

## "חדר כושר לאושר" שעור 10

### דף עבודה לעיקרון מס' 10 שינוי השיח הפנימי

#### תרגיל 1: זיהוי מחשבה להחלפה

א. באיזה תחום של החיים אני מזהה מחשבות גורמות סבל?

ב. המחשבה גורמת הסבל העיקרית שלי

ג. מה הנזק שהמחשבה הזאת גורמת לי

#### תרגיל 2: חיבור מחשבה חדשה

נסחו מחשבה תחליפית לפי ארבעת הכללים: חיובי, הווה, פשוט ואמת.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: [tevaveahava@gmail.com](mailto:tevaveahava@gmail.com) אתר: [www.dalieresnitzky.com](http://www.dalieresnitzky.com)