

מפת דחיינות אישית

כדי לזהות ולהבין טוב יותר את דפוסי הדחיינות האישיים שלכם, נסו לענות על השאלות הבאות באופן לא שיפוטי. השאלות כתובות בגישה מתבוננת וטיפולית, ומיועדות לכך שתוכלו להשתמש בהן לבד, אך עשויות להציף נושאים שאפשר לברר בטיפול באופן עמוק יותר.

שלב א' – תיאור הדחיינות

- איזו משימה אני דוחה שוב ושוב?
- מתי הדחיינות הזו התחילה?
- מה קורה לי בגוף/במחשבות/ברגש כשאני מתקרב למשימה הזו?

שלב ב' – חקירה פסיכולוגית

- מה מאיים בביצוע המשימה? (כישלון, הצלחה, חשיפה, שעמום, מחויבות...)
- איזה קול פנימי נשמע כשאני ניגש/ת למשימה? (למשל: "אני לא אצליח", "אין טעם", "זה לא מספיק טוב")
- מה הייתי רוצה שיקרה — אבל חושש/ת ממנו?

שלב ג' – התבוננות רחבה יותר

- איפה עוד בחיים אני נוטה לדחות דברים?
- איזו תחושת זהות קשורה לדפוס הזה? (פרפקציוניזם, מרדנות, חולמנות, עייפות תמידית, ביקורתיות...)
- מה הייתי עושה אחרת, אם לא הייתי מפחד/ת?

שלב ד' – בחירה והתנעה

- אם הייתי יכול/ה לקחת צעד קטן אחד בלבד, בלי שום התחייבות — מה הוא היה?
- מה הייתי אומר/ת לחבר/ה קרוב/ה שהיו בדיוק באותה הדילמה?
- מה אני צריך/ה מעצמי כדי לנסות?