



ענת ריב"א

פורמת כעסים
אימון אינטגרטיבי בשילוב NLP

איזה יום עבר עלי? תרגול צריכה אישית
(בדף 2 הסברים והנחיות לשימוש)

יום _____ תאריך _____

	אוכל	שתיה	סאונד	ריח	צבע	תוכן (שיחות, וידאו, טקסטים)	מגע	אוויר
בוקר		אמריקנו	לייב של אלה ושלי	קפה, בושם	ורוד	זוגיות טובה, חיבוקים	החזקת ידיים אייל	
בוקר מאוחר	יוגורט עם שיבולת שועל, ציה ושקדים	מים 3*	דוד מדבר			אימון עם ד	חיבוק מדוד	
צהריים	שניצלים קטנים 4*	מים 5*	דוד וברק	טיגון	חום טיגון	קריאה של פוסט ישן שלי על מה יוצר אושר	חיבוק מאנה חיבוק מדוד	נמנום, שמיעת הספר טרה
אחה"צ			פלייליסט חמוד	קפה, כביסה נקייה				
ערב	תבשיל ירוקים הודי, בלינצ'ס עדשים ויוגורט חריף	מים	פגישות, נינה סימון בפגישה	אוכל הודי	שחור	שיחות אימון	חיבוקים עם מ המתאמנת	לאכול עם אייל
לילה		מים ועוד מים	הכוכב הבא				חיבוקים עזים עם אנושקה	



מה עושים?

1. מדפיסים/ שומרים עותק אצלך ב-DOC
2. ממלאים את הטבלה כמו בדוגמה שלי. כותבים מה נכנס אלי או מה ששמתי לב כדומיננטי יותר. כל יום ממלאים טבלה חדשה
3. בנוס - אפשר להוסיף דירוג של "נעים או לא". 1 יסמל מעט נעימות ו-10 תחושה טובה של נעימות גבוהה. 5 יכול לסמל משהו באמצע מבחינת התחושה (*אפשר במקום זה לכתוב במילים: "נעים"/ "לא נעים" בצבע אחר)
4. משוב - עושים את המעקב במשך יומיים שלושה ורק אז מתבוננים. מה בולט לעין? מה השתלט עלי ולא נעים לי? מה אני אוהבת ביום יום שלי ורוצה לשמר?
5. כותבים לי איך היה התרגול!

בהצלחה רבה, ענת 

www.anatriba.com

053-606-9320 (אני תמיד כאן עבורך להתייעצות)