



תוכנית אימון יומית במשך 21 ימים

מצורפים תרגילים אימוניים קלים ופשוטים ליישום, שהם טכניקה יישומית מוכחת, שיצירתי במיוחד כדי לעבוד על שלוש צלעות "משולש האני": ביטחון עצמי, אהבה עצמית וערך עצמי.

יישום התרגילים, במשך 21 ימים, ביחד עם המדיטציות היומיות, הם כלים מעשיים שמביאים תוצאות אמיתיות של הצלחה בכל תחומי החיים.

שבוע 1 - תרגילים לחיזוק הביטחון העצמי:

- ✓ קחי מחברת ועט ובואי נכתוב עכשיו ביחד, רשימה של איכויות, יתרונות, עוצמות, שכבר יש לך ויכולים לקדם אותך לעבר המטרה שלך, זכרי, אנחנו כותבות מסמך חוזקות בגוף ראשון, לדוגמה: אני חכמה; אני יצירתית; אני מתמידה..." , אם מאתגר לך לכתוב על עצמך בגוף ראשון, אפשר להשתמש בדרך המרוככת, "אומרים עליי שאני ..." , אחרי שכתבת את מסמך החוזקות, קראי אותו לעצמך בקול רם, בבוקר ובערב, אפשר כמובן להגדיל ולהוסיף איכויות לרשימה כל הזמן.

שבוע 2 - תרגילים לחיזוק האהבה העצמית:

- ✓ עמדי כל יום מול המראה, פעמיים ביום, ואמרי לעצמך 3 פעמים רצוף, "אני אוהבת את עצמי ומקבלת את עצמי כמו שאני", גם אם זה ירגיש לך מזויף ומלאכותי, אנחנו מזמינות אותך להמשיך ולהתמיד, כי כמו בכל הרגל חדש, ההתחלה יכולה להיות מאתגרת
- ✓ אני מזמינה אותך לשבת עם מחברת ועט ולכתוב לעצמך מכתב אהבה, שיחזק אותך וישמור עלייך בדרך אל המטרה שלך שלך, קראי את המכתב הזה יום-יום, במשך לפחות 21 יום.
- ✓ עשי רשימה של 21 דברים שאת אוהבת לעשות, ובכל יום בחר לך לעשות דבר אחד לפחות מהרשימה, בזמן שאת עושה את אותה פעולה, הזכירי לעצמך, שעכשיו את באהבה עצמית.

שבוע 3 - תרגילים לחיזוק הערך העצמי:

- ✓ אנחנו מזמינות אותך לקחת מחברת ועט, ולכתוב במשך 21 ימים ברציפות, בכל שעה ביום שנוחה לך, שלושה "כל הכבוד לי", על היום שהיה לך.
- ✓ בנוסף, פתחי קבוצה בוואטס-אפ בשם "מרימים לי", את יכולה להוסיף אותי לקבוצה ולהוציא, אני לא נעלבת – עדי: 054-2307080, אל הקבוצה העבירי את כל ההודעות, התכתובות והתיעוד של מחמאות שאת מקבלת, היכנסי לקבוצה כמה פעמים במהלך השבוע, וקראי את ההודעות המעצימות, הן ירימו לך!

התרגילים האלה עובדים כמו קסם, אם עובדים איתם,

באהבה ואמונה, עדי, מאסטר פיס