



## זוגיות בשגשוג

השקט, הקירבה, השותפות, האהבה... חזרו לחיי!

## "שלושת הסודות"



### תרגול ויישום סוד מספר 3 : "להיפתח לשינוי"

שינויים הם דרך הטבע.

כשאין שינוי הכל הופך לִישָׁן וליִשָׁן.

שינויים פותחים פתח לאפשרויות חדשות.

בכל יום קחו לכם כמה דקות, ושאלו את עצמכם:

1. במה אני יכול/ה להשתנות היום?
2. מהו הצעד הקטן שאני יכול/ה לעשות היום לעבר שינוי בתוכי?
3. איך עוד אני יכולה לצמוח? מה עלי לשחרר? מהם איזורי הנוחות מהם עלי לצאת?

### **זכרו, צעדים קטנים! שינויים קטנים!**

שיהיה המונון הצלחה,

הן במימוש הרעיון הזה,

והן ביישום כל שאר הסודות.

כאן לרשותכם בכל אשר תזדקקו,

שוב תודה,

ליאה ארד.