**דוח מספר 8 – נטע כהן (תרגול סשיין עם מתאמנת אביטל)**

* דוח שלישי על המתאמנת (דוחות קודמים 5, 7)
* רקע: בת 52, אמא לילדה עם צרכים מיוחדים, מאובחנת עם קשב וריכוז, בעלת 3 תארים (ד"ר), כרגע לא עובדת, מתנדבת, לומדת ומתרגלת יוגה באופן קבוע, נמצאת בחוויית "חסר" כלפי עצמה, שהיא "לא מספיק" בכל תחומי חייה.
* במפגש הראשון בעזרת שאלון תוצאה מעצימה המתאמנת הגדירה מטרת אימון: להשלים משימות בזמן, לסגור קצוות, להיות מאורגנת עם לוחות זמנים, להגיע מוכנה לפגישות ולרכוש מיומנויות ללימוד וניהול זמן – כדי להיות רגועה, להרגיש טוב עם עצמי, להיות אפקטיבית ולנצל טוב את הזמן.
* במפגש השני עבדנו על שינוי התפיסה "הכל או כלום" בעזרת שאלון קוגנטיבי, שאלות מט"א ומסגור מחדש

1. במפגש המתאמנת סיפרה שהצליחה לשבת על סיכום החומר ולמרות שלא עשתה הכל בצורה מלאה, היא שבעת רצון.
2. בנוסף, המתאמנת שיתפה שהיא מתקשה לשלוט בלו"ז שלה ומרגישה שהיא מתנהלת כמו "מפגרת".
3. בעזרת סדרת **שאלות מטא ומסגור מחדש**  העמקנו בחוויה שהיא מתנהלת "כמו מפגרת":
   1. עשינו זום אווט ואיתרנו המון התנהלויות "חכמות", שהיא פעלה בצורה מתוכננת, אסופה ולשביעות רצונה.
   2. ניסינו למצוא את הרגע שבו היא עוברת מתחושה של שליטה לתחושה של חוסר שליטה.
4. מיקדנו את הקושי שנובע מרגע החלטה (שבריר שנייה) לסטות מהתוכנית המקורית בגלל משהו שמושך לה את העין (לדוג' – תיכננה לצאת ב-8:00 וכשהיתה כבר מוכנה ראתה שהמרפסת מלוכלכת והחליטה לנקות אותה, ואז יצאה באיחור).
5. עשינו **עבודת חלקים** על החלק שאומר לה – "המרפסת מלוכלכת, תעצרי הכל" ועל החלק שאומר לה "תבדקי בלו"ז שתיכננת".
6. הבנו שהמטרה של שני החלקים זהה – לגרום לה להרגיש רגועה ומסופקת
7. הבנו שההשלכות של התנהלות לפי החלק הראשון מניבות סיפוק רק בטווח הקצר
8. בעוד שההשלכות של התנהלות לפי החלק השני מניבות מחירים קשים בטווח הארוך
9. דיברנו על ההשלכה של "רגע ההחלטה לסטות" על הטווח הארוך (אכזבה, איחורים, תסכול, חוסר שליטה, פחד ועוד) וביררתי מה יכול לעזור לה באותה נקודת זמן.
10. המתאמנת החליטה להשתמש במנטרה כעוגן לשינוי רגע ההחלטה, כולל תנועה פיזית. המנטרה שבחרה "אני בשליטה על החיים שלי ויש לי עמוד שדרה ארוך ויציב" והתנועה היא הזדקפות
11. המתאמנת יצאה בהרגשה טובה, טענה שהסשיין מאוד עזר לה בשינוי הפרספקטיבה.

* תוספת – כשהמתאמנת יצאה מהקליניקה היא ראתה שיש עשבים בכניסה ושאלה אם זה בסדר שהיא תעקור אותם שיראה יפה. אמרתי לה "בכיף"... ואז היא עקרה עשב אחד, ועוד אחד ועוד אחד ומיד אמרתי לה – זה הזמן להפעיל את המנטרה... היא נעמדה, אמרה את המנטרה והלכה ☺