

# תודה וסליחה



נוכחות  
אכפתית



גישה מקבלת  
ופתוחה



תשומת לב  
לרגשות

## הנחיית הפעילות:

נזכרים.ות ביום שהיה, סביר להניח כי היו בו רגעים נעימים יותר ונעימים פחות. גם אני, בחלק מהזמן, הייתי במיטבי ובחלקו פחות.

חושבים.ות על מישהו! שנרצה להגיד לו.ה בלב תודה על משהו שהיה היום, אפילו אם זה משהו קטן. חושבים.ות האם יש מישהו! שנרצה לבקש ממנו בלב סליחה. מה ואיפה מרגישים.ות בגוף כשאומרים בלב תודה וסליחה?

אפשר לומר לעצמי תודה על האומץ שיש בי. זה לא מובן מאליו.

לסיום מותחים.ות את זוויות הפה לצדדים ושולחים.ות לעצמי חיוך פנימי ישר ללב.

הרהור



סירקו את הברקוד