



גיליון התעמלות כתב העת להימנעות וסבל

השלם את הגיליון הזה לפחות פעם ביום. זה יעזור לך להיות מודע יותר לעלויות הקשורות להימנעות או להיפטרות מהמחשבות ורגשות כואבים. מחשבות, רגשות, תחושות וזיכרונות כואבים מופעלים היום.

מה היו העלויות/השלכות החיוניות, הבריאות, של מערכות היחסים, כאב, זמן, אנרגיה, כסף, ...?	מה עשיתי כדי לברוח, להימנע או להיפטר מהם?	מחשבות, רגשות, תחושות וזיכרונות כואבים המופעלים כיום

מקור: © Russ Harris 2008 www.thehappynessrap.com