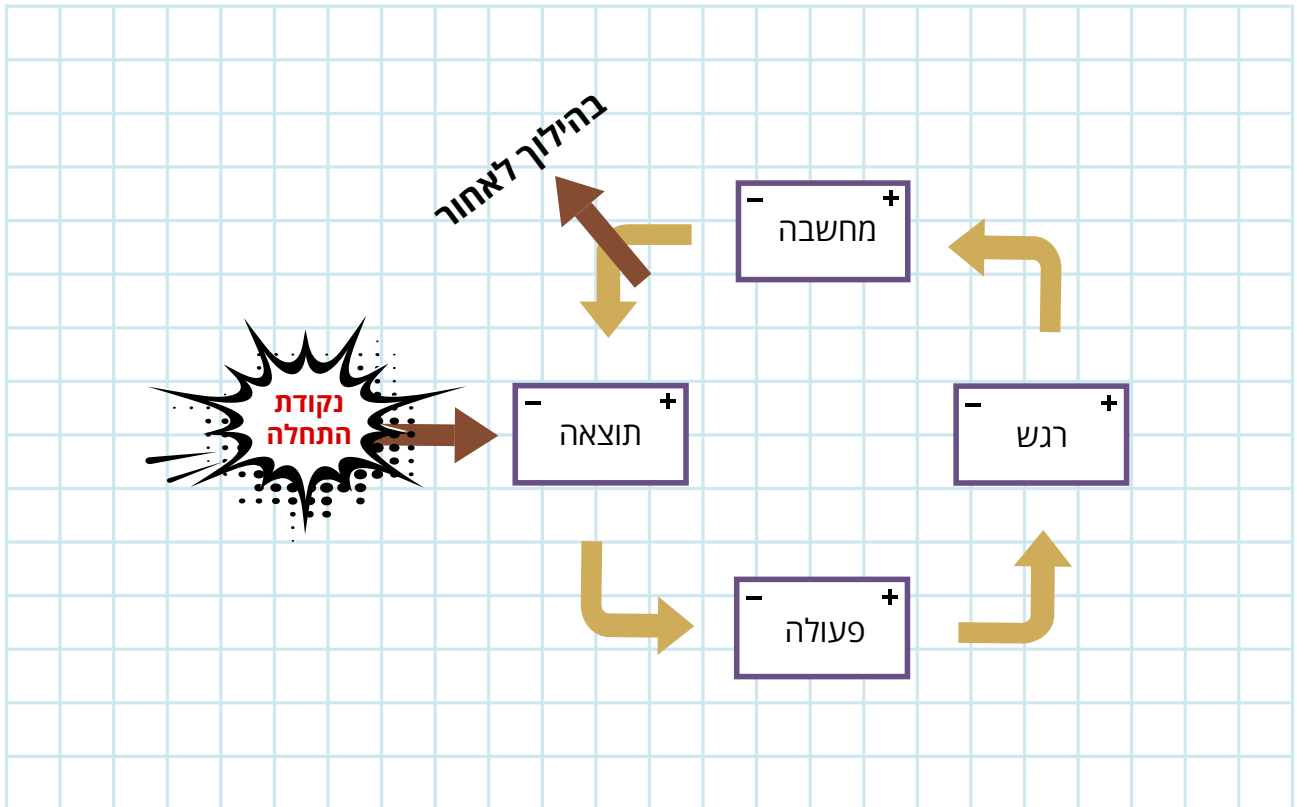


סנן הפקת לקחים - "בהילוך לאחור"



1. מה **התוצאה** האידיאלית מבחינתי לפעם הבאה?
2. מה **הפעולות** שאצטרך לבצע ואופן ביצוען בכדי לקבל את התוצאה האידיאלית?
3. מה **הרגשות** אשר יובילו לביצוע הפעולות הללו בצורה טבעית ואוטנטית?
4. מהן **המחשבות** שצריך להשתיל בכדי להרגיש את הרגשות ולבצע את הפעולות הרצויות בפעם הבאה?
5. לכתוב את המחשבות (2-5 מחשבות) על דף ולשנן כמנטרות כ-5 דק' לפני האירוע (לפחות 10 פעמים) או כשצריך (אחרי שביצענו את האגם השקט).