

## סדנא בנושא

# דחיינות

### הערה:

במילון אבן שושן מופיעה רק המילה דחייה וביאורה שם "העתקת דבר מזמנו לזמן מאוחר יותר". המילה התואמת מובן זה ב"קולות של החלמה" היא – דחיינות.

- מה מעוררת בך המילה דחייה ומה מעוררת בך המילה דחיינות?
- מהו המאורע, המקום, הזמן והנסיבות המאפיינים את הדחיינות שלך?
- האם אתה רואה את הדחיינות כפעולה או כמצב?
- מה מתחולל בך קודם לדחיינות?
- כאשר אתה דוחה ביצועם של דברים האם אתה מודע לכך?
- כיצד מצטיירת אצלך הדחיינות: כנקודה, כתהום, כמפלצת, כסלע, כ...?
- האם אתה "אוכל" על הדחיינות?
- האם שיתפת מי מחברי או.איי בתכונת הדחיינות שלך או במקרה שכזה? מה קרה אז?
- באיזה אופן אתה מתגבר על הדחיינות?
- איזה מילים "מתחברות" אצלך לדחיינות? פחד, רתיעה, לחץ, חוסר אונים, חוסר שליטה, פרפקציוניזם...
- איזה מילים מתחברות אצלך להתגברות על דחיינות? אומץ, כניעה, אין ברירה, דחיפות, קבלה, תפילה, אהבה...
- מה היית רוצה לספר לנו על הדחיינות שלך?