

ספירלה- להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן- נעים ביחד 16372

פעילות פורים CBT

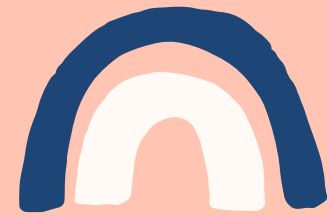
נערך ונכתב על ידי אושר ברכה

קסלסי

0508533843

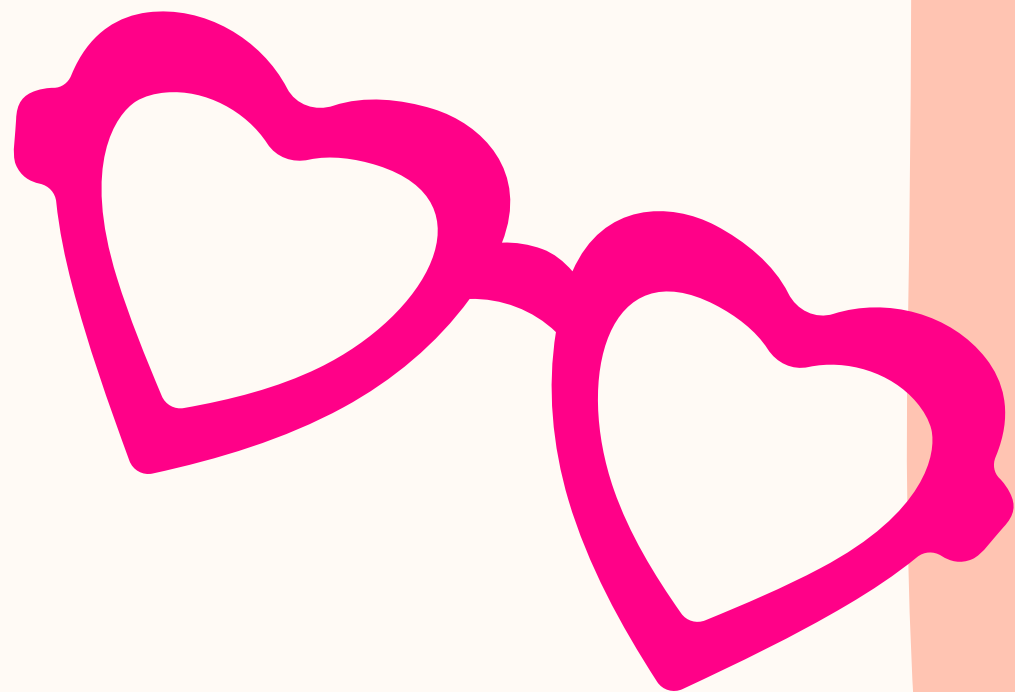


ספירלה - להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן - נעים ביחד 16372

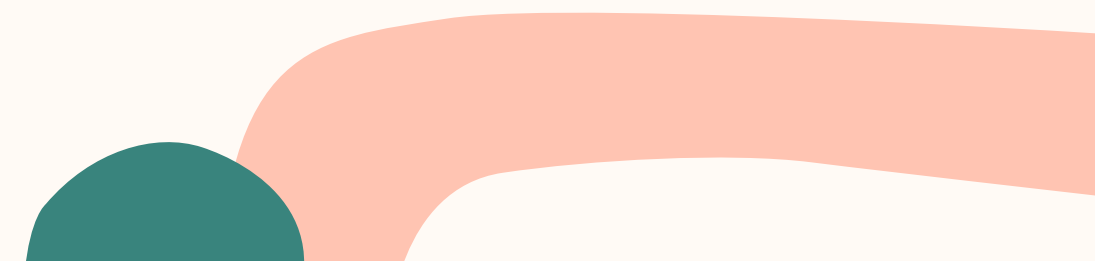
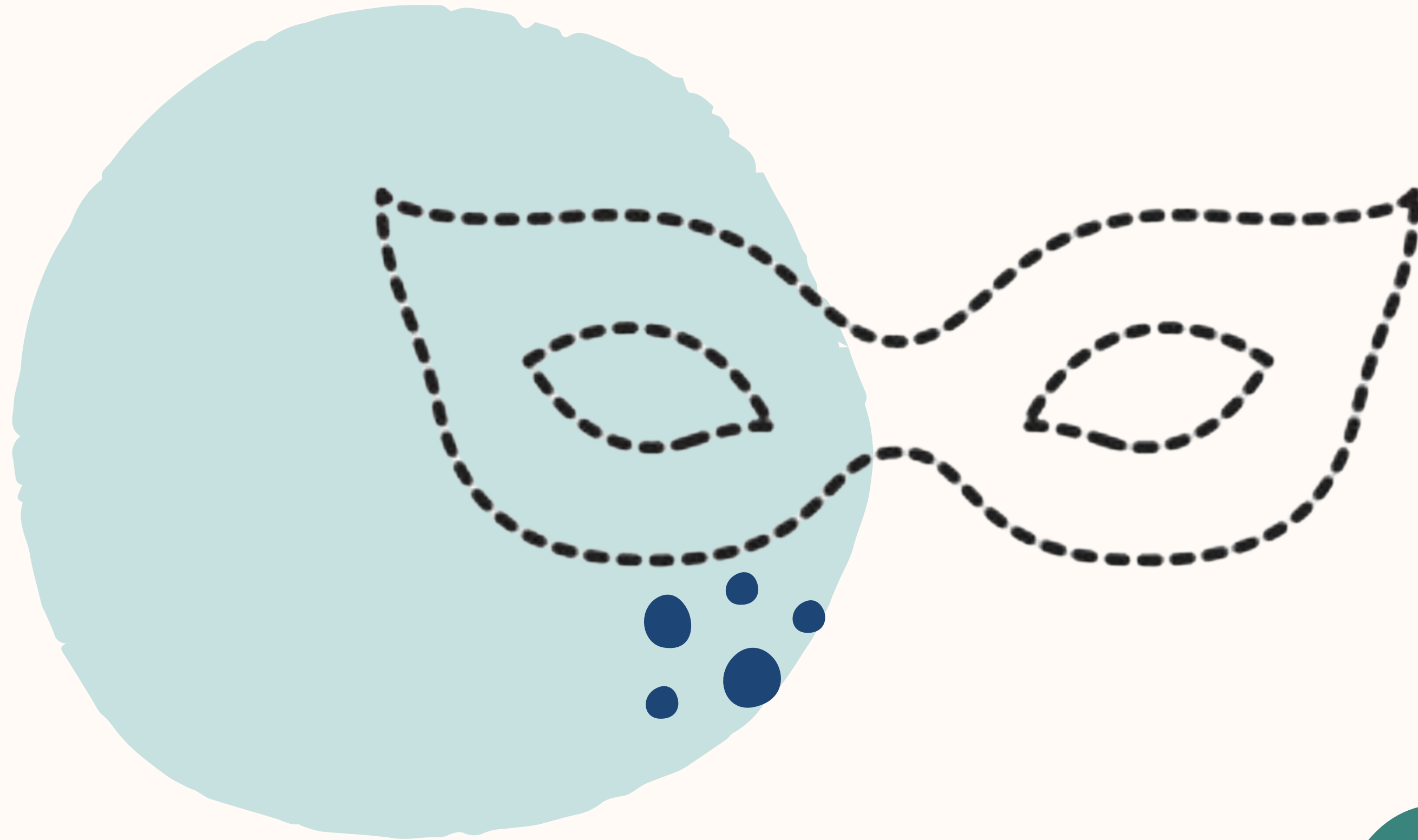


להרכיב משקפיים ורודים על עצמי

אילו מחמאות אני יכולה להעניק לעצמי?



ספירלה - להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן - נעים ביחד 16372



ספירלה - להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן - נעים ביחד 16372

נהפוכו

מה הייתן רוצות להפוך בחיים שלכן?
מה יש בחיים שלכן שהייתן רוצות שיהיה הפוך?
מה יקרה לחיים שלך שזה יקרה?

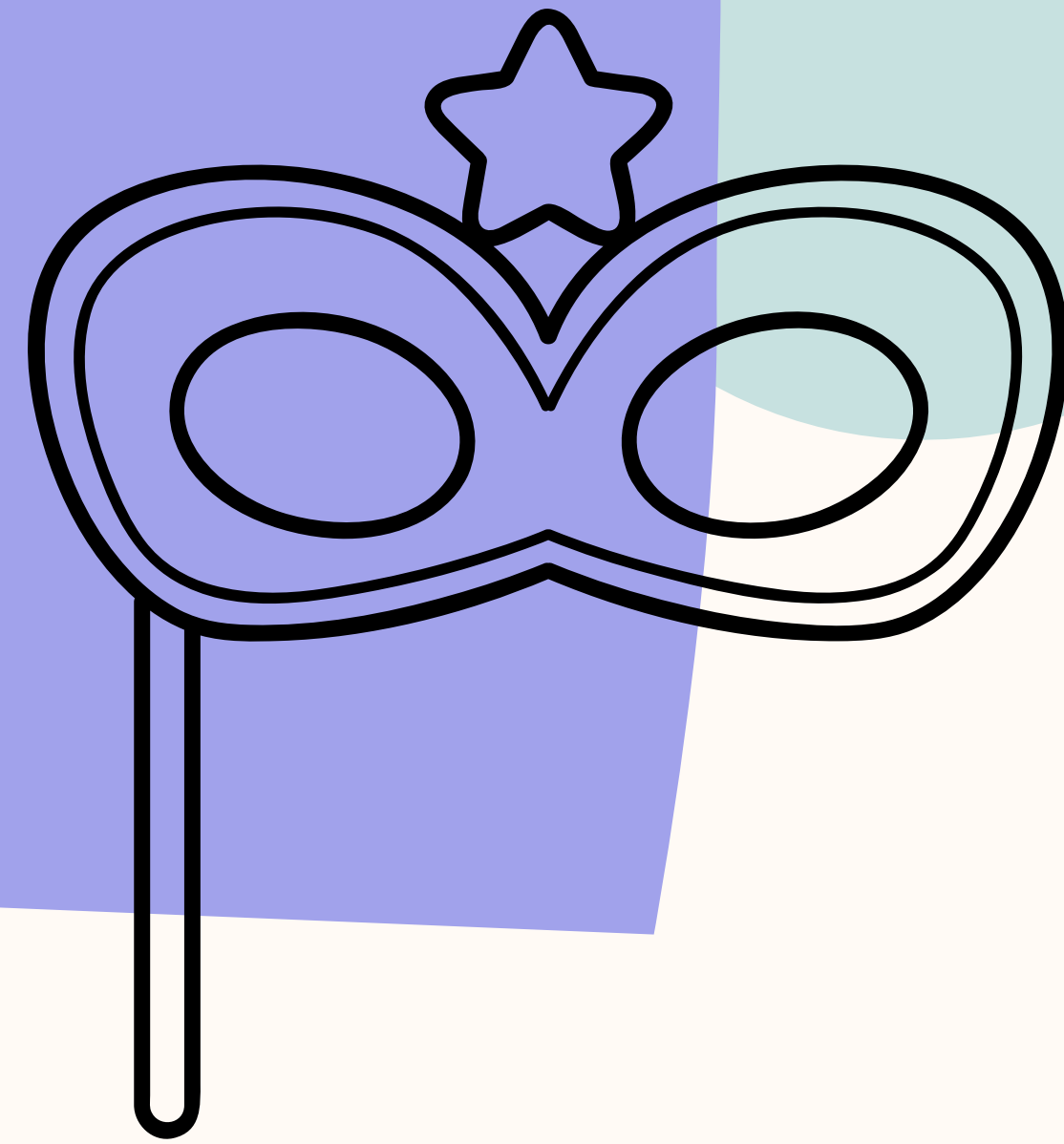
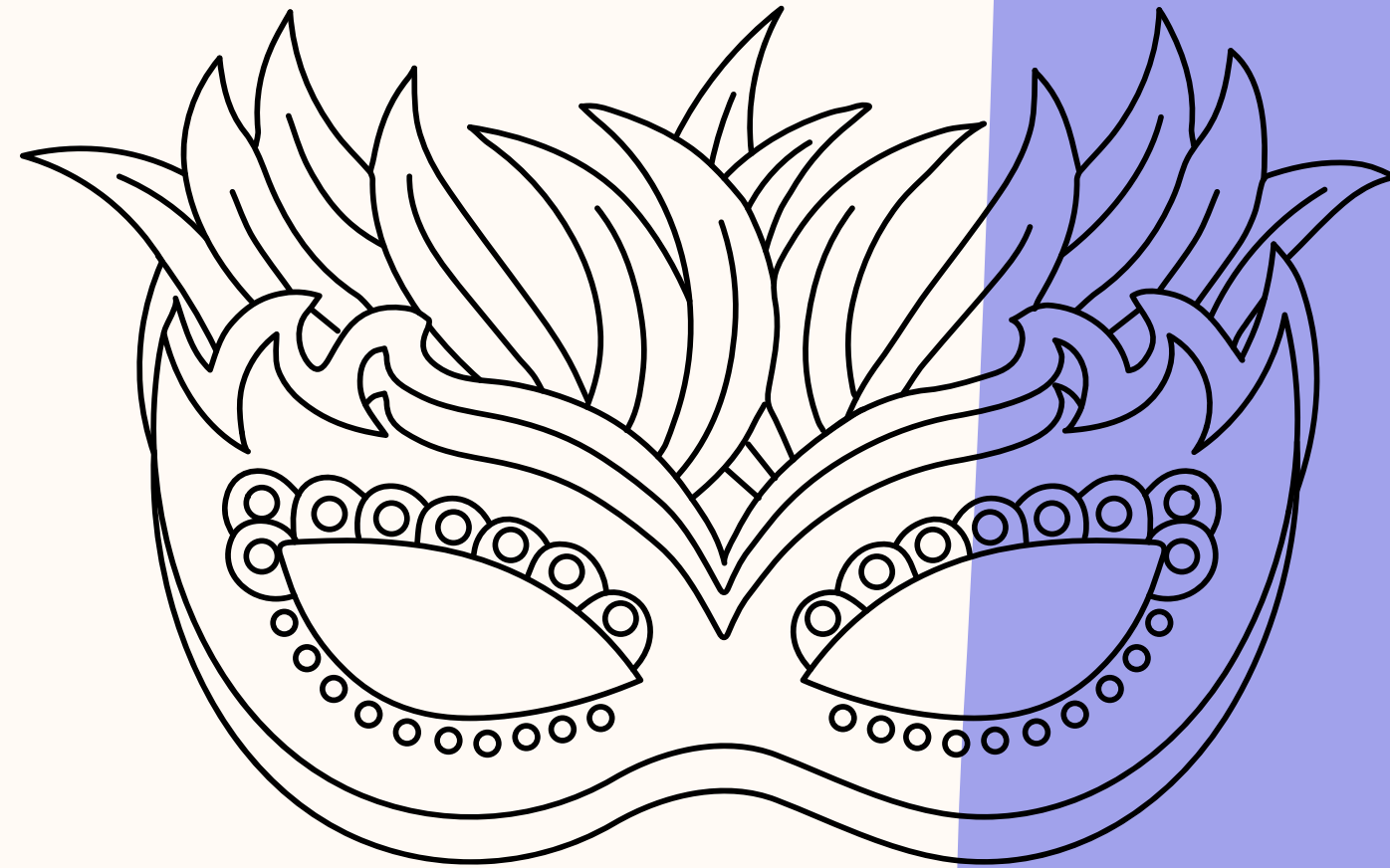
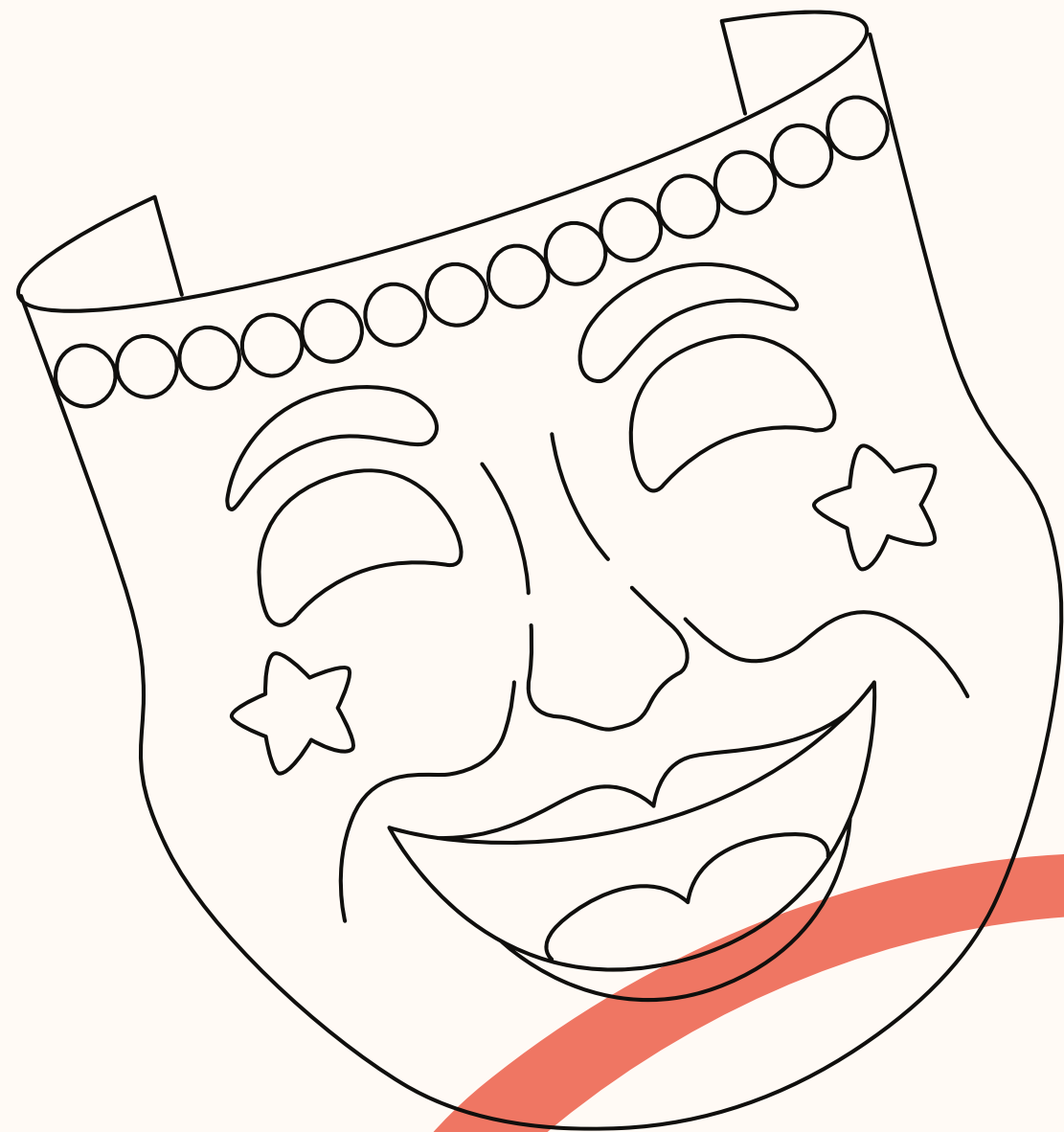


ספירלה- להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן- נעים ביחד 16372

משלוח מנות מהלב

כל אחת ואחת בוחרים מסכה לצביעה,
ומקשטים אותה, במעגל מעבירים את
המסכה וכל אחת ואחד שהמסכה הגיעה אליו
מוסיף מחמאה ומילה טובה על מי שמסכה
שייכת לו או לה.

ספירלה- להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן- נעים ביחד 16372



ספירלה - להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן - נעים ביחד 16372

**איזו מסכה הייתי
רוצה להסיר
מעצמי?**



ספירלה - להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן - נעים ביחד 16372

תחפושות

לאיזו אישה הייתי רוצה להתחפש?
איזו אישה הייתי רוצה להיות רק להיום?
איך האישה הזו מתלבשת? מדברת?
מתנהגת?
אילו דברים היא עושה שאני לא?



ספירלה- להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן- נעים ביחד 16372

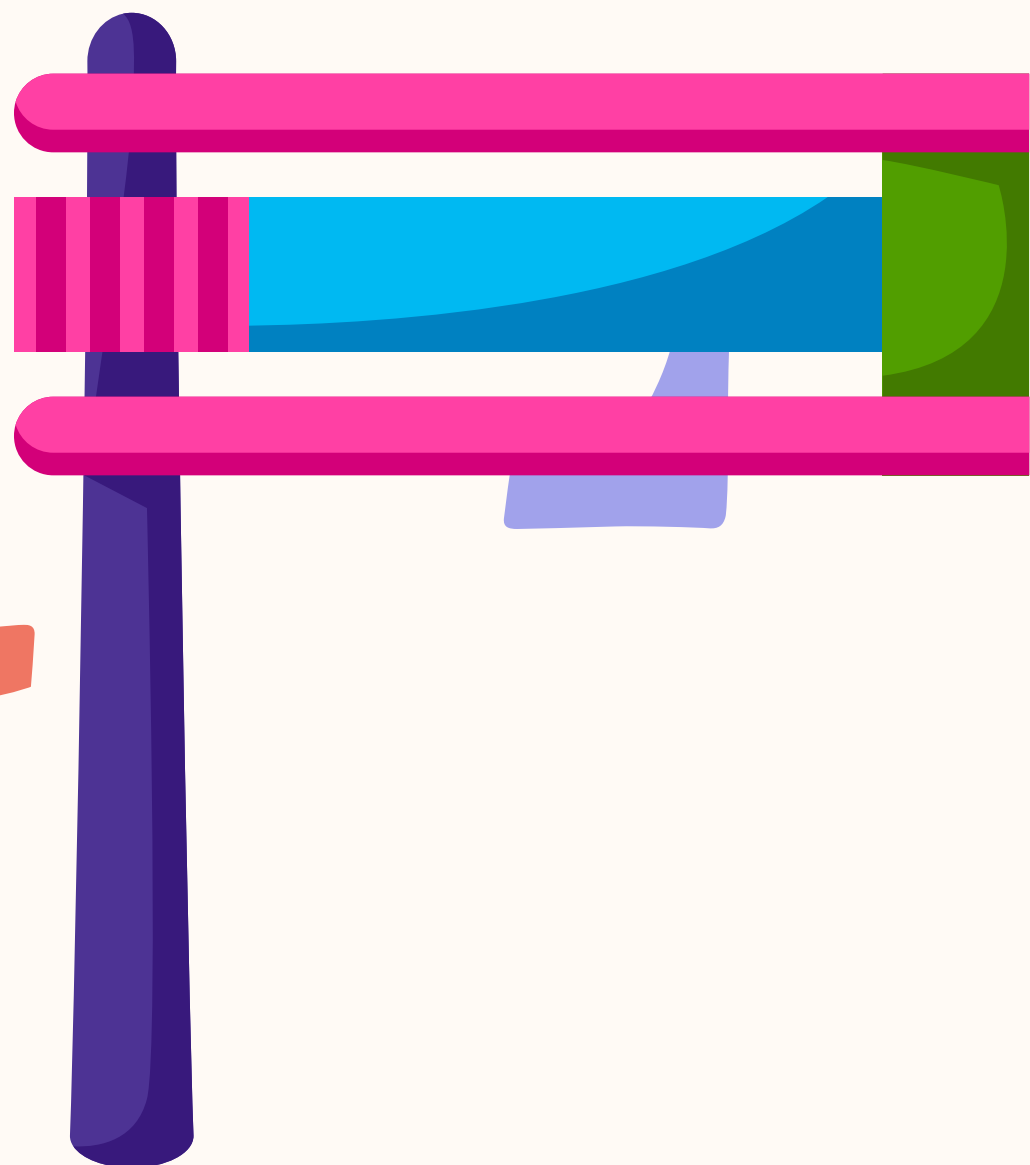
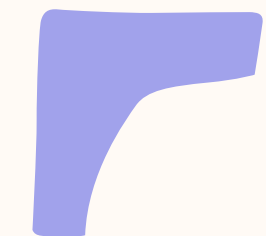
איזה משלוח מנות
הייתי רוצה להעניק
?ולמי



ספירלה - להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן - נעים ביחד 16372

איזה קול בתוכי הייתי רוצה להשתיק עם רעשן גדול

מי ההמן שבי?

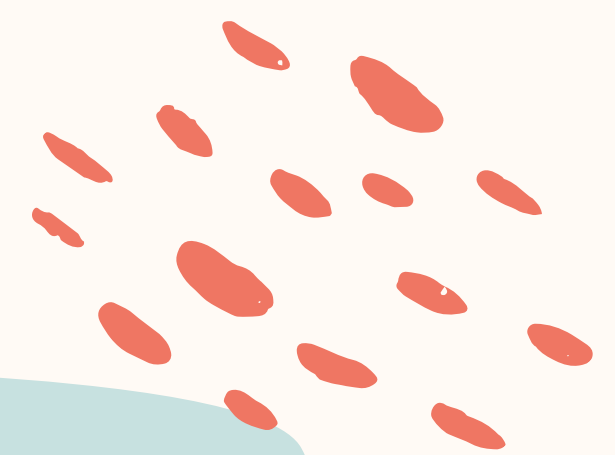


ספירלה- להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן- נעים ביחד 16372

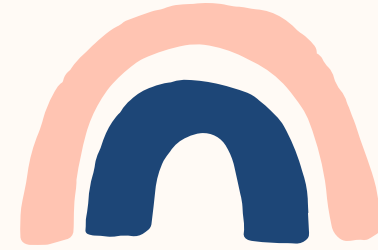
מתי אני רוצה להיות ? ושת

מתי הייתי רוצה לשבור את
לא לתת לאף, כל הכלים
אחד לנהל אותי ולמרוד

?בהכל



ספירלה- להניח לעצמי להיות
השתלמויות, סדנאות והרצאות
תוכניות גפ"ן- נעים ביחד 16372



בכולנו יש את העוצמה של אסתר וושתי.
העוצמה של וושתי. כוח להזיז הרים, להציב עובדות
לסרב שיקטינו אותנו.
כוח של צונמי ענק.
ובו זמנית, יש בכולנו את הכח של אסתר,
של מעיין שחוצב בסלע, בהתמדה,
בעקשנות שבמקום להזיז הרים, היא יוצרת דרך חדשה
בתוכם.
שתי הנשים הללו הן מלכות
לשתיהן יש מקום
כל אחת חזקה בדרכה.



סרקו את הבר קוד
ועקבו אחרינו לעוד הצעות

נסו לשלב CBT
בחדר המורים
ובכיתה

צרו קשר לעוד תכנים
:

אושר ברכה קסלסי
0508533843