

מה כבר יכול לקרות?

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 **מה כבר יכול לקרות?** 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.

מה כבר יכול לקרות?

המהמרת המודעת

2



מה תעשי בתרגיל?

תבחרי מצב שבו את מרגישה חוסר וודאות ותרשמי על דף:

-מה הדבר הכי גרוע שיכול לקרות? (תרוצי פה על כל תרחישי האימה שעולים לך)

-מה הדבר הכי טוב שיכול לקרות

-האם אני מוכנה לקחת את הסיכון?

אם אחרי שכתבת הכל, הבנת שזה שווה את הסיכון תעשי את הפעולה למרות חוסר הוודאות.

מה התרגיל הזה עושה?

מפרק את המהות של הקול בראש או המחשבה שלך. את מקבלת הצצה אל מאחורי הקלעים של תהליך קבלת ההחלטות שלך ובוחנת באמת האם שווה לך 'להמר' אחרי ששקלת וראית את כל התרחישים.

מה כבר יכול לקרות?

10 טעויות מכוונות

3



מה תעשי בתרגיל?

את הולכת לטעות בכוונה ולצבור 10 טעויות קטנות (פעולות שאת רגילה לעשות אותן או תעוזה לעשות פעולה שהיא חדשה לך)

זה המקום שבו את מוציאה מייל אחד בלי לעבור עליו שוב, שולחת כבר את ההודעה על הוואן ומרשה לעצמך להגיב בזמן אמת למישהו גם אם זה עדיין לא יושב לך בראש.

את צוברת 10 משימות כאלה, יומיומיות וקטנות, את יכולה לעשות את הכל ביום אחד או לפרוס את זה על פני כמה ימים, אני ממליצה לעשות כל יום לפחות 3 טעויות, כדי לשמור על הרצף.

מה התרגיל הזה עושה?

מוכיח דרך התנסות אמיתית שלא כל מה שנתפס כטעות הוא באמת כזה וגם שלטעות זה לא עניין של חיים ומוות.