

טופס פגישה עם הילד הסובל שבתוכנו

מה אתם יכולים לומר לילד/ה הסובל/ת שהייתם?

מה אפשר לומר לאנשים שגרמו לסבל שלנו?

מה נוכל לומר לאמונותינו/לשדונים שלנו?

מחשבה - תפיסה חלופית	מחשבה/ אמונות ליבה

חזרו על התרגיל, אך הפעם באסטרטגיה של תיקון, של שכתוב העבר: למשל, ביישנית חזרה לעבר ודמיינה כיצד היתה ילדה יפה, זוהרת ומקובלת על כל הכיתה (לא משום שלהיות יפה זה חשוב כל כך, אלא כי אותה הילדה חשבה שזה חשוב).