



לבחור בעצמי שאלות חשובות מאוד המצבים חברתיים שונים

לבחור בי- היכולת שלי לסמוך על עצמי, לעשות את מה שנכון ומתאים לי באמת. להיות קשובה לעצמי, לצרכים שלי, לרצונות שלי, לגבולות שלי, והיכולת לומר "לא".

מה זה
אומר?

לבחור לבד- לפעול מתוך מודעות ועמידה בלחצים והשפעות של הסביבה עליי

לבחור בקבוצה- איר אנחנו מאפשרים לכל אחד. להיות הוא עצמו בתור קבוצה ויחד עם זאת להשפיע לחיוב על מה שקורה בקבוצה? כיצד אוכל לבחור באופן שונה מהקבוצה?

שאלו את עצמכם.



1. למה אני עושה את זה?
2. האם זה עלול לפגוע במישהו?
3. האם הייתי עושה את זה לבד?



4. האם שאלתי את הצד השני אם זה מתאים לו?

5. אם מישהו קרובה אלי היה בסיטואציה, איך הייתי רוצה שייתחסו אליו?

6. האם אני באמת רוצה את זה? האם זה נכון לי?



פנו לדמות בוגרת שנוח לכם לדבר איתה
אפשר גם לפנות לקו "מרחב בטוח" בטלפון - 0542441203

תרגו לזכור
אל זה?