

הכנה לשינוי

1) מה הרמה הבאה שלי בחיים? (כתבו בפירוט חושים והתנהגות)

2) מה מונע ממני לגרום לזה לקרות?

3) מה צריך להשתנות? ומה אני צריך לעשות כדי שזה יקרה?

4) המחשבות הכי מלחיצות שצצות לי בראש ומה זה גורם לי?
