

קבלה עצמית רדיקלית

בחוברת העבודה יש את תרגיל הבסיס לחיזוק שריר הליבה של **קבלה עצמית רדיקלית**.

מעבר לזה, יש לך בחוברת הבאה עוד 2 תרגילים בדרגת קושי עולה.

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

3

2

1

ההמלצה היא להתחיל מתרגיל הבסיס בחוברת זו.

אם תרצי לשים דגש על חיזוק שריר הליבה של **קבלה עצמית רדיקלית** את יכולה ליישם את אחד התרגילים המתקדמים מהחוברת הבאה או את כל התרגילים בכל דרגות הקושי.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגיל הראשון.

קבלה עצמית רדיקלית

תרגיל המראה

1



מה תעשי בתרגיל?

את עומדת מול המראה, מסתכלת על עצמך בעיניים במשך דקה.

במשך הדקה הזאת תראי שיעלו מחשבות לגבייך, לגבי האדם שאת, או לגבי דברים טובים או מגרעות במראה שלך.

אחרי דקה את אומרת בקול 3 פעמים - "אני מקבלת את עצמי בדיוק ככה, על כל החלקים שבי"

מה התרגיל הזה עושה?

המראה, יכולה להיות טריגר בשבילנו שמציף המון חלקים של שיפוט וביקורת פנימית, בעיקר כנשים שגדלו באידאל היופי של המאה ה-21. והמטרה היא לאפשר לעצמנו להסתכל על מי שאנחנו פעם אחת, מבלי לברוח ולהשתמש בכוח של המילה כדי לחזק את זה.