

דף תרגיל 'להסתכל לפחד בעיניים' - שיעור 3 חלק 2

דף תרגיל 'להסתכל לפחד בעיניים' - שיעור 3 חלק 2

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

ענה/י על 3 שאלות:

1. מה יהיה איתי בעתיד? מה המשמעות של הפרידה על החיים העתידיים שלי?

במצבי החדש, מה החששות שלי לגבי העתיד?

החשש הכי גדול שלי הוא _____

מטריד אותי ש _____

אני לא יודע/ת איך אוכל להסתדר _____

זה נראה לי ממש 'סיוט' _____

הדבר הכי גרוע שיכול לקרות מבחינתי הוא ש _____

2. מה זה אומר עליי? איך המצב החדש משפיע עליי?

מה הסטטוס החדש שלי? _____

מה השתנה במה שאני חושב/ת על עצמי? _____

מה השתנה לדעתי במה שאנשים אחרים חושבים עליי? _____

3. מה ההשפעה והמשמעות, בעיניי, עבור הילדים שלי? מה החששות שלי לגביהם?

מה החששות המרכזיים שלך? מה הכי מפחיד אותך לגבי העתיד?

מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות

יש לך שאלה או שיתוף? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ונענה בהקדם

שלך, אילת