

היי פייב

בחוברת העבודה יש את תרגיל הבסיס לחיזוק שריר הליבה של **היי פייב**

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:



ההמלצה היא להתחיל מתרגיל הבסיס בחוברת זו.

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

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגיל הראשון.

היי פייב

שוברת התבניות

1



מה תעשי בתרגיל?

תעשי רשימה של 5 סיטואציות או מקרים שבהם את משתתקת או לא מגיבה
זה יכול להיות במעלית, בבית קפה או במפגש עם חברה מסוימת. תרשמי כל סיטואציה ותכתבי מה את יכולה לעשות אחרת כדי להגיב בה.
ובפעם הבאה שתהיי בסיטואציה כזאת תפעלי לפי הדרך שהגדרת לעצמך.

מה התרגיל הזה עושה?

מחזיר אותך לעצמך בסיטואציות שבהן התרגלת לא להיות נוכחת או להיחבא אל הכלים באמצעות תכנון מקדים שיאפשר לך לדבר בביטחון.