

תרימי נשמה

בחוברת העבודה יש עוד 2 תרגילים בדרגת קושי עולה.

תוכלי לזהות את רמת התרגיל לפי הבועית שמופיעה בצד עם מספר הדרגה בתוכה:

3

2

1

הם מתאימים לך אם את רוצה לשים דגש על חיזוק שריר הליבה של **תרימי נשמה** או לבחור תרגיל מתקדם יותר לפי הרמה שלך.

את יכולה גם ליישם את כל התרגילים בכל דרגות הקושי אם הבנת שחשוב לך לתרגל את שריר הליבה הזה.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגילים המתקדמים.

תרימי נשמה

תעופה מבוססת

2



מה תעשי בתרגיל?

תרשמי 3 אירועים מכוננים בחיים שלך, אל תחסכי בפירוט של האירוע, מה קרה, מה הרגשת וכמה הוא היה קשה עבורך.

לאחר מכן, תסבירי בכתב למה הוא הפך אותך או מה עזר לך להתמודד. כשתסיימי תרכזי את כל הדברים הטובים שעשית ותרשמי אותם איתך ב-Notes או על פתק שילווה אותך בארנק כדי שתוכלי לקרוא בכל פעם שיעלו בך ספקות או יתעורר הקול הפנימי שמבקש ממך להשתתק.

מה התרגיל הזה עושה?

מייצר לך תזכורת חיה על בסיס אירועי העבר לכך שאת לא סתם נמצאת פה ושיש לך כוחות וחוזקות אמיתיות.

תרימי נשמה

3

עולה על שולחנות



מה תעשי בתרגיל?

את פונה ל-5 אנשים שאת מכירה ומרגישה בנוח איתם ומבקשת מהם לספר לך על דבר אחד לפחות שהם אוהבים בך ולמה.

זה יכול להיות מרגש אז ההמלצה החמה שלי היא לרשום את זה כדי שלא תשכחי.

מה התרגיל הזה עושה?

לא משנה כמה את מכירה בעצמך, פרפר לא יכול לראות את היופי של הכנפיים שלו. שיחות כאלה עם האנשים שסביבך יכולות לחשוף בפניך איכויות או תכונות טובות שקיימות בך ולהבין את הכוח שלהן או את מידת ההשפעה שיש להן על הסביבה שלך.