

דף עבודה 3 לשלב מספר 6

המטריה

כי אחריות אישית היא מאסט

1. אולי הסלב הוא בן זוג שמציע טיסות לקריביים, אבל בן זוגך עוזר יותר בניקיון...

בחרי סלב נערץ עלייך.

רשמי 3 תכונות טובות שיש בבן זוגך ואין לסלב ההוא:

1. -----
2. -----
3. -----

2. תמיד, אבל תמיד, את יכולה לראות צדדים יפים בזוגיות שלך.

רשמי 5 דברים טובים שבן זוגך עשה לך השבוע:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

3. אם נרטבת, זה כי המטריה שלך התהפכה או נשברה.

התרגלי להודות על התחושה הפנימית שמאותתת לך כשמשהו לא בסדר.

שאלי את עצמך: מדוע החוויה הזו גורמת לי להרגיש כך? מה זה מלמד אותי על עצמי?

ככל שאת מעזה לשאול יותר, כך גם תוכלי לגלות יותר את האני האמיתי שלך ~

האם את משתקת על ידי האמונות המגבילות שלך?

מלאי את הטבלה בשלוש חוויות שעברו עליך לאחרונה, התחושה שלך לגביהם ומה שזה אומר לך.

| החוויה | ההרגשה שלי | זה אומר לי ש... |
|--------|------------|-----------------|
| .1 | .1 | .1 |
| .2 | .2 | .2 |
| .3 | .3 | .3 |

4. האם נשכחה הקדושה בנישואים?

נישואים הם מחלף של רגשות, חוויות, מעברים בחיים ועוד.

כשנכנסתם למסגרת הנישואים, כּרְתָם ביניכם ברית.

את עכשיו לוקחת אחריות מלאה על מילוי חלקך בהסכם המילולי והלא מילולי ביניכם, לא משנה מה

המצב. קדושה בנישואים פירושה שרק את מיוחדת לו ורק הוא מיוחד לך.

אין מישהו טוב יותר בעולם.

אין.

היזכרי לרגע בהחלטה על נישואיכם.

הרשי לעצמך להישאב לתחושות, לאופוריה, להתאהבות.

מתוך ההשראה הזאת, כתבי למה ומדוע בן הזוג שלך הוא היחיד המתאים לך.

לא משנה מה את חושבת או מרגישה כרגע. את ממלאת את השורות אך ורק במה שמתאים לקטע זה.

תצליחי מאוד!

אוהבת אותך על כל הזמן והמאמץ שאת משקיעה בהעצמה שלך ☺

אסתי