



דף עבודה להדפסה

דברים שלמדתי על המוח שלי בזמן שירדתי 30 קילו

נגה אוחיון | אימון מנטלי-תודעתי

הגוף והראש שלך לא מנסים להכשיל אותך, הם מנסים להגן עלייך.

קחי 2 דקות לענות על השאלות הבאות כדי לחשוף את הדפוס הפנימי שמשאיר אותך במקום.

01

למה את רוצה לעשות את השינוי הזה? - חובה: להיות טובה לעצמך.
(אם המשפט שכתבת מרגיש לך כמו "עוד חובה" - הוא עדיין מגיע מהזהות הישנה.
שבי איתו עד שהוא ירגיש לך כמו מתנה לגוף שלך).

02

כשאת מדמיינת את עצמך מתחילה ממש עכשיו - מה עולה בראש? איזה מחשבות, "תירוצים",
סיבות "למה לא"? המילים המדויקות שקופצות לך לראש.

03

ומה את מרגישה בגוף ברגע הזה? איזה תחושות?
(כובד בחזה, נשימה קצרה, דפיקות לב מהירות.. ממש תיאור של ההרגשה)

04

המחשבות והתחושות האלו באות להגן עלייך. ממה? (סמני מה הכי מדויק לך)

[] כישלון ואכזבה	[] מה אחרים יגידו
[] מאמץ מאיים	[] אחר: _____
[] שינוי, לא מוכר	

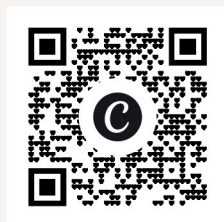
05

מה הצעד הפיזי הכי קטן וקל שאת יכולה לעשות ממש עכשיו כדי כן להתקדם למטרה שלך?
(אם קשה לך להתחיל - תקראי את מה שכתבת בשאלה 1. מגיע לך, אל תוותר על עצמך).



זהו. את יכולה לעשות את זה! (אבל את לא חייבת לבד)

העקרונות מההדרכה והשאלות האלה בדיוק הם מה שעשיתי
ב-3 שנים האחרונות, ואם אני הצלחתי כל אחת יכולה 
אבל אם את מרגישה שבמקום להמשיך לנסות לבד, בא לך
להיות ממוקדת, לקצר את הדרך, לקבל מרחב בטוח -
אני מזמינה אותך לשיחת אבחון וזיהוי דפוסים ללא עלות.



סרקי את הקוד לקביעת פגישה ביומן, נתראה!