1. **קצת רקע**

ו', בת 35, רווקה, עו"ד, לפני כמה חודשים עברה לדירת מגורים בצפון ומאז לא עבדה.

1. **מה הבעיה שהיא רואה?**

התקיעות בקריירה נבעה מכך שהיא מפחדת שאם תפתח משרד עצמאי היא לא תצליח.

1. **מה אנחנו מזהים ממה שלמדנו בקורס?** למשל אמונות ליבה / שפת גוף [יושב / מכווץ / רפוי]

זיהיתי את אמונת הליבה: "אני לא מספיק טובה + אני כשלון"

התחילה את האימון ישבה מכווצת ונמנעה מקשר עין רציף

1. **מה קרה בתהליך?**

ו' פחדה מאוד לבחור באופציה אטרקטיבית שנפתחה בפניה בקריירה. היא הייתה מכווצת, ושמעתי את כל הסיבות שלא שיכנעו אותה בלמה לא ועדיין הפחד היה גדול יותר. אמונות הליבה שהציפה בזו אחר זו היו: "אני לא מסוגלת, אני כישלון, אני לא מספיק טובה" החלטתי לעבוד איתה על מחשבות אוטומטיות.

התחלתי לשתף אותה לפי הסדר את ההגדרות למחשבות האוטומטיות, כשהגענו לחשיבה רגשית היא הזדקפה, ואמרה שזה בדיוק מה שהיא עוברת:

* אני לא מספיק טובה – מ 1-10 בחרה 8
* ב 2 שנותרו היא אמרה שהיא מצליחה בדברים שהיא רוצה
* שאלתי אותה את 2 שאלות הטרנספורמציה, שהביאו אותה להציף אירועי הצלחה וחיבור לערכים ולעוצמות שלה
* ועכשיו כמה שאת חושבת שאת לא מספיק טובה? ענתה 3 + "אני מצליחנית ותותחית". החזה שלה היה פתוחה ומתוח בגאווה, חייכה, קשר עין הלך והתחזק במהלך הפגישה.
* מה את הולכת לעשות עם ההבנה שאת מצליחנית ותותחית?

היא בחרה להגשים את האופציה העסקית שנפלה בחיקה, ואמרה שביום א' תפתח תיק ברשויות המס, ותאשר את ההצעה שהוצעה לה.

1. **מה למדנו? מה התובנות שלנו? מה אנחנו חושבים לעשות בפגישה הבאה?**

התדהמה של ו' מהשינוי התפיסתי שהביא אותה לאושר ועשייה מאוד הרשימו אותי. בפגישה הבאה אני רוצה ליצור תוכנית לפעולה ברורה כהמשך למה שהתחילה. יחד עם זאת רוצה לשלב עוד המשך עבודה על המחשבות האוטומטיות.