אימון בהצבת גבולות להרגלי בילוי ושתיית אלכוהול

שלב 5 – תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, הציבו את הגבולות תוך שימוש בדגשים שבכרטיסייה.
2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

3. האם אתם מרגישים שינוי ... ?	מקרה 1	מקרה 2	מקרה 3	מקרה 4	מקרה 5
בערנות שלכם להרגלי הבילוי?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
במידת המעורבות שלכם?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
בנכונות לפקח על הגבול שהצבתם?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
בדרכי התגובה שלכם?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
בהרגלי השיחה בבית?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט

4. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.

כעבור שבוע התבוננו על הטבלה: האם חל שינוי בתגובות שלכם לאורך השבוע?

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או לאתר.

מקבוצת הצוות הדידקטי: סמינר אפעל, רמת אפעל, רמת גן 5296000; טל/פקס. 03-7369426
info@horimos.co.il www.horimos.co.il
© כל הזכויות שמורות