

# תרגיל

1. תאר פעולה שבה כשלת והגעת לתוצאות שליליות.
2. מה היתה התגובה המיידית שלך כשנוכחת בתוצאות השליליות של פעולתך?
3. איזה צידוק נתת לעצמך על תגובה זו?
4. האם היתה לך ברירה אחרת?
5. האם גם לאחר זמן נשארתי באותה עמדה?
6. במבט לאחור, האם אתה עדיין חושב שתגובתך מוצדקת?
7. איך באמת היית רוצה להגיב במקרה כזה?
8. מה מונע ממך להגיב ככה?
9. על מה אתה צריך לוותר כדי שתהיה חפשי להגיב כפי שאתה באמת רוצה?
10. מה הן מסקנותיך?