

קורס לומדים להרגע, שיעור 4

דף עבודה: גורמי הסטרס שלי

שינוי?	פרוט	
		עומס
		קשיים במערכות יחסים
		פחדים ודאגות
		גורמים רגשיים כעס, תסכול, עלבון, אכזבה, אשמה ועוד
		אי ודאות וחוסר שליטה
		שינוי
		קשיים כלכליים
		בעיות בריאות
		מצב בטחוני
		סטרס בכביש
		גורמים פיזיים
		טכנולוגיה
		גורמים נוספים



ד"ר דליה רזניצקי מדענית, מנחה ומרצה
אימון התודעה
 כלים לחיים שמחים ובריאים יותר

