**עבודה מס' 4 – עבודה עצמית על מטא מודל**

1. לאחר שהנישואים שלי כשלו המחשבה האוטומטית שלי היא שאני לא טובה במערכות יחסים

* האם אני לא טובה בכל מערכות היחסים שבחיי?
* איך בדיוק זה אומר שאם הנישואים לא הצליחו לא אהיה טובה בזוגיות אחרת?
* האם יכול להיות שהיה בעבר גירושים ובהווה תהיה זוגיות מוצלחת?

2. אני חושבת שאני לא טובה בשיווק ולכן לעולם לא אדע לשווק את העסק שלי בעצמי

* מה יעזור לי בשיווק בכלל ובכתיבת פוסטים בשיווק בפרט?
* מה יקרה אם הייתי עושה זאת עכשיו?
* מה מונע ממני ללמוד את חוקי המשחק בפייסבוק?

3. אני חייבת לבחור תמיד נכון כדי להצליח מבחינה עסקית.

* מה יקרה אם אבחר לא נכון?
* מהי בחירה לא נכונה?
* מי קבע שכל בחירה חייבת להיגמר בתוצאת הצלחה?

4. אני לא יודעת לשלב מערכת יחסים וקריירה

* מה יקרה אם אשלב את שניהם?
* מה יעזור לי לשלב את 2 התחומים?
* איך זה יראה? ישמע? איך ארגיש?

5. מתאמנת שלי התנתקה ממני לכמה ימים לאחר אתגר גדול שלה, ומייד הנחתי שאני לא מאמנת מספיק טובה.

* איך בדיוק זה שהיא לא התקשרה מגדיר את יכולתי כמאמנת?
* האם יש עוד אפשרות? האם יכול להיות שהיא הייתה צריכה את הזמן שלה עם עצמה?

6. אם הבן שלי יצליח לשלב את הכדורגל עם הצבא אז שיחק לי המזל, אם לא אז פישלתי בענק

* איך זה שיסתדר לו בכדורגל ובצבא קשור להצלחה או לכישלון שלי?

7. אם אמא שלי תתאשפז, המצפון שלי ינהל אותי

* מה המצפון שלי אומר?
* מה יקרה אם אקשיב לו? מה יקרה אם לא אקשיב לו?

8. במקום ליהנות עם בתי מפגישת זמן האיכות שלנו, יצאנו טעונות ממריבה.

* מה טעון שם בדיוק?

9. גברים רווקים לעולם לא יבינו את צרכי הגרושות עם ילדים

* כל הגברים הרווקים לא יבינו גרושות עם ילדים?
* האם אני מכירה את כל הגברים הרווקים בעולם?
* האם אני מכירה גבר אחד רווק שמבין אישה שהיא גרושה עם ילדים?

תודה,