|  |
| --- |
| בס"ד 1. **עין טובה על עצמי – להסתפק במה שיש לי ולשמוח בחלקי**

נקודות למחשבה: * להסתפק במה שיש לי? מה זה אומר?
* האם לשאוף ליותר (בכל התחומים ) זה שלילי? האם זה סותר את מידת ההסתפקות?
* מדוע קשה לנו לפעמים לשמוח בחלקנו?

היעזרו במידע הבא: להסתפק במה שיש. אין הכוונה להפסיק לשאוף. אלא להיות מסופק (מלשון סיפוק.) הסיפוק במה שהשגתי ובמה שנתן **לי** ה'. כאשר אני מתמקד בחלק שלי (ולא בשל חברי) אני שמח. משימה : * עצמו עיניים ונישמו שלוש נשימות עמוקות .
* נסו לחשוב על כל מה שמביא לכם סיפוק. (הצלחות, כשרונות , משפחה אוהבת ועוד )
* כעת אמרו בלב תודה למי שאחראי על כל הטוב שיש לכם.
* איזה רגש מתעורר בכם בעקבות מחשבות אלו?

חברו סטיקר שמבטא את מה שלמדתם. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_עין טובה, מה זה אומר עוד לדעתכם? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***והתוצאה... "ואז אהוב הוא על הכל והכל אהובים עליו"*** תארו קטע מיומו של בעל עין טובה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |