

ליבה • הלב של הבית

נעים להכיר • שיעור 4 מתוך 17

היכרות עם עצמי

אני פנימי ואני חיצוני

מושקי כהן • tochnitliba.com



שני צדדים של פתק

1 צד א: שלושה דברים שכל מי שנפגש איתי לזמן קצר יודע עליי.

2 צד ב: שלושה דברים שמי שנפגש איתי בוודאות לא יודע.

מה ההבדל בין הצד הראשון לצד השני?

לדיון

מי אני? החלק הגלוי שבי, או החלק הפנימי יותר?

לדיון

"אני שלם"

- האני החיצוני: איך רואים אותי, מה אני אומרת, איך אני מתנהגת.
- האני הפנימי: המחשבות, הרגשות, הערכים והחלקים העמוקים בנפש.
- שניהם אני.

סרטון

איך הילד מסתכל על עצמו? דרך אילו משקפיים? מה יכול לעזור לו?

דרך איזו נקודה אני מסתכלת על עצמי?

- הרבה פעמים אנחנו רואות נקודה אחת, לא את כל חלקי האישיות.
- ונוטות להתמקד במה שדורש שיפור.
- כל התכונות שלנו הן כלים לשליחות האלוקית שקיבלנו.

ליבה • הלב של הבית

סיום

מה הפתיע אותי היום לגבי עצמי?

פתק קטן, בלי שם.

מושקי כהן • tochnitliba.com

