

איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?

בחוברת העבודה יש את תרגיל הבסיס לחיזוק שריר הליבה של **איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?**

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 **איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?** את יכולה ליישם את אחד התרגילים המתקדמים מהחוברת הבאה או את כל התרגילים בכל דרגות הקושי.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגיל הראשון.

איך האישה הבטוחה שאני הייתה פועלת?

איך היא הייתה מתנהגת?

1



מה תעשי בתרגיל?

ברגע שבו את מרגישה שכל הביטחון נזל לך מבין האצבעות, או כשאת מרגישה שאת צריכה חיזוק תשאלי את עצמך: "אם הייתי עכשיו האישה הכי בטוחה שאני יכולה להיות – מה הייתי עושה?" ותעשי את זה.

מה התרגיל הזה עושה?

שובר את האוטומט שאולי נשאבת אליו וזורק לך גלגל הצלה. אבל הפעם – את זו שזורקת לעצמך את גלגל ההצלחה ולומדת שבסוף, את צריכה רק אותך. ברגעים האלה את פונה לחפש את התשובה אצלך ומחזקת את הגשר בין האישה שאת היום לאישה שאת שואפת להיות.