

גוף ונפש



הגוף מבקש נוחות, והנפש מבקשת משמעות. מה כל אחד מהם מבקש ממני היום?

כתבו שורה לגוף ושורה לנפש, ופעולה אחת שמשרתת את שניהם.

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

שלום עם הנשמה



מה אני יודע על העולם, ומה אני יודע על עצמי?

כתבו שלושה דברים שאני רוצה להשיג, ולידם: "לשם מה אני חי?"

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

חמש שאלות



מי אני? לשם מה נבראתי? מה תפקידי? מה שליחותי? ומה מתבקש ממני?

ענו על כל שאלה במשפט אחד. אין צורך בתשובה מושלמת, רק בכנה.

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

שלום עם הבורא



איפה השבוע נלחמתי במציאות, במקום לשאול מה אני צריך ללמוד ממנה?

בחרו מאורע אחד מהשבוע וכתבו: "מה אני צריך ללמוד מזה?"

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

פיזור פנימי



אני רוצה דבר אחד, חושב שני, מרגיש שלישי ועושה רביעי?

בחרו עניין אחד וכתבו: מה אני רוצה, חושב, מרגיש ועושה. איפה הפער?

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

שלום בית



איך אפשר לכבד את מי שחושב אחרת ממני?

כתבו הבדל אחד בינינו שאפשר לראות בו השלמה: "החיסרון שלך הוא היתרון שלי".

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

שלום עם ההווה



אני כאן עכשיו. מה דחיתי, וממה אני בורח?

הבריחות: לא אני אלא אחר, לא כאן אלא במקום אחר, לא עכשיו אלא אחר כך. איזו בחרתי השבוע, ומה אעשה היום?

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 

שלום עם העבר



איזה פצע מאתמול אני עדיין נושא איתי?

אין צורך לשכוח, צריך לרפא. כתבו מה אני רוצה לרפא, ונקודת זכות אחת בסיפור.

הרב ישראל אברג'יל שליט"א | "מעמידו על השלום", שיעור 107

הסודות להצלחה שלך 