|  |
| --- |
| **זיהוי אמונות מגבילות** |

1. זיהוי מטרות

* מה הערכים שלך
* מה חשוב לך
* סוג הקשר
* מאפיינים של הגבר
* ועוד..

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. זיהוי אמונות מגבילות

מתוך שיחות פנימיות

* זה הרבה עבודה
* זה לא בשבילי
* כל ההזויים עלי
* השוואות

מתוך הצהרות

* אני
* אני לא
* אני חייבת/אסור לי
* אחרים הם
* העולם הוא

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **המרת אמונות** |

|  |  |
| --- | --- |
| האמונות הישנות שלי | האמונות החדשות שלי |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **תרגילים לשינוי קוגניציה** |

1. את מה שאת חושבת שאת – הסטת שיחות
2. תרגיל בית המשפט
   * אילו הצלחות היו לי בחיים?
   * מתי הרגשתי שווה או מוצלחת במיוחד?
   * אילו הישגים יש לי?
   * במה האמנתי כאשר הגעתי להישגים שלי?
   * וכדומה...
3. השדון המעצבן

|  |
| --- |
| **ציירי לך שפ"מ** |

