

מה אני עוד צריכה כדי לרקוח את שיקוי הקסמים הזוגי שלי?

חיבור לתדר הגבוה שלי

- האם אני יודעת מה הערכים החשובים לי ביותר בחיים? (ערכים)
- האם אני יודעת מה החוויה הזוגית שאני שואפת אליה? (הוויות)
- מה הם ארבעת הערכים או ההוויות המרכזיים שלי?
- עד כמה אני חיה אותם?

ערך/הוויה	כמה אני חיה אותה/ו 1-10?	האם אני יודעת איך ביכולתי לטפח אותה?
1.		
2.		
3.		
4.		

המסת משקעים וחסמים

1. האם אני מזהה תחושות גוף משמעותיות שמופיעות לי בהקשרים רומנטיים או אחרים?
2. האם אני מזהה שינוי כלשהו בנשימה שמופיע בהקשרים אלה?
3. האם אני מודעת לתפיסות מעכבות ששקעו בי מילדות? אם כן – מה הן?
4. האם אני מודעת לתפיסות מעכבות שהצטברו בי כתוצאה מקשרי עבר?
5. האם אני נוטה לחוות יותר עצב/פחד/חוסר אונים **או** כעס/ביקורתיות/שיפוט?

פיתוח מיומנויות לחיים זוגיים

1. האם אני יודעת מה קשה לי בזוגיות? מה מפחיד אותי?
2. האם אני יודעת מה שפת האהבה הדומיננטית שלי?
3. האם אני מרגישה בנוח במרחב אינטימי וקרוב?
4. האם יש לי כלים חדשים להתמודד עם קשיים שהכשילו אותי בעבר?
5. האם אני יודעת להתעמת בצורה מקרבת ולא פוגענית כשמשוה לא עובד לי, חסר לי או פוגע בי?
6. האם אני מודעת לחלקים הפוגעניים שבי? מה הם?