

פגם אופי – טינה

דף עבודה על פגם אופי – טינה

1. רשום של אדם שאתה מרגיש אליו טינה
2. מהי הטינה?
3. (אנוכיות) מה הייתי חוצה שהיא / הוא יעשו?
4. (חוסר כנות) למה אני מתכחש במערכת יחסים? מהם הצרכים או הרצונות שלי? מהי האמת?
5. (ריצוי אנשים) מה עשיתי כדי לרצות את האדם?
6. מה החלק שלי בזה?
7. איזה שקר סיפרתי לעצמי?
8. השקר שבחוץ... מה סיפרתי לאחרים על המערכת יחסים שלנו?
9. השקר של חוסר הפעולה / המחדל... מה הייתי חוצה לעשות לו/לה? כתבו הכול.
10. (חיפוש עצמי) מה עשיתי במצב הזה? איך סיפקתי את הרגשות שלי?
11. (פחדים) –ממה אני מפחד?
12. באיזה פגמי אופי השתמשתי?
13. מה יכולתי לעשות טוב יותר?
14. מה אני יכול לעשות עכשיו לגבי המצב?
15. מה האמת של כל זה?
16. כתוב תפילה עבור/ה... כתוב תפילה לעצמך.. כתוב תפילה למערכת יחסים.

