

הקדמה:

קחי את הזמן להרהר ב"רכבת הרים" של השנה. את יכולה להדליק כמה נרות אחרי מדיטציה ולרשום את זה כשאת לבד עם עצמך, או שתעדיפי לעשות זאת בחברה טובה עם חברים/ לאור הקורונה שיחת וידאו עם חברים.

• בפני איזה אתגרים עמדת ?

• איזה שיעורים למדת ?

• איך גדלת/ צמחת?

• איך הלב שלך נשבר ?

• איך הלב שלך נפתח?

• מה את רוצה לזכור?

• מה את רוצה לחגוג?

הבחיני מה עולה בך כשאת מסכמת את שנת 2020 .

תוך כדי שעולים הזיכרונות והאבחנות מהשנה קחי רגע ותני מקום לכל מה שקרה ב12 החודשים האחרונים .

אחרי זה התחילי להסתכל קדימה .

2021 Intentions-הצהרת כוונות 2021

• איך את רוצה לגשת ל2021?

• אילו תכונות את רוצה לטפח?

• מה את רוצה להשאיר מאחור?

• איך את רוצה לגדול?

• איך את רוצה לטפל בעצמך?

• איך תתחייבי לעצמך?

• איפה תמקדי את תשומת הלב שלך?

• אילו הרגלים או תרגולים מזינים אותך?

תוך כדי שאת נפתחת לאפשרויות של השנה שמגיעה קחי עוד רגע לשים לב לרגשות שעולים בך .

תודי לעצמך על ההתכנסות פנימה ושלקחת את הזמן להתחבר לעצמך באופן הזה .

ותאחלי לעצמך שהשנה החדשה תהיה שמחה ועם הרבה בריאות .