

שינוי הסיפור הפנימי:

מה הסיפור הפנימי שאת/ה מספר/ת לעצמך לגבי הזוגיות שלך או לגבי בן/ת הזוג שלך, והיחס שלו אליך?

אלו מחשבות ורגשות מעורר בך הסיפור הזה?

אילו ראיות את/ה מוצא/ת לסיפור הזה במציאות? (הבא 2-3 ראיות מהחיים שהסיפור הזה נכון).

איזה סיפור אחר היית רוצה לספר על הזוגיות שלך או על בן/ת הזוג שלך והיחס שלו אליך?

שאת/ה מספר את הסיפור הזה אילו תחושות ורגשות את/ה מרגיש?

אילו ראיות אתה יכול למצוא לסיפור החדש?

נסה/י להסתובב עם הסיפור החדש, בשבועיים הקרובים ולמצוא לו ראיות במציאות!