

דף תרגיל החלטה 1 'לבחור בעצמי ובאיזון' - שיעור 5 חלק 2

דף תרגיל החלטה 1 'לבחור בעצמי ובאיזון'

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת
לרשום 10 דברים שאני לא מוכנה/ה לעשות יותר בשביל אף אחד

1. אני לא מוכנה/ה יותר להישבר ככה, עבור אף אחד, בחיים
2. אני לא מוכנה/ה יותר להיכנס לדכאון, עבור אף אחד, בחיים
3. אני לא מוכנה/ה יותר לקנא כך, באף אחד, בחיים
4. אני לא מוכנה/ה יותר להגיע למצב כזה, עבור אף אחד, בחיים
5. אני לא מוכנה/ה יותר _____, עבור אף אחד, בחיים
6. אני לא מוכנה/ה יותר _____, עבור אף אחד, בחיים
7. אני לא מוכנה/ה יותר _____, עבור אף אחד, בחיים
8. אני לא מוכנה/ה יותר _____, עבור אף אחד, בחיים
9. אני לא מוכנה/ה יותר _____, עבור אף אחד, בחיים
10. אני לא מוכנה/ה יותר _____ עבור אף אחד, בחיים

הצעה לפעולה החלטה 1 – לעשות עכשיו משהו עבור עצמי, עדיף משהו שאני רוצה כבר זמן מה ולא עושה מסיבות שונות. משהו שיבטא את המחויבות שלי גם לעצמי, לאיזון ולאפשר שלי.

למה את/ה לא מוכנה/ה יותר? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות

יש לך שאלות או שיתופים? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות

ונענה בהקדם

שלך, אילת