

### תרגול מטפורת השדון

- זיהוי הנושא – על מה את רוצה לדבר?  
2. הגדרת מטרה – בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר? על מה ישפיע בחיך?  
3. עיצוב יחסים הווייתי – א. איך להיות אתך? ב. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה?  
4. התמקדות בנושא – מה קורה היום? (מכאן מתחילים עם הכלי של השדון)  
א. מה את רוצה לעשות ולא עושה?  
ב. מה הסיבה?  
ג. איך ההרגשה כתוצאה מזה?  
ד. איפה בגוף את מרגישה את זה? צבע? צורה? גודל?  
ה. תוציאי את זה מהגוף. תתבונני על זה ביד. תני לזה שם (שדון). תזרקי לאחור.  
5. סיעור מוחות ותוכנית פעולה: מתי את רוצה לעשות צעד ראשון כדי להתקדם להגשמת המטרה? מה את מציעה לעשות? להציע הצעות נוספות ולהגיע לתוכנית פעולה ממוקדת, אטרקטיבית, מדידה, ריאלית, עם זמן ביצוע מדויק.  
1. מי יהיה שם כשתרצי לבצע את הפעולה? (השדון).  
מה הוא יגיד לך?  
מה תעני לו? משחק תפקידים עם השדון.  
6. מחוייבות: לאלה 3 חוזקות או ערכים את אומרת כן כדי לבצע?  
לאלה 3 חולשות והרגלים את אומרת לא כדי לבצע?  
מתי אדע שבוצע?

הערה: כדאי להחליף מקומות פעם או פעמיים בשיחת האימון כדי לשנות נקודת מבט ואנרגיה. למשל, בתרגול השדון אפשר להחליף מקום לאחר סיום שלב 4, לפני סיעור מוחות ותוכנית פעולה (גיאוגרפיה). הסברים על אימון קוגניטיבי: האימון הקוגניטיבי מבוסס על ההנחה שדפוסי חשיבה משפיעים על ההתנהגות. מקור הפרעות רגשיות הוא בדפוסי חשיבה מעוותים. רגשות שונים, בעיקר חרדות ודיכאון, נובעים מהפירוש (מחשבה) שאנו נותנים לאירועים ולא מהאירועים עצמם. ייעוד האימון הקוגניטיבי לזהות דפוסי חשיבה לא רציונאליים (שדונים), והקניית אמונות ותפיסות רציונאליות חלופיות.

### מאפיינים לדפוסי חשיבה מוטעים:

1. מחשבות של שיפוט וביקורת וראיית מעשינו באור שלילי.
2. מחשבות חוזרות על עצמן באירועים דומים.
3. מחשבות מהירות של שברירי שנייה עד כדי כך שאנו לא זוכרים אותן בזמן שאנו מרגישים רע.

### דפוסי חשיבה מוטעים האופייניים למתאמני תזונה:

\* סינון נתונים, \* הכללה מופרזת או הכללת יתר \* הכול או לא כלום \* "צריך" "מוכרח" "חייב" (צ.מ.ח.), \* קפיצה למסקנות, \* אובדן פרופורציות \* מתן תוויות \* חצי כוס הריקה \* אשמה עצמית \* חשיבה רגשית. כדאי לזכור: אימון קוגניטיבי מבוסס על שלושה גורמים: 1. מחשבה/פרשנות למציאות 2. רגש 3. פעולה. מחשבה ופרשנות למציאות משפיעה על הרגש. הרגש משפיע על הפעולה. מחשבות מקדמות גורמות לרגשות מקדמים ופעולה מקדמת. מחשבות מעכבות גורמות לרגשות מעכבים ומונעים השגת מטרה ויעד.

