



נותבת את החיים  
וממריאה לשחקים

# מביקורת לקבלה עצמית

הרבה מהנשים שאני פוגשת משתמשות בגישת הכישלון, הן ביקורתיות, שיפוטיות ומדברות לעצמן במילים מסרסות.

**בחרי תחום בו את רוצה ליצור שינוי ולהגשים חלום:**

דברי אל עצמך יפה את שומעת?

קולות נשמעים בתוכך פנימה

רעשים שבלב נסדקים באימה

את שופטת

מבקרת

לא מרפה לשנייה

מחשבות לא נותנות לראש מנוחה

אל תהיי קשוחה, את בטח יודעת מלים שאמרת

לא מניחות את הדעת

דברי אל עצמך יפה

בחמלה וברגע, אולי תתאהבי

בזאת המביטה

בצד השני, ראי את הטהר

LET'S  
MAKE  
THINGS  
HAPPEN

# דף עבודה



נותנת את החיים  
וממריאה לשחקים

הקפידו להקשיב למילים בהן את משתמשת כלפי עצמך השבוע  
האם את בביקורת או בקבלה עצמית, בחמלה ?  
כתבי על עצמך 3 תכונות טובות שלך שאת ממש גאה בהן  
וכיצד הן השפיעו באופן חיובי על הסביבה  
זכרי

כשאת בביקורת את מסרסת את עצמך ומייצרת תקיעות בחיך , חוסר תקווה ואמונה בעצמך  
וכשאת בקבלה עצמית את עפה על החיים, את מאפשרת לעצמך תנועה. הימנעי מביקורת!

---

---

---

---

---

---

---

---



LETS  
**MAKE  
THINGS  
HAPPEN**

שלך באהבה ליבת

libatma@gmail.com • 052-3514999