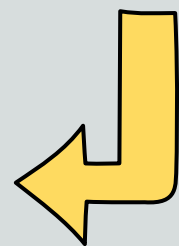


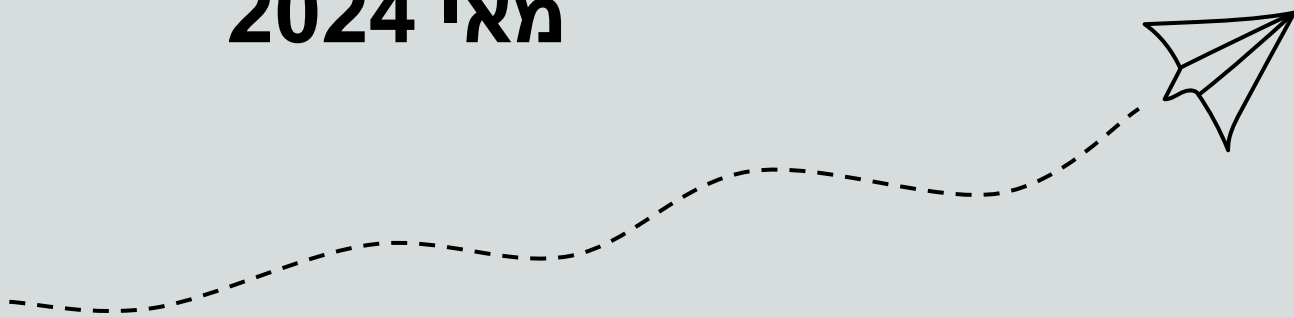
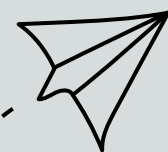
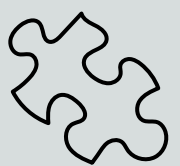


"הבחירה"

תפיסות וכלים לצמיחה ממשבר



מאי 2024



הצוות שלנו



אורית



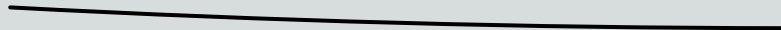
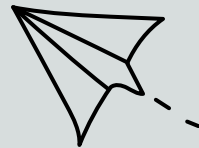
זורי



תומר

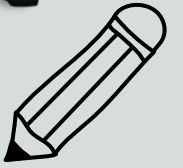


עופרה

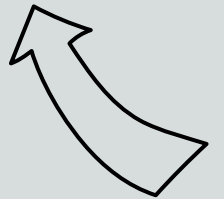




הסופרת



ד"ר אדית אווה אגר -
פסיכולוגית יהודיה, אזרחית ארצות
הברית, ניצולת שואה ומומחית בטיפול
בהפרעת דחק פוסט-טראומטית.
ספר זכרונותיה "הבחירה" משלב את
סיפור חייה עם שיטת הטיפול שפיתחה.



The Choice

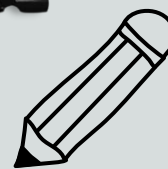
הבחירה

אפילו בגיהינום התקווה יכולה לפרוח

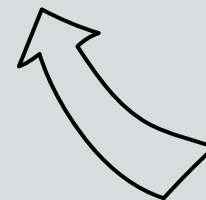
ד"ר אדית אוזה אגר



אודות הספר



הספר הוא עלילתי ומתבסס על חוויותיה
האישיות כניצולת שואה. גם בתנאים
אכזריים של מחנות ריכוז ושל השפלה
קיצונית, הייתה עדיין נקודת בחירה
קטנה, שבאה לידי ביטוי באופן, שבו
נשמרו הכבוד העצמי והערכים האנושיים.



The Choice

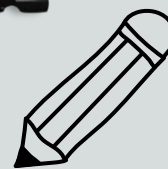
הבחירה

אפילו בגיהינום התקווה יכולה לפרוח

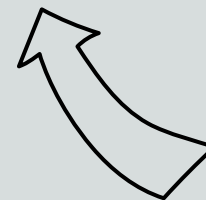
ד"ר אדית אוזה אגר



אודות הספר



הספר רצוף בדוגמאות של בחירות שעשתה במהלך שהותה במחנות והצילו את חייה. ולאחר השואה כאשר בחרה להגר לארה"ב במקום לישראל למרות התנגדות בעלה ובחרה בלימודים למרות קשיי השפה וההתאקלמות.



The Choice

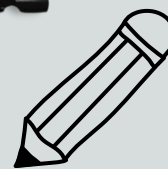
הבחירה

אפילו בגיהינום התקווה יכולה לפרוח

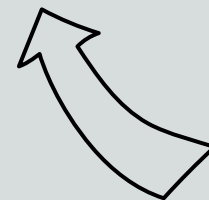
ד"ר אדית אוזה אגר



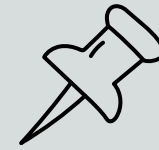
אודות הספר



החלק האחרון של הספר מתמקד בשיטת הטיפול, שפיתחה בעקבות ניסיונה האישי ובדוגמאות, כיצד ליישם את "הבחירה" מתוך מפגשים עם המטופלים שלה.

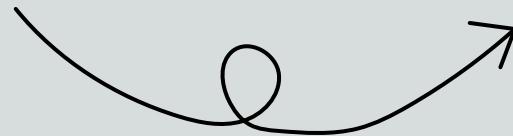


הרעיון המרכזי



👍 התבוננות בכוחה של **הבחירה** האנושית
ובחשיבות הפעלתה.

👍 לאדם נותרת זכות **הבחירה** כיצד יגיב
ויפעל, גם במציאות הקשה והמורכבת
ביותר.



הרעיון המרכזי - העמקה



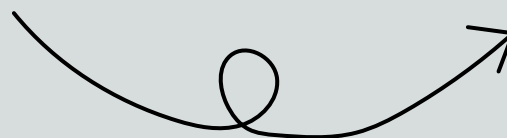
 בחר **כאן ועכשיו**, מה שבחרת בעבר הוא לא חשוב כמו זה של עכשיו.

 הבחירה לקבל את עצמי **כמו שאני**

 הבחירה להיות **אחראי על אושרי**

 הבחירה **לסלוח למגרעותי** ולהפנים את חפותי

 הבחירה **לתפקד** כמיטב יכולתי



הרעיון המרכזי - העמקה



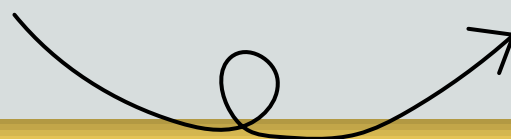
הבחירה **להקדיש את חיי לעזרה אחרים** 👍

הבחירה להבין שאת העבר לא ניתן לשנות, אבל

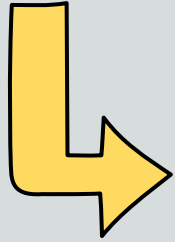
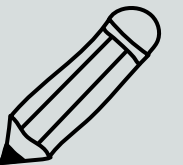
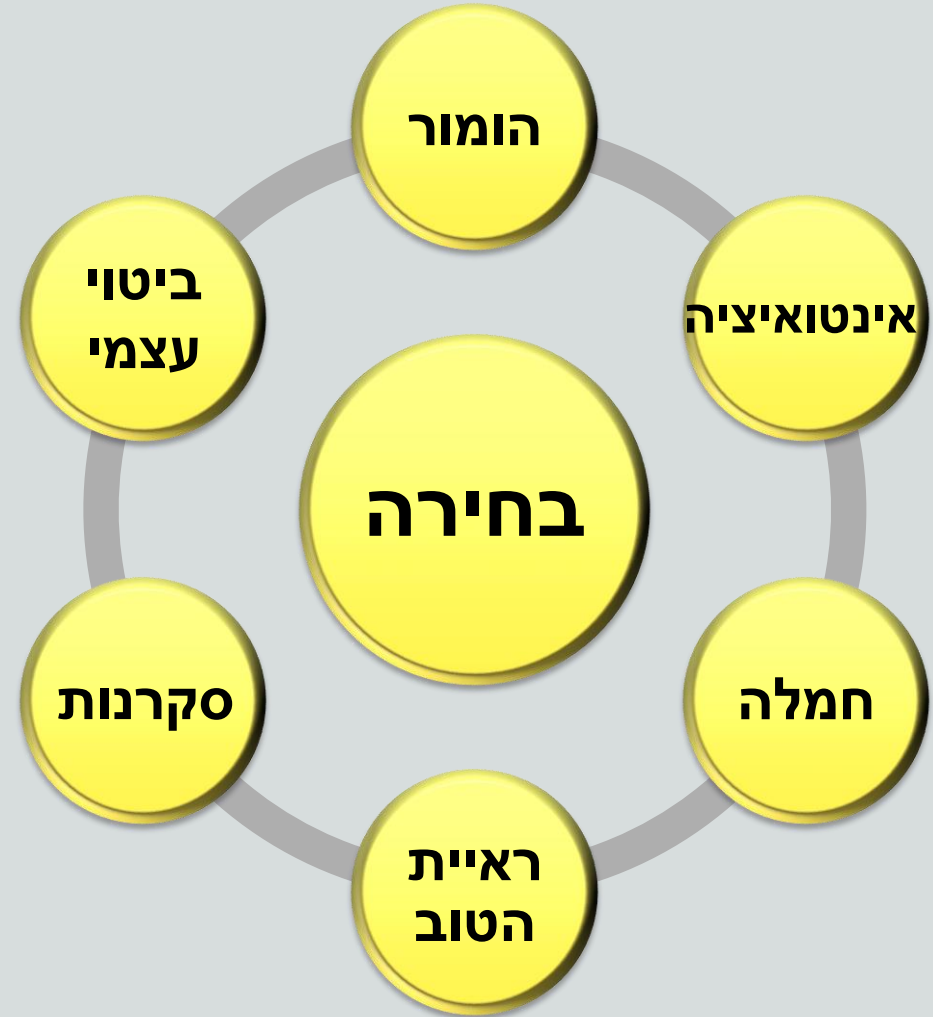
יש חיים, **שאני יכולה להציל - חיי שלי**

הבחירה לבחור, להשתחרר **ולחיות את החיים** 👍

במלוא עוצמתם

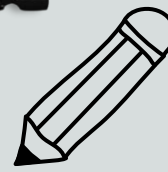


המודל





מטרות הבחירה ככלי טיפולי



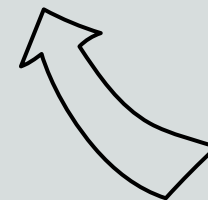
העצמה של אנשים כדי להשתלט על תגובותיהם
לנסיבות קשות.



טיפוח של **חוסן**

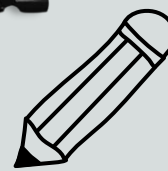


פעולה ליצירה של **שינוי חיובי** בחיים למרות
טראומה/אתגרים בעבר.





כלי הבחירה הטיפולי שלבים



1 היו מודעים למחשבות, לרגשות ולתחושות הגוף ברגע הנוכחי.

1

2 שימו לב למצבים/לאירועים, המעוררים תגובות רגשיות חזקות:

2

← השתהו במודע לפני שמגיבים

← הרהרו לרגע בדחף הראשוני

← שקלו דרכים חלופיות להגיב

3 שקלו את התוצאות הפוטנציאליות של כל בחירה והחליטו מה

3

מתאים ביותר לערכים ולמטרות שלכם במקום להגיב באופן

אוטומטי.



כלי הבחירה הטיפולי שלבים



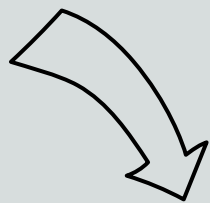
4 קחו אחריות על המצב באמצעות **בחירה מודעת**, המעצימה אתכם, תורמת לצמיחתכם האישית ותואמת את התוצאה הרצויה.

5 לאחר בחירה מודעת, קחו רגע להכיר ולהעריך את עצמכם על

שבחרתם בתגובה, המשרתת את המטרה הגבוהה שלכם. תרגול

הכרת תודה מחזק התנהגות חיובית ומעודד בחירות מודעות נוספות בעתיד.

תרגול של בחירה מודעת ומעצימה מאפשר לאנשים לשנות בהדרגה את הלך הרוח שלהם ולאמץ עתיד מלא תקווה וסיפוק.



“



**"איננו יכולים תמיד לשלוט במה
שקורה לנו בחיים אך אננו יכולים
לבחור כיצד להגיב"**

ד"ר אדית אווה אגר



תודה

