

איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?

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 **איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?** 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.

איך האישא הבטוחה שאני הייתה פועלת?

מביאה אותה אליי

2



מה תעשי בתרגיל?

תקחי 5 דקות ותחשבי:

מי האישא הבטוחה שאת? איך את נראית כשאת בטוחה? איך את מתלבשת? האם את מתאפרת אחרת? איך את מדברת? איך את נושאת את עצמך בעולם? תשבי לכתוב את כל הדברים האלה כדי לאפיין אותה. ולאחר שכתבת את זה – תשאלי מה 3 התכונות או המאפיינים של האישא הבטוחה שאת יכולה להתחיל להכניס לחיים שלך כבר עכשיו?

מה התרגיל הזה עושה?

מקרב אותך לאישא הבטוחה שאת באמצעות אימוץ התנהגויות, בחירות והרגלים קטנים.

איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?

תקראי לעורכת הדין

3



מה תעשי בתרגיל?

תקחי 5 סיטואציות, זכרונות או אירועים שבהם לא נהגת בביטחון ותכתבי אותם. עכשיו תדמייני שהאני הבטוחה שלך היא עורכת הדין שגייסת, היא עומדת ונמצאת איתך בסיטואציות או בזכרונות שתיארת – ותפקידה לדבר עבור הלקוחה שלה.

מה היא תגיד בכל סיטואציה?

היא כנראה לא תגיד "אולי הלקוחה שלי לא בטוחה" אלא- "הלקוחה שלי מבקשת הבהרה."

תכתבי את התגובה בכל אחד מהמשפטים האלה.

זוכרת שעורכת הדין הזאת היא בעצם את? תחליפי את כל הביטויים של "הלקוחה שלי" במילה "אני".

מה התרגיל הזה עושה?

מלמד אותך איך לדבר על עצמך ועבור עצמך דרך תיקון אירועי העבר.