

דפוסי משולש הקרבן בתוכי

היכן באים לידי ביטוי דפוסי החשיבה וההתנהגות של משולש הקרבן בתוכי?

התבוננות כנה על עצמך תתחיל מסע ריפוי שיביא אותך לעוצמה אדירה ובריאות בכל הרבדים

דפוסי המקרבן שבי	דפוסי מציל שבי	דפוסי הקרבן שבי

דוגמאות לדפוס התנהגות שיש לכולנו, ולמי ש'משחק' במשחק 'משולש הקרבן':

האם זה מזכיר לך את עצמך או אחרים? זכרי, כל דפוס התנהגות מייצג מצב של היעדר הערכה עצמית ועוצמה פנימית.

***שלושם מכורים ליחסים תלותיים ומסובכים...**

***שלושם מכורים למניפולציות**

קרבן: נעלב, מכור לאוכל/עישון או חומרים אחרים, בעיית למידה, לא 'מוצלחת', לא מרגישה נוח עם הגוף, מפסידה בתחרויות, מוותרת, מקטרת, עושה דוקה, פוחדת לעמוד על שלי, פוחדת משינוי, לא לוקחת על עצמי אחריות, מרגישה מסקנה, שותקת, לא מצליחה לבטא רת עצמי, לא החלטית, לא עומדת על שלי, אני מסכנה, מאשימה אחרים.

מציל/קדוש מעונה: רוצה להימנע מקונפליקט בכל מחיר, עושה למען אחרים, מאפשר דפוסים לא בריאים אצל אחרים, קדוש מעונה-מקריב את עצמו למען אחרים, מאשים אחרים מעריכים אותו, מבטל את עצמו, נמנע מרגשות אותנטיים ושם מסיכה, כל הזמן במתח, מעמיס על עצמו, מתכחש לצרכים של עצמו.

מקרבן: מנצל אחרים, פוגע באחרים, מתנהג באלימות כלפי אחרים, עושה 'רגשי'-מנסה לגרום לאחרים רגשות אשם, לא לוקח אחריות על התנהגותו, שולט באחרים, נמנע מרגשות אותנטיים, מכור לחומרים והתנהגויות ממכרות, פוחד מנטישה ולכן שולט באחרים.

כדי להשתחרר מהמשולש, התחילי:

- לספר לעצמך ולאחרים את האמת
- לשים את עצמך ראשונה
- לטפח את עצמך
- לזהות מה את באמת רוצה
- ללמוד לומר 'לא' לעמוד על מה שחשוב לך

