

## האם את יודעת לשחרר

1



### לשחרר – אומנות החופש הפנימי

"כמה פעמים בחיים אנחנו מחזיקים חזק מדי"

משימה: כתבי דבר אחד שאת יכולה לשחרר היום.

2

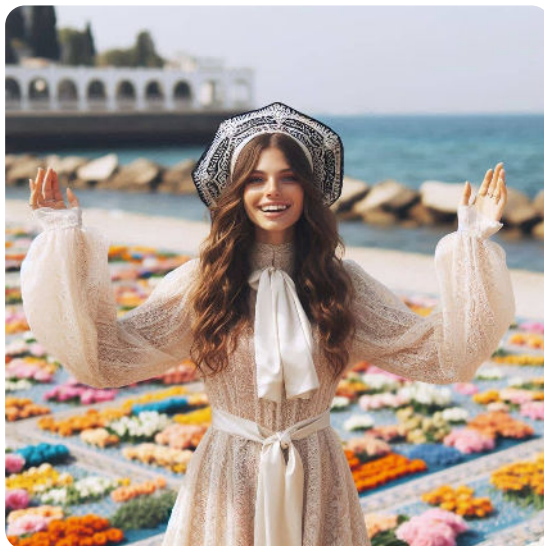


**מה זה באמת אומר לשחרר**

*"לשחרר זה לא לשכוח, אלא לבחור להתקדם"*

**משימה: כתבי זיכרון אחד שאת יכולה לקבל ולהמשיך  
הלאה.**

3



**למה זה כל כך קשה**

*"אנחנו אוהבים ודאות, גם אם היא כואבת"*

**משימה: כתבי פחד אחד שאת יכולה להתחיל לשחרר.**

4



### איך אפשר להתחיל לשחרר

"להכיר ברגש, לסלוח ולהתמקד בהווה."

**משימה:** כתבי רגש אחד שאת יכולה להכיר בו ולשחרר.

5



### סליחה היא מתנה

"סלח לעצמך ולאחרים כדי להשתחרר מהכאב."

**משימה:** כתבי אדם אחד שאת יכולה לסלוח לו היום.

6



## התמקדות בהווה

"ההווה הוא המקום היחיד שבו יש לך כוח אמיתי"

**משימה: כתבי דבר אחד שאת יכולה לעשות היום כדי להתמקד בהווה.**