

תרימי נשמה

בחוברת העבודה יש את תרגיל הבסיס לחיזוק שריר הליבה של **תרימי נשמה**

מעבר לזה, יש לך בחוברת הבאה עוד 2 תרגילים בדרגת קושי עולה.

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

3

2

1

ההמלצה היא להתחיל מתרגיל הבסיס בחוברת זו.

אם תרצי לשים דגש על חיזוק שריר הליבה של **תרימי נשמה** את יכולה ליישם את אחד התרגילים המתקדמים מהחוברת הבאה או את כל התרגילים בכל דרגות הקושי.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגיל הראשון.

תרימי נשמה

עפה על עצמי

1



מה תעשי בתרגיל?

תרשמי על דף 5 תכונות טובות שיש בך, איכויות אמיתיות שהלכו ונבנו עם השנים.

תתחילי לכתוב את זה על פתקים בסביבה שלך – את יכולה לכתוב את זה בטוש מחיק על המראה, לפזר פתקים במקומות שאת חוזרת ורואה אותם כדי להיזכר כמה את מדהימה ומהממת

רעיונות למקומות: שולחן העבודה, פינת איפור, מול המקרר וכל מקום אחר שאת מסתכלת עליו.

מה התרגיל הזה עושה?

את מפזרת לעצמך תזכורות אישיות שמרימות לך דרך מילים טובות.