

שאלות הכנה למיני סדנה:

מרימות

מוזמנת לכתוב במחברת את התשובות, לא תהיי חייבת לשתף בסדנא,
אבל כך תבואי הרבה יותר מוכנה אליה, לאחר התבוננות ובחינה.

חשוב ביותר!

שלא תעזי להשתמש בשאלות האלה כדי להוציא את המשפטים הבאים מהפה:

אוף אתי!

אני כל כך לא בסדר!

למה אני לא יותר טובה לעצמי?!!!

למדתי את זה כבר בעבר, למה אני לא מיישמת???

שלא תעזי!

אלו רק שאלות התבוננות שיכינו אותך לסדנא.

נא לתרגל אי שיפוט וימים נטולי ביקורת!!!

ולאחר כל ההקדמה הזו, לשאלות:

(שימי לב שיש שאלות שמצורף אליהם צמד המילים: תרגיל חוזר. ואלו שאלות שאת מתבקשת לשאול את עצמך כל יום עד לסדנה)

1. בסוף היום, כשאת חושבת על היום שעבר, האם בדרך שבה דיברת אל עצמך, מה שאכלת, דברים שעשית מבחירה - האם רוב היום היית מפרגנת וטובה לעצמך או לא? (תרגיל חוזר)
2. אלו דשל"רים - דברים שעושים לך רע, את יכולה להוציא מהיום שלך? אלו דשל"רים אינך יכולה להוציא? ולמה?
3. שימי לב, האם היום שלך מלא יותר בדשל"רים או בדשל"טים (דברים שעושים לך טוב)? (תרגיל חוזר)
4. אלו דשל"טים את יכולה להוסיף ליומך? (תרגיל חוזר)
5. מי הם האנשים בחייך שהכי מרימים אותך לך?
6. מי האנשים בחייך שפחות מרימים אותך לך?
7. כמה את מרימה לעצמך כל יום (מפרגנת, מחזקת, מעודדת) מ-1 עד 10 (תרגיל חוזר)
8. מה הם הדברים שמקלים עליך להיות מרימה לעצמך כל יום? (תרגיל חוזר)
9. האם את חושבת שאת ראויה להרים לעצמך? עני בבקשה על השאלה ברצינות. ואם התשובה היא לא או כן מהוסס, מה מפריע לך להרים לעצמך?
10. עצמי את העיניים, דמייני את עצמך באירוע שחווית ובו כעסת על עצמך או ירדת על עצמך, אם היית יכולה באותו אירוע, פשוט להיות טובה לעצמך, אפילו לתת לעצמך חיבוק פיזי, האם היית רוצה לעשות זאת? אם כן, עשי זאת בדמיון. ושהי ברגע המקודש הזה. אם לא, למה? (תרגיל חוזר בכל יום שחווית בו הורדה לעצמך)

נראה ב-13.3, בשעה 20:00 במיני סדנה שלנו, מרימות!
מוזמנת להזמין חברות שיירשמו ושכל הפרטים יישלחו גם להן.

Shirly Ness Berlin