

6 פעולות שאפשר ליישם כבר מחר

3. חזקו שייכות

אמרו משהו אישי שמראה שיש לה מקום.

2. תנו בחירה קטנה

אפשרו לה לבחור חלק קטן מהשיעור.

1. שקפו התקדמות

הצביעו על שיפור קטן ביחס לעצמה.

6. זהו את ה"אדום"

אל תחכו לירידה במוטיבציה כדי לעצור ולשאול מה קורה.

5. פרקו משימה

תרגול קצר, ממוקד ומדיד לא "תתרגלי בבית".

4. שנו את השפה

מ-"אני לא טובה בזה"
ל-"אני עדיין לומדת".



כל הזכויות שמורות למורן מגידש, M.A בפסיכולוגיית ספורט, מטפלת CBT וביופידבק

055-3180815

<https://www.doyourbest.co.il/>