

תרגול -הדיבור הפנימי שלי מה הקול הדומיננטי?

מה המסרים שלו?

קול מקדם / מעכב?

אם היה איש מאחורי הקול הפנימי, סמנו מי הוא היה?
סבתא מחבקת? פיה טובה? שד מלחיץ? בוס עצבני?

הקול הזה מזכיר לכם מישהו שאתם מכירים?

אתם משתמשים בו גם לאנשים אחרים? אם כן, מתי?

איך הם מגיבים?

הצהרת כוונות

הצהירו למשפחה/ לחברים/ ברשתות החברתיות...
כשכותבים ומתחייבים ומשתפים - יש יותר סיכוי לשינוי וגם לתמיכה
מהסביבה :

