

קבלה עצמית רדיקלית

בחוברת העבודה יש עוד 2 תרגילים בדרגת קושי עולה.

תוכלי לזהות את רמת התרגיל לפי הבועית שמופיעה בצד עם מספר הדרגה בתוכה:

3

2

1

הם מתאימים לך אם את רוצה לשים דגש על חיזוק שריר הליבה של **קבלה עצמית רדיקלית** או לבחור תרגיל מתקדם יותר לפי הרמה שלך.

את יכולה גם ליישם את כל התרגילים בכל דרגות הקושי אם הבנת שחשוב לך לתרגל את שריר הליבה הזה.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגילים המתקדמים.

קבלה עצמית רדיקלית

רשימת קניות

2



מה תעשי בתרגיל?

את עושה טבלה, יכולה על נייר ועט (זאת ההמלצה שלי), בקובץ אקסל או בוורד וכותבת 15 דברים טובים שיש בך או שאת אוהבת בעצמך ו-15 דברים שליליים שאת שונאת או לא היית מוכנה לקבל עד עכשיו.

לפחות 7 דברים ברשימה שלך יהיו פנימיים - קשורים לזהות או לאופי שלך.

אחרי שתסיימי להכין את הרשימה – תקראי אותה שוב מול עצמך, וכשאת מסיימת תגידי "אני מקבלת את עצמי על כל מי ומה שאני וגם מי ומה שאני לא"

מה התרגיל הזה עושה?

הטבלה הזאת מאפשרת לך להסתכל על עצמך כמו שאת רואה אותך באמת. ולראות ממה התפיסה שלך לגבי עצמך מורכבת.

קבלה עצמית רדיקלית

מכתב לעצמי

3



מה תעשי בתרגיל?

את לוקחת דף רגיל בגודל A4, וכותבת לעצמך מכתב בשני חלקים – החלק הראשון הוא לצד שאת אוהבת בעצמך, תחמיאי לה, תגידי לה כמה היא טובה ואילו דברים מדהימים היא הכניסה לחיים שלך.

החלק השני, מיועד לצד שאת שונאת בעצמך, תגידי לה מי היא, מה היא עשתה לך, אולי תמצאי את עצמך כותבת לילדה הפגיעה שבתוכך, לצדדים הדחייניים או הרגשניים. חשוב שלא תבקרי אותה, פשוט תגידי לה מה היא הכניסה ויצרה בחיים שלך.

כשתסיימי לכתוב את המכתב – את יכולה להוסיף כמה משפטי סיכום ותקראי אותו.

מה התרגיל הזה עושה?

מאפשר לך להבין איך את מדברת לעצמך בצורה כנה.