

חוברת הדרכה

STOP THINKING ABOUT IT

הטכניקה שתעזור לך
להשתחרר מכל המחשבות שמטריפות
אותך ב- 3 צעדים

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

עקרונות

עקרון ראשון: ברגע שאנחנו מגיעים

למסקנה הבנה או פתרון

המחשבות נעלמות כבמטה קסם

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

עקרונות

עקרון שני: איכות המסקנות חשובה
מסקנות 'מעצימות' משפרות את החיים
מסקנות 'מדכאות' פוגעות באיכות החיים

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

פעולות

פעולה: להגיע להבנה, מסקנה, פתרון

פעולה: להגיע להבנה, מסקנה, פתרון

שהם מיטיבים ומחזקים

חוברת הדרכה

STOP THINKING
ABOUT IT

שלושת הצעדים

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

הצעד הראשון

לרשום באופן חופשי
את כל המחשבות

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

התוצאה של הצעד הראשון

יש לכם רשימה כתובה
של כל המחשבות
שעוברות לכם בראש

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

הצעד השני

לחלק את כל המחשבות שרשמנו
לקטגוריות
של שאלות מהות

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

שאלת המהות קטגוריה ראשונה

איך זה קרה בכלל?
איך זה יכול להיות?
זה נראה לי הזוי ולא הגיוני

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

שאלת המהות קטגוריה שנייה

האם אהבת אותי בכלל ?
האם מה שהיה בינינו היה אמיתי
או שהכול היה שקר

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

שאלת המהות קטגוריה שלישית

איך הוא יכול היה לעשות את זה? איך
היא יכלה להתנהג ככה? לא הייתי
מאמינה עליו/עליה בחיים

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

שאלת המהות קטגוריה רביעיית

איפה טעית? איך לא שמתי לב? למה לא
שיתי אחרת? איך הייתי כל כך תמימ/ה

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

שאלת המהות קטגוריה חמישית

מה יהיה איתי? איך אסתדר? כולל
מחשבות על העתיד הכלכלי, איפה אגור
חשש להיות לבד ואיך אמצא זוגיות חדשה

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

שאלת המהות קטגוריה שישית בגירוסים

מה יהיה עם הילדים? איך זה ישפיע
עליהם? מה זה אומר שהמשפחה משתנה

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

הצעד השני

לחלק את כל המחשבות שרשמנו
לקטגוריות
של שאלות מהות

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

התוצאה של הצעד השני

יש לכם את שאלת המהות שלכם
שהיא השורש של כל המחשבות

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

מה שאלת המהות שלך ?

מוזמנים לשתף כאן בתגובות למטה
או לכתוב אליי לאימייל

GETTINGOVERIT.PROGRAM@GMAIL.COM

STOP THINKING
ABOUT IT
חוברת הדרכה

הצעד השלישי

להגיע להבנה שלמה
של שאלת המהות שלך

STOP THINKING ABOUT IT

הדגמה של צעד 3
הבנה שלמה של שאלת המהות
האם אהבת אותי באמת

STOP THINKING
ABOUT IT

את השיטה המלאה
להתגבר על פרידה וגירושים
אפשר למצוא כאן

[Click here](#)

STOP THINKING
ABOUT IT

מאחלת לך הבנה הולכת ומעמיקה
שתוביל אותך לחיים של שלושה
הגשמה ואהבה
שלך, אילת

Don't believe everything you think - Byron Katie

STOP THINKING
ABOUT IT

תודה שהייתם אתנו!

הטכניקה שתעזור לך
להשתחרר מכל המחשבות שמטריפות אותך
ב- 3 צעדים