

דף תרגיל החלטה 2 'נמאס לי'

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

לרשום 5 דברים שממש נמאס לי מהם:

נמאס לי לבכות
נמאס לי לדבר עליו
נמאס לי _____
נמאס לי _____
נמאס לי _____

הצעה לפעולה להחלטה השנייה:

1. לצעוק כמה נמאס לי (במקום מתאים, אפשר כרית)
2. לספר למישהו כמה נמאס לי, מומלץ גם כאן למטה בתגובות (לומר למישהו אחר הופך את זה לאמיתי ומשפיע יותר)
3. הצעה לתרגול יומי למשך 7 ימים – כל בוקר לכתוב על דף את הדברים שממש נמאס לי מהם, יוצר מומנטום של שינוי (אפשר בנקודות או בכתיבה אסוציאטיבית)

ממה ממש נמאס לך? מוזמנת/לשתף כאן למטה בתגובות

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

שלך, אילת