



© כל הזכויות שמורות לאמתי מגד - 2016



# מובחנות הגדרה:

היכולת להישאר במרכז שלי, נאמן לעצמי, ,

לערכים ולרצונות שלי, אל מול הדחיפה של

הסביבה שאתאים את עצמי אליהם, ולעשות

זאת בתוך קשר משמעותי.

(יורם ומרים)



# תאוריה של המיינד

(THE FALSE BELIEF TEST)

תאוריה של המיינד היא היכולת להבין ולפרש התנהגות אנושית באינטראקציות ובהקשרים חברתיים שונים, והיא כוללת את היכולת לזהות מצבים מנטאליים כגון, רגשות, מחשבות, כוונות ורצונות, של האני ושל הסובבים. יכולת זו, העומדת בבסיס יחסים חברתיים תקינים ומחברת בין יכולות קוגניטיביות לבין רגשות, מסייעת ומאפשרת לבני אדם להסביר ולנבא את פעולותיהם והתנהגויותיהם של אחרים



# תאוריה של המיינד

(צריך לדבר על קווין) הרבה יותר קל לילדים להבין את התשוקות של אחרים מאשר את אלו שלהם. פענוח של מה שהאחר רוצה (או אינו רוצה) עושה שימוש בחלקים הפרימיטיביים של המוח. למפות את המוטיבציה שלך, ואת הידע והאמונות של אחרים, מגיע מאוחר יותר, כשהמוח שלך והאינטליגנציה החברתית שלך, מתבגרת –

דויד סנרש





Bareket Observatory

## תחושת עצמי משוקפת

הדימוי העצמי והערך העצמי תלויים

בפידבק ובשיקופים מהסביבה.

הדימוי והערך העצמי יכולים להיות נפלאים או איומים. אך בכל מקרה, הם באים מבחוץ. והיחיד

תלוי בחוץ כדי להחזיק בהם.



?

אני אפס

אני נפלא



## תחושת עצמי איתנה

הדימוי העצמי והערך העצמי נובעים מהתעמתות כנה עם עצמי ומהיכולת להתבונן בעצמי דרך הפריזמה של מערכת הערכים שאני עצמי בנית.





# מיפוי המיינד

**מיפוי המיינד של בן הזוג משחק תפקיד קריטי בשימור תחושת העצמי המשוקפת שלך. אם אינך יכול לפענח איך אדם אחר מרגיש ביחס אלייך, אינך יודע היכן אתה עומד. לא לדעת הופך אותה לחרד, כך שאתה רוצה להבין. מיפוי המיינד מאפשר לך להציג את עצמך בדרך כזו שתקבל את הקבלה והאישור שאתה צריך מאחרים - דויד סנרש**



# MIND MAPPING

- מעקב דרוך (שקר לי)
- התעלמות
- מיסוד
- מניפולציות (עיניים סגורות לרווחה)



## The Seven Universal Facial Expressions of Emotion





# מניפולציות

• הכחשה

• האשמה

• גרימת רגשות אשמה (THE JEWISH MOTHER)

• לבקר לפני שיבקרו אותך

• שינוי מטרת השיחה – כדי להימנע מלענות על שאלה

(THANK YOU FOR NOT SMOKING)

• פיתוי והחלפה (BLOODLINE)



# מניפולציות

- השלכה
- הכללה והגזמה
- הרמת קול וצעקות
- חרחור פחדים
- לשחק אותה "קשה להשגה" להיראות אדיש,
- מרוחק



# מניפולציות

- התקרבנות ויצירת רגשות אשמה (בין השורות)
- חולשה, מסכנות, מחלות
- רכילות, ליצור קואליציות עם אדם אחד נגד אדם שלישי
- לתת לאחרים לעשות את העבודה
- יצירת קנאה
- ביוש הגוף