



גיליון התעמלות

# אני משנה את התגובות הרגשיות שלי לטווח הארוך

1 אני צובר רגשות חיוביים

- בטווח הקצר: אני עושה דברים נעימים המאפשרים לעשות אותם במיידות  
- לטווח ארוך: אני מבצע שינויים בחיי כך שהרגשות החיוביים יגיעו אליי לעתים קרובות יותר

2 אני עושה את מה שגורם לי להרגיש יעיל ומוכשר

3 אני מתכוון להתמודד עם מצבים שבהם אני עלול להיות בצרות עם הרגשות שלי

4 אני דואג לעצמי

- בריאות  
- מזון  
- שינה  
- להימנע מהתמכרויות  
- אימון גופני

5 אני צובר רגשות חיוביים בטווח הארוך (תסתכל על בהשאב « אני מפחית את הלחץ שלי באמצעות פעילויות »)

