



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ✦

דף עבודה – תרגול מחשבות

הנחיות קצרות למשתמש:

בכל פעם שעולה מחשבה שמגבילה או מקשה עליכם, מלאו את הטבלה הבאה. אל תנסו "לייפות" - פשוט תכתבו את מה שעולה, ואז תתרגלו לראות את זה מזווית אחרת.

🧠 המחשבה שעלתה	❤️ מה היא גורמת לי להרגיש	🗣️ איך אני יכול לפרש אותה אחרת / איזו מחשבה חדשה תומכת בי יותר
"אני לא אצליח בזה"	חוסר ביטחון, פחד מכישלון	"אני לומד, וכל ניסיון מקרב אותי להצלחה"
"זה גדול עליי"	לחץ, תסכול	"אני עושה צעד קטן אחד, זה לגמרי אפשרי"
...	...	...

☀️ זכרו: **אל תאמינו לכל מה שאתם חושבים**. מחשבה היא רק מחשבה - לא עובדה.

© LUMERA 2025 - כל הזכויות שמורות

החומרים והעזרים המצורפים נועדו ללמידה, תרגול וצמיחה אישית בלבד. אין בהם ייעוץ מקצועי, טיפולי או רפואי, ואין לראות בהם תחליף לייעוץ אישי מתאים. האחריות לשימוש בתוכן ולתוצאות התרגול חלה על המשתמש בלבד.