

איך לנהל מחשבות לא נעימות? או מחשבות שמשהו לא נעים עומד לקרות?

לכולנו עולות מידי פעם מחשבות לא נעימות, אם אנחנו נותנים להן את המקום שהן דורשות, זה משפיע על ההתנהגות שלנו, ההתנהלות שלנו ומשנה בעצם את אורח ואיכות החיים שלנו. אז איך ניתן לעצור מחשבות שכאלה, ולא לתת להן לגדול ולהתפתח?

שואלים אותן שאלות בחזרה!

מוזמנת לכתוב את המחשבה הלא - נעימה שעלתה לך כאן בענן,
בחרי שאלה או שתיים ושאלי את המחשבה. את התשובות כתבי במקומות המתאימים.

