

פרק 128 עיבוד של חוויה

קשה

1. קחו רגע וחשבו על חוויה שתמצאו לכתוב עליה
2. החליטו מראש האם אתם הולכים לכתוב במשך רבע שעה או חצי שעה ואז כתבו ברצף במשך כל הזמן הזה. ודאו שלא תופרעו.
3. כתבו את כל המחשבות והרגשות הקשורים לחוויה הזו. ייתכן ותראו קשרים בין האירוע הזה לבין בני משפחה או אנשים בסביבה שלכם במהלך הכתיבה.
4. לאחר הכתיבה וודאו שיש לכם בין 5 דקות לרבע שעה להירגע, חזרו על הפעולה סך הכל ארבע פעמים. זה יכול להיות יום אחרי יום או פעם בשבוע למשך חודש.

ככה זה

כשיש שניים

הפודקאסט על מערכות יחסים