

תרגול קוגניטיבי – פריימים

אפשרי במפגש הראשון אם נותר זמן לאחר תרגיל הגלגלים, או בכל מפגש אחר לשינוי הרגלים או התנהלות מעכבת אחרת. הטקסט בשחור יחזור בכל שיחת אימון. הטקסט באדום מתייחס לכלי - פריימים)

1. **זיהוי הנושא** – על מה את רוצה לדבר?
2. **הגדרת מטרה** – בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר? על מה ישפיע בחיך?
3. **עיצוב יחסים הווייטי** – א. איך להיות אתך? ב. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה?
4. **התמקדות בנושא** – מה קורה היום? **(מכאן מתחילים עם הכלי של הפריימים)**
 - א. איזה הרגל את רוצה לשנות? מתי ההרגל היה בפעם אחרונה?**
 - מה היה? מה הרגשת? (בד"כ יש תועלת, הנאה סמיילי)**
 - ב. מה היה אחרי? מה הרגשת אחרי? (בדרך כלל תחושת האכזבה והכעס – בכיני - מופיעים לאחר ההרגל שיש בו תועלת, כמו אכילת גלידה וכו')**
 - ג. מה היה לפני? מה הרגשת לפני? (בדרך כלל תחושה רגילה שיגרה)**
 - ד. מתי ההרגל הזה יופיע בפעם הבאה?**
5. **סיעור מוחות ותוכנית פעולה:** מתי את רוצה לעשות צעד ראשון כדי להתקדם להגשמת המטרה? מה את מציעה לעשות? להציע הצעות נוספות ולהגיע לתוכנית פעולה ממוקדת, אטרקטיבית, מדידה, ריאלית, עם זמן ביצוע מדוייק.
6. **מחוייבות:** לאלה 3 חוזקות או ערכים את אומרת כן כדי לבצע? לאלה 3 חולשות והרגלים את אומרת לא כדי לבצע? מתי אדע שבוצע?