

מהו דיבור פנימי חיובי?

דיבור פנימי חיובי הוא דיבור פנימי בו

אנחנו אומרים לעצמנו מילים חיוביות, טובות, מעודדות ומעוררות השראה כדי שנוכל לזכור אותן כשבאמת נצטרך. מעשית, כדאי לומר אותן לעצמנו כל הזמן (גם כשאנחנו מאושרים) כדי להזכיר לנו שאנחנו נפלאים גם כשאנחנו עוברים ימים מורכבים ומאתגרים.

מפורטות כאן כמה דוגמאות. מוזמנת להוסיף עוד משלך:

