



תרגיל לזיהוי במה ממוקדות המחשבות שלי

הסבר: במשך יום שלם יש לעקוב אחרי המחשבות ולשים לב על מה רוב המחשבות: על עצמך או על אנשים אחרים. אם המקום כאן לא מספיק, המשיכי מאחורי הדף או בדף נוסף.

חלק א – המחשבות שקשורות רק אלי. יש לרשום כול מחשבה שעולה:

חלק ב – המחשבות שקשורות לאנשים אחרים:

חלק ג – למילוי ביום שלמחרת או בסוף היום. התבוננות על מה שרשמת.

1. על מה היו רוב המחשבות, על עצמך או על אחרים?
2. האם המחשבות היו ברוחן חיוביות או שליליות?
3. האם יש מחשבות שחוזרות שוב ושוב?

אחרי שמילאת את חלק ג, את מוזמנת להיכנס [לקישור](#) כדי להבין מה זה אומר לגביך.