

בחרת להפטר מהאובססיה להוצאת שחורים בפנים

כל שעליך לעשות הוא להדפיס את הדף ולצפות בסרטון.
התרגיל מבוסס על טכניקת NLP לשינוי הרגלים:

שלב ראשון:

- * הזכרי ברגע לפני שדייך נוגעות בפניך.
- * בדקי, מהי המחשבה שעולה בראשך ורשמי אותה.

שלב שני:

תשאלי את עצמך בכנות המרבית: האם המשפט שכתבת בשלב הראשון באמת נכון?!

אם התשובה היא כן - אנא חזרי לסרטון הראשון בו תוכלי לברר עם עצמך,

1. מה הנזק שאת גורמת לעצמך

2. מה התועלת שהינך מקבלת, מה הנזק ועל איזה צורך ההתנהגות הזאת עונה לך?

אם התשובה היא לא - עברי לשלב הבא.

השלב השלישי:

דמייני את עצמך רגע לפני החיטוט בפנים.

את מודעת למחשבות וגם לנזק שאת עלולה ליצור, ואז... דמייני את השחור מושיט יד ואומר לך:

עצור!!!



מגיע לך יותר, תטפלי בי כמו שצריך!

חזרי על השלב השלישי לפחות שש פעמים וכבר בימים הקרובים תוכלי להרגיש את השנוי.

הינך מוזמנת לשתף אותנו בפייסבוק בכתובת: "מיטל וייסמן-NLP ודמיון מודרך"