

דף תרגיל החלטה 3 'מי שלא רוצה אותי אני לא רוצה אותו/אותה' - שיעור 5 חלק 2

דף תרגיל החלטה 3 'מי שלא רוצה אותי אני לא רוצה אותו/אותה'

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

ארשום בטור אחד את כל הסיבות שאני רוצה להישאר בזוגיות – הדברים הטובים בינינו, הדברים הטובים שיש בו/בה, ובטור השני אכתוב רק משפט אחד הוא כבר לא רוצה אותי –

ואשאל את עצמי האם יכול להיות שסיבה אחת היא מספיק חזקה שהיא תבטל את כל הסיבות האחרות? האם יכול להיות שסיבה אחת היא כמו זכות וטו בהצבעה? (קצת כמו שאם אין אוויר, אין חיים וזה לא משנה כמה אכלתי בריא, או כמה שמרתי על כושר, בלי אוויר הכול מסתיים. הרצון ההדדי הוא האוויר של הזוגיות. אז יאללה ביי)

טבלה 'מי שלא רוצה אותי אני לא רוצה אותו/אותה'

הדברים הטובים	הוא כבר לא רוצה/ היא כבר לא רוצה ומי שלא רוצה אותי אני לא רוצה אותו/אותה

הצעה לפעולה החלטה 3:

פעולה שתמחיש ותחזק את ההחלטה שלי, לדוגמא:

אספר לחבר/ה על ההחלטה

ארשם לאתר הכריות /אצא לדייט

אעשה שינוי בחדר השינה/בבית

דף תרגיל החלטה 3' מי שלא רוצה אותי אני לא רוצה אותו/אותה' - שיעור 5 חלק 2

**האם התחברת להחלטה הזו? מה הניסוח האישי שלך להחלטה?
שתפ/י כאן למטה בתגובות ותעניקי/י השראה למשתתפים נוספים**

מוזמנת גם לשתף בפעולה שלך

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

שלך, אילת