



תרגול חמלה עצמית

היום אני סולח/ת לעצמי על.....

בפטרה להתקדם הלאה, אני מכירה שטעיתי בכך ש...

פגיע לי חמלה פכוון ש...

בפעם הבאה שאתמודד עם סיטואציה דומה אני ...



"חמלה עצמית היא לא תוצאה של חוסר, אלא הכרה בכך שכולנו
אנושיים." פארק נפטל



תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים