

קורס לומדים להרגע, שיעור 4

דף עבודה מס' 3: גורמים תומכים

איך ומתי	שינויים שאני רוצה לעשות	מצב כרגע	
			תזונה
			שהות בטבע
			תחביבים
			שינה



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

