמעותית  
כמיטב יכולתי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אבהיר לעצמי שכולנו  
באותה סירה.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אבדוק איך אני יכולה  
לתמוך באחרים.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אפיץ בשכונה את מספר  
הטלפון שלי, כדי  
שקשישים ובעלי  
מוגבלויות יוכלו לטלפן  
אלי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)





LIFE

אני מציגה בפני עצמי את  
השאלה, מה באמת  
חשוב.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני לומדת להשלים עם  
הפחדים שלי ולהתמודד  
איתם.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מרשה לעצמי לשקוע  
בהתבוננות פנימית  
ובהרהורים.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מודעת לכך שלמרות  
שאני סגורה בבית אני לא  
לבד.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני שמחה שיש לי שוב  
זמן בשביל המשפחה  
שלי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מארגנת לכל יום מבנה  
משלו.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

קיטורים אינם פתרון.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אף אחד לא יכול לקחת  
ממני את האופטימיות  
שלי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

ברור לי שצחוק והומור  
יוצרים תחושה של  
שחרור.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

לפחות יש לי אפשרות  
לעבוד מהבית.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני אמיר את הפחד שלי  
בתחושה של קלילות.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

מתברר שוויתור אין  
פירושו הפסד.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מופתעת לטובה מן  
ההומור והחמלה הבאים  
לאחרונה לידי ביטוי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני הופכת את הבית שלי  
לקן.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מוצאת דרכים לתקשר  
עם אלה החשובים לי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני משתמשת ביצירתיות  
שלי, כדי להתמודד  
בהצלחה עם האתגרים  
שלי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

אני מעריכה ומכבדת את  
עצמי בדיוק כמו שאני.

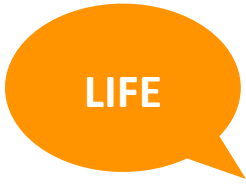
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

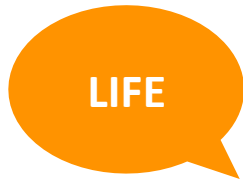
אני אתגבר על המשבר  
הזה באמצעות מוחי וליבי.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



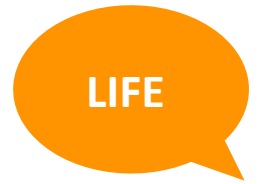
העובדה שהיומן שלי לא  
מלא בפגישות מקילה עלי  
איכשהו.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



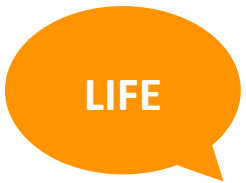
אני מכירה בכך  
שההגבלות שהוטלו עלי  
הן לטובת הכלל.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



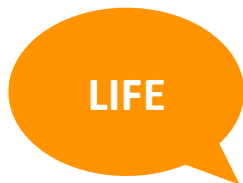
השמש תזרח מחר.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

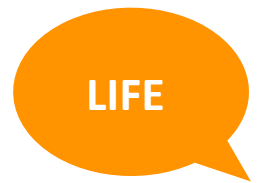


אני אנסה לעשות כל יום  
משהו בשביל עצמי, גם  
אם זה יהיה רק לכמה  
רגעים.

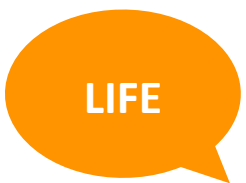
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



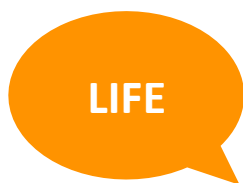
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)