



תרגיל לשחרור כעס על אדם בעזרת כתיבה

חלק א - השלימו את המשפטים הבאים:

אני כועס/ת אליך כי את/ה _____

גרמת ללב שלי _____

חלק ב - עכשיו העתיקו את מה שכתבתם למעלה כשהפעם אתם כותבים את זה על עצמכם – משנים את המילה "את/ה" במילה "אני".

אני כועס/ת על עצמי כי אני _____

גרמתי ללב שלי _____

חלק ג – העתיקו את מה שכתבתם בחלק ב.

אני סולח/ת לעצמי ש _____
