

## קורס לומדים להרגע, שיעור 7

### דף עבודה: מערכות התמיכה שלי

1. ערכו רשימה של אנשים ו/או קבוצות של אנשים שמתפקדים בחייכם כמקור פוטנציאלי של תמיכה

2. האם אתם שומרים על הקשרים האלה ותחזקים אותם באופן שוטף?

3. בחרו קשר אחד מהרשימה שבשאלה 1. שאתם רוצים לחזק

4. חשבו על פעולה יזומה שאתם יכולים לעשות השבוע לחיזוק הקשר הזה.



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

