

אפרת יקרה

רצינו להודות לך מקרב לב על הסדנה המרתקת שהעברת לנו במכון שיטות בבית ציוני אמריקה.

החומרים שלך מעוררים השראה בפשטות אך גם בעומק שלהם. הם מתכתבים מצוין עם עולם ה – CBT בכל הקשור להבחנה בין מחשבות חיוביות למחשבות שליליות ומאפשרים ליצור הבנייה קוגניטיבית חדשה ויעילה מול מחשבות מכשילות.

המטפורה הנפלאה של שדונים וכוחות הקסם מתאימה לכולנו, בכל הגילאים ומאפשרת שיח פתוח על הקונפליקטים הפנימיים בין הקולות השונים בתוכנו. נהנינו ונתרמנו עד מאוד.

תבורכי!

שלך,
ד"ר נעמי אפל ועמיתי מכון שיטות