

דף תרגיל החלטה 7 עזבתי – שיעור 5 חלק 6

דף תרגיל החלטה 7 – עזבתי

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

1. עכשיו הזמן להכין את פירמידת ההחלטות האישית שלי (מצורף בשיעור תרשים של פירמידה)

חשוב לקחת הזמן ולקבל בעצמי את ההחלטות שאני הכי מתחבר/ת אליהם.

2. האם גם אני מחליט/ה לעזוב את הזוגיות?

זה הזמן לרשום כאן את ההחלטה שלך:

אני החלטתי _____

אני החלטתי _____

אני החלטתי

כל הכבוד! זו החלטה מאד משמעותית.

חשוב שוב לציין שוב שזו החלטה מאד אישית וכל אחד נמצא במקום אחר – לכן אם זה עדיין לא הזמן שלך זה ממש בסדר גמור. תמשיכ/י לשיעורים הבאים ואם תרצ/י תוכל/י לשמוע שוב חלקים חשובים עבורך בקורס עד שיגיע המועד הנכון עבורך.

מה הפירמידה שלך? מוזמנ/ת לשתף בהחלטות שלך וגם בפירמידה כאן למטה בתגובות ולתת רעיונות והשראה למשתתפים אחרים.

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

שלך, אילת