

"חדר כושר לאושר" שיעור 11

דף עבודה לעיקרון מס' 11 נתינה וטוב לב

תרגיל 1: התבוננות בעבר

הזכר בשלש סיטואציות אמיתיות בחייך בה נתינה כלשהיא לאחר השפיעה לטובה על מצב הרוח או האושר שלך.

.1

.2

.3

תרגיל 2: רשימת מעשים טובים

רשום לפחות 10 רעיונות למעשים קונקרטיים של נתינה וטוב לב שתנסה לבצע השבוע.

רעיון ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שביעי

שמיני

תשיעי

עשירי

תרגיל 3: מדיטציית טונג לן

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalioresnitzky.com