



משימה ראשונה -

**מבדק עצמי - מה הם גבולות בשבילי?
(נחזור לזה בסוף הקורס 😊)**

1. מה זה גבול עבורכם?

**כתבי את המילים הראשונות שעולות לך באופן אסוציאטיבי.
בלי לסנן.**

2. איזה תחושה מעלה בך המילה גבול?

3. האם עבורך, בחיים שלך, ישנם גבולות ששומרים עלייך?

4. סמני מה מהמשפטים הללו נכון עבורך?

יש לי אישיו עם הענקת גבולות בגלל :

*** הרצון להיות אהובה, אני פוחדת שהילד.ה שלי יאהב אותי פחות כשאני מציבה גבול.**

*** אני לא אוהבת שכועסים עלי או לא מרוצים ממני**

*** קשה לי להיות נחרצת כשאני לא באמת בטוחים**

בעצמי

*** אני חוששת לאבד מהמשמעות שלי עבור הילד שלי**

כשאני אומרת לו "לא"

♥ הבנת הלב מנצחת הכל! ♥

צור קשר

