

אבן הפינה

השבוע תבצעו 'צילום רנטגן' לסיטואציה אחת שמעוררת בכם חוסר שקט השבוע.
מלאו את התבנית הבאה:

הפעולה המעכבת:

מה אני עושה או מרגישה? (למשל: 'אני דוחה משימה קשה')

חוק ה- 'כי' (היגיון הבסיס הישן):

אני עושה זאת כי אם אכשל זה יוכיח ש...

למשל: 'שאני לא מספיק מקצועית'.

העדכון הריבוני:

מהיום, החוק החדש בממלכה שלי הוא...

(למשל: 'הערך שלי יציב כמו אבן פינה, וכל ניסיון הוא רק תרגול של העוצמה שלי').

זכרו, המילה האחרונה היא תמיד שלכם.

אתם לא הנתינים של המחשבות שלכם

אתם הריבוניים שלהן!